

おいしいだしをとろう！



R7.12.9 食育講座

からだに優しくおいしい和風だしの種類と取り方を学び、だしの飲み比べをしたり、いりこの下処理体験をしました。

昔ながらの本格的なかつお節削り体験をしました。なかなかできない体験に親子で興味津々で取り組んでいました。

昆布

かつお節

いりこ

◆ポイント

昆布とかつお
節の混合だし
は相乗効果で
旨味がさらに
アップします



おいしいだしですまし汁を
いただきました！



講座の様子です



かつお節本節と削り器

◆いりこの下処理のポイント



いりこの頭と腹を取るのに水につけた物
と乾いた物とやったところ水につけた方
が腹がとりやすいことを体験しました。

かんなを削るように
力を抜いて向こうに
スーッと押しあてて
削ります。



大根もち



季節の野菜の大根と小麦
粉片栗粉で作った「大根
もち」はたれにつけると
おいしさアップ！！

