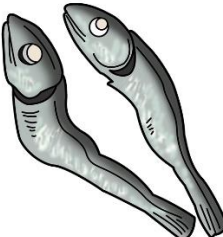
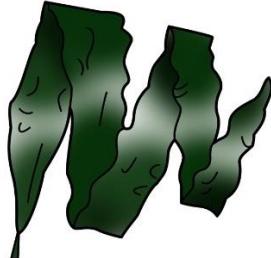
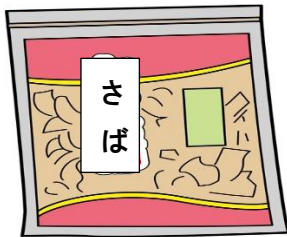


だしで味わう給食

9月11日(水)

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」は日本料理の基礎であり、その風味が料理全体の味を決定する重要な要素です。給食では、だしにこだわり、いろんな料理に活用しています。

給食に使われているだしを紹介します！

<p>【煮干し】国内産 鰹など小魚をゆでて乾燥させたものです。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。</p> 	<p>【昆布】北海道産 乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。</p> 	<p>【鯖削り節】熊本産 鯖を加熱・乾燥等加工したもので、薄く削って使います。鯖にはイノシン酸が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。</p> 
---	---	---

煮干し + 昆布
(イノシン酸) (グルタミン酸)

鯖削り節 + 昆布
(イノシン酸) (グルタミン酸)

合わせだし⇒ イノシン酸とグルタミン酸を合わせることで「うま味の相乗効果」が発揮され、より強いうま味を感じることができます。

今日の給食には、煮干しと昆布でだしを取ったつみれ汁があります。給食ではだし取りだけで **50分** かけてじっくりうま味を引き出し調理しています。