

「出汁」を知り、「出汁」で味わう和食

和食のおいしさを支えるもっとも重要な要素こそ「出汁」。出汁の味わいを正しく理解するため、学校給食がすべきこととは。料理人の目を通すことで、大きな課題が見つかった。



児童たちと話すときは、調理中と一変、柔らかい表情になる奥田さん



[上] [左] 二番出汁の引き方を、その場で解説しながら丁寧に実践。料理人が調理場に入る「和食給食応援団」ならではの光景だ。単にレシピ提供を受けるだけでは、見えてこない課題点も多い [右] この日の鯖は、江東区に拠点を置く有限会社丸幸水産が提供。志を共有できる納入会社や生産者の存在も、心強い支えとなる

基本である出汁。まず、その出汁の引き方が正しいのか。

沸騰した湯に鰹節が投入されると、教室に出汁の香りが広がった。「いい香りでしょう？」という奥田さんの問いかけに、頷く児童たち。この日の食育授業で、奥田さんが繰り返したのは、「出汁は和食にとって一番大切なもの」という言葉だ。「人間の舌が感じる味覚には何があるか知っていますか？ 甘味、酸味、塩味、苦味、そしてうま味です。出汁を使うことで、このうま味をしっかりと感じられるのが和食。世界中、ほとんどの国の料理は、うま味以外の4種の味覚で構成されるといわれます。うま味とは、皆さんが生まれ育った和食の国、日本特有のものなのです」。児童たちの顔に、誇らしげな表情が浮かんだ。

出汁なくして和食は成立しない。学校給食の場においても日々出汁は引かれているはずだが、引き方に課題があると、奥田さんは指摘する。そのひとつの原因が、蔓延する「一番出汁信仰」だ。ここ泰明小学校でも、常温から昆布出汁を引

ているだけでなく、比較的安価な昆布や鰹節で、強い味わいを引き出せる。給食の調理に向いています」。この提案に驚いたのが、学校栄養職員の佐藤先生をはじめとする調理チームだ。「テレビやインターネットを見れば『一番出汁がおいしい』とされていますし、当たり前のように一番出汁を使っていた。奥田さんの指摘を受けてはっとしました」。確かに、給食ならば二番出汁の方が適している。そう考えた佐藤先生は、すぐに出汁の取り方を改めた。

調理する環境を考えたら、学校給食のための出汁を考案。

和食店と調理室では環境が違う。ならば、二番出汁の引き方も、それに合わせて変えるべきだと奥田さんは考えた。店では昆布と鰹節の両方を入れたまま、アクを取りつつ1時間以上煮込むが、時間も人手も限られる調理室では難しい。そこで、昆布と鰹節を一緒に投入し、15分ほど煮出す方法を考案（詳細は17ページに記載）。最初に出てくる濃いアクをしっかりと取り除けば、その後5分おきに様子を見る程度でよい。大幅に手間も省ける。黄金色に輝く給食用二番出汁の完成だ。「しっかりと出した出汁が和食の基本なら、給食でも、まずそれができているのか考えるべき。泰明小学校だけでこの方法を実践するのではなく、レシビ化して共有すれば、和食給食全体の出汁の向上に繋がります」。そのためには、現場だけでなく、給食に関わる人すべてが同じ方向を向き、変える意思を持つことが



銀座 小十 奥田透
おくとおる：1969年静岡県出身。徳島「青柳」などで修業を重ね、2003年「銀座小十」を開店。「ミシュランガイド東京横浜湘南」では毎年星を獲得。2013年パリに「OKUDA」を出店



学校栄養職員 佐藤靖子
さとうやすこ：統一献立という制限の中でも、塩分を控え健康に配慮した給食に取り組む。今回の企画で、メディアの情報に頼らず、自分たちで気付け力を持つべきだと実感

DATA
対象地：東京都中央区
対象校：中央区立泰明小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：400食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：自炊炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：家庭科

必要だ。「きちんと考える場、議論する場があれば、必ずよくなるはず」と、奥田さんは期待を込めて話した。

食への理解を深めれば、食べる意欲を引き出せる。

奇しくもこの日は11月24日、一般社団法人和食文化国民会議（以下「和食会議」）が提唱する「和食の日」。農林水産大臣や、和食会議の熊倉功夫会長なども学校を訪問するにあたって、多くのメディアが詰めかけた。そんな中迎えた給食の時間、少し緊張の面持ちの児童たちが、二番出汁を使った献立を口にすると、「出汁の香りが濃い。家の食事はもっと香りが薄いから、味も薄いように感じるが、これは違う」、「塩気が薄いかなと思ったけど、だんだん気にならなくなった」。対応に追われ児童にゆっくり感想を聞けなくて、と話す佐藤先生に、そんな児童たちの声を伝えると、「児童が苦手な魚も豆も椎茸も入っていた献立でしたが、よく食べ、残食が少なかった」と笑顔が弾けた。実は、大きな課題となった出汁のほかに、もうひとつ、この日奥田さんが伝えたいテーマがあった。それは、子どもに好き嫌いがあるのは当然だと、児童に知ってもらいたいこと。まだ耐性の弱い子どもも身体が、苦味や辛味を排除しようとするのは自然の摂理だ。「学校給食が教育の場であるなら、苦手なものにも意味があるのだと伝えるべきです」。苦手意識を頭ごなしに否定せず、そうあって当然なのだと思わせれば、児童の安心感を引き出し、箸も進むだろう。出汁によって味覚の感動を与えると同時に、食べ

