



市内公立小学校における食育出前講座 長尾小学校（５年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）

7月 8日（火） 3・4 時間目／5・6 時間目

7月 9日（水） 3・4 時間目

7月 11日（金） 3・4 時間目／5・6 時間目

【場 所】 家庭科室

【内 容】 おいしいお味噌汁を作ろう

講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。

担任の先生方との打ち合わせで、2学期に自然学校で作るカレーづくりの練習になるようなことを希望されていたので、カレーの具材の定番、じゃが芋・人参・玉ねぎと、彩りに青ネギを入れたお味噌汁になったそうです。

包丁やピーラーの使い方の練習がたくさんできるように、切り方にも工夫がされていました。



■だしの種類やだしの取り方についての説明

「味噌汁」といっても、だし入りの味噌や顆粒だしを使ったものから、素材からだしをとったものまで、様々な種類があります。

だし入りの味噌などは手軽ですが、おいしいうまみがしっかりと出るのは、やはり天然の素材からとっただしだそうです。

天然だしの種類には、こんぶだし・かつおだし・こんぶとかつおの合わせだし・煮干しだしなどがあるそうです。

かつおだしは、沸騰したお湯の中にかつお節を入れてだしをとりますが、こんぶや煮干しは、水から漬けてだしをとるそうです。

今日は、煮干しでとった煮干しだしを使って味噌汁を作りました。



■本日のおみそ汁の作り方・流れについての説明

まずは講師台に集ってもらい、包丁の持ち方（押さえる方は猫の手）や、ピーラーの使い方、煮干しの内臓部分の取り出し方、各食材の切り方、味噌の入れ方などについての説明がありました。



じゃが芋の芽の取り除き方の説明もありました。（右写真）



■いざ！調理実習スタート

【煮干しの処理の仕方】



だしに「えぐみ」が出ないようにするには、煮干しの「頭」と「内臓」の部分を取り除くそうです。先生に教えてもらいながら、みんな上手に除いていました。水に浸し30分程度経ったら火にかけ、沸騰したら灰汁(あく)を取り除くそうです。灰汁と一緒にだしをとりすぎて、だしが少なくなったグループもあったとか・・・

【具材を切っていきます】



じゃが芋は、ピーラーで皮をむいて、半月切り。じゃが芋の芽を包丁で除く上級者もいました。きっとお家でお手伝いしているのでしょうね。🍠パチパチパチ



人参は、ピーラーで皮をむいた後、ひたすらにピーラーで命名「ヒラヒラ」切りにしていきます。



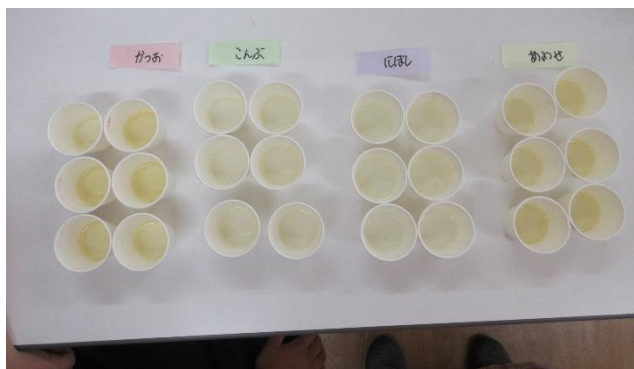
玉ねぎは薄切り、青ネギは小口切りにします。玉ねぎを切りながら大泣きしているグループもありました。これも、いい思い出ですね。



みんなで交代しながら、たくさんの具材を薄くスライスにしていました。
包丁やピーラーを使ったことがあると、ほとんどの人が手を挙げていただけあって、
とても早く綺麗に出来上がっていました。（上写真）



煮干しだしの中に、切った具材を入れ、野菜が柔らかくなったら、おだしで溶いた味噌
を加えて、出来上がり！



かつおだし・こんぶだし・合わせだし・煮干しだしの4つを試飲して、味比べ。
1番人気は、合わせだし。うどん屋さんののにおいがする・・
おいしいと言って、おかわりする人もいれば、一口飲んで「ごちそうさま」する人
もいて様々でした。人によって味覚って違うのですね。
だしの味比べの後には、みんなで作ったお味噌汁を実食。みんな完食。
飲み終わった後のお皿もちゃんと自分たちで洗いました。

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の
思い出を大人になっても忘れないくださいね。
そして次は是非、お家で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。

今日のお味噌汁づくりの経験を生かして、
自然学校でのカレーライス作り、がんばれ～！

