

大量調理向きの出汁の引き方

和食にとって出汁は命。どんな料理にも、ほぼ必ず出汁を使う。しかも、一般的な「一番出汁」はお吸い物にのみ使うもので、その他の煮炊きやお浸しには向くのは「二番出汁」にも似た抽出方法で引く。今回はその出汁の引き方を、奥田透さんが大量調理向けにアレンジしてくれた。

出汁食材の
うま味を
出し切る!!



銀座 小十
奥田透

おくだとおる：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年バりに「OKUDA」を出店

出汁の引き方は決して難しくはありません。はじめに、水と出汁昆布と鰹節を合わせて、アクを取り除きながらちよつと気長にゆつくり煮出すだけ。はじめに昆布を煮て、沸騰する前に昆布を引き上げ、その後に鰹節を加えるという「一番出汁」は、お吸い物にしか使えません。煮炊きをする出汁は、昆布と鰹節を同時に煮出して引くのです。

気をつけたいのは火加減で、昆布と鰹節を入れた水が沸騰したら少しづつ火を弱め、ゆつくりと25分ほど煮出し続けます。火が強いと雑味が出て、汁も濁ってしまうからです。

重要なのはうま味を出し切るという意識を持つこと。昆布にも鰹節にもうま味が残っていないという状況をつくることです。その際に、昆布と鰹節からうま味が出尽くすタイミングを合わせ、時間差が無いように気をつけることができれば御の字です。

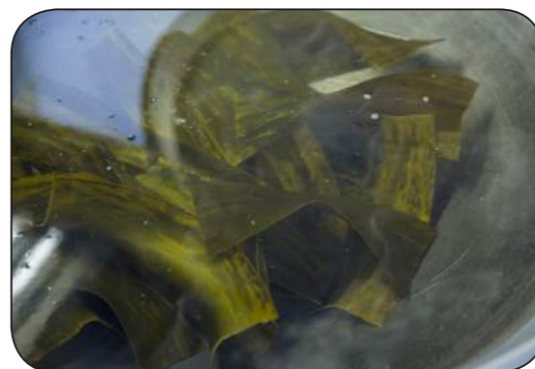
よくある質問ですが、出汁食材に良い悪いはありません。見た目や産地で微妙な差異はありますが、大量調理においては気にしなくても良いでしょう。

材料

水	4ℓ
昆布	40g
鰹節	140g



1 鍋に水を入れ、出汁昆布と鰹節を加えて火にかける



これが昆布の開いた状態。昆布がこのような開けば、鰹節を投入して加熱を始める



ただし、まれにヒダが多く“開きにくい昆布”というものもある。その場合には、昆布を水に浸漬させて昆布が開くまで置いておく



4 火を止めてそのまま15分ほどおき、鰹節が自然に沈んでうま味が出尽くすまで待つ。煮出し液は透明な黄金色になる



5 家庭であればザルにペーパータオルなどを敷いてこすが、大量調理の場合にはそれも不要。鰹節の細かいガラも栄養なので、ザルでこすだけで十分



2 沸騰したら少し火を弱めて「ぼこぼこ」沸く火加減で煮出す。加熱後、最初に出てくるアクは雑味も濃いので、丁寧に取り除く



3 その後は定期的に（5分に1回程度）様子を見る程度でOK。アクが出なくなったらさらに火を弱め、ときどき「ぼこっ」と沸くような火加減で煮出し、火にかけてから合計で25分ほど加熱する

子どもが作れる、 家庭に届く和食

家庭内での和食離れが叫ばれて久しい。しかし家庭での食環境は、親や家庭状況に大きく左右される。児童が自発的に和食を作るきっかけを、学校給食の現場から考える。



【上】「季節感を表現する和食ならではの技ですね。修業時代、初めはこればかり練習させられたものです」。きゅうりを使った飾り切りや、大根のかつらむぎを披露する笠原さん。普段間近で見る事のないプロの包丁さばきに、児童たちの表情がキラキラと輝く 【左】主菜には、骨まで丸ごと食べられるワカサギを使用 【右】配膳ケースの中の給食は、あっという間になくなった



きちんと児童の目線で語り掛ける笠原さんの食育授業は、生徒の集中力が途切れない。大幅に時間をオーバーする盛り上がり

これは、保護者任せになるのだろうか。高学年の児童ならば、家庭科の授業を通じて調理経験はある。給食をきっかけに児童自ら食事を作る力を培えるなら、家庭の食環境にも何かしらの影響を与えられるはずだ。給食でおいしさを伝えると同時に、調理実習も含めた食育授業で、作る意欲を感じてもらおう。実施案が固まった。調理するのは和食の基本である出汁、さらには笠原さん考案の「1.5番出汁」だ。おすましなどに適した一番出汁、具だくさんの汁物や煮物、お浸しなどに適した二番出汁のちょうど中間がこの「1.5番出汁」。家庭のどんな料理にも使える汎用性の高い出汁である。調理工程にも、笠原さんならではの工夫がなされている。「料理人は温度や秒単位の時間まで考えて作るものですが、児童たちには難しい。この引き方なら簡単だからやってみようと思えるし、覚えやすいはずだ」。授業では、まず児童の前で笠原さんが「1.5番出汁」のデモンストレーションを行った。水1Lに対し昆布10gを割り入れ、鯉節30gををほぐしながら入れて中火にかけて、沸くまで待つ。沸いたら弱火で5分間煮出す。その後ザルにペーパーを敷いてこし、最後におたまの裏で押し絞って完成だ。次に、数班に分かれた児童たちが、自分たちで引いてみる。自ら手掛けた出汁を味見してもらおうと、児童が次々と笠原さんの元へ集まった。「うん、ばっちりだね。僕も負けていませんが、みんなの出汁もおいしい！」。憧れの有名料理人の感想に、笑顔が広がる。プロに近い出汁を自分でも引ける、そのことが大きな自信に

繋がっているのが見てとれた。授業ではそのほか、実際に給食で提供する献立を使い、盛り付け次第で料理の印象がどう変わるかを実演。「お皿の余白を多めに残して、高さを出すときれいに盛れるよ」という笠原さんから、料理は舌だけでなく目でも楽しむものだ学ぶ。調理せずとも、自宅の食事で再び現できる和食の「技」だ。「皆さん、これを機会に、和食と友達になりましょう」。最後の挨拶を任された児童のひとりがかう発言して場が湧いたとき、児童と和食の距離が確実に縮まったことを確信した。

家庭にある食材ですぐ作れるおいしい献立が自炊を促す。

児童たちに、自ら食事を作る力を意識させる。その思いは、給食の献立にも色濃く反映された。例えば、この日の汁物として提供された「もやしとベーコンの味噌汁」。保存性のあるベーコンや安価なもやしは、家庭の食卓に上がりやすいなじみ深い食材であり、もやしは包丁いらず。ベーコンからは出汁もよく出る。よく知る材料が味噌汁になったことで、児童には「初めての味。ベーコンと味噌が合っていて、すごくおいしい」と新鮮な驚きを持って迎えられ、大人気。主菜のから揚げで使ったワカサギは、調理では包丁を使わなくて済むうえ、魚の扱いが苦手な児童でも頭から丸ごと食べられる。甘酢あんかけはどんな素材にも応用が効く調理法だ。さらに副菜で使う小松菜は学校近隣で広く栽培されている地場野菜

日本人のライフスタイルの変化とともない、自宅での食のあり方は、ここ30年で様変わりしてきた。共働きの核家族が増加し、もはや孤食や個食は珍しいものではない。一汁三菜もしくは二菜が基本となる和食の献立形式よりも、大鍋で作って各自で取り分ける煮込み料理や、味のバリエーションも豊富な個包装のパン食など、家族の誰もが好きなときに、好きな量を食べられる献立が増えてきている。そういった食事形式は非常に便利である一方、四季の素晴らしさや旬のおいしさ、繊細な美しさの妙など、和食が伝えてきた日本人古来の精神性が離れがちだ。では、一体誰がどこで、それらを伝えていけばいいのかが。学校給食は、様々な家庭環境の児童たちが一堂に会す食事の場。学校の外、つまり普段児童たちが送っている食生活を考えれば、教育現場である学校給食がすべきことが、おのずと見えてくるはずだ。

この日、鹿浜第一小学校の6年生が集

「課題は、学校の外にこそある。まず家庭の食卓に目を向けよう。」

まいった食育授業で、笠原さんは「皆さん和食は好きですか?」と問いかけた。声を揃えて「大好き!」と答える児童たち。しかし、学校栄養職員の上先生は、日頃から児童の和食離れを感じていたという。「汁物や煮物、魚料理を出す」と残食が目に見えて増えます。例えばちらし寿司は、私たちの感覚からすると、ちょっと特別感のある献立。喜んで食べてもらえると思っても、残す児童が多い。聞けば、自宅でもちらし寿司を食べないという児童たちがたくさんいるんです。お節も同様で、お正月の食卓には上らないと。食べる機会が減った和食は、児童にとって「食べられない料理」。和食給食の試食会などを通じ、保護者への理解を求めると同時に、児童たち自身へ、ダイレクトに和食の魅力を伝えたいと浦上先生は考えた。

家庭で再現しやすい、笠原流「1.5番出汁」に挑戦。

家庭内での食の提供者は、基本保護者だ。では、児童が家庭で和食に親しむ

日本料理 賛否両論
笠原将弘
かさはらまさひろ：1972年東京都出身。「正月屋吉兆」で修業後、実家の「とり将」を継ぎ、2004年「賛否両論」を開店。現在は恵比寿、広尾、名古屋に店を持つ。和食給食応援団の東日本団長



学校栄養職員
浦上萌江
うらかみもえ：着任3年目、若くして総勢11名の調理師を率いる。気さくな雰囲気と積極的なコミュニケーションで、児童からも慕われる。笠原さんとの軽妙な掛け合いが場を沸かせた



DATA
対象地：東京都足立区
対象校：足立区立鹿浜第一小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：700食
米飯給食回数：週3.4回
炊飯方式：自炊炊飯
献立方法：独自献立
教科・領域：家庭科