

砂糖を使った和食給食

砂糖の存在感を感じるような献立を！という要望に答えたのは、東京・恵比寿に店を構える「日本料理 雄」の佐藤雄一さん。酢と砂糖で調味するなまずに始まり、主菜は、鯖の身に味を染み込みやすくするために、田楽味噌で調味。キャ

ベツやしめじをたっぷり使うことで栄養のバランスもとった。汁物の調味には西京味噌に三温糖を加えて味わいにコクと深みを加えた。味噌と砂糖との相性を、異なる種類の味噌で表現できる献立となった。



1食あたりの食材費：331円

鯖と大豆の田楽焼き

材料	
鯖	60.00g
塩	0.05g
キャベツ	20.00g
大豆水煮	5.00g
しめじ	5.00g
昆布	5.00g
ねぎ	3.00g
〇合わせ味噌	
卵黄	2.00g
上白糖(三井製糖)	1.15g
白味噌	5.00g
赤味噌	4.00g
本みりん	3.50g
酒	3.50g
アルミカップ	1個

- 作り方**
- ① 鯖に塩をふる。
 - ② キャベツはザク切り、しめじはほくし、ねぎは斜め薄切りにする。
 - ③ 合わせ味噌の材料を混ぜる。
 - ④ アルミカップに昆布を敷き、合わせ味噌をひき、(1)と(2)と大豆をのせる
 - ⑤ オープンで焼く。

紅白なますのじゃこ和え

材料	
大根	30.00g
にんじん	10.00g
じゃこ	0.50g
〇調味料	
水	30.00g
グラニュー糖(三井製糖)	10.00g
酢	20.00g

- 作り方**
- ① 大根と人参を拍子切にして茹でる。
 - ② じゃこは煎っておく。
 - ③ 調味料を混ぜてなます酢を作り、一度火を入れ冷ます。
 - ④ (3)に(1)の野菜を漬け込む。
 - ⑤ (4)に(2)を和えて盛りつける。



鯖の白味噌仕立て

材料	
鯖	20.00g
しめじ	5.00g
春菊	10.00g
三つ葉	1.00g
〇合わせ出汁	
水	120.00g
昆布	1.50g
鰹節	0.60g
〇調味料	
白味噌	9.00g
三温糖(三井製糖)	0.30g

- 作り方**
- ① 春菊、しめじ、三つ葉を下茹でする。
 - ② 塩をふった鯖を揚げる。
 - ③ 合わせ出汁をとり、(1)を入れる。
 - ④ (3)に白味噌を溶き、三温糖を入れ味を整える。
 - ⑤ 最後に(2)を入れて、盛りつける。



和食における砂糖の役割を知る

砂糖は「和食」として欠かすことのできない調味料。砂糖の意外な姿を浮き彫りにして、砂糖本来の力を共有する。

和食にとって、砂糖は欠かせない調味料のひとつだ。デザート以外の食事の調理に砂糖を多く使う食文化は、世界でもあまり例が無い。例えば煮物などには、醤油や味噌などにも使われることが多く、肉を柔らかくしたり、味を染み込みやすくしたりする機能を、砂糖は持っている。また、砂糖は、照り焼きなどの場合には、料理においてその目を付けたりの、食欲を誘う焦げ目や、お節料理の黒豆や栗きんとんのように、保存性を高めたりもする。このように砂糖は、単に甘味を加えるだけではなく、さまざまな機能を持ち併せているのだ。

この日、砂糖をテーマに食育授業を行ったのは、国内トップシェアの三井製糖の田中淳さん。砂糖の原料がさとうきびやてんさいであることを伝えつつ、田中さんが長さ2mにもなる収穫直後のさとうきびを披露すれば、児童たちはその重さや香りを確認するなど、できるだけ多くの情報を得ようとしていた。

世界中の国々ではグラニュー糖が主に使われている一方、日本にはそれ以外にも上白糖や三温糖や白ザラ糖や氷砂糖など、砂糖の種類も多様。三温糖は味に深みを出したい煮物に、白ザラ糖は純度が高く高級菓子に使われるなど、和食では用途に合わせて砂糖を使い分けているという点に、児童たちは興味を持った様子。

さらに驚きの声が上がったのは、イメージでは高そうな砂糖のカロリーも実は御飯と同じであることを知った時だ。砂糖は虫歯や肥満の原因として捉えられることが少なくなく、悪者扱いされがち。他にも、砂糖が白いのは漂白しているからではなく、実は透明な砂糖の結晶が光の具合で乱反射して白く見えているだけであることなど、砂糖に関する正しい知識を伝える場にもなった。



「日本に砂糖のバリエーションが豊富なのは、和食という文化が様々なシーンで砂糖を活用してきたからではないでしょうか」と言うのは、三井製糖の山本由貴絵さん



上白糖、三温糖、グラニュー糖、白ザラ糖の4種の違いを確認し、味見をしながら比べてみると、砂糖に味や香りの違いまであることがわかっていく

DATA

対象地：神奈川県横浜市
対象校：横浜市立いずみ野小学校
提供方式：単独調理場方式
提供食数：370食
米飯給食回数：週3.0回
炊飯方式：委託炊飯
献立方法：統一献立
教科・領域：総合的な学習の時間

6年2組担任教諭 松本雄一郎

まつもとゆういちろう：黒板の上に「感じろ！」と掲げ、五感で得た情報を基に考える力を養うことが大切と考える。農業に関心を持ち、食の大切さを理解する児童が2年間、一度も給食を残していないことが自慢



三井製糖株式会社 田中淳

たなかじゆん：「さとうきび抽出物」など、砂糖以外の天然の食品素材を扱う「さとうきび素材課」に所属。食育授業も担当し、各地の児童生徒に「砂糖の正しい知識」をわかりやすく伝えている

