

おたより

トマト

令和7年 6月

富士見市

学校給食センター



こんぶ

かんじ か
漢字で書くと

こんぶ
昆布

こんぶは古くから日本各地で食べられています。こんぶは深さ5～7 mの海中で光合成をおこなって成長します。大きさは、大きいもので、長さが1 m以上、幅60 cm以上にもなります。

日本で採れるこんぶの90%以上は北海道で採れます。その他は青森県や岩手県、宮城県などの三陸海岸沿いで採れます。種類は真こんぶ、日高こんぶ、羅臼こんぶ、利尻こんぶ、長こんぶ、籠目こんぶなどです。種類によって風味も味も違うので、料理によって使い分けると良いでしょう。

真こんぶや羅臼こんぶ、利尻こんぶなどは厚めでうま味成分が多いので出汁用に使い、薄い長こんぶは早く柔らかく煮えるのでこんぶ巻や佃煮などの料理に使われます。また、刻みこんぶやおぼろこんぶなど加工するのに向いているものもあります。

こんぶの栄養

ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、リン、ヨウ素など、ミネラル成分が豊富です。またこんぶのぬめり成分でもあるフコイダン・アルギン酸は、水溶性食物繊維で、腸の環境を整える働きや脳を活性化する働きがあります。

知っているかな？うま味成分

こんぶのうま味成分は「グルタミン酸」といいます。うま味はそれ一つでもおいしいのですが、二つ以上掛け合わせるとさらにおいしくなるという相乗効果があります。そしてこんぶのうま味「グルタミン酸」、かつお節のうま味「イノシン酸」、干椎茸のうま味「グアニル酸」という成分を発見したのは、日本人です。



乾燥したこんぶの表面の白い粉は、マンニットといううま味成分です。

給食では…5日(木)に刻みこんぶを使用した「かみかみごはん」がでます。またこんぶとかつお節でとった出汁を使ったメニューもたくさん出ます。献立表で確認してみてください。

