

わんぱくだより

子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

今年もあとわずかですね。どんな1年だったでしょうか。思い出に残っている食事や食卓風景はありますか。1年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」のすばらしさを改めて見直しましょう。



和食は日本の恵まれた気候風土とそこに住む人々の想いや知恵によって作り上げられてきました。後世にも伝え続けていきたい大切な食文化ですね。

参照 農林水産省「和食 WASHOKU」、江原絢子他編著「日本の食文化」他

和食の基本ーだしとうまみを食卓にー

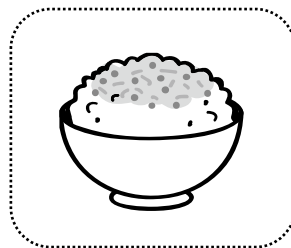
だしを食べよう！

★手づくりふりかけ★

だしをとる食材はうま味がたっぷりです。ごはんにぴったりのふりかけをつくってみましょう。

<作り方>

- ① 刻み昆布はボールなどにいれ、クッキングバサミで細かく切ります。
- ② フライパンに1としらす干しを広げていれ、しらす干しの水分が飛んでパラパラになるまで中火で炒る。
- ③ 火を消し、しょうゆとみりんを回しかけて混ぜる。
- ④ ③にごま、かつお節、あおのりを加えて混ぜる。



<材料 つくりやすい分量>

- 刻み昆布…5g
- しらす干し…30g
- ごま…小さじ2
- かつお節…小袋1袋(1.5g)
- あおのり…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/3
- みりん…小さじ1/3

●和食の特徴 だしとうま味●

かつお節



沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します。自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

昆布



昆布の汚れをさっとふき水に漬けます。表面の白い粉のようなものはうまみなので間違えてふき取らないようにします。昆布がしっかりとどったら火をつけ、沸騰する前にとりだします。あっさりとした植物性のうま味が特徴です。

煮干し



苦みのもととなる頭とはらわたを取り除き、水につけておきます。使うときは一度漉します。魚のだしがしっかりと出るので、豆腐のみそ汁などにぴったりです。

干しいたけ



汚れをさっと拭き、水に漬けてしいたけが柔らかくなったら、その戻し汁を漉して使います。干すことでうま味や香りが強くなったしいたけの戻し汁は、煮物や蒸し物などのだしとして使います。また、戻しいたけも煮物や味噌ごはんなどに使い、戻し汁と一緒に調理することでおいしさが倍増します。

