

12月18日(水) 朝礼のお話し (今月の食育)

干した食べ物(乾燥食品)

今日は食べ物のお話しです。食べ物の中でも「干した食べ物」のお話です。干した食べ物ってなんでしょうね。

昔、まだ電気もなかった時代です。魚や野菜がたくさんとれたことがありました。でも、冷蔵庫の無い時代ですから、そのままにしておくとうちに腐って食べられなくなってしまいます。そこでその時代の人たちは考えました。どうにかしてこのたくさんとれた魚や野菜を腐らせずにとっておくことはできないか？いろいろと試してみつけた方法が「お日様に当てて干す」という方法です。びしょびしょの洗濯物も天気の良い日に干しておくとうち干きますね。これと同じように食べ物もお日様に当てて干しておくとうちの水分、水が少なくなってパリパリに干きます。こうして食べ物の水を少なくすると腐ったり、カビがはえたりせずに長持ちする食べ物になります。これが「干した食べ物」乾燥食品です。

干した食べ物は今でもたくさんあります。給食にもたくさん使われています。ちょっと並べてみましょう。まず、切り干し大根、干しシイタケ、干し芋、魚の干物、のり、ヒジキやワカメの海藻、煮干し、鰹節、干しブドウ、干し柿なんてのもありますね。スパゲッティの麺やそうめんも干して作ります。名前の通り、梅干しも干して作ります。そうそう、お米も刈り取ってから干しますからこれも干した食べ物と言えます。このように日本にも世界にも干した食べ物はたくさんあります。

でも、ちょっと考えてみてください。今の日本ではどこに行っても冷蔵庫が普通にあって食べ物をとっておくのにわざわざ干す必要はないように思います。でも今でも干した食べ物は人気があり、たくさん使われています。どうしてでしょう？

実は食べ物を干すと長持ちするだけではない良いことがあるからです。それは「干すとおいしくなる」ということです。多くの食べ物は干して乾かすとおいしさがぐっと強くなります。皆さんにはあまりなじみのない食べ物ですが、ナマコという海の生き物がいます。このナマコ、生でも食べるのですが、それよりもずっとたくさん干してから食べられています。理由は簡単で干したもののほうがずっとおいしいからです。だから干したナマコは大人気で、生のナマコの100倍も高い値段になっています。

鰹節も魚のカツオを干して作るものです。カツオは生でもおいしい魚ですが、鰹節にすることによっておいしさの成分はググっと多くなって私たちの毎日に欠かせない食べ物になっています。もう一つ、干すことによって食べ物の栄養も多くなります。すごいですね。

さて、今日の給食にもサバの文化干しができます。これもおいしい乾燥食品です。ぜひ味わって食べてください。今日は「干した食べ物」のお話をしました。干した食べ物は人間の作った素晴らしい文化です。たくさん利用したい食べ物です。今日も最後まで一生懸命に聴いてくれてありがとうございました。今日のお話を終わります。そしていつものように今日のお話に関係する本を尾崎先生に用意してもらっています。図書室で校長先生のコーナーをぜひ見てくださいね。