

文京区和食の日が始まります！

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。文京区では、次世代を担う子供たちが伝統的な食文化である「和食」の良さを再認識し、和食の保護・継承と情報発信ができるように、学校給食において学期に1回「和食の日」の取り組みを行います。今年度は、第1回目：7月12日、第2回目：11月21日、第3回目：2月14日に実施します。

和食給食の取り組み内容 ～和食の専門家監修のもと提供します～

- 和食の専門家監修のもと、だしのうま味を生かし旬の食材を活用した季節感ある給食を提供します。和食の特徴である一汁二～三菜を基本とし、日本の伝統食や郷土料理なども紹介していきます。
- 日本茶に関する理解を深めるため、「日本茶道場」を開き、お茶の淹れ方などを学びます。
- 和食の日に限り牛乳ではなくお茶を提供し、和食と日本茶のつながりを体感していきます。
- 2学期の新米のとれる時期は、文京区立小学校の移動教室で訪れる魚沼市の新米を味わい、収穫の喜びを分かち合います。



***** 和食の専門家紹介 *****



笠原 将弘氏（日本料理「賛否両論」店主）

「正月屋吉兆」で9年間修業後、実家の焼き鳥店「とり将」を継ぐ。2004年に恵比寿に自身の店「賛否両論」を開店。独創的な感性で作る料理が評判を呼び、たちまち予約の取れない人気店となる。現在は恵比寿、広尾、名古屋に店を持つ。プロデュースを手掛ける食品も多岐に渡る。和食給食応援団の東日本代表を務めるなど、食育和食推進活動にも力を注いでいる。

〔 文京区内小中学校の学校給食において、和食給食として提供する献立を考案していただいています。 〕

和食給食～第1回目のレシピ紹介～笠原氏監修

【豚肉と新ごぼうの黒酢炒め】

黒酢を使ってさっぱりと仕上げます！

＝材料＝ 4人分

炒め油	大さじ1	水	大さじ1
豚肉	180g	醤油	大さじ1
ごぼう	1/3本	黒酢	小さじ1と1/2
にんじん	1/3本	砂糖	小さじ2
玉ねぎ	1/2個		
キャベツ	4枚		
しめじ	1/5パック		
いんげん	2本		



＝作り方＝

- ①ごぼうはささがきにして、水にさらす。他の野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ②水～砂糖を合わせておく。
- ③油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら、硬い野菜から順に加えて炒める。
- ④②の調味料で味付けする。



＝今日の献立＝

- ごはん
- 豚肉と新ごぼうの黒酢炒め
- 豆腐の土佐揚げ
- トマトと若芽の赤だしみそ汁
- お茶



【豆腐の土佐揚げ】

＝材料＝ 4人分

揚げ油	適量
押し豆腐	1丁
薄力粉	大さじ2
たまご	1個
糸削り節	12g
おろし生姜	少々
醤油	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ2

カリッと香ばしい、かつおの風味引き立つ料理です！

＝作り方＝

- ①豆腐は8等分に切って、表面の水気をふく。
- ②おろし生姜～砂糖を混ぜてたれを作る。
- ③豆腐に、小麦粉、溶きたまご、糸削り節の順で衣をつける。
- ④③の豆腐を170℃の油で3～4分揚げ、熱いうちにたれをかける。

