

平成27年11月16日(月)

昭島市つつじが丘南小学校

校長 石川 博朗

発行 栄養士 鈴木

# おいしいね！ わしよく 和食の日



和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、さまざまなところで『和食』という言葉が聞かれるようになりました。昨年(さくねん)から昭島市(あきしまし)の学校給食(がっこうきゅうしょく)では11月24日(にほん)の和食の日(わしよく ひ) (11(いい)2(日本)4(食))に合わせ、和食給食(わしよくきゅうしょく)を提供(ていきょう)しています。今後(こんご)も和食(わしよく)の魅力(みりよく)をお伝え(つた)し、伝統的(でんとうてき)な食文化(しょくぶんか)を伝える役割(やくわり)をご家庭(かてい)と共に進め(とも)てまいります(すす)ます。

## つぎ せだい つた わしよく 次の世代(つぎ)に伝えたい(せだい)和食(わしよく)のよさ

### いちじゅうさんさい ●一汁三菜

ご飯(ごはん)に汁物(じゅうもの)、香(かう)の物(もの)といくつかのおかず(おかし) (副菜(ふくさい))が添え(そ)られる一汁三菜(いちじゅうさんさい)は古(ふる)くからの和風(わふう)の献立(けんてい)の基本形(きほんけい)です。

この組み合わせ(くみあわせ)は、主食(しゅしょく) (ごはん)を美味しく(おいしく)食べ(た)ることができ(でき)、栄養(えいよう)のバランス(ばらんす)が自然(しぜん)とよくなります。

### くち なか ちょうみ ●口(くち)の中(なか)での「調味(ちょうみ)」

和食(わしよく)の文化(ぶんか)には主菜(しゅさい)と副菜(ふくさい)を交互(こうご)に口(くち)に入れ(いれ)、口(くち)の中(なか)で混ぜ(ま)合わせながら食べる(た)独特(どくとく)の食べ方(たべかた)があります。

この食べ方(たべかた)は、ご飯(ごはん)と汁物(じゅうもの)、おかず(おかし)が調和(ちょうわ)して味(あじ)の変化(へんか)をより楽し(たの)むことができます。味覚(みかく)が発達(はつたつ)する子供(こども)の時に(たいげん)体験(たいけん)させたい(させ)ものです。



### ●だし(だし)の「うま味(うまみ)」

和食(わしよく)では「だし(だし)のうま味(うまみ)」に、味噌(みそ)、醤油(しょうゆ)、みりん(みりん)といった日本(にほん)独特(どくとく)の発酵(はっこう)調味料(ていりょう)、塩(しお)、砂糖(さとう)、酢(す)などを加え(くわ)味(あじ)をととのえます。

だし(だし)のうま味(うまみ)を効(き)かすこと(こと)で、塩分(えんぶん)や油(あぶら)の使用(しよう)を控(ひか)えることができます。

### ●「食文化(しょくぶんか)を伝える(つた)る」

日本(にほん)には地域(ちいき)の郷土(きょうど)料理(りょうり)、祭り(まつ)や行事(ぎょうじ)の時に(とき)につくられる料理(りょうり)があります。その料理(りょうり)に込め(こ)られた願(ねが)いや、継承(けいしょう)すべき文化(ぶんか)・歴史(れきし)を、和食(わしよく)によって(つた)伝える(つた)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】ってなに??

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、だしのとり方

 <p><b>にぼし</b></p>	 <p><b>昆布</b></p>	 <p><b>干し椎茸</b></p>	 <p><b>かつおぶし 鰹節</b></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。戻し汁と一緒に煮物に使うというそうおいしくなる。</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>沸騰した湯に鰹節を入れ、火を止めたものを一番だし、そのだしがらを5分ほど弱火で煮たものが二番だしと呼ばれる。</p>

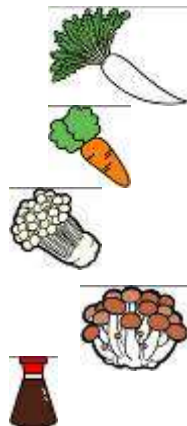
## だしのヒミツ! 1. 2. 3

- 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。
- だしをきかせると塩分が少なくてもおいしく感じることができます。
- 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、消化吸収を助けます。

## 給食のこんだて紹介<<秋のみかく汁>>

### 《材料》4人分

- とりもも肉(皮をとった状態で)..... 60g
- 里芋..... 1こ
- 大根..... 1/12本
- 人参..... 5cmくらい
- 小松菜..... 2~3株くらい
- えのきだけ..... 1/6袋
- しめじ..... 1/3パック
- 長ねぎ..... 1/3本くらい
- 調味料
  - 塩..... 少々
  - 薄口しょうゆ..... 大さじ1弱
  - みりん..... 大さじ1/2



### 《作り方》

- だし汁をとっておく。
- 野菜をよく洗う。小松菜は根を切り落とし3cmに切る。長ねぎは小口切り、人参と大根はいちよう切りにする。
- しめじは食べやすい大きさにほぐす。えのきだけは下の部分を切り落とし、2cmに切る。
- 里芋はよく洗い、皮をむいて、いちよう切りにし、水にさらしておく。
- とり肉は食べやすい小さいサイズに切る。
- 里芋、小松菜をそれぞれ下ゆでして、水気をきる。
- だし汁を煮立て、人参、大根、えのきだけ、しめじ、里芋、小松菜を入れる。
- 調味料を入れて、味を調える。
- 最後にねぎを入れてできあがり。