



おうちの人  
といっしょ  
によもう!

## むちゅうしょうしょくいく 六中小食育だより

# No. 7

2023年11月7日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



# もぐもぐエグリバティ

あき みかく わしょく あじ 秋の味覚を和食で味わってみませんか? ...11月24日は「和食の日」...

## 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、日本の豊かな自然の恵みを食文化に取り入れ、暮らしの中で伝えられてきたもので、右のような特徴があります。日本の環境や食糧生産、私たちの健康などにも関わっている和食は、持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## 和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

## 「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸



◆カツオ節・煮干し…

イノシン酸



◆干しいたけ…

グアニル酸



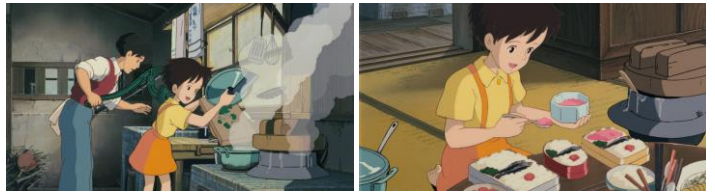
もうすぐジブリパークの遠足です♪

# ジブリのごはん特集



もうすぐ楽しいジブリパークの遠足です。ジブリパークのモデルとなっているスタジオジブリの作品には、たくさんのおいしそうなお飯が登場します。これらのご飯は、「ジブリ飯」などと呼ばれて、料理を再現して楽しんでいる人もたくさんいます。おいしそうなお飯の一部を紹介しましょう。

「となりのトトロ」には、おいしそうなお飯が登場します。ごはんときそ汁の朝ごはんや、ごはん「桜でんぶ」「めざし」「うぐいす豆」「梅干し」をきれいに盛り付けたお弁当が有名です。



「天空の城ラピュタ」には、目玉焼きトーストが登場します。先に目玉焼きを作ってパンにのせたり、パンに生卵を一緒にとースターで焼いたりする作り方があります。朝ごはんにも良さそうですね。

「魔女の宅急便」にはおいしそうなおパンがたくさん登場します。主人の朝ごはんはパンの他、パンケーキにウインナー、ミニトマトがそえられています。ジブリの登場人物も、朝ごはんをしっかりと食べていますね。



※画像は、スタジオジブリのホームページで提供されているものを使用しています。

## だしのおまけを生かした煮もの 生揚げとぎんなんのうま煮

【材料】(4人分)

とりもも肉	120g
にんじん	80g
板こんにゃく	50g
生揚げ	180g
白菜	140g
ぎんなん(水煮)	35g
乾燥昆布	5g
だし汁(かつお等)	200mL
A { 三温糖	小さじ1
みりん	小さじ1
清酒	小さじ1
B { しょうゆ	大さじ1
白しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- とりもも肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切りにする。板こんにゃくは色紙切りにしてから下茹でする。生揚げはお湯をかけて油抜きをして、一口大に切る。白菜は1センチ幅に切る。昆布は湿らせて少し柔らかくしてから1センチ角に切る。だし汁をとっておく。
- 鍋にだし汁を入れ、鶏肉を入れて煮る。
- 肉の色が変わったら、にんじん、こんにゃく、生揚げ、昆布、白菜を入れ、さらに煮込む。
- ③にAの調味料を入れ、煮立ったらさらにBの調味料を加えて煮る。最後にぎんなんを入れてひと煮立ちさせる。

かつおや昆布、とりもも肉などのうまみが合わさった、とてもおいしい煮ものです。

