

毎月19日は「食育の日」

# 食育だより



発行元：健康生きがい課  
発行日：2018年11月19日



朝晩と冷え込むようになり、昼との気温差も大きくなってきました。

みなさん、体長管理は万全ですか？

さて、平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのはご存じでしょうか？

11月24日は、「い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)く」で和食の日です。

今回は、和食についてみていきましょう！



## 「和食」ってなんだろう??

「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。

「和食」には、大きく4つの特徴があります。



### 特徴その1 いろいろな食材と活かし方

切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、食材をよりおいしくする工夫があります！

### 特徴その2 栄養バランス

一汁三菜は、理想的な栄養バランス！

ご飯に汁物を1品、おかずに主菜1品・副菜2品で構成された献立です。

「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂が少なくヘルシー！



桜の花



### 特徴その3 自然の美しさや季節感

季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った器を利用し、季節感や自然の美しさを表現しています。

もみじ



おせち  
(1月)



### 特徴その4 行事と関わり

日本には1年の行事のなかでそれぞれに合わせた食事があり、食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めています。

恵方巻き  
(2月)



# 「和食」の基本！ だしをとろう！

「だし」は、昆布やかつお節などを煮だした汁のこと。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。

グルタミン酸

昆布

干しエビ

イノシン酸

干しエビ

かつお節

グアニル酸

干し椎茸

煮干し

だしは、うま味や栄養が豊富♪  
しかし、塩はほとんど含まれていません。  
味付けを薄くして減塩もバッチリ！！  
昆布×かつお節など、異なるうま味を合わせることで相乗効果でさらにおいしく感じます！

## だしのとり方

- ① 昆布を布巾で拭く。
- ② はさみで切れ目を入れる。

昆布 & かつお節

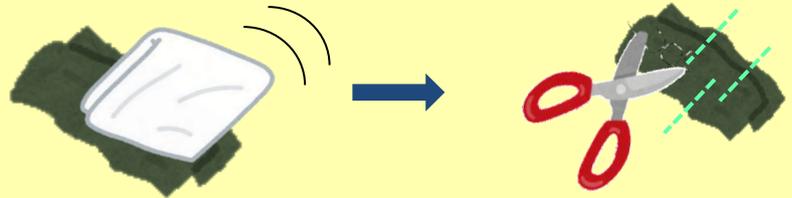
材料

水……………1000ml

昆布……………10g

(約10cm×10cm)(水の1%)

かつお節………10g(水の1%)



- ③ 水に30分ほど浸ける。

- ④ 火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

- ⑤ かつお節を入れ、再び煮立ったら火を止め、かつお節が下に沈んだら上澄みを取り出す。



※粗熱をとり、製氷皿で凍らせて使うのも短時間に！  
→早めにお使いください

## すまし汁

材料(2人分)

豆腐…………… 50g  
わかめ(生)…………… 10g  
板麩…………… 4g  
しめじ…………… 20g  
みつば…………… 10g  
うすくちしょうゆ…… 小さじ1  
だし汁…………… 300ml

作り方

- ① 板麩は、水で戻して水気を切る。
- ② 豆腐は、1cm角に、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ みつばを小口切りにする。
- ⑤ だし汁にうすくちしょうゆ、①・②・③を入れ、ひと煮立ちさせたところに④をいれ、椀にそそぐ。\*

ポイント

うすくちしょうゆのかわりに、みそに代えるとおみそ汁に！  
だしをしっかりとることでみそを減らして減塩になります！  
具材を野菜にかえても、おいしくいただけます！

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

