

食育推進コラム集

令和7年度年間テーマ 日本の調味料ずかん

大崎市では、学校給食の提供をとおして食育の充実に取り組んでいます。さらに、ご家庭でも積極的に食育に取り組んでいただくため、毎月「食育推進コラム」を発行しています。

コラムは各学校の献立表や給食だより等に掲載されています。

月	テーマ	担当者
4月	しょうゆ	大崎市教育委員会
5月	砂糖	大崎南給食センター
6月	酢	岩出山給食センター
7月	塩	古川第三小学校
9月	酒	古川第一小学校
10月	みそ	田尻給食センター
11月	山椒	古川中学校
12月	わさび	大崎東給食センター
1月	からし	古川南中学校
2月	みりん	古川第四小学校
3月	七味	大崎市教育委員会

4月 しょうゆ

大豆、米、麦等の穀類を原料とし、それらを蒸煮したものに麴(こうじ)と食塩水を混ぜて発酵、熟成させてできる調味料です。

しょうゆ生産量の約85%を占めるこいくちしょうゆは香りが強く素材の生臭さを消す働きがあり、広く使われています。約11%を占めるうすくちしょうゆは、色が淡く、風味もやわらかで、素材の色や味わいが生かされます。



こいくちしょうゆ



うすくちしょうゆ

5月 砂糖

砂糖は、「さとうきび」と「てん菜」からできています。日本では、さとうきびは主に鹿児島県南西諸島と沖縄県、てん菜は北海道で栽培されています。

普段使う砂糖には「上白糖」や「三温糖」があります。「上白糖」は味にクセがなくどんな料理にも幅広く使えます。「三温糖」は上白糖と比べてミネラル成分が残っているため、茶色がかかった色をしています。風味やコクがあるので煮物や佃煮に使うと、よりおいしく仕上がります。



上白糖



三温糖

6月 酢

酢は、酢酸菌でアルコールが発酵することで作られます。

原料によって様々な種類があり、小麦、米、とうもろこしを原料とした「穀物酢」、米を原料とした「米酢」、玄米を原料とした「黒酢」がよく知られています。また、果物を原料とした「りんご酢」や「ワインビネガー(白ぶどう酢)」などもあります。

酢には、疲労回復効果や食欲増進効果があり、食中毒予防のための殺菌効果も有効です。じめじめした時期をすっきり乗り切るために、酢を使った料理を上手に取り入れましょう。



7月 塩

塩は、海水や岩塩が原料です。世界中にはさまざまな種類の塩がありますが、主に「精製塩」と「天然塩(自然塩)」の2種類に分けられます。天然塩は、精製されていないのでミネラルが豊富で旨みやコクがあります。

塩の主成分は「塩化ナトリウム」です。人間の体内でさまざまな生理的作用を発揮します。とりすぎると健康に影響しますが、足りなくなると血圧低下、立ちくらみ、脱力感などの脱水症状が現れます。これから暑い夏がやってきます。適度な塩分を取り入れて、健康に過ごしていきましょう。



天然塩



精製塩

9月 酒(日本酒)

日本酒の主な原料は、米、米麴(こめこうじ)、水です。米といっても私たちが食べているお米とはちがう「酒米」というお米を使います。

和食のさまざまな料理に使いますが、日本酒を入れることで次のような効果があります。

- ・こく、うまみをつける
- ・味をしみこみやすくする
- ・素材をやわらかくする
- ・食材のくさを消す



「料理酒」という名前で売られている商品には、塩分や酸味・甘味料が添加されているものがあるので、味付けをする時には加減しましょう。

10月 みそ

みそは、蒸した大豆に麴(こうじ)と塩を加えて発酵させたものです。麴の違いにより米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分類されます。日本全国には地域の気候風土に合わせた様々なみそがあります。宮城県には、400年以上の歴史を持つ辛口の赤みそ『仙台みそ』があり、大崎市でも古くからみそ作りが行われています。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、豊富な栄養が含まれています。昔から、みそ汁をはじめ、煮込み料理や炒め物など、色々な料理に使われています。



赤みそ



白みそ



11月 山椒(さんしょう)

山椒は、山野に自生しており、古くから料理に使われています。柔らかい若芽は「木の芽」とも呼ばれ、吸い物等に使われます。また、未熟な青い果実は「青山椒」、熟した果実は「実山椒」と呼ばれ、佃煮等に使われます。

ピリリとした辛さと独特の香りが特徴です。この辛みは、サンショオールという成分で、食欲増進の効果があります。

みなさんが一番目にするのは、うなぎのかば焼きにふりかける「粉山椒」ではないでしょうか。土用の丑の日の時期は暑さで胃腸の機能が低下している頃ですが、山椒をふりかけることで脂っこいうなぎを食べる時に消化を促進してくれるはたらきがあります。



木の芽



青山椒

12月 わさび

わさびは数少ない日本固有の植物です。種子や苗はすべて日本に由来し、栽培をはじめたのも日本です。冷たく一定の水温と水量、透水性の高い土壌、柔らかな日差しなどの環境条件を満たさなければ育たない、栽培適地が限られる植物です。日本のわさびの主な生産地は、静岡県、長野県ですが、県内では、加美町で栽培が行われています。

わさびの特徴は辛みで、その主成分である「アリルイソチオシアネート」には、抗菌効果や殺菌効果、食欲増進効果などがあります。



1月 からし

からしは、アブラナ科の植物であるからし菜の種子を原料とした香辛料です。からしの辛味は、種子そのものにあるわけではなく、種子をすりつぶして水で溶いた際に酵素反応により生じます。辛味成分はアリルイソチオシアネートと呼ばれ、強い殺菌作用や抗酸化作用があります。

からし菜は品種の違いにより、日本では「和からし」と「洋からし」に区別されます。和からしは室町時代頃から薬味として使用されるようになったと言われていて、辛味が強く、おでんや和え物など和食によく合います。

洋からしはマスタードと呼ばれ、マイルドな辛味が特徴で、洋食によく合います。



2月 みりん

みりんは、もち米・米こうじ・焼酎などを原料に熟成させた調味料です。料理にまろやかな甘み、照り、コクを与え、素材の臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。

原料や製造工程の違いから、主にアルコール分が14%前後ある「本みりん」、1%未満の「みりん風調味料」の種類があります。

どちらも同じように使われていますが、照りやコクをつけたり、臭みをとりたい時は「本みりん」、甘さだけ欲しい時やアルコールを控えたい時は「みりん風調味料」にするなど使い分けることで、得られる調理効果にも違いがでます。



3月 七味(しちみ)

七味 は7つの香辛料が使われている調味料でそばやうどん、豚汁、鍋物など様々な料理の薬味として使われています。代表的な7つの香辛料の特徴として、

- ①赤唐辛子: 辛味のベースになります。
- ②山椒: しびれるような辛さと香りが特徴。
- ③胡麻: 香ばしさがあり胡麻に含まれる油分が辛みを和らげます。
- ④陳皮(ちんぴ): みかんの皮を乾燥させたもので、柑橘系の香りと苦味があります。
- ⑤青のり: 海藻の磯の香りが特徴。
- ⑥けしの実: 木の实のような風味を加えます。
- ⑦生姜: 辛味成分に体を温める働きがあります。

一味(いちみ) は赤唐辛子だけを粉末にしたものなのでより辛味が強いです。



大崎市公式キャラクター
パタ崎さん