

対象	小学校高学年以上
教科	家庭科
該当 単元	<p>〈小学5, 6年〉</p> <p>「おいしいね毎日の食事」</p> <p>「まかせてね今日の食事」</p> <p>〈中学家庭〉</p> <p>「食生活と自立」</p> <p>・調理をしよう</p>
教科書	東京書籍・開隆堂等
掲載日	2014. 4. 28. 朝刊 12 版 16 面

今月中旬、東京都港区で開かれた「だしソムリエ」四級の講座。受講生の男女七人が、九種類のだしの入ったカップを飲み比べ、何のだしかを考えていた。カツオの荒節、枯れ節、真昆布、日高昆布、カタクチイワシの煮干し、アゴ煮干し、干しシイタケ、鶏手羽



味覚を磨く だしソムリエ

料理や好みに合わせてワインを選ぶソムリエになぞらえて、近年は民間団体が野菜、オリーブオイルなどさまざまな食のソムリエ資格を認定している。和食の国連教育科学文化機関（ユネスコ）の無形文化遺産登録で関心が高まったのが「だし」のソムリエだ。味のベース、だしを見直し、日々の料理に生かしたい。

(砂本紅年)

先を煮出しただしに、顆粒だし（顆粒）の素。味も香りも色もそれぞれで、参加者は楽しみながら特徴を学んだ。講座を開いた「だしソムリエ協会」代表の鶴飼真妃さんは名古屋出身で実家は乾物類の卸売会社。「素材からとれる本来のだしと、味付けされた調味料入

料理に合わせ 使い分け

相性のよい調味料や用途	
昆布 + かつお節	一番だし 塩、薄口しょうゆ、白しょうゆに合う。濃い味付けにせず、だしの風味を主役に。透明感を生かして吸い物、薄味の煮物、茶碗蒸しなどに
昆布 + 煮干し	二番だし みそ汁、煮物、雑炊、うどん、鍋料理など家庭料理全般。鶏がらスープの代わりに使え
昆布 + 鶏モモ肉	煮干しだし 濃いめの味付け、素材に合う。味噌汁、うどん、ラーメンなどに。ニンニク、唐辛子とも合う。鶏スープとも相性がよい
昆布 + 鶏モモ肉	鶏モモ肉だし 脂分がほしいラーメン、スープなどに。野菜と煮込めば風味豊かに。塩、しょうゆで味付け

※だしソムリエ協会テキストを参考に作成

机に置かれたさまざまなだしを比較する受講者。東京都港区のだしソムリエ協会で

りのだし関連商品を混同している人も多い。正しい知識を広めたい」と、五年前に自らだしソムリエを名乗ってブログを始め、その後協会を設立し、二〇一一年から検定試験を始めた。延べ800人が受講。現在は三、四級が受講可

たとえは同じ昆布でも、味が濃いめの料理には濃厚だしがとれる「羅臼昆布」を選び、フキの煮物など薄口の料理には、澄んだだしがとれる「利尻昆布」を使う。「しっかりだしをとると、塩分を控えるにできる。夫の血液検査の結果も大分よくなりました」乾燥物だけでなく、素材の数だけ「だし」がある。生鮮野菜や肉類、魚介類からもとれる。煮干し、どんこ、昆布など厚みのあるだし素材は、水に一定時間ひたしてから使うことも忘れずに。一番だしと二番だしで合う料理も変わってくる

能で、一、二級の講座を準備中。これまでに主婦からプロの料理人まで、日本各地から延べ八百人が受講した。三級を学んだ都内の五十代女性は「ワイン好き。フレンチやイタリアンばかり食べていたら、夫がメタボになった」のを機に食生活を和食に切り替えた時、だしソムリエを知った。以前は顆粒だしを使っていたが、受講後は、素材や味付けを考えてだしをとるようになったという。

＝表参照

「だしを知れば、味覚と感性が鍛えられます」と鶴飼さん。家庭や地方によって、だしの好みや適した料理はさまざまですが、「特徴を理解し、どのだしとどのだしが合うか、どのだしとどの調味料、料理が合うか見つけていくのも楽しいです」。

問1：濃いめの味付けや素材に合うだしは、次のうちどれでしょう。

(A: 昆布+かつお節 B: 昆布+煮干し C: 昆布+鶏モモ肉)

問2：記事には北海道でとれる2種類の昆布についての記述があります。それぞれの「だし」の特徴をまとめましょう。

羅臼昆布() 利尻昆布()

問3：厚みのあるだし素材からだしをとる際に、気をつけることを書きましょう。

()

発展：記事には8種類の「だし」が記されています。その中のアゴ煮干しとある

「アゴ」とはどんな魚でしょう。次の中から選びましょう。

(アジ ・ サバ ・ トビウオ ・ カツオ)