



令和3年11月16日
京丹後市立丹後中学校 徳田

11月24日「和食の日」



11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中で育まれた私たちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。本校は期末テストの一日目と重なるため、22日月曜日に「和食の日」給食を提供します。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

① 多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

② 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

③ 自然な美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を作ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

④ 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



和食の基本の形

いちじゅうさんさい 一汁三菜 とは？



お米を炊いた「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）、漬物（香の物）を組み合わせた食事が、和食の基本の形「一汁三菜」です。この基本形を使うと、栄養バランスのよい食事を組み立てることができます。



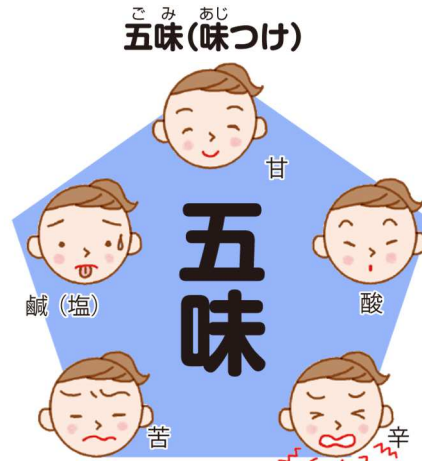


"五"に隠された和食の知恵

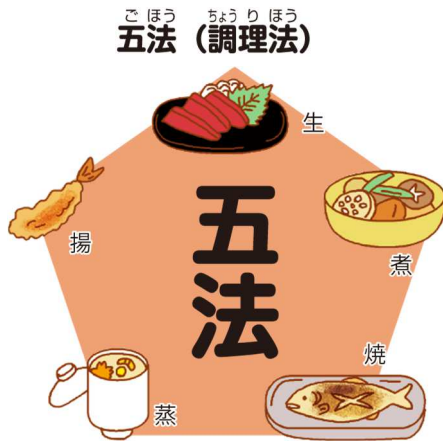
「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で※、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。

※「辛い」ではなく、味覚の「し」が「辛い」に由来しています。

22日提供する **黒糖きなこゼリー** のレシピ

【材料】(60ccカップ6個分)

- アガー 8g
- 黒糖 50g → 塊は細かくつぶす
- 三温糖 30g
- 水 360cc
- きなこ 10g
- 砂糖 4g

【作り方】

- ① アガー、細かくした黒糖、三温糖をボールでよく混ぜ合わせる。
- ② 鍋に水と①を入れてよく混ぜ、中火にかけて煮立たせ、弱火にして1分ほど加熱する。
- ③ 粗熱を取った②をカップに分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ きなこと砂糖を混ぜ合わせ、③にかける。

