

食育だより

令和6年11月 N.7
大阪市立大隅東小学校
(作成: 東淀川区栄養教職員)

和食について考えましょう

2013年(平成25年)12月に『和食:日本人の伝統的な食文化』がユネスコ無形文化遺産に登録されました。(「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているものをいいます。)

日本の国土は南北に長く、四季がある日本には、多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。「自然を**とうと**尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」とともに登録された『和食』について紹介します。



和食を支える「だし」



うま味は、甘味、酸味、塩味、苦味とならぶ基本の味のひとつです。
「だし」の主成分は、原材料の鰯や昆布に含まれているうま味成分です。

〈だしの種類〉

・鰯だし

鰯節からとられ、和食のだしの基本になります。すまし汁や茶碗蒸しなどに向いています。



・昆布だし

昆布だしは、上品で控えめなうま味があります。昆布の産地や収穫年によって、だしの風味が変わります。精進料理など、野菜の料理などに向いています。



・煮干だし

鰯節より酸味が弱く、強い香りをもつだしがとれるのが特徴です。みそ汁や煮ものなどに向いています。

・椎茸だし

干し椎茸を水で戻したのち、だしをとります。高温で戻すと、戻しすぎてしまい、苦味のあるだしになるので、低温で戻すことをおすすめします。中華料理や煮ものなどに向いています。

和食の4つの特徴

○多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本には四季があり、地理的にも海や山など自然豊かです。また、その地域に根差した食材を用い、素材の持ち味を活かす工夫がされています。



○健康的な食生活を支える栄養バランス

米、汁もの、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成されています。(一汁三菜)



また、「うま味」を上手に使い、動物性油脂を多用しないことで長寿や肥満防止に役立っています。

○自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理に葉や花などをあしらい、美しく盛りつけ、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。



料理を盛りつける器や食事をする部屋のインテリアなど季節にあつたものを使い、季節感を楽しめます。

○年中行事との密接な関わり

正月をはじめとして、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合ひ、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



おすすめの給食メニュー

「すまし汁」(材料: 4人分)

- ・鶏肉 20 g
- ・はくさい 140 g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・あおねぎ 4本
- ・えのきたけ 1/2株
- ・塩 小さじ 1/3
- ・うすくちしょうゆ 小さじ 2
- ・だしこんぶ 2 g
- ・けずりぶし 8 g
- ・水 520 ml



(作り方)

- ①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。
- ②煮あがれば、えのきたけを加えて煮た後、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。



(給食の献立より)

給食では、かつお(または、さばなど)とこんぶのあわせだしや、煮干しなどでだしをとっています。

