

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 19 日、第 2 回目：11 月 24 日、第 3 回目：2 月 8 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。

○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角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。独創的な感性で作りに上げ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店舗も、広尾、恵比寿、渋谷、新宿、香港と多岐に渡る。

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

【 白身魚のずんだ焼き 】

旬の枝豆を使った色鮮やかな料理です！

＝材料＝ 4 人分

白身魚 50g 4 切れ
塩 少々
酒 少々
むき枝豆 80g
西京みそ 小さじ 1 と 1/2 杯
砂糖 小さじ 1 杯
だし汁 大さじ 1 杯
塩 少々

＝作り方＝

- ①白身魚は両面に軽く塩と酒をふる。
- ②枝豆は薄皮をとり、細かく刻むかフードプロセッサーにかける。
- ③②の枝豆と調味料を合わせて、ずんだあんを作る。
- ④①の魚をオーブントースター又は魚焼きグリルで 8 割ほど焼いた後、一旦取り出し、③のずんだあんを魚の上にぬり、再度軽く焦げ目が付くくらい焼く。(調理機器によって、温度や時間は調整してください)



【 なすと桜海老の田舎煮 】

なすなどの夏野菜を、桜えびの香りがきいただし醤油で煮て作る料理です！

＝材料＝ 4 人分

揚げ油 適宜
なす 120g (2 本)
ピーマン 24g (1 個)
じゃがいも 60g (1 個)
かぼちゃ 60g
油 小さじ 1 杯
干し桜えび 5g
だし汁 1 カップ
砂糖 小さじ 2 と 1/2 杯
醤油 大さじ 1 杯

＝作り方＝

- ①野菜は乱切りに切る。
- ②なすとピーマンは、油で素揚げする。
- ③じゃが芋とかぼちゃは、蒸すか電子レンジで加熱して火を通す。
- ④鍋に油を入れて桜えびを炒めた後、だし汁と砂糖と醤油を入れる。
- ⑤④の汁に②のなす・ピーマンと③のじゃが芋・かぼちゃを入れて煮る。



できあがり！

