



## わしょく 和食のよさを知ろう

### - 和食の良さと基本の「だし」を見直そう -

11月24日は「和食の日」です。「和食」はユネスコの世界無形文化遺産にも登録されています。ヘルシーな栄養面だけでなく、様々な食材を取り入れ、美しい盛り付け方で季節を表現することで、世界中から注目を集めています。日本の食文化「和食」の良さを知り、未来に受けついでいきたいものですね。

### ◆「和食」4つの良いところ◆

#### 季節の料理を大切にしている

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく、自分で見て料理を楽しみ味わえるのも特徴です。旬の食材を料理に取り入れるだけでなく、もりつけや器にまで細やかな心配りがされています。



#### 栄養のバランスがよい

主食(ごはん)、主菜(魚、肉、卵、大豆などのおかず)、副菜(野菜、芋、海藻のおかず)、汁物(みそ汁など)が揃っていて、いろいろな栄養をバランスよくとることができます。



#### 行事食がある

お正月、ひなまつり、お花見、お月見など年中行事と日本の食文化は密接にかかわって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、分け合って食べることで家族や地域とのつながりを大切にしてきました。



#### 新鮮で多様な食材とその良さを活かした料理

日本各地の地域に根差した新鮮な食材の良さを活かした調理法や技術が伝えられています。



#### いろいろ 色々な「だし」

料理の味付けに「だし」があることで、うま味が増して美味しいになります。「だし」のうま味は和食の基本です。給食でもみそ汁には「にぼし」や「うるめ節」、おでんには「かつお節」と「こんぶ」と、料理に合わせた「だし」にしています。水からじっくり時間をかけて煮出して「だし」をとります。

#### 一にぼしー

いわしなどの小魚をゆでて、干したものです。イノシン酸という、うま味成分が多く含まれていて、みそ汁、麺類、煮物などの「だし」におすすめです。



#### 一かつお節ー

鰯を煮て煙でいぶして、干したものです。だしを取る時は、うすく削ったものを使います。イノシン酸が多く、お吸い物や煮物、めんつゆなどの「だし」におすすめです。



#### 一こんぶー

海草のこんぶを干したもので、グルタミン酸という、うま味成分が多く含まれていて、他の「だし」と合わせて使うことでうま味が増します。



※ほかに干し椎茸や干しうら、焼きアゴ(トビウオ)などの「だし」もあります。