

令和5年11月分



きゅうしょくだより



【旬の食材】

きゃべつ、はくさい、しゅんぎく、こまつな、たかな、あおねぎ、
しろねぎ、さつまいも、だいこん、かぶ

かき、きういふる一つ、うんしゅうみかん、れもん、らいむ、ぶんだん、
ぼっちゃんしまあわび、いか、かれい、さば、さより、さんま、
たちうお、はまち、ひらめ、せとうちのぎんりにほし
まつやまひじき など

【食育】

～ 子どもに伝えよう「和食」文化 ～

いい にほんしょく
11月24日は「和食の日」

平成25年12月4日に
「和食」がユネスコの無形文化遺産
に登録され、10周年を迎えます。

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穰を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

毎年、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を“いい日本食”「和食の日」と制定されました。

和食文化の特徴

とくちょうその ①

わしょく
和食はごはんがちゅうしんのしょくじ



とくちょうその ②

ちがう やさい さかな
きせつごとに違う野菜や魚
がたべられる



とくちょうその ③

えいようバランスのとりに
やすいこんだて



とくちょうその ④

おはしをつかう



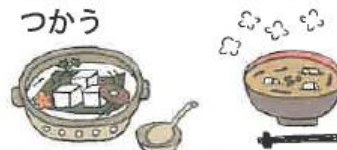
とくちょうその ⑤

ぎょうじとつながっている



とくちょうその ⑥

だしのうまみをじょうずに
つかう



裏面に続く

和食の一汁三菜とは

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



※香の物(漬物)は菜として数えません。

「だし」とは

「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。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。

「だし」のとり方

ぜひ、「だし」のうま味を活用し、食事を楽しんでくださいね！

昆布だし

材料：昆布6g /水2カップ

- ①昆布は、乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ②鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。

煮干しだし

材料：水2カップ/煮干し(頭とわたを除いて)6~8g

- ①煮干しは頭を除いて縦2つに裂き、黒いわたを除く。
- ②鍋に分量の水と煮干しを入れてしばらくおいて、中火よりやや弱めの火にかけ沸騰したら火を弱める。
- ③あくを取り除きながら、2~3分煮出してこす。

削り節と昆布だし

材料：水2カップ/昆布3g /削り節6g

- ①昆布は乾いたふきんで汚れをふき取り、だしが出やすいようにはさみで両端に切り込みを入れる。
- ②鍋に水2カップと昆布を入れしばらくおいて弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、削りかつおを一度に加える。あくが浮いてきたらすぐ除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を止める。
- ③削り節が底に沈むまで待って、ザルやふきんなどでこす。