

## 市内公立小学校における食育出前講座



長尾台小学校（５年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）

11月19日（水）

12月11日（木）

【場 所】 家庭科室

【内 容】 おいしい味噌汁づくり

今回は、煮干しでだしをとった味噌汁づくり。講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさんでした。

実習を始める前に、作り方だけでなく、だしに関する講話があったのですが、「だし」って言われてもピンとこない人もいるのでは・・・と思われたようで、A・B 2種類の味噌汁を飲んでもらい、どちらの味噌汁が美味しいか、飲み比べがありました。

「A」は、合わせだしの入った味噌汁、「B」は、だしの入っていない味噌汁。（右の写真 右側がA 左側がB）

みんなで飲み比べの結果「Aの方が美味しかった」と手を挙げた人が大半でした。



まず、だしを入れると旨味が増えてこんなに美味しくなるということを実際に感じてもらった後、講話がはじまりました。

Aの方が濃い色をしていましたが、これはだしの色ってこと？

日本には「だしの文化」があるそうです。だしは、食材の旨味成分を凝縮したものだそうで、昆布だし、かつおだし、昆布とかつおの合わせだし、煮干しだし等、いろいろな種類があるそうです。

長尾台小学校の５年生は、「あじの３枚おろし」を体験したことがあるそうで、今回は「かつお」を使っただしの説明がありました。

かつおの魚、かつおを乾燥させた「かつお節」、それを削るかんなのような道具の写真をを見せてもらいながら説明がありました。（右写真）

かつお節は食品の中で一番硬く、冷凍バナナよりも硬いと説明がありました。だから、かんなのような道具で削るんですね。

それぞれの材料からおだしを作ることもできますが、忙しい時などには、インスタントのものを使っても大丈夫ですよと、補足説明がありました。

毎回ちゃんとだしをとらなくちゃ・・・と思うと、ハードルが高くなっちゃいますが、そんな風に言ってもらえると、たまにやってみようかな・・・という気持ちになりますね。



次に作り方の説明がありました。

#### ①煮干しでだしをとる

煮干して、「片口いわし」なんだそうです。

1匹そのまま入れてしまうと、だしに「えぐみ」が出てしまうので、「頭」と「内臓」の部分を取り除きますと説明がありました。

頭や内臓を取り除いた煮干しは、30分以上水に漬けて、旨味を出すそうです、  
※昆布や椎茸、煮干しなどのだしは、前日から水に漬けたものを容器に入れ、冷蔵庫へ入れておくと便利だとプチ情報もありました。

そして30分経ったら火にかけていくそうです。(写真：頭と内臓を取る様子)



#### ②具材を切る

今日の具材は、油揚げと大根とねぎ。

包丁を持つ手と反対の手は、必ず猫の手。包丁の置き方や、包丁の渡し方などについても説明がありました。

#### ㊦大根はいちょう切り

いちょうをイメージしてもらうために、講師の先生が、実際にいちょうの葉っぱを持ってきて見せてくれました。

(大きく立派な葉っぱでした)

他にも半月切りなど、包丁の切り方は、あるものをそのまま名前にしているものがたくさんあるそうです。どんな切り方があるか、一度調べてみると面白そうですね。ちなみに・・・半月切りはあっても満月切りはないそうです。



(上写真)作業の様子。ピーラーを使わず、上手に包丁で皮をむいている人もいました。

#### ④ねぎは小口切り

みんな、猫の手で丁寧に細かく刻んでくれていました。

(右写真)作業の様子



#### ㊦油揚げの油抜き

各グループから2名、代表で担当していました。

1人は油揚げの上から熱湯をかける担当、もう1人は菜箸で油揚げの裏返しや取り出す担当。

(右写真) 油抜きをする様子。

みんな落ち着いて熱湯をかけてくれていました。

どの班も、2人の息がバッチリ👌



#### 3 煮干しを取り出す

煮干しの入った鍋を10分程度火にかけ、しっかりとだしの旨味が出たら火を止めて煮干しを取り出しました。(下写真 煮干しを取り出す様子)



#### 4 具材を入れていく

火の通りの悪い根菜類(今日は大根)を入れ、柔らかくなったところで、油揚げとねぎを入れ、火が通ったら、最後にお味噌をいれて完成。(下写真)



■今日の試飲は楽しいクイズ形式になっていました。

カップに入った4つのだしを飲んで、何だしなのかを各班で考えてもらうクイズでした。

○煮干しだし

○合わせだし

○昆布だし

○かつおだし

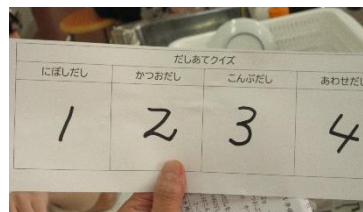
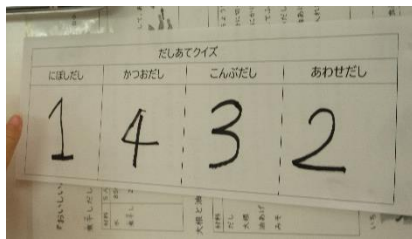
みんなで考えてみましょう。 🕒シンキングタイム!



どの班も真剣に考えていました。

1つ飲み終わると、お茶を飲んで、お口直しをしている班もありました。

「おおおお・・本格的〜！」



答えは、『1・2・3・4』 と 『1・4・3・2』 の2通りに分かれました。

どの班も「昆布だし」と「煮干し」はすぐに分かったようでした。

問題は、「かつおだし」と「合わせだし」

正解は・・・講師の先生のドラムロール（口で）の後、発表～。

「かつおだしは4番」

「1・4・3・2」が正解でしたあ。

正解した班、間違った班、どの班からも悲鳴のような声が聞こえました。「わあああ」「えっっ！」「やったあ〜」  
今日一番の盛り上がりでした。



「かつおだし」と「かつおと昆布の合わせだし」の違いはちょっと難しかったかもしれませんが。味だけでなく、しっかり匂いも嗅ぎながら真剣に考えてくれました。

どの班も素晴らしかったです。

次は是非、お家で好きな具を入れた味噌汁を家族の好きな味加減で作って食べてみてくださいね。

かつおや昆布でとったおだしで作るのもいいですね。

今日の味噌汁の味、みんなでがんばって作った味噌汁づくりを忘れないでくださいね。