



食育だより



北方なかよし保育園
2021.11.1

11月24日はいい和食の日です

11(いい)月24(にほんしょく)日の語呂合わせから制定されました。2013年にユネスコ世界遺産に登録され和食は世界から健康的な食事として注目されています。

～和食の特徴～



○一汁三菜

ご飯を主食に汁物・主菜1品・副菜2品が基本です。自然と栄養バランスが整います。

○豊かな食材

日本は四季があり、その季節で新鮮な食材が豊富にとれ料理に活かす工夫がされています。



○行事食

お正月をはじめ1年間の様々な行事と関わり、各家庭や地域で受け継がれてきた食文化が多くあり、昔から行事食を通して家庭のきずなを深めてきました。



○出汁

和食の基本は「出汁」です。香辛料はあまり使わず「うまみ」を大切にしています。出汁にはグルタミン酸やイノシン酸といったうま味成分が豊富に含まれています。



おいしい出汁のとり方



かつおだし

- ①鍋に水1000mlを入れ沸騰したら火を止める。
- ②かつお節を30g入れて1～2分置く。
- ③ザルにキッチンペーパーをして、かつお節をこし1分置く。

かつお・昆布だし

- ①鍋に水1000mlと昆布を入れてしばらく置き、火にかけて沸騰する前に昆布を取り出す。
- ②かつお節を30g入れて1～2分置く。
- ③ザルにキッチンペーパーをして、かつお節をこし1分置く。
☆約800ml(汁物4杯分)取れます。

☆ ひじきと油揚げの炒め煮 ☆

(4人分)

干ひじき	16g	砂糖	12g
油揚げ	12g	醤油	12g
人参	20g	煮干し	4g
サラダ油	4cc	だし汁	100cc

(作り方)

- ①煮干しでだしをとる。
- ②干ひじきは水でもどし、油揚げ、人参は線切りにする。
- ③油をひいた鍋で人参を炒め、火が通ったらひじきと油揚げを加える。
- ④だし汁調味料を加えて煮る。