



中学3年生の2学期は、 食生活の学習をしました。

9月17日・20日の2日間、東京・日本橋のかつお節専門店 にんべん様のご協力により、今年も「かつお節体験教室」を開催しました。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、関心が高まっています。和食には欠かせない「だし」について学習しました。

かつお節には荒節(花かつお)と本節(本枯鰹節)の2種類あること、本枯鰹節は荒節にカビ付けと天日干しを繰り返して出来上がります。水分は15%前後で、見た目も木のように、世界一堅い食品とされています。本枯鰹節で取った、だしは香りもよくきれいなシャンパンゴールド色をしていました。



実習の様子



こちらの削り器で、かつお節の削り体験をします。



かつお解体君を使い、頭を切り内臓を取り除き、3枚におろします。さらに背側と腹側とに切り分け、本節4本(背側2本、腹側2本)が作られました。



先生がかつお節を削ると「シャッシャ」といい音がしていました。



なかなか上手く削れませんが、コツをつかむと、きれいに削れるようになりました。



削りたてのかつお節は、とても美味しいので、「永遠に食べられる。」と言っている生徒も



最後に、先生に質問！

A. かつお節のおすすめレシピは？

Q. ごはんにかつお節＋バター＋醤油・意外な組み合わせで、是非、試してみたいですね。

だしの飲み比べをしました。

(緑)(青)(無)のシールを貼った(写真⑤)3種類のだしを飲み比べると、緑の昆布と青のかつお節だしは味が薄く感じ、シール無の風味調味料は、塩分が含まれているので、おいしいと感じる生徒が多かったです。しかし、緑と青を混ぜて(写真⑥)だしを飲んでみると、うま味の相乗効果でおいしくなったという生徒が増えました。



編集後記

今回の実習では、かつお節削りに挑戦！堅いかつお節を削るのは難しく、きれいに削れず粉々になってしまうところもありました。その削ったかつお節を試食すると、味の違いに驚きました。かつお節は削った瞬間から風味が落ちてしまうそうです。「かつお節体験教室」では、かつお節の香りや風味を感じる貴重な体験ができました。家庭で作るお味噌汁がどんなだしを使っているか、調べてみてください。地域によって少し違いがあるかもしれませんね。

にんべんの中村先生(写真⑦)、森先生(写真⑧)ありがとうございました。

