

# 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



## B:洋食のだし

- ・「**がら**」  
→とりやぶた・牛のほね
- ・**香味野菜**    • **香草**  
→においの強い野菜や植物



[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

・水に「がら」と「香味野菜」「香草」をつけ、にこむ

こうみやさい

こうそう

「がら」

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

(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。

觀點② 味

(和)

でんとうりょうり

# (和) 日本の伝統料理



あっさり



にぼし(いわし)  
けずりぶし(かつおやさば)



にぼし



けずりぶし

こんぶ



だしこんぶ

・魚、海そうを使う

觀點② 味

(洋)

# (洋) アメリカ・ヨーロッパの伝統料理

でんとうりょうり



こつてり

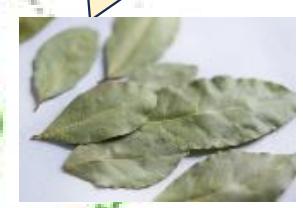
- とり肉、ぶた肉、牛肉などのほねを、  
香味野菜・香草と、ともに使う

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、  
しおで味つけした  
とう明なしる物



# 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)

# ポトフ

- ・フランスの家庭料理



火にかけたなべ



(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 ●きゅうにゅう</b></p> <p>ごはん ■ ごめ</p> <p><b>かんとうに</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく こんにゃく</li> <li>やきちくわ ■ さとう</li> <li>にんじん しょ</li> <li>だいこん けずりぶし</li> <li>じゃがいも しょうゆ</li> <li>うずらたまご</li> </ul> <p><b>しおこうじいため</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ふだにく ■ サラダあぶら</li> <li>キャベツ しおこうじ</li> <li>こまつな</li> </ul>	<p><b>17 ●きゅうにゅう</b></p> <p>ごはん ■ ごめ</p> <p><b>ドライカレーのぐ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく ごめこカレールワ</li> <li>つちしょうが カレーこ</li> <li>たまねぎ ガーリックパウダー</li> <li>にんじん チキンブイヨン</li> <li>ビーマン しょうゆ</li> <li>レンズまめ ウスターーソース</li> <li>ホールコーン ケチャップ</li> <li>サラダあぶら しお</li> </ul> <p><b>はくさいスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 えのきだけ バセリ こしょう ]</li> </ul>	<p><b>18 ●きゅうにゅう</b></p> <p>■ コッペパン</p> <p><b>あつあげのちゅうかに</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ふだにく ▲ あおねぎ</li> <li>つちしょうが □ サラダあぶら</li> <li>にんじん □ かたくりこ</li> <li>たまねぎ ▲ チキンブイヨン</li> <li>キャベツ みりん</li> <li>チングンサイ うすくちしょうゆ</li> <li>あつあげ しお</li> </ul> <p><b>だいがくいも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいも □ みずあめ</li> <li>あぶら □ ざらめ</li> </ul>	<p><b>19 ●きゅうにゅう</b></p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>■ コッペパン</p> <p><b>ポテトのトマソースに</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく □ じゃがいも</li> <li>にんにく □ サラダあぶら</li> <li>たまねぎ □ さとう</li> <li>にんじん ▲ チキンブイヨン</li> <li>ビーマン ケチャップ</li> <li>マッシュルーム ウスターーソース</li> <li>トマト(みずに) しお・こしょう</li> </ul> <p><b>ソーセージとキャベツのスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 バセリ しお・こしょう ]</li> </ul> <p><b>みかん</b></p>	<p><b>20 ●きゅうにゅう</b></p> <p>ごはん ■ ごめ</p> <p><b>ひじきのりのつくだに</b></p> <p><b>しろみざかなのたつたあげ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たらのたつたあげ ■ あぶら</li> </ul> <p><b>さわにわん</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ふだにく [ けずりぶし ごぼう だしこんぶ にんじん うすくちしょうゆ たまねぎ みりん えのきだけ しお みつば こしょう ]</li> </ul>
<p><b>23 ●きゅうにゅう</b></p> <p>ごはん ■ ごめ</p> <p><b>あじのみりんぼし</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あじのひもの(あじつけ)</li> </ul> <p><b>ごもくまめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく ● こんぶ</li> <li>にんじん ■ さとう</li> <li>ごぼう しょうゆ</li> <li>だいす</li> </ul> <p><b>みそしる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん ▲ あおねぎ</li> <li>たまねぎ ● あかもそ</li> <li>だいこん ● しろみそ</li> <li>はくさい けずりぶし</li> </ul>	<p><b>24 ●きゅうにゅう</b></p> <p>ごはん ■ ごめ</p> <p><b>ハヤシライスのぐ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにく ■ ごめこブラウンルワ</li> <li>ににく ▲ トマトピューレ</li> <li>たまねぎ ■ さとう</li> <li>にんじん めがフィン</li> <li>じゃがいも チキンブイヨン</li> <li>トマト(みずに) のうこうソース</li> <li>マッシュルーム ケチャップ</li> <li>サラダあぶら しょうゆ・こしょう</li> </ul> <p><b>りっちゃんのサラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハム ▲ ホールコーン</li> <li>キャベツ ▲ きゅうり</li> <li>にんじん ● しおこんぶ</li> </ul> <p><b>フレンチドレッシング</b></p> <p><b>かつおぶし(こぶくろ)</b></p> <p><b>スタディメニュー</b></p> <p>1年 国語科『サラダでげんき』</p>	<p><b>25 ●きゅうにゅう</b></p> <p>■ アップルパン</p> <p><b>ホキのコーンごろもフライ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホキのコーンごろもフライ ■ あぶら</li> </ul> <p><b>だいこんのボトフ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハム ▲ トマトピューレ</li> <li>たまねぎ ▲ バジル</li> <li>マッシュルーム ■ さとう</li> <li>ににく ▲ ケチャップ</li> <li>トマト(みずに) しお</li> <li>オリーブオイル こしょう</li> </ul> <p><b>コンソメスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 バセリ こしょう ]</li> </ul>	<p><b>26 ●きゅうにゅう</b></p> <p>■ パーカーパン</p> <p><b>スライステース</b></p> <p><b>ピザソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハム ▲ トマトピューレ</li> <li>たまねぎ ▲ バジル</li> <li>マッシュルーム ■ さとう</li> <li>ににく ▲ ケチャップ</li> <li>トマト(みずに) しお</li> <li>オリーブオイル こしょう</li> </ul> <p><b>コンソメスープ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>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 バセリ こしょう ]</li> </ul>	<p><b>27 けんりょうごはん</b></p> <p>■ ごめ</p> <p><b>あじつけのり</b></p> <p><b>ほうとう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりにく ■ ほんとう</li> <li>にんじん ● あかもそ</li> <li>だいこん ■ けずりぶし</li> <li>かぼちゃ だしこんぶ</li> <li>さといも しょうゆ</li> <li>ぶなしめじ みりん</li> <li>こまつな</li> </ul> <p><b>ツナとはくさいのにもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ</li> <li>はくさい みりん</li> <li>さとう</li> </ul>

