

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。

19回目：1月31日 《煮干し》

もともと、煮干しが全国的に広まったのは、明治時代に入ってからだと言われています。当時は丸ごと煮出して具として食べることが多かったようで、今のように臭みや苦味とりのために頭やはらわたを除くことは少なかったそうです。というのも、安価な煮干しの出汁を使っていたのは主に一般庶民でした。そして、今よりもずっと食糧事情が厳しい時代では、美味しさよりもまずお腹を満たすのが一番重要な事でした。

食べられる部分は丸ごと食べて無駄を出さないようにしていたのですね。ちなみに、いわしは庶民が食べる魚として、貴族からは全く人気の無い魚でした。料理の文化を作ってきたのは主に貴族だったことを考えると、煮干し出汁が近世になるまで登場しなかったのも納得です。また、当時は高級品だったカツオ節や昆布に代わるものとして普及しました。

*給食では、毎日の味噌汁のだしに煮干しをミキサーで粉末にして丸ごと使用して煮干しの栄養を丸ごといただいています。



煮干しになる
かたくしいわしの稚魚

天日干しすると
煮干しになります

