

和食について

11月24日は「和食の日」です。

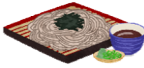
「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。

栄養バランスがよく、健康的な食事で、家庭や地域のお祭りで食事を共にすることにより絆を強くする役割を果たしてきました。

和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかつお節などを煮だした汁のことです。

天然の素材からとっただしは、素材の味を引き出すだけでなく、料理にうま味を与えます。

ご家庭でも時間があるときは天然だしを使った和食に挑戦してみましょう。

材料	分量（4人分の汁物の量）	取り方	調理例
昆布だし 	・水3カップ（600ml） ・昆布10～15g （8cm角程度）	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭く。 水の中につけて30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰直前に取り出す。	・鍋物 ・離乳食 など 
かつおだし 	・水3カップ（600ml） ・かつおぶし10～15g （ひとつかみ程度）	水を沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつお節が沈んだら上澄みをこす。	・めんつゆ ・煮物 など 
一番だし	・水3カップ（600ml） ・かつおぶし10～15g ・昆布10～15g	昆布だしを沸騰させ、かつおぶしを入れ、30秒弱火にかける。火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄みをこす。	・清汁 ・煮物 ・茶碗蒸しなど
二番だし	・水1.5カップ（300ml） ・一番だしをとったあとのかつお節と昆布 ・かつお節10g程度	水に一番だしをとった後の昆布とかつお節を火にかける。煮立ったら弱火で10分煮出し、かつお節10gを加え、30秒弱火にかける。火を止め、かつお節が沈んだらこす。	・煮物 ・味噌汁 ・和え物 
煮干しだし 	・水3カップ（600ml） ・煮干し10g（10尾程度）	煮干しの頭と内臓を取り除く。 水の中に30分以上浸けておく。 火にかけて沸騰後、アクを取り、5分程度煮てから煮干しを取り出す。	・味噌汁 ・煮物など
しいたけだし 	・水3カップ（600ml） ・干し椎茸5g（2個程度）	干し椎茸を流水で軽く洗い、しっかりもどるまで水につけておく。 火にかけて3分程度煮る。 ☆急ぐ時はぬるま湯につけてレンジで約2分温めてもできます。	・煮物 （しいたけを含むもの）など

※分量は目安のため、様子を見て加減してください。

参考ホームページ：農林水産省、一般社団法人和食文化国民会議