

給食だより

12月号
毎月19日は食育の日

令和6年12月19日
新座市立新座小学校
栄養教諭 鈴木純子

～2学期後半(給)食関連トピック～

1 新座っ子の好きなメニューが11月に登場 給食委員会調べ



からあげ

カレーライス

揚げパン

パリパリサラダ

ラーメン

2 3年生 野菜博士(総合)+6年生 1食分の献立(家庭科)

→2学年の学習を生かした「調理実習」

3年生が育てた野菜からレシピを考え、調理を計画・実習しました。料理完成后、家庭科室を会場に異学年交流(3-1・6-2、3-2・6-1)で試食しました。

3 「(株)にんべん」の出前授業を5年生で実施(家庭科)



鰹節の製造工程から(以前は各家庭で当たり前の風景だったかもしれない)鰹節の削り方、だしの引き方を、「かつお解体君(ぬいぐるみ)」もご持参いただき、体験しました。家庭科では「煮干し」だしからみそ汁を作りましたが、今回は鰹節だしを体験、「だしがら」も無駄にせず「ふりかけ」に生まれ変わりました！(1月給食に登場予定)

※資料提供のご許可をいただきましたので、次頁は「だしの取り方」等にしました！

かつお節だしのひき方&活用法

STEP 1 かつお節でだしをひこう!

<用意するもの>

<作り方>

①水が沸騰したら火を止め、かつお節30gを入れる。

POINT!
水に対して
かつお節が
3%の割合

※早く均一に
パサパサと

混ぜないのが
ポイント

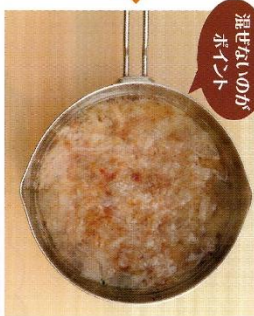
②そのまま静かに1〜2分間待つ。

③ざるにガーゼやキッチンペーパーを
かけてこす。

④一番だしの出来上がり。

「だし」は料理の基本だからこそ、本物にこだわりたいものですね。かつお節だしの深い香り、芳醇なコクとうま味は別格です。にんべんが教えるだしのひき方は、決して難しくありません。今日から「フンランク上の味」を楽しみましょう!

おいしい
かつお節だしを
ひいてみよう!



透明感のある
シベシベコールト

一番だしは、豊かな味と香り、
濁りのない上品な琥珀色が特徴。
吸い物やみそ汁、茶碗蒸し
などにおすすめです。

STEP 2 ひいただしでみそ汁を作ろう!

だし香るみそ汁(約4杯分)

<用意するもの>

<作り方>

かつお節だし 800ml ※

みそ(だし入りでないもの) 大さじ3

お好みの具材 適量

①鍋にかつお節だしを入れてあたためる。

②お好みの具材を入れて具材に火が通った
ら、みそを溶かし入れ、火を止める。

※具材が根菜などの場合は、かつお節だしで
柔らかくなるまで煮てからみそを入れる

※上記の方法で1,000mlの水からひいた場合のだしの量



調理例：キャベツと豆腐のみそ汁

STEP 3 だしからふりかけを作ろう!

だしからふりかけ

<用意するもの>

<作り方>

かつお節だしから 80g ※

砂糖 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

いりこま 適量

①フ라이パンに水気を絞っただしからを入
れ、から炒りする。

②水分がほとんどなら砂糖・しょうゆ・みりんを
加えて混ぜながら中火で炒め煮する。

③汁気がほとんどなら、いりこまを加え、軽く湿
せて、できあがり。

※1,000mlの水でひいた一番だしの
だしからを使用。



※調味液を先に煮立たせ、絞っただしからを加えてもOK

二番だしのひき方

二番だしは、香りはやや弱くなるものの、うま味がまだ残っています。
煮物、炊き込みご飯、鍋物などにおすすめです。

①一番だしをひいた後のだしからに、最初の半量の水(この場合
500ml)を加えて再沸騰させる。

②沸騰後、弱火で3〜5分間煮出した後、仕上げにかつお節を
4.5〜5gほど加え、1〜2分間置く。(1皿いかつおと言います)

③一番だしと同じように、ガーゼやキッチンペーパーでこして
二番だしのできあがり。



*動画でもご覧いただけます。



合わせただしのひき方

かつお節だしと昆布だしで、うま味の相乗効果!
料理全般におすすめです。

①鍋に水1,000mlおよび昆布10gを入れ、10分〜1時間置く。

②①を加熱し、鍋底から小さな気泡が出てきたら(約80℃)火を止
めて昆布を取り出す。

※昆布のぬめり・えぐみを防ぐため、微沸騰で取り出す。

③再加熱し、沸騰後火を止めてかつお節20gを入れて、2分間置く。

④ざるにガーゼやキッチンペーパーをしいてこし、1分間置く。



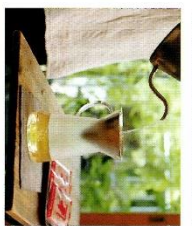
*動画でもご覧いただけます。



ドリツツだしのひき方

カップ1杯分だけのかつお節だしが手軽にひけます。
コーヒーマシンの代わりに使えます。

コーヒーマシンのドリツツに、フリーズドライの
1袋(4.5g)を入れて熱湯を注
ぎ、最初、少しだけ注いで蒸
らし、その後ゆっくりと注ぎ
足していきます。1袋につき
熱湯 150mlほどが適量。
ペーパーフィルターでもOKです。



かつお節・だしを使ったレシピを、にんべんホームページで公開中!

にんべん