

今日は文京区和食の日！

【和食はすべてを箸で食べる】

和食の食事作法の中で、箸は重要な道具です。口より大きなものも、小さなものも、切ったりつまんだりしながら、料理のすべてを箸だけで食べます。箸は和食文化の象徴のような存在です。正しいはしの持ち方とマナーを見直してみましょう。



はしの正しい持ち方を見直しましょう



親ゆびのつけねとくすりゆびでもつ。



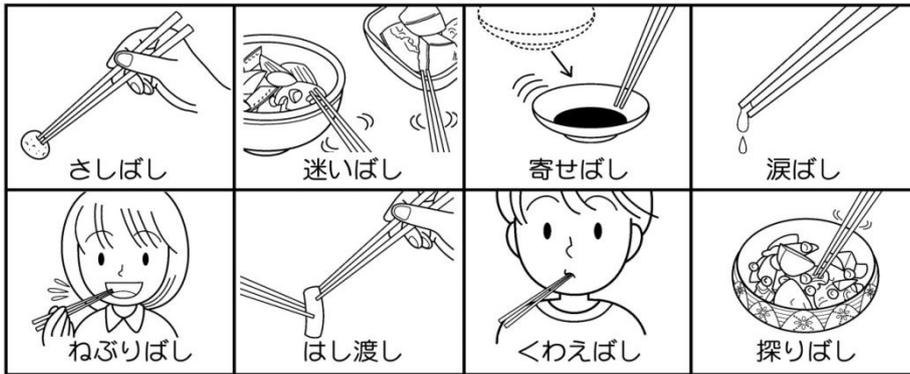
えんぴつをもつようにもつ。



はしとはしの間に中ゆびを入れる。うごかすのは、上のはしだけ！

きれい箸

同席者に不愉快な思いをさせないためのマナーです。



いろいろな使い方ができる 箸



自分にぴったりの箸の選び方

使いやすい長さは、親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5です。箸は長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合った箸を使いましょう。



和食給食～第3回目のレシピ紹介～笠原氏監修

【ぶりのから揚げ大根あんかけ】旬のぶりや大根を使った料理です！

=材料= 4人分

ぶり 50g	4切れ
黒胡椒	少々
しょうゆ	小さじ1杯
みりん	小さじ1杯
片栗粉	大さじ2杯
揚げ油	適宜
だし汁	1カップ弱
大根	厚さ3cm
しょうゆ	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
片栗粉	小さじ1杯
水	小さじ2杯
万能ねぎ	少々

=作り方=

- ①ぶりに、黒胡椒・しょうゆ・みりんの下味をつける。
- ②①の魚に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ③だし汁に、細切りした大根を入れて、しょうゆとみりんで味をつける。
- ④③に水溶きした片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げに小口切りした万能ねぎをいれる。
- ⑤②の揚げたぶりに④の大根あんをかけて完成！

= 献立 =

- ごはん
- ぶりのから揚げ大根あんかけ
- 玉ねぎとじゃこの金平
- じゃが芋と小松菜のみそ汁
- お茶

