

元気モリモリ

日本の食文化には、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」があります。この和食の大切さを改めて考える日として、11(いい)月24(にほんしょく)日を「和食の日」としています。

和食にはこのような特徴があります！

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



日本は、四季折々の新鮮な食材が豊富にとれます。それぞれの食材の味を引き出すために、だしや醤油、みそなどで調理することが多いです。

健康的な食生活を 支える栄養バランス



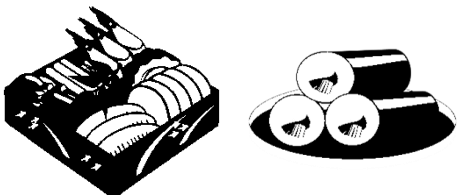
良質なたんぱく質を含む魚などのおかずを中心とし、いも類や野菜、海藻などのおかずも食べることで、栄養バランスを整えることができます。

自然の美しさや季節を表現



料理に桜や紅葉などの四季の花や葉で飾りつけしたり、季節に合わせた器を使ったりすることで、味だけでなく見た目の美しさも楽しむことができます。

年中行事との密接な関わり



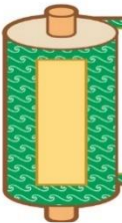
正月などの年中行事と食は密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めることができます。

和食に欠かせない「だし」



「だし」とは、食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分を取り出した液体のことです。和食の味のもとになるだしは、料理にうま味や香りを加え、素材の持つおいしさを引き出します。日本のだしは、かつおぶし、こんぶ、煮干し、干しいたけなど乾燥させたものが多く、水で戻してから使うため、長く煮込まなくてもうま味成分を取り出しやすいのが特徴です。

給食でも、みそ汁やすまし汁、煮物などに、かつおぶしやこんぶ、煮干しでだしをとり使用しています。



～ うま味の相乗効果 ～

だしに使う食材には、グルタミン酸などのうま味成分が含まれています。

グルタミン酸に、イノシン酸またはグアニル酸を合わせるとうま味が何倍にも強くなるため、うま味の相乗効果を引き出すことができます。

グルタミン酸



こんぶ

イノシン酸



かつおぶし

+

煮干し



or

グアニル酸



干しいたけ

→



うま味
アップ

だし「出汁」をとってみましょう!!

【材料】

- ・水1リットル
- ・こんぶ10g
- ・かつおぶし10g

※こんぶ・かつおぶしは
水に対して1%

- ① 鍋に水を入れこんぶを30分以上つけ、弱火でじっくりと沸騰直前まで加熱する。
- ② こんぶを取り出した後しっかりと沸騰させ、火を止め、かつおぶしを入れる。
- ③ 中火にかけ沸騰すれば弱火にし、3～4分煮る。
- ④ ざるやキッチンペーパーでこす。

