

## 学校給食でのだしの取り方

### 【だしの取り方】

- ① かつおだし
  - 削り節の量は、汁に対して2～4%が適量。
  - 沸騰した水に削り節を入れ、1分間加熱する。
  - 約3分後、削り節が沈んだら取り出す。
  
- ② 昆布だし
  - 昆布の量は、汁に対して1～2%が適量。
  - 水に30分程度浸す。
  - 火加減を調節しながら30分かけて沸騰させ、昆布を取り出す。
  
- ③ 混合だし
  - 昆布、削り節の量は、それぞれ汁に対して1～2%が適量。
  - ②の昆布だしを取る。
  - 沸騰後、少し水を加えて削り節を入れ、1分間加熱したあと火を止める。
  - 約3分後、削り節が沈んだら取り出す。

<引用>

「調理場における衛生管理&調理技術マニュアル」

(平成23年3月 文部科学省スポーツ青少年局学校健康教育課)

### 【ポイント】

- ★ 火力は弱火で、一定の火加減にすること。(コトコト程度。)
- ★ だしは、熱いうちに濾すこと。  
(冷めると、せっかく出ただしが、削り節の中に戻ってしまうため。)
- ★ 昆布は切らずに使用すること。(粘り等が出てしまうため。)
- ★ 昆布の白い粉は、うまみ成分なので取らないこと。  
(表面の汚れを軽く拭く程度でよい。)

### 【学校給食でのだし取り作業】

