

「だし」



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

「だし」とは…

こんぶ、かつお節、煮干しなどを煮出し、食材のうま味が溶けたお湯のことです。

だしは、和食の基本です。給食の汁物には、2種類の「だし」を使っています。

かつおぶし



かつおを煮て、いぶして乾燥したものです。

世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。



かつおだしは、香りがとてもよく、さわやかな味わいが特徴です。しょうゆとの相性がよいです。

にぼし



いわしなどの小魚をゆでて、乾燥させたものです。



煮干しのだしの魚のくさみは、みそが消してくれます。



給食では、このかつおのだしの良さを生かして、すまし汁、さわにわんなどを作ります。



給食では、にぼしのだしの良さを生かして、みそ汁を作ります。