

だしで味わう和食の日

あじ わしょく ひ

11月24日は「和食の日」です。日本の自然から生まれ、歴史の中であぐまされたわたしたちの食文化「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。



「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、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。
- 3** 自然の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、料理に合う器を使ったりして、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。家族や地域のひ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。

ユネスコに登録された和食とは



「実は！」知ってそうでそう知らない事を楽しみながら学べる
動画コンテンツ
再発見!“日本っていいね”・“和食っていいね”

和食会議 ユネスコ動画



いろいろな「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮だした汁のこと。水やお湯を使ってうま味をひきだしたものが「だし」です。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

こんぶ 昆布
乾燥させた昆布を使います。

かつおぶし 鰹節
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

にぼ 煮干し
イワシ等 小魚を茹でて乾燥させたものです。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。

和食の基本の形「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「飯・汁・菜・漬物」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。



和食とSDGs: できること、できそうなことからやってみよう!

「地産地消」: 地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する



12 つくもの責任
販売期間が長くなる
食品廃棄の削減



13 気候変動に具体的な対策を
長い距離を運ぶ必要がなくなる
温室効果ガスの削減



14 海の豊かさを守ろう
地元の資源保護につながる
魚の獲り過ぎを抑える



15 陸の豊かさも守ろう
地元の資源保護につながる
輸出のための農地作りによる森林伐採を抑える

一般社団法人 和食文化国民会議は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

いっばんしゃだんほうじん わしょくぶんかこくみんかいぎ
一般社団法人 和食文化国民会議

こうえん もんぶかがくしょう こうせいらどうしょう のうりんすいさんしょう
後援: 文部科学省・厚生労働省・農林水産省

保護者の方へ

子どもに伝えたい和食文化!

11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。

子どもと食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

和食レシピをホームページに掲載しております



「だし」の取り方



おでん



なすと鶏肉の煮物



和食文化国民会議 検索

<https://washokujapan.jp/dashi-recipe/>



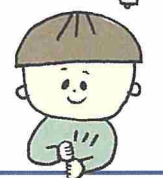
わしょく

和食クイズ

わしょく

ちょうせん

みんなで「和食」クイズに挑戦しよう!



問題 1 お茶碗一杯(約150グラム)のごはんには、お米は何粒あるでしょうか?

- A 約500粒 B 約3,000粒
C 約5,000粒 D 約10,000粒

問題 2 日本では、年間どれくらいの食料が捨てられているのでしょうか?

- A 約5万t B 約38万t C 約243万t
D 約612万t

問題 3 日本には四季があります。その季節に初めて収穫され市場に出回り始めた食材をなんというのでしょうか?

- A 旬 B 走り C 名残り D 盛り

問題 4 和食の特徴を表した言葉で「五色」(ごしき)というのがあります。5色の食材を組み合わせているので豊かな料理になるように工夫して調理します。五色とは青(緑)、赤、白、黒、もう一つは何でしょうか?

- A 黄 B 茶 C ピンク D 紫

問題 5 食器には手で持って食べる食器と、手で持たないで食べる食器があります。次のうち手で持たないで食べる食器はどれでしょうか?

- A 焼き魚を置いた大皿
B 和え物をいれた小鉢
C ごはんのお茶碗 D 味噌汁のお椀

問題 6 ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは次のうちどれでしょうか?

- A 日本人の伝統的な食文化 B そば
C お好み焼き D かつ丼