



くらしの中の和と洋

～「食」の和と洋～

## A: 和食のだし

- 「にぼし」や「けずりぶし」  
→ 魚をかんそうしたもの
- 「だしこんぶ」  
→ こんぶを  
かんそうしたもの



にぼし



けずりぶし



だしこんぶ

## B: 洋食のだし

- 「がら」  
→ とりやぶた・牛のほね
- <sup>こうみやさい</sup>香味野菜    • <sup>こうそう</sup>香草  
→ においの強い野菜や植物



セロリ



ローリエ

〔和食〕と〔洋食〕の最も大きなちがい

= **だしの材料**

**観点① 調理の仕方**

**(和)**

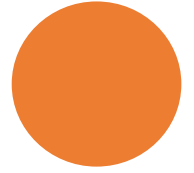
(和)



・水に「**にぼし**」や  
「**だしこんぶ**」をつける



にぼし



だしこんぶ



(和)



・湯に「**けずりぶし**」いれる



けずりぶし

(和)



・ざるで、こす



(和)



- **とう明**でサラサラした、だしがとれる。

# 観点① 調理の仕方 (洋)



(洋)



とりやぶた・牛の  
ほね



セロリ



ローリエ

においの強い野菜や植物  
セロリやローリエ

・水に「**がら**」と「<sup>こうみやさい</sup>香味野菜」「<sup>こうそう</sup>香草」をつけ、にこむ

(洋)



フランス語で  
「だし」のこと

- 一時間以上にこむと、少しにごっていて  
ぎらぎらした、だし「**ブイヨン**」がとれる。

観点② 味

(和)

でんとうりょうり

# (和) 日本<sup>でんとうりょうり</sup>の伝統料理



## あつさり

にぼし(いわし)  
けずりぶし(かつおやさば)

こんぶ

• 魚、海そうを使う



にぼし



けずりぶし



だしこんぶ



観点② 味

(洋)

# (洋) アメリカ・ヨーロッパの伝統料理

## こってり

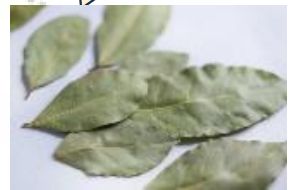
- とり肉、ぶた肉、牛肉などのほねを、  
香味野菜・香草と、ともに使う

こうみやさい  
香味野菜



セロリ

こうそう  
香草



ローリエ

# 観点③ 料理の種類

(和)

(和)

# 赤だし

- 「赤みそ」や  
「八丁みそ」で作る



赤みそ



八丁みそ





(和)

# とんじる (ぶたじる)

- 「野菜」や「ぶた肉」  
を入れる



(和)

# ぞうに

・正月料理



白みそ



(和)

## すましじる

- 「だし」にしょうゆ、  
しおで味つけた  
とう明なする物



# 観点③ 料理の種類

## (洋)



(洋)

## コンソメスープ

•とう明なスープ



(洋)

ぐだくさんの  
スープ

## ミネストローネ

- トマトを使った  
イタリアの家庭料理

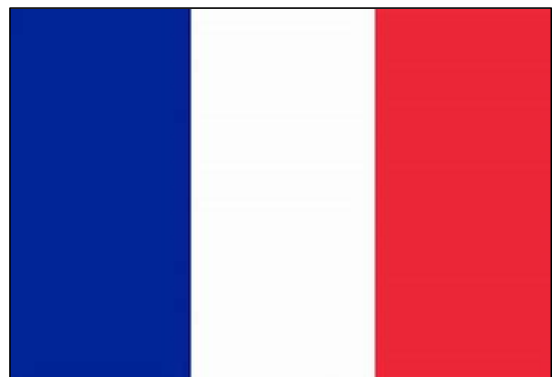


(洋)

火にかけたなべ

# ポトフ

・フランスの家庭料理



(洋)

# ボルシチ

ビーツ



ほうれんそう



- 赤い野菜「ビーツ」を使ったロシアの家庭料理





<p><b>16</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■ こめ</p> <p>かんとうに ● とりにく      こんにゃく ● やきちくわ      さとう ▲ にんじん      しお ▲ だいこん      けずりぶし ■ じゃがいも      しょうゆ ● うずらたまご</p> <p>しおこうじため ● ぶたにく      ■ サラダあぶら ▲ キャベツ      しおこうじ ▲ こまつな</p>	<p><b>17</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■ こめ</p> <p>ドライカレーのぐ ● ぎゅうにく      ■ こめこカレールウ ▲ つちしょうが      カレーこ ▲ たまねぎ      ガーリックパウダー ▲ にんじん      チキンブイヨン ▲ ピーマン      しょうゆ ■ レンズめ      ウスターソース ▲ ホールコーン      ケチャップ ■ サラダあぶら      しお</p> <p>はくさいスープ ● とりにく      ■ とりがら ▲ にんじん      セロリ ▲ たまねぎ      ローリエ ▲ はくさい      うすくちしょうゆ ▲ えのきたけ      しお ▲ パセリ      こしょう</p>	<p><b>18</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>■ コッペパン</p> <p>あつあげのちゅうかに ● ぶたにく      ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが      ■ サラダあぶら ▲ にんじん      ■ かたくりこ ▲ たまねぎ      チキンブイヨン ▲ キャベツ      みりん ▲ チンゲンサイ      うすくちしょうゆ ● あつあげ      しお</p> <p>だいごくいも ■ ざつまいも      ■ みずあめ ■ あぶら      ■ ざらめ</p> 	<p><b>19</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>■ コッペパン</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>ポテトのトマトソースに ● ぎゅうにく      ■ じゃがいも ▲ にんにく      ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ      ■ さとう ▲ にんじん      チキンブイヨン ▲ ピーマン      ケチャップ ▲ マッシュルーム      ウスターソース ▲ トマト(みずに)      しお・こしょう</p> <p>ソーセージとキャベツのスープ ● フランクフルトソーセージ      ■ とりがら ▲ にんじん      セロリ ▲ たまねぎ      ローリエ ▲ キャベツ      うすくちしょうゆ ▲ パセリ      しお・こしょう</p> <p>▲ みかん</p>	<p><b>20</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■ こめ</p> <p>● ひじきのりのつくだに</p> <p>しろみぎかなのたつたあげ ● たらふく      ■ あぶら</p> <p>さわにわん ● ぶたにく      ■ けずりぶし ▲ じゃがいも      だしこんぶ ▲ にんじん      うすくちしょうゆ ▲ たまねぎ      みりん ▲ えのきたけ      しお ▲ みつば      こしょう</p>
<p><b>23</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■ こめ</p> <p>あじのみりんぼし ● あじのひもの(あじつけ)</p> <p>ごもくまめ ● とりにく      ● こんぶ ▲ にんじん      ■ さとう ▲ ごぼう      しょうゆ ● だいず</p> <p>みそしる ▲ にんじん      ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ      ● あかみそ ▲ だいこん      ● しろみそ ▲ はくさい      けずりぶし</p>	<p><b>24</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん ■ こめ</p> <p>ハヤシライスのぐ ● ぎゅうにく      ■ こめこブラウンウ ▲ にんにく      ▲ トマトピューレ ▲ たまねぎ      ■ さとう ▲ にんじん      ■ めがひん ■ じゃがいも      チキンブイヨン ▲ トマト(みずに)      のうこうソース ▲ マッシュルーム      ケチャップ ■ サラダあぶら      しょうゆ・こしょう</p> <p>りっちゃんのサラダ ● ハム      ▲ ホールコーン ▲ キャベツ      ▲ きゅうり ▲ にんじん      ● しおこんぶ ■ フレンチドレッシング ● かつおぶし(こぶくろ)</p> <p>スタディメニュー 1年 国語科『サラダでげんき』</p>	<p><b>25</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>▲ アップルパン</p> <p>ホキのコーンごろもフライ ● ホキのコーンごろもフライ ■ あぶら</p> <p>だいこんのポトフ ▲ ベーコン      ▲ パセリ ▲ にんじん      チキンブイヨン ▲ たまねぎ      うすくちしょうゆ ▲ だいこん      しお ■ じゃがいも      こしょう ▲ キャベツ      カレーこ ▲ ぶなしめじ</p> 	<p><b>26</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>■ パーカーパン</p> <p>● スライスチーズ</p> <p>ピザソース ● ハム      ▲ トマトピューレ ▲ たまねぎ      ▲ バジル ▲ マッシュルーム      ■ さとう ▲ にんにく      ケチャップ ▲ トマト(みずに)      しお ■ オリーブオイル      こしょう</p> <p>コンソメスープ ● とりにく      ■ とりがら ▲ にんじん      セロリ ▲ たまねぎ      ローリエ ■ じゃがいも      うすくちしょうゆ ▲ キャベツ      しお ▲ パセリ      こしょう</p>	<p><b>27</b> ● ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうごはん ■ こめ</p> <p>● あじつけのり</p> <p>ほうとう ● とりにく      ■ ほうとう ▲ にんじん      ● あかみそ ▲ だいこん      けずりぶし ▲ かぼちゃ      だしこんぶ ■ さといも      しょうゆ ▲ ぶなしめじ      みりん ▲ こまつな</p> <p>ツナとはくさいのにも ● まぐろあぶらづけ      うすくちしょうゆ ▲ はくさい      みりん ■ さとう</p>