



今月のテーマ

和食文化の魅力を  
再認識しよう！

# 11月24日は

いい

にほんしょく

## 和食の日



平成25年

ユネスコ無形文化遺産に登録

毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、  
大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いをこめて、  
11月24日は“いい日本食”「和食の日」と制定されました。

平成25年には無形文化遺産にも登録され、  
今「和食文化」は世界中から注目を集めています。

和食文化の魅力  
4つのポイント

日本の食文化を  
今一度見直しましょう！

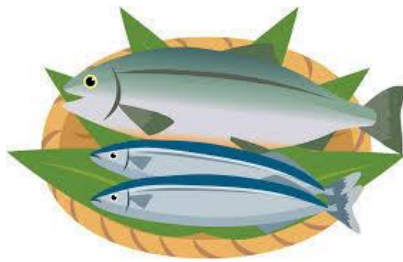


これから和食の、文化としての魅力について、  
4つのポイントをお話ししていきます。

# 和食文化の魅力①

多彩で新鮮な食材と  
素材の味を生かした  
調理方法

海、山、里、  
豊かな自然に  
恵まれています！



## 和食文化の魅力①

多彩で新鮮な食材と、素材の味を生かした調理方法が特徴です。

四季折々の新鮮で  
多様な海の幸や山の幸があります。

これらの食材そのものの味わいを活かすため、  
出汁を使用した調理技術等が発達しています。

# 和食文化の魅力②



## 健康的な食生活を 支える栄養バランス

主菜



副菜



主食



汁物



多種類の食品がとれる  
食事スタイルで、  
栄養バランスがとりやすい



## 和食文化の魅力②

健康的な食生活を支える栄養バランスがとりやすい。  
ということです。

主食(ごはん)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、  
副菜、汁物(野菜、海藻やきのこなど)などがあり、  
多種類の食品が摂れます。

# 和食文化の魅力③

自然の美しさや  
季節の移ろいの表現。



旬の食材を用いたり  
器や盛り付けなどの  
美しい見た目で  
季節感が楽しめる！

### 和食文化の魅力③

食事の場で自然の美しさや季節の移ろいの表現をすることも特徴のひとつです。

旬の食材で料理をし、  
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、  
季節に合った器などを利用したりして、  
食事を通し季節感を楽しむことができます。

# 和食文化の魅力④

正月などの年中行事との  
密接な関わり。



様々な行事の場で  
食を共にする事が  
家族や地域の絆を  
深めてきました！

## 和食文化の魅力④

日本人の食文化は  
民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。

自然の恵みである「食」を分け合い、  
食の時間を共にすることで、  
家族や地域の絆を深めてきました。

ライフスタイルや  
食生活の変化によって  
和食文化が薄らぎつつある・・・

みんなで和食文化を  
守って、つないで  
広げていきましょう！



しかし、ライフスタイルの変化によって  
家族で食卓を囲む時間は減っています。

便利で手軽な食事が増え、  
和食文化の存在は薄らぎつつあります。

和食文化を守り、つなぎ、広げていけるよう  
まず、一人一人が和食の良さをあらためて再認識しましょう。

## みぞれ揚げ出し豆腐



油を少なく、簡単ヘルシーに！  
味つけはめんつゆのみ。  
とろみをつけることで食べやすく  
たれがムダなくからまることも  
減塩ポイント！



豆腐は**たんぱく質**の宝庫！  
筋肉を維持したり、疲労回復や  
ストレス緩和に役立つといわれています



大根

大根はおろし汁ごと使い、  
**うま味**や**甘味**を活かしています



今日のメニューは和食の日にちなんで  
和食メニューにしました。

これから、今日作る料理のポイントと栄養についてお話します。

まず定番の揚げ出し豆腐ですが、  
今日は油少な目で片づけも簡単に、  
そしてヘルシーにつくります！

味付けはシンプルにめんつゆのみ。  
とろみをつけていることで、全体にたれがからまりやすいことも  
減塩ポイントです。

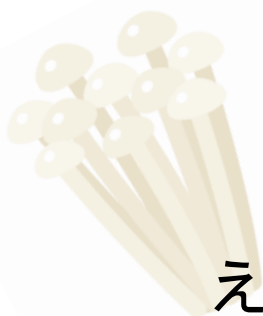
豆腐はたんぱく質の宝庫と言われ、筋肉を維持したり  
疲労回復やストレス緩和に役立つと言われています。

大根はおろし汁ごと使い、うま味や甘味を活かして味付けしています。

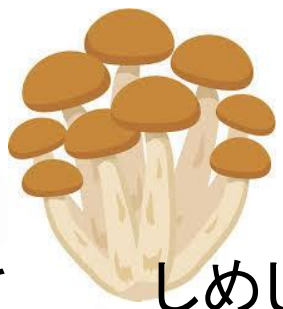
# たっぷりきのこの鶏だんご汁



塩分が高くなりがちな汁物！  
食材からでる「**うま味**」や  
しょうがやみつばの風味で  
塩分が少なくても満足できる♪



えのき



しめじ



鶏肉



昆布

いろいろな食材からでる  
「**うま味**」の組み合わせで  
美味しいだしに！  
発酵食品のしょうゆにも  
うま味は含まれています。

次に、塩分が高くなりがちな汁物ですが、  
食材からでる「うま味」やしょうが、みつばの風味で  
塩分が少なくても満足できる味わいになっています。

昆布やきのこ、鶏肉などからでる  
「うま味」の組み合わせで美味しいだしになります。  
また発酵食品のしょうゆにも、うま味は含まれています。

# 小松菜のだし酢和え



調味料にお酢を加える事で酸味が塩味を引き立ててくれる。桜えびからもだしがでて、より味わい深くなります。



桜えび



小松菜

摂るのがむずかしく日本人に不足しがちな**カルシウム**を多く含む桜えびと小松菜を使ったメニュー！

小松菜はビタミンA C Eや鉄分も摂れる栄養価の高い野菜

副菜では、調味料にお酢を加えることで、酸味が塩味をひき立ててくれます。さらに、桜えびからもいいだしが出て、より味わい深くなります。

また摂るのがむずかしく、日本人に不足しがちな「カルシウム」が多く含まれる桜えびと小松菜を使ったメニューです。

小松菜はビタミンA、C、Eや鉄分も摂れる栄養価の高い野菜です。これからの季節、風邪予防にも役立てたいです。

「**うま味**」は美味しさだけでなく、  
私たちの健康な体づくりに  
役立ちます！



和食の「素材の味を生かし、うま味を重視した味付け」は  
カロリーや脂肪分が低くても美味しく、  
満足感が得られると  
世界から高い評価を受けています！

「うま味」を重視した料理のコツを  
毎日の食生活に取り入れていきましょう！



今日のメニューのポイントで何度もでてきた「うま味」ですが、美味しさだけではなく、私たちの健康な体づくりに役立ちます。

和食の素材の味を生かし、うま味を重視した味付けは、カロリーや脂肪分が低くても美味しく、満足感が得られると世界から高い評価を受けています！

「うま味」を重視した料理のコツを毎日の食生活に取り入れていきましょう！