

「だしで味わう 和食の日」



和食文化国民会議
伝えよう、和食文化を。



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、おもてなしにも白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** 乾燥させた昆布を煮込みます。
- 鰹節** 鰹を煮て脂を飛ばして乾燥させたもので、世界一強い旨みといわれ、薄く削って使います。
- 干し椎茸や干しエビ、焼アゴ(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 自然の尊重** 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健康を願うもの。家族や地域のひとともに食べ物を消費し、食べ残さず、自然を尊重する特別な白**
- 3 和食はだしとうま味を使って、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 季節の花や草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	五節供
おせち料理	行事や行事食は地域により異なります。それぞれの地域の伝統を大切に行事食を楽しみましょう。
雑煮	上巳の節供 3月3日ひなまつり
	端午の節供 5月5日ひなまつり
	七夕の節供 7月7日七夕まつり
	重陽の節供 9月9日敬老の日
	霜降の節供 11月3日霜降まつり

子どもも伝えたい 和食文化!

保護者の方へ

11月24日は「和食の日」

- 「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、種類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表現します
- 「だし」のうま味によって満足感が得られ、適量につながります

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
海藻のきのこあんかけ
年越しそば

和食文化国民会議 検索

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

和食クイズ

和食クイズ「和食」クイズに挑戦しよう!

- 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
- 昆布は日本のどこで主に採れるでしょうか?
A 東京都 B 日本中どこでも C ほとんど北海道だけ
- 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 淡味 D 雑味

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

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
- D 干し貝柱

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