



武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

和食の一汁三菜ってなあに？



だしで味わう「和食の日」いいほんしょく 11月24日は「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化の大切さについて考えてみませんか。

多様で新鮮な食材と

素材の味わいを活用

食材そのものの味を生かすことを大切にしています。



バランスが良く、

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の栄養バランスと言われています。



和食の4つの特徴

自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季のうつろいを表現することや、季節に合った器を使い、季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

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、家族や地域の絆を深めてきました。

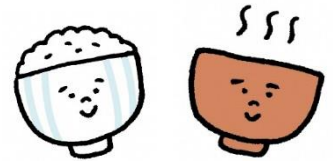
一般社団法人和食文化国民会議より

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。

一汁三菜の食事になると、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、バランスよくとることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。



汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。

三菜

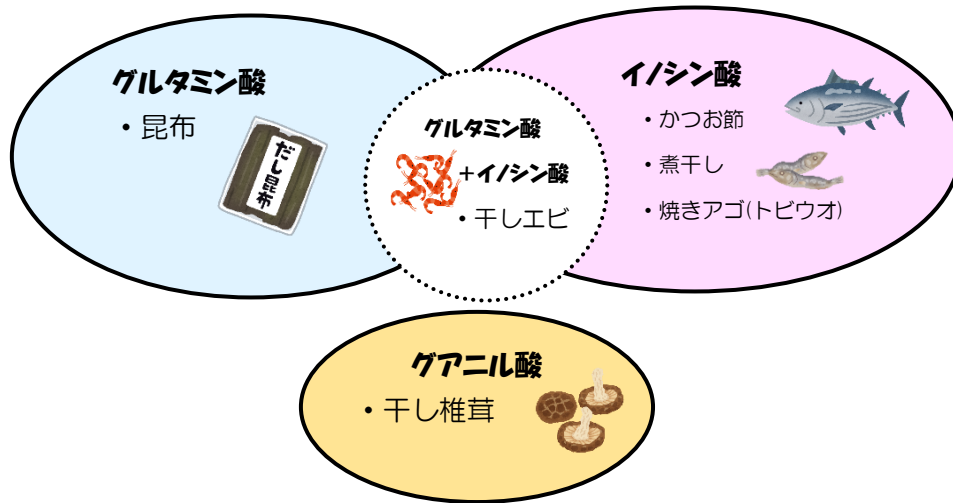
主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

だしの成分にはうま味がいっぱい～

だしのうま味は、**和食の味の基本**となります。

うま味成分には、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸と主に3種類ありますが、昆布に含まれるグルタミン酸とかつお節に含まれるイノシン酸が合わさることにより、より一層うま味が増しておいしくなります。

また、これらの成分は、消化を促進する働きや血流をよくするはたらきなど、身体に大切な働きをします。



園では、毎日昆布とかつお節でだしをとり、汁ものや煮物などの料理に使用しています。毎日の給食には和・洋・中色々なメニューが登場しますが、どのメニューでも味のベースは「かつお昆布だし」になっています。



だしのとり方

かつおと昆布の合わせだし

昆布とかつお節を合わせた「だし汁」は、旨みの効果で素材の味が引き出されるので、調味料が少なくても満足感のある料理が作れます。

1) 材料を選ぶ

水1.8Lに対し、昆布30g、かつお節30gを用意する。昆布は旨みが出やすい真昆布、かつお節は鮮度のよい、きれいなピンク色のものをおすすめ。



2) 昆布を水につける

昆布はめらしたペーパータオルで砂などの汚れをサツとふき、鍋に分量の水とともに入れ、常温で5～6時間つけて十分に戻す。



3) 中火にかける

2の鍋を中火にかけ、アクを取りながら10分ほど煮出す。煮立たせないように注意する。昆布の表面に泡がブツブツとついてきたら取り出す。



4) かつお節を加える

火をやや強めて沸騰直前まで温め、かつお節をほくしながら手早く一気に加える。



5) 均一に火を通す

浮かんだり、固まったかつお節を菜ばしでそっとほくしながら押さえ、均一に火が通るようにする。これをしないと、だしが濁りやすい。



6) こす

再び煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。一気に、かつ静かに流し入れるとよい。



7) しぼる

だしが落ちなくなったら、かつお節をペーパータオルで包んで菜ばしで押さえ、しっかりしぼる。



8) できあがり

基本のだしの完成。昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸、2つの旨み成分が合わさり、相乗効果でおいしさが増す。



冷凍保存容器で冷凍すると便利。取り出して水のまま鍋に入れ、溶かして使いましょう。

●レシピ提供：後藤加寿子、撮影：橋島雅典