

いにほんしよく

11月24日は
「和食」の日

にほんじん でんとうてき しよくぶん か
日本人の伝統的な食文化について
みなお わしよくぶん か ほ ご けいしやう
見直し、和食文化の保護・継承の
たいせつ かんが ひ
大切さについて考える日



伝えよう、「和食」文化を。

和食の基本は「だし」

しるもの じる など あじ
汁物(すまし汁等)をいただいて「だし」のおいしさを味わおう

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。

こんぶ 昆布



こんぶ こくないせいさんりやう やく ほっかいどう
昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道の
海でとれます。乾燥させた昆布を使います。
こんぶ しょうか そくしん こうか
昆布には消化を促進する効果があります。

かつおぶし 鰹節



かつおぶし さかな かつお かこう しよくひん せかい いち かた
鰹節は、魚の鰹を加工した食品です。世界一硬
い食品といわれています。鰹節を薄く削って
使います。鰹には体力を高め、血流をよく
する効果があることが知られています。



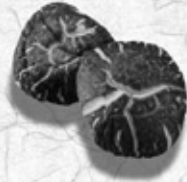
にぼし 煮干し

にぼし さかな など
煮干しは、魚のイワシ等を
煮て乾燥させたものです。



や 焼きアゴ

さかな トビウオ きやうしやう
魚のトビウオを九州ではアゴ
と呼びます。トビウオを焼いて
干したものを焼きアゴと言います。



ほ しい たけ 干し椎茸

ほ しい たけ しい たけ
干し椎茸は、きのこの椎茸を
乾燥させたものです。



ほ 干しエビ

えび ほ
海老を干したものです。

こんぶ かつおぶし にぼし など でんねんそざい
昆布や鰹節、煮干し等の天然素材を
使った「だし」は、香りがよく、うま味
や栄養も豊富なのに、塩分はほとん
ど含まれていません。「だし」を使った
料理は、塩や砂糖等を控え、味付け
を薄めにできるため、カロリー・塩分を
抑えることができます。「だし」は
おいしくて、体に良いのです。

みなさんがいただいた、汁物(すまし汁等)は、上の「だし」を使って作りました。どの「だし」
を使ったか、分かりましたか? 「だし」は汁物(すまし汁等)以外にも、いろいろな和食に
使われています。お家の方に、「だし」を使った和食の料理をたのんでみましょう。

お家の方へ

11月24日は和食の日です。今日の給食は、和食の献立でした。

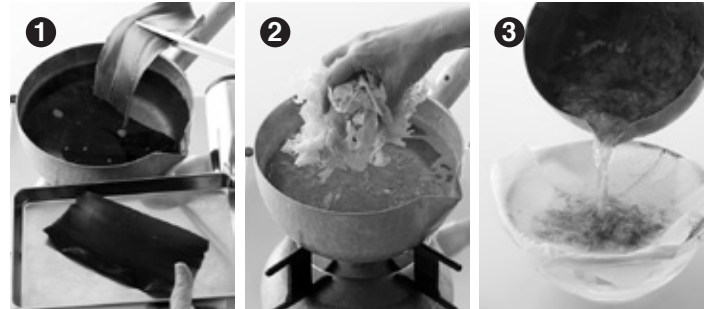
その中で汁物として「だし」を味わえるものを出しました。どの様な味だったか、どう感じたか聞いてみて下さい。

お家でも「だし」を使った料理を作って、和食を考える機会にしてみませんか。

だしの作り方

【材 料】 昆布…15g 削りがつお…15g 水…900ml

- 【作 り 方】
1. 昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをさっとふき取ります。
 2. 1の昆布と分量の水を鍋に入れ、そのまま中火にかけ、あくを丁寧に取り除きます。周囲にぶつぶつと泡がついてきたら、昆布を引き上げます。【写真①】
 3. 2の昆布だしを沸騰直前まで温め、削りがつおを手早くほぐしながら加えます。【写真②】
 4. 手早く箸でほぐします。中心部が固まったままで、中まで火が入らないと濁る原因になります。
 5. 再びぐらっと沸いたら火を止め、不織布のペーパータオルを敷いた盆ざる又は、こし器で静かに一気にこします。【写真③】
 6. 水分が落ちなくなったら、ペーパータオルで包み、箸で押さえてしっかり絞ります。



※使用した「だし」材料は、佃煮や、ふりかけとしてお使いください。

「だし」を使った和食レシピ



豆腐と三つ葉のお吸い物 二人分

【材 料】 ●豆腐(絹ごし) 1/4丁 ●三つ葉 4本 ●かつおだし 400ml
●塩 小さじ1/4 ●うす口しょうゆ 小さじ1/3
■ 濃口醤油を使う場合: ●濃口醤油 小さじ1 ●塩 少々

- 【作 り 方】
- ①豆腐は1.5cm角に切り、三つ葉はひと結ぶ。
 - ②鍋で出汁を温め、塩、うす口しょうゆで味を調え、煮立つ前に豆腐を入れ、ゆらゆらと浮いてきたら火を止める。
 - ③椀に豆腐を先に盛り、三つ葉を添えてつゆを注ぐ。



小松菜と油揚げの煮びたし 二人分

【材 料】 ●小松菜 約250g ●塩 少々 ●油揚げ 1枚(40g) ●かつおだし 400ml
●うす口しょうゆ 大さじ1 1/4 ●みりん 大さじ2/3 ●塩 小さじ1/4
■ 濃口醤油を使う場合: ●濃口醤油 小さじ2 ●塩 小さじ1/5(3本指でひとつまみ)

- 【作 り 方】
- ①小松菜は塩少々を加えた熱湯でゆでて水にとり、水気をよく絞って5cm長さに切る。
 - ②油揚げは熱湯で1〜2分ゆでてしっかり油抜きし、横半分にして2cm幅に切る。
 - ③鍋にかつおだしと調味料を合わせ、②の油揚げを入れて火にかける。煮立ったら火を弱め、2〜3分煮て十分に味を含ませる。①の小松菜を加えてさらに1〜2分煮て火を止め、そのまま味を含ませる。



茶碗蒸し 四人分

【材 料】 ●卵 2個 ●かつおだし 360ml ●塩 ひとつまみ ●うす口しょうゆ 小さじ1
●鶏もも肉 100g ●えび(殻つき) 4尾 ●ぎんなん 8個 ●生しいたけ 2枚
●三つ葉(2cm長さ) 適宜
■ 濃口醤油を使う場合: ●濃口醤油 小さじ1 ●塩 小さじ1/2

- 【作 り 方】
- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、えびは殻をむいて背わたを取る。
 - ②ぎんなんは薄皮をとる。
 - ③しいたけは石づきを取り、1cm幅に切る。
 - ④卵液を作る。ボウルに卵を割りほぐし、かつおだしと調味料を加え混ぜ、こす。
 - ⑤蒸し茶碗に①〜③の具材を1/4量ずつ入れ、卵液を1/4量ずつ注ぐ。
 - ⑥蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で1〜2分、表面に薄い膜が張るまで加熱し弱火にして15〜20分蒸す。三つ葉をのせてさらに1〜2分蒸し、火を止める。

出典:おいしいね。まずはおだしで。昆布、かつお節、煮干し、素材、乾物でだしをとる。

著者:後藤加寿子 撮影:鍋島徳恭 発行:学校法人文化学園 文化出版局