

# 食育だより

令和2年11月  
岐阜市立厚見小学校

## 和食の良さを見直そう！

日本の伝統的な「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から「残すべき大切な文化」とであると認められました。和食には、次のような特徴があります。

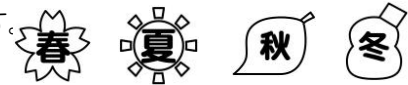
### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



### 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



### バランスがよく健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって、動物性油脂の少ない食生活を、実現しており、日本人の長寿と肥満防止に役立っています。



### 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が強くなるのです。



☆農林水産省「和食」紹介リーフレットより

## ～和食の基本「だし」～

「だし」は、素材によって「うま味」が違い、料理の味を引き立てます。給食でも、かつお節を中心に、干し椎茸や煮干し、昆布などを料理に合わせて使用しています。家庭でも、味噌汁やおでんなどで「だし」を味わってみませんか。

<代表的なだしの種類と取り方>

### かつおだし

沸騰した湯にかつお節を入れ、再び沸騰したら火を消し、かつお節が沈んだらこす。  
☆すまし汁、煮びたし、麺類のつゆ等  
和食全般に使用する。



### 煮干しだし

鍋に水と煮干し(頭と腸を取り除いたもの)を入れて、30分程度浸す。強火にかけ、沸騰したら中火で4～5分加熱し、煮干しを取り出す。  
☆味噌汁や煮物によくあい、煮干し粉を直接振り込むと手軽で便利。



### 椎茸だし

水を入れた容器に干し椎茸を入れ、冷蔵庫で24時間以上つける。戻し汁から椎茸を取り出し、こして使用する。  
☆独特な味と香りがあり、戻した干し椎茸を使用する料理に使うことで、味に深みが増す。



### 昆布だし

昆布の表面を軽くふき、水に昆布をいれてしばらくおく。昆布が大きくなったら、中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。  
☆鍋物やおでんによくあい、だしをとるにも、汁物等に刻み昆布を具材として入れるとうま味が増す。

