

# 伝えよう 日本の伝統的な食文化 **和食** を未来へ



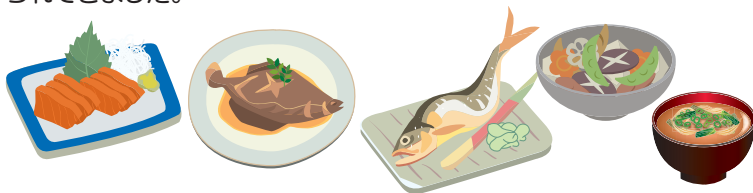
ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化は、日本人の自然を大切にする心が育んだものです。様々な料理や食品を手軽に食べられる現代だからこそ、和食文化の素晴らしさを一人一人がもっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていく必要があります。



## 和食文化の特徴

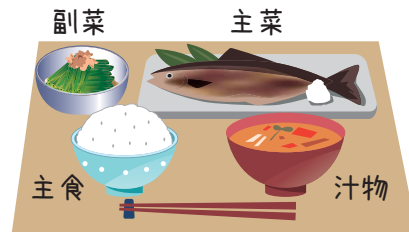
### ① 食材を活かす技

日本には地域の気候や風土が育んだおいしい食材があり、それぞれの素材がもつ味わいを存分に引き出すための調理法が考えられてきました。



### ② 栄養バランスが良く健康的

ご飯を中心に汁物、主菜、副菜(野菜料理)を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスも抜群です。



### ③ 季節や年中行事との関わり

使う食材や器などで季節を表現することで、四季の変化を感じながら食事を楽しむことができます。また、年中行事を理解し、食事を通じて家族や周囲の人との関わりや絆を深めてきました。

## たべたことのあるものに○をつけてみよう



<p>1月 しょうがつ おせち</p>	<p>2月 せつぶん えほうまき</p>	<p>3月 ひなまつり はまぐりのおすいもの</p>	<p>4月 にゅうがくしき せきはん おいわいに</p>	<p>5月 たんごのせっく かしわもち 食育月間</p>	<p>6月</p>
<p>7月 どようのうしの日 うなぎ</p>	<p>8月</p>	<p>9月 おひがん おはぎ</p>	<p>10月 じゅうごや つきみだんご</p>	<p>11月</p>	<p>12月 とうじ かぼちゃのにももの</p>

## だしのうまみでうす味でもおいしく減塩



和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」です。だしは、かつおぶしや昆布、干しいたけ、煮干しなどでとりましょう。香りもおいしさにつながります。みそ汁や煮物、お浸しなどに活用できます。

### 昆布とかつお節の合わせだし

材料(できあがり3カップ分)

- 水4カップ
- だし昆布6g
- かつお節12g

#### ① 昆布だしをとる

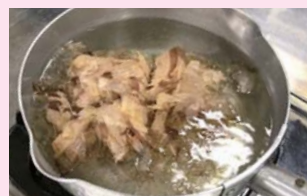
昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、分量の水とともに鍋にいれ、弱火にかける(ふたはしない)。



お湯を沸騰させない!

#### ② かつお節を入れる

気泡が出てきたら昆布をとり出し、かつお節を加える。



#### ③ アクを取り、こす

アクが浮いてきたら、すぐ除く。沸騰してきたらすぐに火を止め、そのまま静かに1~2分おいてかつお節が沈むまで待ち、こす。



ザルにたまったかつお節をギュッと絞ると苦味が出てしまうので注意!