

北海道ぎょれん「だしセミナー」 ～昆布を使うとこんなに料理がおいしくなる！～

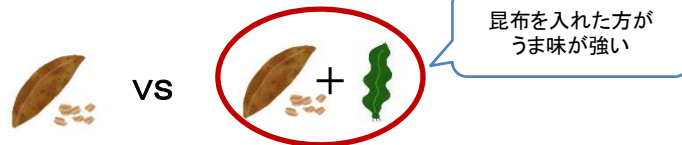
- ・開催日時: 2015年7月27日(月)15:00～16:00
- ・場所 : 北海道ぎょれん
- ・参加人数: 30名様

【内容】

7月27日15:00～16:00に北海道ぎょれんにて「だしセミナー ～昆布を使うとこんなに料理がおいしくなる！～」を開催いたしました。

北海道ぎょれんの社員の方30名に昆布や削り節、だしについてお話し、14種類の試飲をして頂きました。

はじめに2種類のだしを飲んで頂き、どちらがおいしいか伺いました。一つは「鰹だし」、もう一つは「鰹だし×昆布だし」です。皆さん「鰹だし×昆布だし」の方がおいしいと感じられていました。おいしく感じる理由は、昆布だしが入ることです。うま味が強くなるからです。



また、味覚には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の基本五味があること、その中でもうま味について詳しくお話ししました。



【「鰹だし」と「鰹だし×昆布だし」の違いについて】

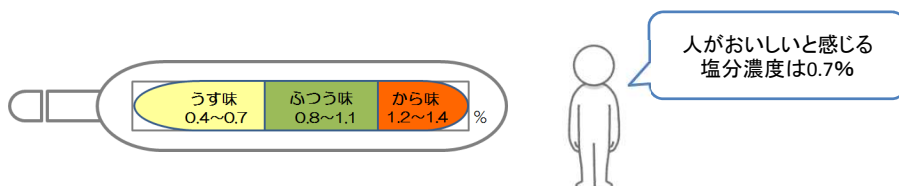


【基本五味について】



【だしの飲み比べ】

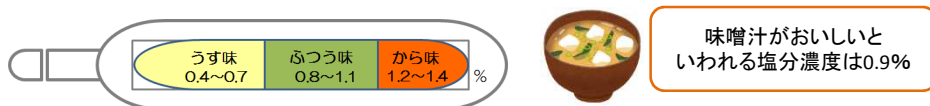
うま味の話の後は、先ほど試飲ただしに美味しいと感じるまで塩を入れ、塩分計で塩分濃度を測って頂きました。人が美味しいと感じる塩分濃度は0.7%といわれますが、0.7%より低い方、超えている方など様々でした。初めて塩分を測る方も多く、自分の味覚に驚かれています。



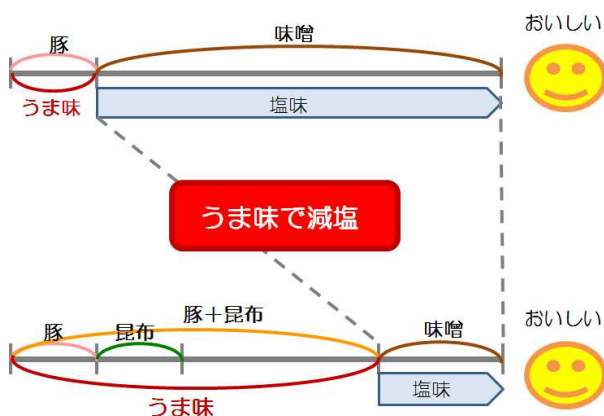
次は蛤だしと豚だし。まずは「蛤だし」「蛤だし×昆布だし」「蛤だし×鰹だし」の飲み比べから。うま味は動物性と植物性があり、同じ動物性、植物性同士を合わせるより、“動物性×植物性”を合わせた方がうま味の相乗効果となります。蛤と鰹は動物性、昆布は植物性のため、蛤と鰹を合わせたものより昆布を合わせた方がうま味の相乗効果となりおいしくなります。



「豚だし」、「豚だし×昆布だし」も昆布を入れた方が相乗効果によりおいしくなります。飲み比べた後は味噌を入れて味噌汁を作りました。一般的に味噌汁が美味しいといわれる0.9%をめざして頂きました。昆布だしが入っている方はうま味が多いため、味噌の量が少なくてもおいしく感じることができ、減塩することができます。



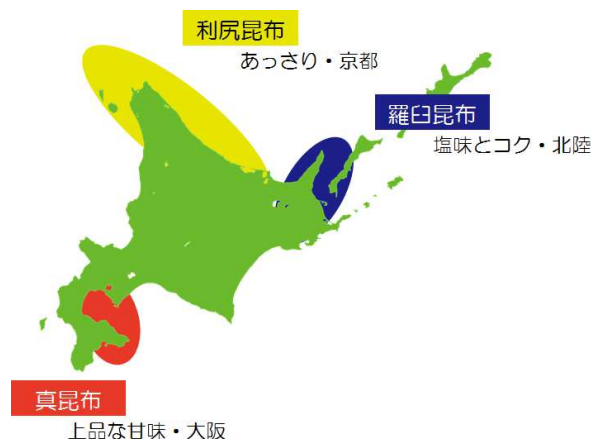
[味噌汁作り]



味噌汁の後はめんつゆ2種の飲み比べ。初めに「昆布だし×鰹だし×かえし(醤油、砂糖、みりんを合わせた調味料)」で作っためんつゆを飲んで頂きました。もう一つのめんつゆは中身を当てるクイズを行いました。昆布をトマトに変えた「トマトだし×鰹だし×かえし」のめんつゆです。皆さんいろいろな意見を出し合い盛り上がりました。トマトにはうま味の種類であるグルタミン酸が多く入っているため、だしにもうま味が多く含まれます。皆さん意外だったようで大変驚かされていました。



次にスープ(玉ねぎ×ハム×昆布)を試飲して頂き、昆布は洋風にも合うことを説明し、最後は真昆布、利尻昆布、羅臼昆布のだしを飲み比べ。それぞれの特徴を説明し、終了いたしました。



昆布のほとんどは北海道で採れます。しかし、北海道の方は昆布を召し上がる習慣はあまりないそうです。今回の「だしセミナー ～昆布を使うとこんなに料理がおいしくなる！～」をきっかけに昆布に興味をもって頂き、日常の料理に昆布を取り入れて頂ければうれしく思います。