

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
昆布

昆布は古くから日本各地で食べられています。昆布は深さ5～7m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1m以上、幅60cm以上にもなります。

日本で採れる昆布の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。種類は真昆布、白高昆布、羅臼昆布、利尻昆布、長昆布、籠目昆布などです。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。

真昆布や羅臼昆布、利尻昆布などは厚めでうま味成分が多いので出汁用に使い、薄い長昆布は早く柔らかく煮えるので昆布巻きや佃煮などの料理に使われます。また、刻み昆布やおぼろ昆布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。また昆布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

昆布のうま味成分は「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。そして昆布のうま味「グルタミン酸」、鰹節のうま味「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。



乾燥した昆布の表面の白い粉は、マンニットといううま味成分です。

給食では…5日(木)に刻み昆布を使用した「かみかみごはん」がです。また昆布と鰹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。

