

「飲み比べて知る出汁」～三鷹第一小学校で一日家庭教育学級を開催～

11月9日に三鷹市立三鷹第一小学校で「飲み比べて知る出汁」をテーマに保護者向けの一日家庭教育学級が開催されました。おさかなマイスター協会が主催し、国産水産物流通促進センターが協賛しました。

料理研究家である馬場香織さんが講師をされましたが、馬場さんはおさかなマイスター、お魚かたりべの肩書を持ち、魚には精通した料理研究家です。初めに、素材による出汁の違いや料理に使用する出汁素材の違いについての説明がありました。

当日は、昆布、鰹節、煮干しでとった出汁の飲み比べを行うとともに、出汁を併せる事で美味しさがまず体験もしました。

馬場さん特製の八方美人出汁の作り方を教えて頂き、その出汁を使った高野豆腐、みそ汁を試食しました。また、出汁を取る際に使った具材は水分を切り（天日干しや電子レンジを使用）細かく砕くことでふりかけにもなります。この特製出汁は水を使わないので常温での長期保存も可能とのことでしたが、住宅環境によっては冷蔵庫の保管が無難です。

その他煮干しを片栗粉でまぶしてから揚げにし、塩をまぶして食べると煮干しとは思えない美味しさに仕上がります。酒の肴にもいいし子供のおやつにも最適です。骨ごと食べるのでカルシウムもたっぷりとれます。

馬場さんは八方美人出汁の著書もあるようですので作り方や料理についての詳細はそちらをご覧ください。

講義する馬場先生

