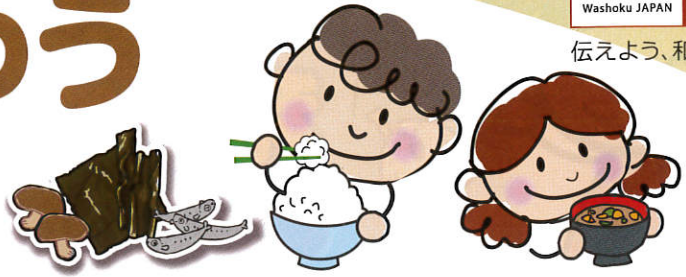


「だしで味わう 和食の日」



11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く、健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきたのです。



和食の基本の形(一汁三菜)とは？

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜」があります。お米を炊いた「ごはん」、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」(おかず)、漬物(香の物)を組み合わせた食事が、和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。また、おもてなしにも日々の食事にも使えるため、長く続いてきた形なのです。

いろいろな「だし」!

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布
乾燥させた昆布を使います。

鰹節
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

煮干し
イワシ等 小魚を茹でて乾燥させたものです。

ほかにも
干し椎茸や干しエビ、
焼きアゴ(トビウオ)なども
おいしい「だし」になるヨ!

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

- 1 多様な新鮮な食材とそれを大切に使い尽くす工夫
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
- 2 正月などの年中行事は、自然を尊重する特別な日
正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。
- 3 健康的な食生活を支える栄養バランス
和食はだしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。
- 4 自然の美しさや季節の変化を重視
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。



大切にしたい伝統行事と行事食



正月

1月1日

- おせち料理
- 雑煮

五節供

人日の節供

1月7日 七草の節供

七草がゆ

上巳の節供

3月3日 桃の節供

ちらし寿司、蛤のお吸い物

端午の節供

5月5日 菖蒲の節供

柏餅、ちまき

七夕の節供

7月7日 七夕の節供

そうめん

重陽の節供

9月9日 菊の節供

食用菊のお浸し、栗ご飯



「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組合せにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性油脂の少ない食事を実現します
- 「だし」のうま味によって満足感が得られ、適塩につながります

子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております



「だし」の取り方



湯葉のきのこあんかけ



年越しそば

和食文化国民会議

検索



<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>

わしょく 和食クイズ

Q U I Z

みんなまで

わしょく ちょうせん 「和食」クイズに挑戦しよう!

問題 1 次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?

- A ウニ
- B ホヤ
- C マグロ
- D カキ



問題 2 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか?

- A 東京湾
- B 日本中どこでも
- C ほとんど北海道だけ

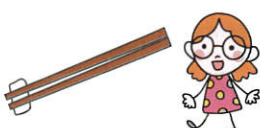


問題 3 味には基本五味といって、5つの味があります。甘味、塩味、苦味、酸味、あと1つはなんでしょうか?

- A 辛味
- B うま味
- C 渋味
- D 雑味

問題 4 箸のマナーに反する行為を「嫌い箸」と言います。いったん取りかけてから他の料理に箸を動かすことを何と言いますか?

- A 洗い箸
- B たたき箸
- C くわえ箸
- D 移り箸



問題 5 しょうゆは大豆、食塩、あと2つの原料で作ります。関係ない原料はどれでしょうか?

- A 小麦
- B 米
- C 微生物



問題 6 次の4つの食材のうち、昔から日本のだしを作る時にあまり使われていなかったのは次のどれでしょうか?

- A 干し貝柱
- B 昆布
- C かつおぶし
- D 煮干し

※「和食」クイズの正解 ①-D ②-C ③-B ④-D ⑤-B ⑥-A