

食は人を良くする

ひとよ

2020.11 発行 栄養教諭 加藤

北中学校 食育だより

「和食」の心を知ろう



2013年12月、「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。南北に長く、四季が明確な日本には多様な豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食:日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

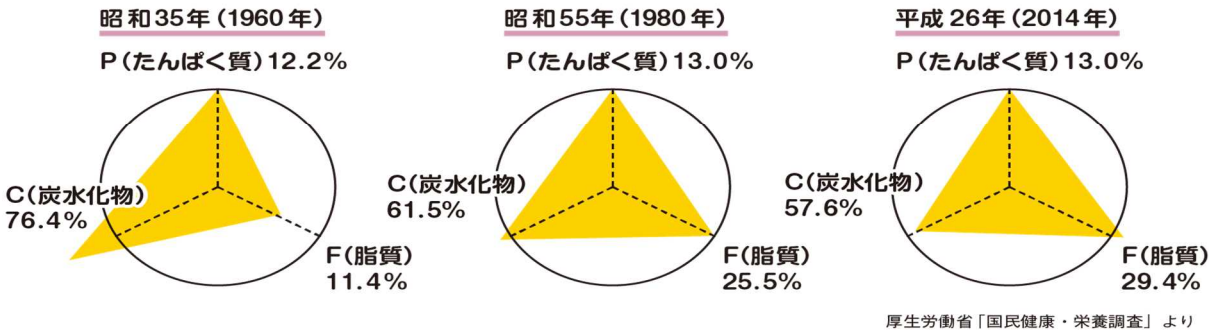
- 素材そのものの味を生かす
- 健康的な食事
- 自然の美を表現
- 年中行事との関わり

裏面 Let's eat!! 11月号に詳しく書いています

食事の洋風化がすすみ・・・

「ごはん」は日本の食事には欠かせない主食ですが、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化がすすみ、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。

栄養バランスの変化



昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスはほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海藻といった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスが崩れ心配されています。

だしでうま味を！！

あわせだし

すばらしき「だし算」の巻

おいしい... フレーなだしをすばらしさをキライちゃんにもつたえたいぞ... ハンパガー! ポテト! チキン! イー! だしのおみくらべはどうかしら...

こんぶ 水から入れてふとうする前にとりだす

かつおだし ふいとうした湯にいれて、少ししずかにする。そしてとりだす

こんぶ+かつおだし こんぶを水から入れてふとうする前にとりだしその後かつおだしを入れて少ししてからとりだす

ビックリ!! えー!! すごくおいしい!!

こんぶ1 + かつおだし1 = こんぶ+かつおだし2

7.5倍のおいせに!!

だし(出汁)は日本の伝統的な食文化「和食」の基本です。料理にうま味成分と香りを与え、素材のおいしさを引き立たせてくれます。

★ひとくちメモ★

昆布のグルタミン酸とかつお節のイノシン酸を合わせると、うま味がとびぬけて強く感じられる「だし算」は、「うま味の相乗作用」と言われ日本の学者によって科学的に証明されました。

それは昔から和食では「あわせだし」として昆布とかつお節を組み合わせてだしをとっていたからです。

だしの「うま味」は国際的にも「UMAMI」と日本語で呼ばれています。

和食が世界の人たちにみとめられているんですね。

(健学社:食育フォーラムより)

「だしの種類」

種類	材料	特徴	主なうま味成分	向いている料理
かつおだし	かつお節	豊かな風味とうま味を持ち、香りが高くすっきりとした味わい	イノシン酸	吸い物、茶わん蒸し
昆布だし	昆布	上品で控えめなうま味	グルタミン酸	精進料理、鍋
煮干しだし	煮干し	かつおだしより酸味が弱く、香りが強く濃厚	イノシン酸	みそ汁、ラーメン
しいたけだし	干しいたけ	風味が強く、ほかのだしと合わせて使う	グアニル酸	煮物、そうめん
野菜だし	野菜(大根・キャベツ・玉ねぎなど)	風味がまろやかで甘みがあり、癖がない	グルタミン酸	スープ、カレー
あわせだし	かつお節と昆布、昆布としいたけ	香りとうま味を持つ	イノシン酸、グルタミン酸	吸い物、煮物