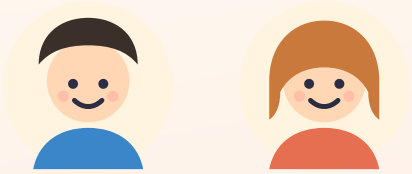
Season 3 | No.22



だしとうま味

和食の味を支えるうま味のひみつ



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 **見て・ふれて・感じる**
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 **「なぜ？」を考える**
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 **「やってみよう」で体験する**
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

だしの入り口 …… 3〜4
うま味を知る …… 5〜8
だしを使いこなす …… 9〜15
確かめよう …… 16〜19
くらべる・疑問 …… 20〜22
おさらい …… 23〜25
つたえる …… 26〜28
まとめ …… 29〜30

Lesson 1

だしってなに？

だしが和食にとってどんな存在なのか知りましょう。

だしとは、かつおぶしやこんぶなどの食材からうま味を引き出した汁のことです。
和食の味の土台となる、とても大切な存在です。
だしを使うと、少ない塩分でも味わい深く仕上がるといわれています。



だし
dashi
うま味を引き出した和食の基本の汁

うま味
umami
甘味・塩味などと並ぶ味の1つ

ポイント

- だしは、みそ汁や煮物など、さまざまな和食料理の土台になります。
- 使う材料によって、だしの香りや味わいは大きく変わります。

やってみよう

1. 家の食事で感じただしの香りを1つ思い出してみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 2

かつおぶし

だしの代表的な材料、かつおぶしを学びましょう。

かつお
かつおぶしのもとになる魚

けずり節
かつおぶしをうすくけずったもの

一番だし
けずり節から短時間でとる上品なだし

ポイント

- かつおぶしは、かつおを煮て、いぶして乾燥させてつくられます。
- けずりたてのかつおぶしは、香りがとくに豊かです。

やってみよう

1. かつおぶしを使った料理を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 3-4

こんぶ・煮干し

かつおぶし以外の、だしの材料を学びます。

こんぶは、北の海でとれる海藻で、うま味と自然な甘みを持つだしがとれます。
煮干しは、いわしなどの小魚を乾燥させたもので、力強い味わいのだしになります。



材料	特徴
こんぶ	うま味と甘みのある上品なだし
煮干し	力強く、こくのあるだし

ポイント

- こんぶは、北海道が主な産地として知られています。
- 煮干しは、みそ汁など日常の料理でよく使われます。

やってみよう

1. こんぶと煮干し、どちらのだしを飲んでみたいですか。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
5-6

しいたけ・合わせだし

干ししいたけのだしと、材料を組み合わせる合わせだしを学びます。

干ししいたけ

ほしいたけ／dried shiitake

しいたけを乾燥させたもの。うま味が凝縮する

合わせだし

awasedashi

こんぶとかつおぶしなど、材料を組み合わせただし

ポイント

- 干ししいたけは、精進料理など肉や魚を使わない料理のだしにも使われます。
- こんぶとかつおぶしを合わせると、うま味の種類が重なり、味わいに深みが出るといわれています。

やってみよう

1. しいたけを使った料理を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 7

だしのとり方

こんぶとかつおぶしで、合わせだしのとり方を知りましょう。

合わせだしの流れ（例）

水にこんぶを入れる → 弱火でゆっくり温める → こんぶを取り出す → かつおぶしを加える → 少し置いてこす

家庭や地域によって、時間や火加減にちがいがあります。

ポイント

- こんぶを煮立たせすぎると、香りやうま味が損なわれることがあります。
- だしをとった後のこんぶやかつおぶしは、佃煮などに使うこともできます。

やってみよう

1. だしをとってみたいと思いましたか。理由も書いてみよう。

ワンポイント だしをとるときは火を使うので、必ず大人といっしょに行いましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
8-9

うま味ってなに？・うま味の発見

うま味という味の考え方について学びます。

うま味は、甘味・酸味・塩味・苦味と並ぶ、5つの基本の味の1つです。こんぶやかつおぶし、しいたけなどに多くふくまれています。
うま味は、日本の研究者によって1908年に見つけられ、世界の料理の世界にも広まっていきました。



ポイント

- うま味は、こんぶのグルタミン酸やかつおぶしのイノシン酸などが元になっています。
- うま味という考え方は、今では世界の料理でも使われることばになっています。

やってみよう

1. うま味を感じる食べ物を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
10

うま味の組み合わせ

うま味は組み合わせると強くなることを学びます。

ポイント

- こんぶとかつおぶしのように、異なるうま味成分を組み合わせると、うま味がより強く感じられるといわれています。
- この考え方は「うま味の相乗効果」と呼ばれ、合わせだしにも生かされています。



Ken
こんぶだけより、かつおぶしも合わせた方が味が深くなるんだよ。

Emma
うま味同士が重なると、もっとおいしくなるんだね！



やってみよう

1. 組み合わせるとおいしくなると思う食べ物を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 11

だしを使う料理

だしが生かされている料理を見てみましょう。

みそ汁

だしにみそをとかした汁物

茶わん蒸し

だしを使ったやさしい味の蒸し物

うどん・そばのつゆ

だしにしょうゆなどを合わせたつゆ

ポイント

- だしの種類や濃さによって、同じ料理でも味わいが変わります。
- 料理によって、だしの取り方や使う材料を使い分けることもあります。

やってみよう

1. だしを使った料理で好きなものを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
12-13

みそ汁とだし・煮物とだし

身近な料理とだしの関係を、もう少しくわしく見てみましょう。

みそ汁とだし

だしの香り
みその風味を引き立てる

具材との相性
だしの種類で味の印象が変わる

煮物とだし

うま味がしみこむ
野菜や魚にだしの味が入る

塩分をおさえる
だしがあれば味つけは控えめでよい

ポイント

- みそ汁の具材は、季節や地域によってさまざまです。
- 煮物は、だしのうま味を食材にじっくりしみこませる料理です。

やってみよう

1. 好きなみそ汁の具を1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
14-15

地域のだし・かつおぶしのつくり方

地域によるだしのちがいと、かつおぶしがつくられる工程を学びます。

地域	だしの傾向
関西	こんぶだしを中心にすることが多い
関東	かつおぶしだしを中心にすることが多い
九州など	煮干しや魚介のだしを使うことも多い

ポイント

- かつおぶしは、かつおを煮て、いぶし、乾燥させる工程を何度もくり返してつくられます。
- 地域のだしのちがいは、とれる食材や気候とも関わっています。

やってみよう

1. 自分の地域では、どんなだしがよく使われていますか。

書いて覚えよう

Lesson 16

こんぶの産地

こんぶがどこでとれているのかを学びます。

こんぶにまつわること

- 主な産地は北海道
- 種類によって味がちがう
- 乾燥させて出荷される
- だし以外にも佃煮などに使われる

こんぶの種類によって、だしの味わいにもちがいがあります。

ポイント

- こんぶは、寒く栄養豊かな海でよく育つといわれています。
- こんぶの種類ごとに、うま味や香りの特徴が少しずつちがいます。

やってみよう

1. こんぶを使った料理を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
17-18

だしの香り・だしで減塩

だしの香りと、健康にもつながる減塩の工夫を学びます。

ポイント

- だしの香りは、料理のおいしさを感じる大切な要素の1つです。
- だしのうま味を生かすと、塩分を控えめにしてもものたりなさを感じにくくなるといわれています。
- だしを使った減塩の工夫は、家庭の健康を考える上でも役立ちます。

やってみよう

1. だしの香りを感じたことを1つ思い出してみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント 市販のだしパックにも、うま味が生かされたものが多くあります。上手に活用しても大丈夫です。

書いて覚えよう

Lesson 19

だしを味わう

実際にだしを味わって、うま味を感じてみましょう。

味わってみよう

こんぶだけのだし　かつおぶしだけのだし　合わせだし　市販のだし

飲みくらべると、うま味のちがいに気づきやすくなります。

ポイント

- だしだけを味わうと、料理に入っているときとはちがう発見があります。
- 熱いだしを扱うときは、やけどに注意しましょう。

やってみよう

1. だしを味わってみて、気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

見て、香りをかいで、だしをもっと身近に感じましょう。

見てみよう

かつおぶしやこんぶの実物　だしパックのパッケージ　だしの資料館・専門店　料理番組の解説

実物の香りやかたさを確かめると、写真だけではわからない発見があります。

ポイント

- スーパーでも、いろいろな種類のかつおぶしやこんぶを見つけられます。
- だし専門店では、材料の説明を聞けることもあります。

やってみよう

1. 家にあるだしの材料を1つ見つけて、特徴を書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 21

体験してみよう

実際にだしをとってみると、理解がさらに深まります。

やってみよう

こんぶだしをとる　かつおぶしをけずる　だしを飲みくらべる　みそ汁を作る

多くは、家で大人といっしょに体験できます。

ポイント

- だしをとる工程を実際に見ると、香りの変化がよくわかります。
- 火や熱いだしを使うときは、大人といっしょに行いましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際に体験してみよう。
2. 体験して気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

Lesson 22

由来と意味をおさらい

学んだだしの由来や意味を確かめましょう。

ことば	由来・意味
だし	食材からうま味を引き出した和食の基本の汁
うま味	5つの基本の味の1つ。日本の研究で見つけられた
合わせだし	こんぶとかつおぶしなど材料を組み合わせただし
相乗効果	うま味を組み合わせるとより強く感じられること

ポイント

- 由来を知ると、いつものみそ汁もより味わい深く感じられます。
- 「なぜそうするのか」を調べる習慣を大切にしましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 23

地域によるちがい

だしには、地域によるちがいもたくさんあります。

共通すること

日本各地に見られる考え方

うま味を生かす
料理の味の土台にする

旬の食材と合わせる
季節の料理に生かす

ちがうこと

地域によって形がちがうもの

中心になる材料
こんぶ中心・かつおぶし中心など

だしの濃さ
地域によって好みがちがう

ポイント

- 「だしは必ず〜」と決めつけず、地域や家庭によるちがいを大切にしましょう。
- 同じみそ汁でも、地域によって味わいがちがうことがあります。

やってみよう

1. あなたの地域ならではのだしの使い方を1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 24

昔と今をくらべよう

だしの使われ方は、時代とともに少しずつ変わってきました。

昔

以前のだし

毎回手作り
時間をかけてとる

地域の材料が中心
手に入るものを使う

今

今のだし

だしパックも活用
手軽にうま味を使える

さまざまな材料が手に入る
各地のだしを試しやすい

ポイント

- 形が変わっても、うま味を生かす考え方は受け継がれています。

やってみよう

1. 家族に、昔と今でだしの使い方が変わったと感じることを聞いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 25

よくある疑問

だしについて、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. だしは毎回手作りしないといけませんか？
A. そんなことはありません。市販のだしパックを使う家庭も多くあります。
Q. うま味は甘味や塩味とどうちがいますか？
A. こんぶなどにふくまれる成分で感じる、独立した味として知られています。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. だしについて疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

だしをとったり味わったりするとき、気をつけたいことがあります。

ポイント

- 熱いだしやこんろを使うときは、やけどに注意しましょう。
- 材料をむだにしないよう、使う分量を考えて用意しましょう。
- こんぶやかつおぶしは、アレルギーの有無を確認してから使いましょう。

ワンポイント 初めてだしをとるときは、大人といっしょに手順を確認しながら行うと安心です。

やってみよう

1. だしをとるときに気をつけたいことを1つ書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 27

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

だしの材料

- ☐ **かつおぶし**
  かつおを加工した材料
- ☐ **こんぶ**
  うま味と甘みのある海藻
- ☐ **煮干し**
  小魚を乾燥させた材料

うま味のことば

- ☐ **うま味**
  5つの基本の味の1つ
- ☐ **合わせだし**
  材料を組み合わせただし
- ☐ **相乗効果**
  うま味が重なり強く感じられること

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、だしがもっと身近に感じられます。

書いて覚えよう

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

かつおぶし	ア. 5つの基本の味の1つ
こんぶ	イ. 材料を組み合わせただし
うま味	ウ. かつおを加工した材料
合わせだし	エ. うま味が重なり強く感じられること
相乗効果	オ. うま味と甘みのある海藻

2. 正しいほうに○をつけよう

1. うま味は5つの基本の味の1つである →（正しい ／ まちがい）
2. だしのうま味を生かすと、塩分を減らしてもおいしく感じやすい →（正しい ／ まちがい）

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	だしの材料を2つ以上言える	かつおぶし・こんぶなど
☐	うま味という味について説明できる	5つの基本の味の1つ
☐	合わせだしのしくみを言える	うま味の相乗効果
☐	だしを1つ体験した	だしをとる・味わうなど

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 30

家族や友だちに話してみよう

学んだだしのことを、自分のことばで伝えてみよう。

伝えたいこと	
由来や意味	
自分が感じたこと	
相手に聞いてみたいこと	

Ken の例

伝えたいこと うま味／由来や意味 5つの基本の味の1つで、日本の研究で見つけられた／自分が感じたこと こんぶとかつおぶしを合わせると味が深くなることに驚いた／聞いてみたいこと 家のみそ汁はどんなだしを使っているか

ポイント

- 聞いてもらう相手に合わせて、ことばを選んでみましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 31

英語で紹介してみよう

だしとうま味を、短い英語でも紹介できるようにしよう。

だし

だし／soup stock

うま味を引き出した和食の基本の汁

うま味

うまみ／umami

5つの基本の味の1つ



Emma

うま味って、英語でも“umami”って言うんだよね？



Ken

そうだよ。日本で見つけられた味の考え方が、そのまま世界に広まったんだ。

ポイント

- 「うま味」は、英語でもそのまま “umami” として使われることばです。

やってみよう

1. だしやうま味を1つ選び、短い英語で説明してみよう。

書いて覚えよう

Lesson 32

もっと知りたい人へ

だしとうま味の世界は、ここからどんどん広がります。

調べる方法

図書館で
だしやうま味の本を借りる

資料館へ
食文化の展示を見に行く

家族に
家のだしの取り方を聞く

次に学びたいテーマ

和食の基本
和食全体の組み立てを学ぶ

発酵食品
みそやしょうゆのひみつ

郷土料理
地域に伝わる料理

ポイント

- だしを学んだ次は「和食の基本」もあわせて学ぶと、理解がより深まります。

書いて覚えよう

Lesson 33

学んだことをまとめよう

この教材で学んだことを、自分の言葉でまとめよう。

まとめ　自分の言葉で書こう

1. だしとは、どんなものだと思いますか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 学んだ中でいちばん印象に残ったことは？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから知りたいことは？＿＿＿＿＿＿＿＿

だしミッションカード

MISSION 1
家族とだしを飲みくらべてみる

MISSION 2
家のみそ汁のだしを聞いてみる

MISSION 3
うま味を感じる食べ物を1つ見つける

MISSION 4
だしについて友だちに話してみる

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 34

だしとうま味チャレンジ

教室の外でも、だしとうま味はすぐに見つけられます。

見つけよう

家の料理にある**だし**を1つ探す

聞いてみよう

家族に**だしの取り方**について質問する

伝えよう

うま味について**友だちや家族に紹介**する

こたえ

L28 かつおぶし→ウ こんぶ→オ うま味→ア 合わせだし→イ 相乗効果→エ　2. 正しい ／ まちがい

L33 （例）だしとは、食材からうま味を引き出した、和食の味を支える汁のこと。

書いて覚えよう

だしとうま味（Season 3 ｜ No.22）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。