

R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

6回目：7月28日《干し椎茸》

<しいたけ>

しいたけは干すことによって“うま味”が増すことがわかっています。“うま味”とは、甘味・酸味・塩味・苦味に続く5番目の味です。

うま味の成分としては、昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節などに多く含まれるイノシン酸がよく知られています。もう一つ、ちょっとマイナーなグアニル酸を加えて、三大うま味成分と呼ばれています。

干しいたけは乾燥させることにより、生のしいたけよりも栄養素がギュッと凝縮します。なかでも多いのがカリウム、食物繊維、ビタミンDの3つ！同じ100gあたりでも、カリウムは約7倍、食物繊維は約9倍、ビタミンDは約40倍になっています。

今日のレシピ

【のりの佃煮】4人分

焼きのり・・・1枚

しょうゆ・・・小さじ2/5

砂糖・・・小さじ2/3

酒・・・小さじ1/2

みりん・・・小さじ2/5

干しいたけ・・・8g

1. のりはちぎって鍋に入れ、ひたひたの水に浸しておく。
2. しばらくして泡だて器で混ぜて溶かす。
3. のりが溶けたら、椎茸と調味料を加えて煮詰めて佃煮にする。

