令和４年(2022 年)11 月
八王子市子どもの教育･保育推進課
栄養士

立冬を迎え、朝晩の冷え込みも増してきました。11 月24日は、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える、「和食の日」です。この機会に、ご家庭での日々の食事について考えてみてはいかがでしょうか。

和食文化とは？

和食文化とは、『自然の尊重』に基づいた日本人の食習慣です。「和食」は、単なる料理だけではなく、豊かで厳しい自然の中で、家族みんなが健康で幸せに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切にする心や、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。平成 25 年(2013 年)には、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食文化の特徴

❶ 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

❷ 健康的な食生活を支える栄養バランス

❸ 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ心

❹ 年中行事との密接な関わり

※共食(きょうしょく)とは…家族、友人等、一人ではなく誰かと一緒に同じ内容の食べ物や飲み物を共に飲食することです。

和食と栄養バランス

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、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事です。

・魚介類や大豆製品を使用して脂肪の摂取を抑える
・だしや発酵調味料のうま味で減塩効果がある
・野菜に含まれるカリウムはむくみ解消につながる

このように、和食を取り入れることで、生活習慣病を予防し、健康的な食生活につながります。

和食の基本 「だし」

「だし」とは、昆布や鰹節などを煮出した汁のことです。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。だしを上手に使った料理は、薄味でも美味しく感じられます。日本の水は軟水であるため「だし」を取るのに適しています。

昆布	かつお節	煮干し	干し椎茸
旨味成分：グルタミン酸	旨味成分：イノシン酸	旨味成分：イノシン酸	旨味成分：グアニル酸
-だしの取り方- 昆布は、だしを取る前に30 分以上水につける。昆布が戻ってから中火で煮て、沸騰直前で昆布を取り出す。	-だしの取り方- かつお節は、沸騰したお湯に入れる。中火～強火で煮て、再沸騰したら弱火で数分煮出す。	-だしの取り方- 煮干しは、頭と腹わたを取り、30分以上水につけておく。中火でアクを取りながら 10 分煮出す。	-だしの取り方- 干し椎茸を流水で洗う。水に浸け、12～24 時間冷蔵庫で置く。

昆布とかつお節を合わせた「合わせだし」は、うま味成分の相乗効果でうま味の強いだし汁となります。美味しいだしを取りたいけどハードルが高いという方は、市販のだしパックを活用すると手軽に美味しいだしを取ることができるのでオススメです。

これも「だし」の活用！

・塩昆布を使って塩昆布和え
・かつお節を入れておかか和え

だしの出る食材を料理に活用すると、うま味も食材の栄養も取ることができます。
じゃこや干し海老、切干大根などの乾物もうま味が凝縮しています。上手に活用しましょう。

和食文化についてもっと知りたい！

和食文化国民会議の公式ホームページでは、和食文化について紹介しています。バーチャル工場見学や和食レシピなど様々なコンテンツがあります。
鰹節ってどうやって作るの？お味噌って何でできているの？
そんなお子さんの疑問を一緒に解決しましょう。

Washoku JAPAN 和食文化国民会議
伝えよう、和食文化を。

和食には、日本の自然の恵みと先人の知恵が詰まっているんだね！身体にも良い日本の和食文化を、これからも大切にしていきたいね！

参考：農林水産省 HP「和食文化の保護･継承」、一般社団法人　和食文化国民会議