

守ろう・つなごう・広めよう 和食を未来へ

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りなどで食事を共にすることにより、絆を強くする役割を果たしてきました。

平成25年12月に、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。それを受けて11月24日を

“いい日本食”のごろ合わせから『和食の日』として、「伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」と指定されました。

登録されてから今年で10周年を迎えます。

ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしを指し、次の4つが特徴として挙げられています。

和食の4つの特徴

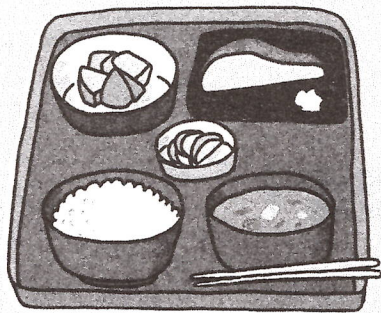
<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p> 

和食に欠かせない「ご飯」

「和食」は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、

お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

左のイラストでは、汁物は味噌汁、おかずは焼き魚と煮物です。真ん中のたくあんは「^{こまもの}香のもの」と呼びますが、漬物はおかずとして数えません。ご飯が数に入っていないが、和食でご飯は欠かせないので、数えません。



いちじゅうさんさい

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士^{いけだきくぼく}が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸

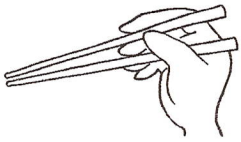
◆カツオ節・煮干し…イノシン酸

◆干しいたけ…グアニル酸



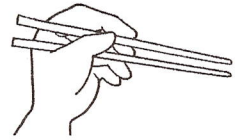
右ぎきの場合

左ぎきの場合



和食の食事作法は

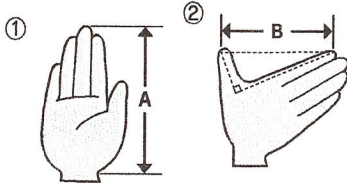
「はしに始まり、はしに終わる」



といわれるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」、「つまむ」などの多様な機能があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

みなさんのはしの持ち方はどうですか？上の絵と同じように持つことができますか？持ったあとは、親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけ動かします。できているでしょうか。ぜひ、はしの使い方をご家庭で見直す機会になればと思います。

はしの長さ チェック



はしの長さの計算方法

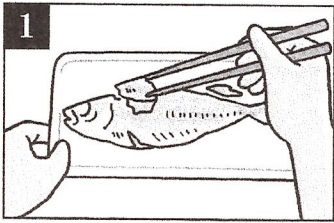
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できます。

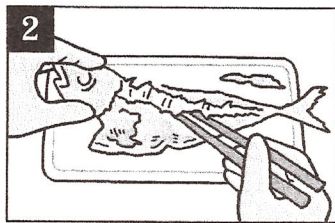
※①と②のどちらかで計算しても構いません。

焼き魚の食べ方

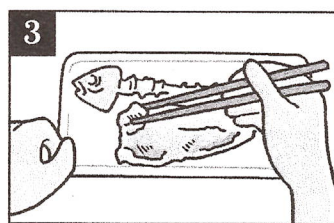
難易度 UP!! 頭や骨のついた魚をきれいに食べる食べ方を紹介します。



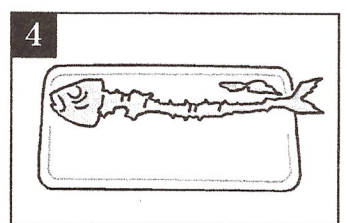
1 背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べすすめます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。

11月24日(金)は、三鷹中央学園の「だしで味わう、「和食の日」」です！

この日の給食は3校とも、だしを使った和食の献立をつくります。

★印の献立が昆布と鰹節を使った『だし』の料理です。

第三小学校

- ・五穀菜飯
- ・魚の紅葉揚げ
- ・白菜の柚香和え
- ★吹き寄せ汁

第七小学校

- ・もち玄米ごはん
- ・魚の香味焼き
- ・糸こんにゃくの和風炒め
- ★豚汁

第四中学校

- ・矢吹のご飯
- ・鮭の紅葉焼き
- ★あめいろ大根
- ★のっぺい汁



【編集後記】美味しいと感じる食事は、味の濃いものが好まれる傾向にあります。味が濃い＝「塩が多い」ことになり、塩分を多く摂取し続けると、将来生活習慣病になってしまう恐れがあります。実は、だしを効かせるだけで減塩にもなり、美味しさに「うま味」が加わります。だしをとるのは少し手間がかかりますが、その分私たちの体の健康にも繋がります。本紙をきっかけに、ご家庭での話題になれば嬉しく思います。 小池(三小)・土井(七小)・岩崎(四中)