

いい

にほんしょく

11月24日は「和食の日」

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、

毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて、

11月24日を“いいにほんしょく”「和食」の日として制定されています。

◆和食のいいところ

- ・栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい
- ・新鮮な食材を無駄なく使う調理の知恵
- ・旬や季節を活かした献立と知恵がある
- ・世代をこえて家族が食卓を囲む食育に



◆和食の基本“だし”

和食の味わいの中で一番重要なのが“だし”です。みそ汁や煮物などのおいしさは、かつおぶしや昆布、干し椎茸などの魚介や野菜からうま味 たっぷりのだしがしっかり取れているかどうかで決まります。

かつおぶしと昆布の合わせだしの取り方

【材料:合わせだし 1000cc分】

水 1200cc(6カップ)
 昆布 15g(10 cm角程度)
 かつおぶし 20g

【作り方】

- ①鍋に分量の水を入れて、昆布を浸す
 夏場は2時間くらい、冬場は3時間ほどつけておく
 ※昆布を入れた鍋を冷蔵庫で一晩漬けておくのもおすすめ
- ②①の鍋を火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取り出す
- ③火を弱火にし、鍋にかつおぶしを入れたら、すぐに火を止める
- ④大きめのボウルや鍋に入るサイズのザルにキッチンペーパーをしき、かつおぶしが底に沈んだら、静かにザルの中に注ぎ、濾す



冷蔵で2~3日、冷凍で3週間ほど日持ちするので、時間があるときにまとめて作っておくと、手軽においしいだしを利用できます。

簡単!昆布だし

麦茶などをつくる容器に水1lと昆布 20g 程度を入れて冷蔵庫に一晩漬けおきます。翌朝、昆布を取り出したら完成です。取り出した昆布は食べやすい大きさに切って佃煮にしたり、味噌汁の具にしたりなど無駄なくいただきましょう。

人が感じるおいしさは、味より香りが強く作用して記憶されます。味の基準は年齢によって変化しますが、“おいしい香り”の記憶は安定しており、子どものときに多く食べたうま味と香りは生涯にわたって記憶されるといわれています。