



市内公立小学校における食育出前講座 小浜小学校（5年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）
11月 6日（木）
11月13日（木）
【場 所】 家庭科室
【内 容】 おいしい味噌汁づくり

講師は、NPO 法人世界健康フロンティア研究会 食育グループ Healthy+のみなさん。
実習を始める前に、作り方やだしに関する講話がありました。

今回は、かつおと昆布の「混合だし」でお味噌汁を作りますが、だしには他にも「昆布だし」「かつおだし」「煮干し」などたくさんのだしがあるそうです。

「煮干し」は何のお魚を乾燥させたのでしょうか。講師の先生の質問に「さんま〜」「あじ〜」「いわし〜」・・・といろいろな答えがありました。「さんま」に見えなくもないですかね😊・・・

でも正解は「いわし」です。

次に、「かつおだし」の説明の前に講師の先生が「かつお」の写真を子どもたちに見せると、「マグロ〜」と答える子どももいました。魚は切り身の状態しか見たことがないのかもしれないですね。

「かつお」の魚を乾燥させた「かつお節」からとっただしが「かつおだし」です。

最後にそれぞれのだしの試飲があるそうです。楽しみです。



【いわしの頭と内臓を取る】（試飲用だしの下準備）

「煮干しのだし」は、だしに「えぐみ」が出ないように、いわしの「頭と内臓」を取った方がよいそうです。そこで、1人1尾ずつ、煮干しの「頭」と「内臓」を取ってもらいました。

「触るのが苦手」「臭い」という子どももいましたが、みんな頑張って内臓を取ってくれました。



煮干しの頭

こんなお茶目な班もありました。
この後どうするのでしょうか😊

【お米を研ぐ】



日頃は無洗米を使っているご家庭もあるので、お米の研ぎ方から説明がありました。

- ①ボウルに入ったお米を、素早くさっと水洗いしてざるにあげて水をきる。
- ②ボウルに戻して、親指の付け根の膨らんだところで「ギュッギュッ」と3回程度水洗いをする。 ※そうするとお米の糠（ぬか）が取れるそうですよ。
- ③お鍋に水を入れて 30 分程度浸水。

※古米になるほどお米が乾燥しているので少し多めにお水を足した方がよいそうです。今日は新米です。

【ご飯を炊く】

今日は、ガラスのお鍋でご飯を炊くので、ご飯が炊けるまでの様子が観察できますね。お鍋の焦げ付き防止にもなりますね。(^_-)-☆

- ①鍋にふたをして、中火で 10 分～15 分



お鍋の底から、プツプツと泡が上ってきてますね

- ②沸騰したら、弱火で 10 分



お鍋の中がブクブク大暴れ・・・
しばらくすると沸騰！
吹きこぼれないように弱火に調整。

- ③水分がひいたら火を止めて、ざっくりと天地をひっくり返して 10 分程度蒸らす



水分もほとんど引いて、ふっくら柔らかいご飯の出来上がり

「赤子泣いてもふた取るな」⇒どんなことがあっても、お鍋のふたを開けてはいけないという「ことわざ」だそうです。

今日のお鍋は中の様子が見えますが、昔の人は、耳を澄まして「音」を聞き、鼻を効かせて「匂い」を嗅ぎ、目を見開いて「様子」を観察しながら、毎日ご飯を炊いていたんですね。しかも薪で炊いていた頃なんて本当に大変だったでしょうね。

【具材を切る】

今日の具材は、うす揚げ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小松菜・人参・乾燥わかめと具たくさん。包丁を持つ手の反対の手は必ず猫の手、このように切ってくださいね。
包丁の扱い方やピーラーの使い方のお手本を見てもらいました。



人参やじゃが芋はいちょう切り。実際に具材を切りながら丁寧に説明がありました。



ピーラーの使い方も包丁の使い方もみんな上手でした◎

【だしを取る】



- ① 充分水に浸した昆布の入った鍋を加熱し、沸騰直前に取り出す。
ヌルヌルした昆布も上手に菜箸で取ってくれました。(上写真 左)
- ② 昆布を取り出した鍋を火にかけ、沸騰したらかつお節を入れ、火を止めてかつお節が沈むのを2分程度待つ。(上写真 中央)
- ③ ざるにキッチンペーパーを敷き、だしをこす。(上写真 右)
だしをこす作業も子どもたちが行っていました。みんな上手ですね👏

【味噌汁を作る】



火の通りにくいじゃが芋や人参などの根菜類の具材から先に入れてくれました。
♪コトコト具材が柔らかくなるのをみんなで待っていました。

最後にだしで溶いた味噌を入れて完成。

味噌は、一度に全部入れてしまわずに、みんなで味を確認しながら味噌の量を調整していました。

※味噌の入れすぎ（塩分の取りすぎ・濃い味付け）にならないそうです。

「この味で美味しい」という人もいれば、「まだ薄い」という人も・・・

みんなで相談しながら、各班美味しい味付けをしていました。

【実食】



今日はせっかくご飯も炊いたので、スタッフがだしを取った後の「昆布」「かつお節」に「えのき」を加えて佃煮を作り食べてもらっていました。

だしを取ったあとの「昆布」「かつお節」もまだまだ食べることができるのですね。

これはエコにもなっていていいですね。👏

子どもたちの食欲も、パワーアップ。ご飯を1合以上食べた子どももいました。

みんなで頑張って作ったお料理は、余計に美味しかったのでしょね。

ぜひ、自分の好きな味加減で、煮干しのお味噌汁や家族の好きな具を入れたお味噌汁を作って食べてみてくださいね。

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



お味噌汁の実食以外に、だしの飲み比べを行いました。

種類は、①煮干し ②こんぶだし ③かつおだし ④かつおと昆布の混合だし ⑤野菜を入れただし の5種類。

「④混合だしがおいしかった。」「⑤野菜を入れただしがおいしかった。」好みは様々でした。

好きなだしで作るのもいいけど、たまには違うだしで作るのもいいかもしれませんね。

NPO 法人世界健康フロンティア研究会食育グループ Healthy+ の詳細はこちら ➡

