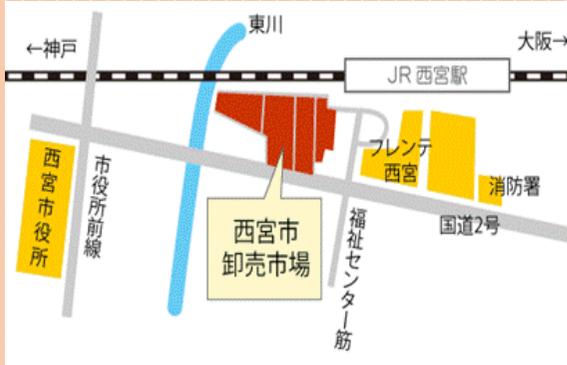


西宮市卸売市場って？

西宮市卸売市場は目利きのプロが選んだ新鮮な野菜や果物が揃う、『西宮の台所』です！
私たちの日常には欠かすことのできない大切な役割を担っています。



住所: 兵庫県西宮市池田町5-25
(JR西宮駅南西側すぐ)
電話: 0798-33-0810
FAX: 0798-22-3560

西宮市卸売市場

<https://www.facebook.com/nishinamiyaoroichi/>

<https://www.instagram.com/oroichi2438/>

親子で学ぼう!

おだし教室

in おろいち秋祭り

2018/10/27 (土)

関西学院大学 社会学部 大岡ゼミ

私たちは
人と人がつながれる
よりよいまちづくりを
テーマに研究・活動している
ゼミです。

活動内容はFacebookにて
随時更新中!

<https://ja-jp.facebook.com/ookazemi>



場所

西宮市卸売市場

主催

関西学院大学 社会学部 大岡ゼミ

協力

兵庫栄養調理製菓専門学校

西宮市卸売市場

柏木直樹先生

丸玉商店・小松商店

かつお節と昆布の旨味だけを引き出す

一番だしの引き方

材料

昆布・・・20g
 かつお節・・・30g
 水・・・1ℓ



品よく仕上げたいので「血合い抜きのかつお節」を使うと◎

風味がとぶので、買い置きはしないほうがよい！



品のよいだしが引ける羅臼昆布を使用すると、より◎

肉質が柔らかい分、にこりが出やすいので要注意！

〈作り方〉



① 昆布を水に2,3時間つけた後、中火にかける。



② 昆布の表面に小さな泡がついてきたら、昆布を素早く引き上げ、火を止める。



③ ②にかつお節を加え入れる。



④ かつお節が沈んできたら、丁寧にアクをすくいとる。



⑤ これをネル地で静かにこす。

注意 この時、決して絞らない！
 臭みやえぐみが出る！
 色が濁って風味が落ちる原因に！



一番だしを使った応用レシピ！

野菜たっぷりけんちん汁



けんちん汁って？
 根菜をたくさん使った汁物料理！
 元祖は精進料理の一種だったそうです！

材料（4人分）

木綿豆腐・・・1ヶ 人参・・・70g 出汁・・・800ml
 卵・・・1ヶ ごぼう・・・1/2本 淡口醤油・・・小さじ2
 大根・・・200g しいたけ・・・2枚 ねぎ・・・1本
 蓮根・・・70g ごま油・・・大さじ1 七味唐辛子・・・少々

〈作り方〉

- ①木綿豆腐はボウルの中で握りつぶし、溶き卵と混ぜておく。
- ②大根・蓮根・人参は皮をむいて、いちよう切りにする。
- ③ごぼうは、ななめ切りにし、しいたけは、薄切りにしておく。
- ④ごま油で木綿豆腐を炒め、ごぼう、大根、人参、しいたけを加え、さらに炒める。
- ⑤出汁を加えて煮立てアクを取る。
- ⑥材料に火が通ったら淡口醤油で味を調える。
- ⑦器に入れ、葱の小口切り、七味唐辛子を振り仕上げる。



かつお出汁がもたらすすごい効果って？

ペプチドで効率的に疲労回復！

近年注目を集めている「ペプチド」は、たんぱく質が分解される過程でアミノ酸が数個つながった状態のもの。たんぱく質そのものよりも吸収されやすいのが特徴！
 そして、かつおにもアンセリンというペプチドが含まれている。

(参考:だし職人ラボ)

アンセリンの効果 ✨

- ・抗酸化作用
- ・疲労回復
- ・運動能力の向上
- ・通風の予防・改善