

「だし」

あじ わ しょく ひ で味わう和食の日



伝えよう、和食文化を。



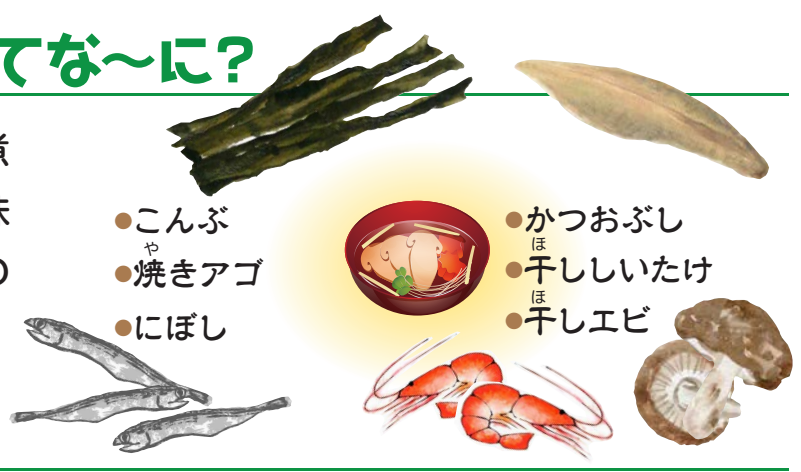
わしょく 「和食」ってな~に?

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人のところが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

「和食」の中心となるものは、日本の主食である「ごはん」+「だしの味」とも言われています。お米を炊いた「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「菜」(おかず)、そして「漬物」(香の物)があり、その組み合わせが和食の基本形です。それが、健康的で栄養バランスの良い「和食」を作り上げているのです。

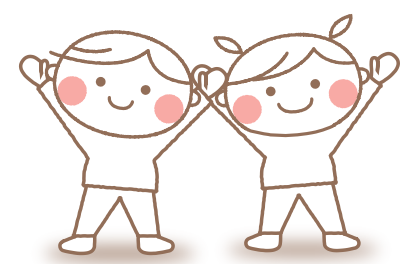
わしょく きほん 和食の基本、「だし」ってな~に?

「だし」とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使って、うま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本です。



いろいろな「だし」

こんぶやかつおぶし、にぼしなど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、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖分をおさえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。



「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

しんせん しょくざい あじ ちえ 新鮮な食材とその味わいをいかす知恵

日本は海に囲まれ、山、川、森林など豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいをいかす調理の知恵(技術・道具)があります。

えいよう けんこうてき しょくせいかつ 栄養バランスがよく、健康的な食生活

ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、発酵食品(みそ・しょうゆ等)を上手に使いながら、健康に役立っています。

しき しぜん うつく ひょうげん 四季のうつろいや自然の美しさを表現

桜や紅葉、笹など、四季の花や葉で料理を飾りついたり、季節にあった器を使ったおもてなしで、四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。

ねんじゅうぎょうじ ふかい 年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や、月見だんごなど、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

おいしい和食、食べていますか？ 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。その中で汁物など「だし」のおいしさを味わえるものを提供しましたので、是非、お子様から、どのような味だったか、どう感じたかを聞いてみて下さい。お家でも「だし」を使った料理を作って、日本人の大切な「和食」について、家族で考える機会にしてみませんか？

和食文化国民会議では、おいしい「だし」の取り方や「だし」を使った和食レシピを掲載中！

おいしい「だし」の取り方をマスターして、栄養も豊富で健康にもよいおいしい和食を、ご家族みなさんで是非お召し上がりください。



たけのご飯



だし巻き卵



けんちん汁

和食文化国民会議



<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>

大切にしたい伝統行事と行事食カレンダー

1月の行事食

- 1日【正月】……………おせち料理、お雑煮、お屠蘇
- 7日【人日の節供】……………七草粥(五節供①/七草の節供)
- 11日【鏡開き】……………お汁粉、お雑煮、揚げ餅
- 15日【小正月】……………小豆粥

2月の行事食

- 3日【節分】……………福豆、恵方巻き
- 2月最初の午の日【初午】……………いなり寿司、油揚げの料理

3月の行事食

- 3日【上巳の節供】……………菱餅、ひなあられ、白酒、はまぐりの潮汁、ちらし寿司
(五節供②/桃の節句、ひな祭り)
- 21日頃【春分の日】……………ぼた餅
- 桜開花の頃【花見】……………花見団子、行楽弁当

5月の行事食

- 2日頃【八十八夜】……………新茶
- 5日【端午の節供】……………ちまき、柏餅
(五節供③/こどもの日)

7月の行事食

- 7日【七夕の節供】……………そうめん
(五節供④/七夕の節供)
- 20日頃【土用の丑の日】……………うなぎ、うどん

9月の行事食

- 9日【重陽の節供】……………菊花酒、食用菊の和え物やお浸し、栗ご飯
(五節供⑤/菊の節供、栗の節供)
- 23日頃【秋分の日】……………おはぎ

旧暦8月15日<十五夜>……………月見団子、里芋料理
 旧暦9月13日<十三夜>……………月見団子、栗料理、豆料理
 ※十五夜、十三夜は旧暦で行う行事で、年によって日にちが変わります

11月の行事食

- 15日【七五三】……………千歳飴、赤飯

12月の行事食

- 22日頃【冬至】……………南瓜料理、小豆料理
- 31日【大晦日】……………年越しそば