

和食の日

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、さまざまところで『和食』という言葉が聞かれるようになりました。昨年からは昭島市の学校給食では11月24日の和食の日(11(いい)2(日本)4(食))に合わせ、和食給食を提供しています。今後も和食の魅力をお伝えして、伝統的な食文化を伝える役割をご家庭と共に進めてまいりたいと思います。

次の世代に伝えたい和食のよさ

●一汁三菜

ご飯に汁物、香の物といくつかのおかず(副菜)が添えられる一汁三菜は古くからの和風の献立の基本形です。

この組み合わせは主食(ごはん)を美味しく食べることができ栄養のバランスが自然によくなります。

●口の中での調味

和食の文化には主菜と副菜を交互に口に入れ、口の中で混ぜ合わせながら食べる独特の食べ方があります。

この食べ方は、ご飯と汁物、おかずが調和して味の変化をより楽しむことができます。味覚が発達する子供の時に体験させたいものです。



●だしのうま味

和食ではだしのうま味に、味噌、醤油、みりんといった日本独特の発酵調味料、塩、砂糖、酢などを加え、味をととのえます。

だしのうま味を効かすことで、塩分や油の使用を控えることができます。

●食文化を伝える

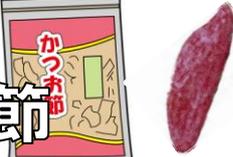
日本には地域の郷土料理、祭りや行事の時に作られる料理があります。その料理に込められた願いや、継承すべき文化・歴史を、和食によって伝えることができます。

和食のおいしさの秘密は「だし」にあり！

「だし」って何??

さまざまな食品を水で戻したり、煮出してうま味成分を抽出した液体のことを言います。

日本のだしに使われるおもな食品とだしのとじ方

 <p>にぼし</p>	 <p>昆布</p>	 <p>干し椎茸</p>	 <p>鰹節</p>
<p>小魚を煮て干したもので、カタクチイワシ、トビウオなどで作る。</p>	<p>三陸海岸以北の岩礁に群生している。だしによく使うものは真昆布、日高昆布、利尻昆布。</p>	<p>椎茸は日本特産種で干すことで味、香りが増す。戻し汁は一緒に煮物に使うといっそうおいしくなる。</p>	<p>世界で一番硬い食品と言われ、その歴史は古く「古事記」に記述がある。鰹を湯煮し、あぶって乾かし、天日乾燥とカビつけをする。</p>
<p>水に30分から一晩浸して、中火で10分煮出す。</p>	<p>水に30分浸し、沸騰直前に取り出す。昆布の表面に吹き出ている白い粉は天然のうま味成分（マンニト）なので取らないようにする。</p>	<p>ぬるま湯で戻すよりも冷水で戻した方がうま味が多くなる。</p>	<p>沸騰させた湯に鰹節を入れ火を止めたものは一番だし、そのだしがらを5分ほど弱火で煮ると二番だしと呼ばれる。</p>

だしのヒミツ！ 1. 2. 3

1. だしを合わせると、うま味の相乗効果でうまみが何倍にも強くなります。昆布と鰹節のうま味の組み合わせの場合、7倍になると言われています。
2. だしをきかせると塩分が少なくてもおいしく感じるすることができます。
3. うま味を感じると、唾液がたくさん出て食べ物を飲み込みやすくし、消化吸收を助けます。

給食のこんだて紹介

だしを生かした料理

味噌けんちんじる

木綿豆腐…100g (1/3丁) 油揚げ…1枚 里芋…80g (小2個) ごぼう…40g
 大根…80g にんじん…40g 板こんにゃく…50g ほうれん草…20g 長ねぎ…40g
 油…小さじ1 白味噌…大さじ1・1/2 赤味噌…大さじ1
 かつお節(だし汁用)…15g 水…400g

- 1 里芋は皮をむき、いちょう切りにし、一度茹でておく。大根・にんじんはいちょう切りにする。板こんにゃくは短冊切りにし、さっと茹でる。ごぼうは泥を落とし、皮を軽く洗い、小口切りにする。ほうれん草は茹でてから、2cm長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にだし汁の水を用意し、沸騰させ、かつお節を入れて沸騰させずにだし汁を作る。
- 3 鍋に油を熱し、ごぼうを香りよく炒める。次に、にんじんを加え炒める。
- 4 2のだし汁を加え、こんにゃくと大根を加え煮る。
- 5 野菜が煮えたら、里芋、豆腐、長ねぎを加え煮る。
- 6 豆腐に火が通ったら、味噌、ほうれん草を加えて出来上がり。