しょく いく



や和7年11月発行 第28号 記事前立学校論後センター

わしょく なに おも う はん しる く あ 「和 食 」というと何を思い浮かべますか? ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、 てん りょうり おも う ひと

すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの 料 理を思い浮かべる人もいるかもしれまがいこく つた りょうり くわ

せん。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった 料 理も、アレンジが加えらにほんどくじ りょうり はってん がいこくじんかんこうきゃく にんき

れて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。
いっぽう へんか ちいき つた きょうどりょうり ぎょうじしょく でんとうてき しょくぶんか うしな

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる 郷 土 料 理や 行 事 食 などの伝統的な 食 文化が 失 われ ほご けいしょう かだい はいけい ねん わしょく にほんじん でんとうてき しょく つつあり、その保護・継 承 が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和 食 ;日本人の伝統的な 食

本人の精神をあらわした 食 に関する「社会的慣 習」のことで、以下の4つがその特 徴 として挙げられています。

●「和食」の特徴

たよう しんせん しょくざい

その持ち味の尊 重

多様で新鮮な 食 材と

も あじ そんちょう







★「和食」に欠かせないもの



はん た だんご もち ご飯として食べるほか、団子や餅に はっこう ちょうみりょう したり、発酵させて 調 味 料 にした かたち か もち りと、形 を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほしししょくざい みいたけなどの 食 材から「うま味」 かしょく あじを引き出したもので、和 食 の味のきほん み にほんじん 基本です。「うま味」は日本人がはっけん にほんどくじ みかく かい発見した日本独自の味覚で、海

外でも「UMAMI」と呼ばれます。

がい うまみ よ

発酵調味料



びせいぶつ ちから りょう どくとく ふうみ 微生物の力 を利用して、独特な風味やみ つく だ はっこうちょうみりょう かず うま味を作り出した発酵 調味料の数がず わしょく か 々も、和食には欠かせません。

実りの秘食べ物を大切にいただきましょう

わたし しょくせいかつ じゅうよう こくもつ こめ だいず さと 私 たちの食生活に重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さくもつ しゅうかく じき むかく かくち しゅうかく いわ まつ かいさい

さまざまな作物が 収 穫時期を迎えています。各地で 収 穫を祝うお祭りが開催さ がつ にち にいなめさい でんとうてき きゅうちゅうぎょう じ おこな ひれ、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な 宮 中 行事が 行われます。この日

きんろうかんしゃ ひ こくみん しゅくじつ た は「勤労感謝の日」として国民の 祝 日になっていますが、食べることは、たくさんのひと きんろう ささ わす ひび しょくじ たいせつ

人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の 食 事を大切にいただきましょう。







元 気 納 豆

ざいりょう にんぶん きゅうしょくぶんりょう <材料> 4人分(給食 の分量)

ぶた にく **豚ひき肉・・・・** 120g

_{なっとう} ひきわり納豆・・・ 40g

たまねぎ・・・・・ 1/4こ程度

さやいんげん・・・ 2本程度

おろししょうが・・ 小さじ1/4程度

おろしにんにく・・ 小さじ1/4程度 たい ていど 白いりごま・・・・ 大さじ1程度

だい じゃくて いど みそ ・・・・・・ 大さじ | 弱 程度

みりん・・・・・ 大さじ1/2程度

さとう・・・・・ 大さじI/2程度 こいくち ていど 濃口しょうゆ・・・ 小さじI/3程度

版10よりゆ 小さ01/3程度 がら こ ていど 油・・・・・・・・ 小さ1/2程度 っく かた **<作り方>**

①たまねぎ…みじん切り さない / ば / ... l om fin

さやいんげん…|cm幅 ^{5ょうみりょう あ} 調味料 は合わせておく。

^{なべ あぶら ねっ} ②鍋に油を熱し、おろししょうが

おろしにんにくをいれ、

ぶた にく くわ いた 豚ひき肉を加えを炒める。 ぶた にく ひ とお

③豚ひき肉に火が通ったら、

たまねぎを加える。

ゆさやいんげん、ひきわり納豆を加え炒める。

⑤合わせておいた調味料を加え、 最後に白いりごまを入れる。

