



給食だより

平成29年 1月
仙台市教育委員会
野村学校給食センター
TEL 372-3020
FAX 374-6711

日本人の伝統的な食文化『和食』

和食は、日本の気候・風土・歴史の中で育まれてきた料理です。わたしたち日本人は、自然のめぐみを活用し、素材のもち味を引き出す調理法を発達させてきました。また、日本人の習慣や行事とも密接に関わっています。つまり、和食という言葉は、料理そのものだけをさすのではなく、日本の伝統的な食文化をさしているともいえるでしょう。



和食の基本「だし」



いろいろな「だし」

「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とったものが「だし」になります。
「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

昆布：昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道の海でとれます。「だし」には、乾燥させた昆布を使います。昆布だしは、すしめしや煮物、鍋、汁物などの料理に合います。

かつお節：かつお節は、魚のかつおを加工した食品で、世界一硬い食品と言われています。「だし」には、かつお節を薄く削って使います。かつおだしは、吸い物や茶碗蒸しなどの料理に合います。

～「だし」のとり方～

煮干し

★煮干し 20g ★水 500ml



- ①鍋に水と頭と内臓を取り除いた煮干しを入れてしばらく（20分～一晩）つける。
- ②火にかけて、沸騰したら中火にし、4～5分煮る。
- ③煮干しをあみじゃくして取り出す。

干しいたけ

★干しいたけ 15g ★水 500ml



- ①一晩干しいたけを水につけておく。
- ②鍋を火にかけて沸騰したら中火にし、5分程煮る。
- ③干しいたけを取り出す。

※他にも干し貝柱2個、干しえび10gでも同じようにだしがとれます。

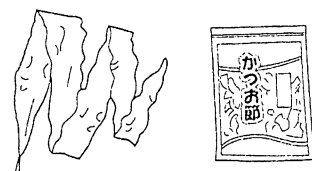
昆布

★昆布 1枚 (5cm×10cm)
★水 500ml

- ①鍋に水と昆布を入れてつけておく。
- ②昆布がやわらかくなったら火にかける。
- ③煮立つ前に昆布を取り出す。

昆布とかつお節

★昆布 1枚 (5cm×10cm)
★かつお節 7g ★水 500ml



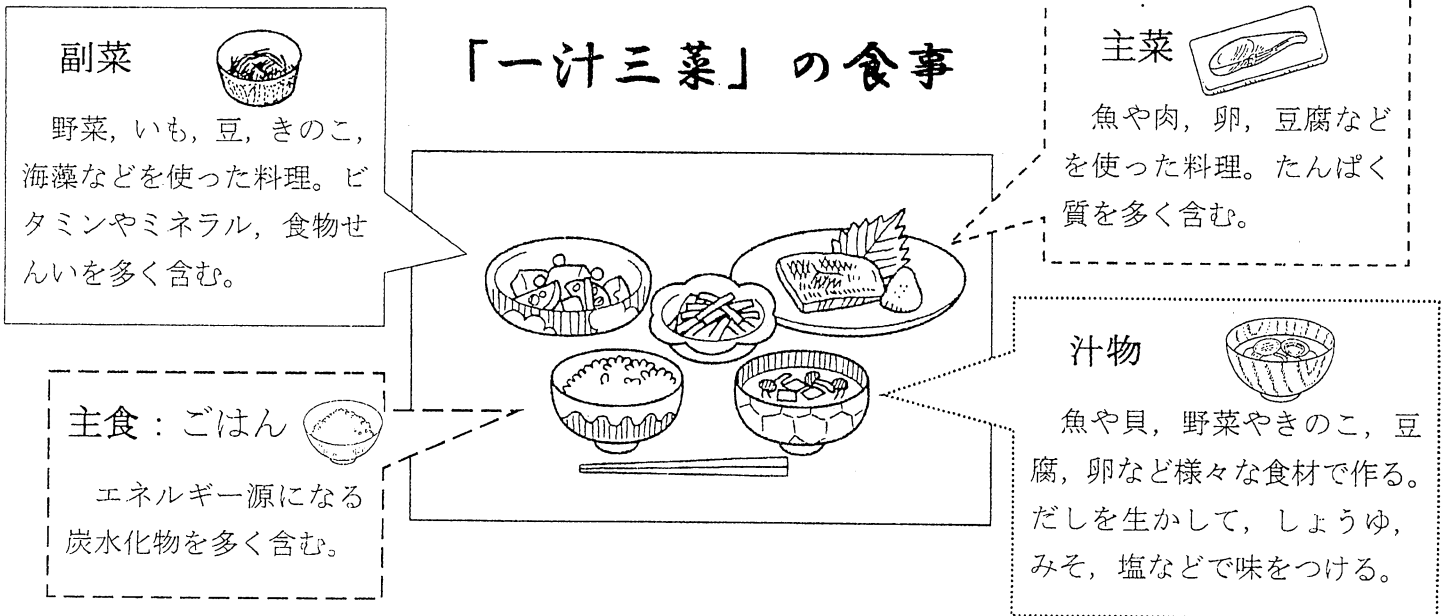
- ①昆布でだしをとる。
- ②①にかつお節を入れ、煮立ったら火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、取り出す。

裏面もご覧ください

和食の基本「一汁三菜」

日本では、縄文時代末期に稲作が大陸から伝わり、米を中心とした食文化が根づきはじめました。日本人はそれ以来ずっと、季節の野菜や豆類、魚介類とともにごはんを主食とした食事をしてきました。

和食の基本的な献立は「一汁三菜」で、ごはんを中心に、汁物1品とおかず3品（主菜が1品と副菜が2品）を組み合わせた食事です。こうした和食の形は平安時代の頃にはできており、千年以上も昔から、日本人はこのスタイルを受け継いできました。



ごはんを中心とした和食は、栄養がバランスよくとれる食事です。淡泊な味のごはんには、どんなおかずも合い、「一汁三菜」にすることで、たくさんの食材を使うことになり、栄養のバランスがよくなります。

「だし」のうま味を生かした和食は、薄味でもおいしく食べられ、油脂の使用も控えられるので、塩分やエネルギーの取りすぎを防ぐことができます。

2013年12月に『和食』が『日本人の伝統的な食文化』としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。このことにより、さらに和食は世界中から注目され、和食の良さが認められています。それに対して、肝心の日本人が和食の良さを忘れかけ、和食離れが問題視されています。この機会にもう一度和食のすばらしさについて、見直してみませんか。

きゅうしょくぎ きれば気分は りょうり人

仙台市立松森小学校 3年

給食レシピの紹介 「ひたし豆」

東北・信越地方の郷土料理。
お正月に食べる料理です。



〈材料〉給食4人分

- 青大豆……………40g
- 砂糖……………小さじ2/3(2g)
- みりん……………小さじ2/3(4g)
- しょうゆ……………小さじ2/3(4g)
- 風味調味料……………小さじ1/4(0.7g)
- 水……………20ml

《作り方》

- ① 青大豆は洗って、鍋に入れ、一晩水に浸す。
- ② ①を火にかけ、あくをとりながら好みのかたさになるまで煮て、水気をきる。
- ③ 調味料と水20mlを合わせて煮立てる。
- ④ ③に②を合わせ、冷ましながら味をなじませる。

※③の調味液は量が少なめなので、豆を調味液にすっかり浸したい場合は、調味料と水を倍に増やすとよいでしょう。