

# 11月 食育便り

令和4年11月4日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜

秋もだんだんと深まってまいりました。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を動植物など自然の恵みへの感謝と共に、生産者をはじめ食に関わる人々への感謝や、和食文化の継承の大切さを考える機会にしていければと思います。

## 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

### 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。

### 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。

#### おいしい一番だしの取り方～昆布編～

- 1 水 1L に対して昆布は 10～20g 用意する。
- 2 かたく絞ったキッチンペーパーで表面を拭き、ごみをとる。  
\*表面の白い粉はうまみ成分です。残しておきましょう。
- 3 昆布を水につけ、30分～1時間おく。
- 4 中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。

#### おいしい一番だしの取り方～かつお節編～

- 1 水 1L に対してかつお節は 20g 用意する。
- 2 鍋で水を沸騰させる。
- 3 かつお節を入れて弱火にし、1～2分おく。\*茶色いあくが出たらすくいとりします。
- 4 火を止めて 10分おく。
- 5 キッチンペーパーをしいたざるなどでこす。

昆布だしをとった後にかつお節を加えてだしをとることで「合わせだし」になります。

## 和食の4つの特徴

|  |   |
|--|---|
| <b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重<br> | <b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス<br> |
| <b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現<br>  | <b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり<br> |

### 「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

