



おいしく

# ぱくぱくだより

No. 89

令和4年3月発行  
ほいく課 管理栄養士



## 存在感が薄れつつある?!世界が認めた「和食」

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。2020年に行われた和食文化の意識調査では、『和食文化がユネスコ無形文化遺産に登録されたこと』を「知っている」は全体の3割弱で、2015年の調査での5割強を大きく下回りました。

ここでいう「和食」とは、料理そのものだけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化＝和食文化」のことを言い、次の4つが特徴として挙げられています。

### 「和食」の4つの特徴



#### 1 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重

日本は南北に長く、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、全国各地で地域の気候や風土が育んだおいしくて新鮮な食材がたっぷり。それぞれの素材の味わいを引き出す調理技術・調理道具が発達しています。



#### 2 健康的な食生活を支える 栄養バランス

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランス抜群。おいしさの基本であるだしの「うま味」やみそ、醤油などの発酵食品をうまく使うことで、塩分や油の使用を控えることができ、日本人の健康・長寿に役立っています。



#### 3 自然の美しさや 季節の移ろいの表現

食事の場で、四季を表現するのも和食ならではの。桜や紅葉、笹など季節の花や葉などで料理を飾りつけしたり、季節に合った器を使っておもてなしの演出をするなど、自然の美しさや季節を感じながら食事を楽しめるのも魅力です。



#### 4 正月などの年中行事との 密接な関り

「和食」は、様々な年中行事と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである「食」を分け合い、「食」の時間を一緒に過ごしなが、家族や地域の絆を深めてきました。



ユネスコ無形文化財に登録された誇るべき和食文化。しかし無形文化財は見える形では残りません。私たちが自然の恵みに感謝し、日々の食生活の中で「和食文化」をつなぎ、未来へと受け継いでいくことが大切です。



## 和食文化継承の第一歩！ 世界が注目するうま味＝『だし』の活用

欧米や中国料理などのだしは、鶏骨（ガラ）、牛すね肉などを長時間煮込んでとりますが、和食のだしは、かつお節、煮干し、昆布、干しシイタケなどの素材のだしを水に浸すだけ、または、短時間火にかけるだけで、素材が持つ風味のエッセンスが抽出できる点でも注目されています。

料理にだしを使うと、味や風味が良くなり、うす味でもおいしく食べられ、減塩にもつながります。保育園では、みそ汁に煮干し、すまし汁にかつお節、うどんや炊き込みご飯に昆布、煮物に干しシイタケのだしを使用しています。

### ♪ おいしいだしのと作り方 ♪

#### 【かつお節】

(材料)水3カップ、かつお節18g

(作り方)

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 火を止め、かつお節を入れ1～2分置く。
- ③ キッチンペーパーなどでこす。



#### 【昆布】

(材料)水3カップ、昆布12g

(作り方)

- ① 昆布の表面を固く絞った濡れ布巾でふく。
- ② 鍋に水と昆布を入れ、30分程置く。
- ③ 鍋を中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。

◆寝る前に、水と一緒に昆布をボールやポットに入れ、冷蔵庫に入れておくと手軽に天然だしがとれます。



#### 【煮干し】

(材料)水3カップ、煮干し30g

(作り方)

- ① 煮干しは頭とはらわたを取る。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、30分程置く。
- ③ 鍋を弱火にかけ、アクを取りながら6～7分煮出し、静かにこす。



#### 【干しシイタケ】

(材料)水3カップ、干しシイタケ18g

(作り方)

- ① 干しシイタケをさっと水洗いする。
  - ② 水に干しシイタケを入れ、冷蔵庫で一晩置く。
  - ③ キッチンペーパーなどでこす。
- ◆急ぐ時は、ぬるま湯につけて容器にラップをし、レンジで約2分加熱してもよい。



◆だし汁は多めに作り、冷凍保存しておくとう便利です。冷凍保存する場合は濃い目にだし汁を作り、製氷皿に入れて凍らせると使いやすいキューブ型のだし汁になります。用途に応じて薄めて使いましょう。

◆取り出した昆布はつくだ煮や煮物に使用しても◎

