

いい

にほんしょく

わしょく

11月24日は「和食の日」

和食を日々の食生活に活かすといいいこと



和食のおいしさの^{かなめ}要である「だし」の『うま味』^みを^{かつよう}活用すると・・・

バランスの良い食事につながる

和食の基本と言われる『一汁三菜』^{いちじゅうさんさい}は、主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず=主菜・副菜）」を組み合わせた献立です。様々な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく^{せつしゅ}摂取することができます。



動物性脂肪の摂り過ぎを防ぐ★^と

和食の基本の「だし」の『うま味』^みを^{かつよう}活用することで、肉類などの動物性脂肪が少なくても、満足感のある食事を実現することができます。



減塩につながる

「だし」の『うま味』^みは、食材や他の調味料の味を引き立てます。つまり『うま味』^きを効かせた料理は、少ない塩分でも、食材の味や調味料の味をおいしく感じるできるので、減塩につながります。



★^と動物性脂肪の摂りすぎは、肥満や^{しじょうじょう}脂質異常症につながりかねません。しかし、動物性脂肪、植物性脂肪、それぞれ体にとっての働きが異なるため、特定の脂肪だけを食べすぎることが問題であり、動物性脂肪を食べること自体が体に悪いわけではありません。

だしのいろ

「だし」とは、水やお湯を使って、昆布やかつお節、シイタケなどから『うま味』を引き出した汁のこと。『うま味』は、和食の味の基本であり、おいしさの要です。

昆布だし

・『うま味』成分の「グルタミン酸」が多く含まれます。

＊分量の水を入れた鍋に、乾燥した昆布を入れて30分くらいおく。弱火にかける。沸とうし始めて小さい泡が出てきたら火を止め、昆布を取り出す。

昆布 5g
水 500ml



①

かつお節だし

・『うま味』成分の「イノシン酸」が多く含まれます。

＊鍋に、分量の水を入れて火にかける。沸とうしたら火を止め、かつお節を入れる。かつお節が沈むまで1〜2分そのままにして待つ。キッチンペーパーを敷いたザルでこす。

かつお節 15g
水 500ml



②

煮干しだし

・『うま味』成分の「イノシン酸」が多く含まれます。

＊分量の水を入れた鍋に、乾燥した煮干しを入れて30分くらいおく。沸とうしたら火を弱め、アクをすくい取りながら5分くらい加熱し、煮干しを取り出す。（一手間かけるなら・・・頭と内臓を取り除いた煮干しを使うと、よりおいしいだしをとることができます）

煮干し 10g(大5〜6尾)
水 500ml



干しシイタケのだし（干しシイタケのもどし汁）

・『うま味』成分の「グアニル酸」が多く含まれます。

＊流水で洗った干しシイタケを密閉容器に入れ、水を入れる。容器のまま冷蔵庫で一晩（10時間以上が理想）おく。汁と干しシイタケを鍋に入れて火にかける。沸とうし始めたらごく弱火にして10分加熱し、干しシイタケを取り出す。

干しシイタケ 10枚
水500ml



『うま味』の相乗効果

異なる『うま味』を組み合わせると、1つの『うま味』で味わう時の4〜8倍も『うま味』を強く感じるそうです。異なる『うま味』とは、

- ① 昆布(グルタミン酸)・かつお節(イノシン酸)
- ② 昆布(グルタミン酸)・煮干し(イノシン酸)



といった組み合わせのことです。

さらに、①や②に干しシイタケのグアニル酸が加わると、『うま味』は32倍にもなるそうです。

また、野菜には(グルタミン酸)が、肉には(イノシン酸)が含まれているので、みそ汁やすまし汁、豚汁などの具の組み合わせのヒントになりそうです。

もっと簡単に・・・

- ① お椀などの上に茶こしをおく。
- ② 茶こしの中にかつお節1gを入れる。
- ③ 電気ポットや沸かしたやかん等から、沸とうしたお湯(100〜150ml)を、かつお節に当たるようにして注ぐ。



★茶こしの底が注いだお湯に浸る時は、長い時間おくと苦みが出てきます。3分程度を目安に、茶こしごと取り除きましょう。



「和食」は『日本独自の食文化』

日本の秋は「実り」の季節です。その年の収穫^{しゅうかく}に感謝し、来年の五穀豊穡^{ごこくほうじょう}を祈る『祭り』などの行事が全国各地で行われる季節でもあります。

「秋」は日本の食文化にとって大切な季節の一つです。このような秋の日に、和食文化について考えるきっかけになるようにとの願いを込めて、

11月24日が“いい日本食”「和食の日」と制定されました。町内の保育園・小中学校で実施される「和食の日」の献立を紹介します。



【副菜】小松菜の塩昆布和え^あ

11kcal 食塩 0.5g

【材料】(大人4人分)

小松菜・・・1袋(200g)

塩昆布・・・大さじ山盛り1(10g)

※小松菜の代わりに、チンゲンサイ・ほうれん草もオススメです。ほうれん草を使う場合はゆでた後、水に浸してアクを抜き、水気をしっかり絞ってから塩昆布と和えましょう。

【作り方】

- ① 小松菜は、軸^{じく}の土を落とすようにしっかり洗う。軸^{じく}と葉を分ける。どちらも3～4cm長さに切る。
- ② 鍋に湯をわかし、沸とうしたら、①の小松菜を、軸^{じく}→葉の順に入れてゆでる。
- ③ ②をザルにあげて、しっかり水気を切る。
- ④ 熱いうちに塩昆布を加えて和える。

※和^あえてから時間が経つと、塩昆布の塩味と、うま味^{うまみ}が出てきます。和^あえた直後は薄味^{うすあじ}に感じるかもしれません。5分ぐらい時間をおいて、味をなじませましょう。



昆布のうま味成分グルタミン酸を活用した1品です。

保育園の献立



【主菜】厚揚げの和風煮

262kcal 食塩 0.6g

【材料】(大人4人分)

厚揚げ・・・・・・・・・・2枚(約300g)

豚もも肉(薄切り)・・・10枚(150g)

サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2(8g)

玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個(150g)

にんじん・・・・・・・・・・中1本(150g)

キャベツ・・・・・・・・・・外葉3～4枚(150g)

※キャベツの代わりに、小松菜、白菜、ねぎなどの野菜もオススメです。

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1.5強(30g)

砂糖・・・・・・・・・・大さじ2弱(20g)

だし汁(かつおだし)・・・200ml

かつおだしと豚肉のうま味成分イノシン酸と、野菜・厚揚げのうま味成分グルタミン酸の相乗効果で「うま味」を強く感じる献立です。



【主食】ごはん

大人 252kcal 食塩 0.0g

【材料】大人4人分

炊く前 米2合(大人4人分)

炊きあがり 大人1人あたり約150g

子ども1人あたり約110g



【作り方】

- ① かつおで、だしをとる。厚揚げは、一口大に切ってザルに入れる。熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 野菜は洗ってから切る。キャベツは、大きめの一口大に切る。玉ねぎは、皮をむき一口大に切る。にんじんは、皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ 鍋に分量の油をひき、中火で豚肉を炒める。
- ④ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじんを加え、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ にんじんがやわらかくなったら、厚揚げ、キャベツ、調味料を入れて煮る。

うま味を吸い込んだキャベツがとってもおいしいです。大き目に切るのがオススメ



【副菜】ひじきの炒め煮

84kcal 食塩 0.5g



【材料】(大人4人分)

長ひじき(乾燥)・・・12g(大さじ4)
にんじん・・・・・・中1/8本(20g)
むき枝豆(冷凍)・・・20g(さや付だと40g)
オイルツナ・・・・1缶(70g)
油・・・・・・小さじ1(4g)
しょうゆ・・・・・・小さじ1(6g)
上白糖・・・・・・小さじ1(3g)
みりん・・・・・・小さじ1/2(3g)

※にんじん・むき枝豆の代わりに、冷凍ミックスベジタブル(にんじん・グリーンピース・コーン)や、ゆで大豆を使うと、時短になります。

【作り方】

- ① 乾燥ひじきをボウルなどの容器に入れ、たっぷりの水を入れて浸す。20～30分おいてザルにあけ、水気をきっておく。
(※芽ひじきを使う場合は、5～10分浸すともどります。)
- ② にんじんは、皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①のひじき、②のにんじんを入れて炒める。続いてツナを入れて炒める。
- ④ 材料が浸るくらいの少量の水を入れ、調味料を加えて煮る。
- ⑤ 枝豆を入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。

【主食】ごはん

大人 252kcal 食塩 0.0g

【材料】大人4人分

炊く前 米2合(大人4人分)

炊きあがり 大人1人あたり約150g

子ども1人あたり約110g



小
中
学
校
の
献
立



缶詰、乾物も活用!



【主菜】たら^{ゆうあん}の^や幽庵焼き

134kcal 食塩 1.0g

【材料】(大人4人分)

たら・・・・4切れ(80～100g切)
油・・・・大さじ2(24g)

※たら以外に、さわら、さば、ぶりなどの魚もオススメです。

★漬けだれ^{ゆうあん}(幽庵地)

酒・・・・・・大さじ2(30g)
みりん・・・・大さじ2(36g)
しょうゆ・・・・大さじ3(54g)
すだち、ゆず、レモンなど柑橘類の果汁 適量



幽庵焼きとは、柑橘^{かんきつ}の爽やかな香りが特徴の焼き物です。材料を幽庵地^{ゆうあん}に漬けてから焼きます。江戸時代の茶人、「北村祐庵」により考案された料理と言われ「祐庵焼き」と書いたり、柚子を使う場合には「柚庵焼き」と書いたりすることもあります。



【作り方】

- ① ★漬けだれの調味料を合わせる。最後に果汁を加えて混ぜておく。
- ② たらを、平らな皿に並べ、①の漬けだれをかけて30分おく。
- ③ ②のたらの水分を軽くふきとり、油を敷いたフライパンに並べて焼く。(弱火で両面を4～5分ずつくらい) ※漬けだれに、みりんが入っているため焦げやすいです。火加減を調整しながら焼きます。

【副菜】五目汁^{ごもくじる}

75kcal 食塩 0.7g



【材料】(大人4人分)

干しシイタケ・・・・小4個(4g)

※前日から水に浸し、冷蔵庫で保管しておく、十分にうま味を引き出すことができます。

片栗粉・・・・大さじ1弱(8g)
※片栗粉は、大さじ2の水で溶いておきます。
とりもも肉・・・・60g
木綿豆腐・・・・1/2丁(150g)
白菜・・・・・・外側2枚(150g)
にんじん・・・・中1/4本(40g)
ねぎ・・・・・・1/3本(40g)
しょうゆ・・・・大さじ1(18g)
みりん・・・・・・小さじ1弱(4g)
だし汁(かつおだし)・・・250ml

●とり肉とかつおだしのイノシン酸、野菜のグルタミン酸、干しシイタケのグアニル酸と、3つのうま味成分が詰まった1品です。

●干しシイタケをもどすのに十分な時間が取れるときは、かつおだしの使用を省略しても、おいしく仕上がります。

【作り方】

- ① 干しシイタケは流水で洗った後、250mlの水に浸してもどす。もどし汁は使うのでとっておく。シイタケがやわらかくもどったら、せん切りにする。
- ② かつおで、だしをとる。とり肉は一口大に切る。豆腐は、さいの目に切る。
- ③ 野菜は、洗ってから切る。白菜は一口大に切り、軸と葉を分けておく。にんじんは、皮をむいて、いちょう切りにする。ねぎは1cmの小口切りにする。
- ④ 鍋に、①のシイタケもどし汁、②のかつおだしを入れて弱火にかける。とり肉、シイタケを入れて煮る。
- ⑤ ⑤の鍋に、にんじん、白菜の軸の順に入れ、にんじんがやわらかくなったら、豆腐、白菜の葉を入れる。
- ⑥ 続いて調味料、ねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら火を止める。