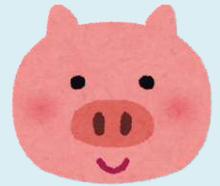


こどもしょくいっく しんぶん



新・第3号

平成30年11月 食と花の推進課 発行

「11月24日」は何の日か知っているかな？実は、「和食の日」なんだ。“いいにほんしょく”（いい日本食）で「和食の日」だ。和食は「ユネスコ無形文化遺産」にも登録されている日本の大切な食文化だよ。新・第3号では、和食について一緒に考え、みんなで和食博士を自指そう！

和食博士になろう！

みんなは「和食」と聞くとどんなものをイメージするかな？実は、和食には4つのひみつがあるよ。和食のひみつを知って、みんなも“和食博士”を自指そう！！

ひみつ その1
どんな食材を
使っている？



ひみつ その2
一汁三菜って
なんだろう？



ひみつ その3
どうやって季節感を
だすの？



和食博士認定！



チャレンジ！
和食作りに挑戦だ！



ひみつ その4
年中行事とどんな
関係があるの？



次のページから、和食のひみつを1つ1つ紹介していくよ。みんながイメージした和食と比べながら、「和食」について考えてみよう！

ひみつ その1 ~どんな食材を使っている?~

日本の形を想像してみよう。日本は南北に長い形をしているよ。海にかこまれ、山や里、川など多くの自然がある。そして、日本各地には、その地域と深いかかわりをもった、いろいろな種類の食材がたくさんあるよ。特に、日本は、野菜やお米などの農産物はもちろん、魚などの海産物の種類がたくさんだ。新潟にはどんな食材があるのかな？

春



かぶ(秋もあるよ)

さくらます

ふなべた

夏



そらまめ

えだまめ

トマト

秋



かきのもと

やなぎかれい

なんばん 南蛮えび



めいけな 女池菜

ながいも 長芋

のどぐろ

冬



こんぶ

にぼし

あご

干しいたけ

また、新鮮な食材そのものの味を引き出すために、調味料は必要最低限しか使わないことも和食の特ちょうだ。和食では、だしの「うまみ」を上手に使うことで、食材そのものの味を引き出し、少ない調味料でもおいしく仕上げるよ。だしは、こんぶやかたお節、にぼし、干しいたけなどで作ることが多いよ。

ひみつ その2 ~一汁三菜ってなんだろう~

和食の基本形は「一汁三菜」とよばれ、手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、「香の物（お漬物）」に、3品の「菜（おかず）」をそろえるよ。主食・主菜・副菜がそろった和食は、栄養バランスもばっちりだ！それに、主食をごはんにするだけで、どんなおかずにもピッタリ合うんだ。たしかにみんなが毎日食べる給食も、主食はごはんのことが多くて、どんなおかずにも合うよね。

和食の基本構成

二菜・三菜

副菜

煮物や和え物など
主に野菜を使った料理

主食
ごはん



一菜

主菜

肉や魚、卵などを
使ったメインのおかず

香の物 お漬物

汁物

一汁

ひみつ その3 ～どうやって季節感をだすの？～

食材の中には、旬を「はしり」、「さかり」、「なごり」の3つに分けて味のちがいを楽しむものがあるよ。たけのこは、その食材の一つだ。食材が出始めたころを「はしり」、旬が一番ピークのときを「さかり」、旬の終わりのころを「なごり」というよ。ちなみに、旬とは食材が一年で一番栄養がたっぷりでおいしい時期のことをいうよ。

旬

はしり（旬のはじまり）

さかり（旬のピーク）

なごり（旬おわり）



かつおには2つの旬があるよ。「初がつお」と「戻りがつお」は聞いたことがあるかな？春から初夏にかけて黒潮に乗って太平洋を北に向かって上ってくるかつおを「初がつお」というよ。さっぱりとした味が特ちょうだ。もう一つは、秋に北の方から南に向かって下ってくるかつおを「戻りがつお」というよ。たっぷりエサを食べたかつおは脂がのっておいしいよ。

和食では、見た目でも季節感を感じることができるように「かしき」を使うよ。みんなは知っているかな？かしきとは、季節の植物の葉や花のことだよ。これを料理に添えることで季節感をだすことができる。例えば、秋ならもみじを添えることで秋らしさがでてくるね。

ほかにも料理を盛りつける器を季節に合わせて、色や形を変えることで季節感をだす。例えば、春なら桜柄の器、夏ならガラスの器、秋なら深い色の器を使ったりすると季節感がでるよ。



かしき



ひみつ その4 ～年中行事とどんな関係があるの？～

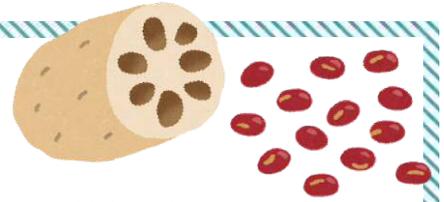


誰かと一緒に食事をするということは、人と人とのつながりを深くするよ。お正月やお彼岸、お盆などの「年中行事」で家族や親せきが集まる時。地域のお祭りなどで地域の人と一緒にごはんを食べるとき。行事食や郷土料理をみんなが集まって一緒に食事をするので、人と人との仲が深まるよ。つまり、「和食」には、人と人をつなぐ役割もあるんだね。

チャレンジ!

和食の4つのひみつはわかったかな。ここからはチャレンジ問題だ! みんなも和食作り挑戦してみよう。これができたらみんなも“和食博士”の仲間入りだ!!

『れんこんのいとこ煮』



小豆と一緒に野菜などを煮込んだ料理を「いとこ煮」というよ。新潟県で食べられている「いとこ煮」は“小豆とれんこん”の組み合わせだ。これは、全国的にも珍しく、全国では小豆とかぼちゃの組み合わせでよく作られているよ。

小豆は、朱色をしているから、おめでたいときに使われる。れんこんは、穴があいているから「先を見通す」といわれる縁起がいいものだ。いとこ煮には、この縁起のいいペアと一緒に入っているから、お米の収穫と豊作をお祝いする「刈り上げ」などのお祝い事や、神様に供えするときなど特別な行事に作られたんだ。

いとこ煮の作り方



【用意する道具】

- ・ピーラー
- ・ボウル
- ・鍋
- ・はかり
- ・計量スプーン

【材料 (4人分)】

- ・小豆 100g
- ・れんこん 100g
- ・砂糖 大さじ 1.5
- ・塩 小さじ 1/3

①小豆は洗って一晩水にひたす。

②れんこんはピーラーで皮をむき、小さい乱切りにして、水にさらす。

③①の小豆を鍋に入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、一度お湯を捨てる。水を入れかえて弱火にかける。水が少なくなったら足しながら、小豆がやわらかくなるまで煮る。

④②のれんこんの水を切り、③の鍋に入れる。れんこんがやわらかくなるまで煮て、砂糖と塩を入れる。

⑤煮汁がなくなるまで煮て、火を止める。そのまま20分おいたら、盛りつけて完成!

*包丁や火を使うときはお家の人を使って、気をつけて作ってね。



みんなからのおたよりまっています♪

〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1

新潟市役所農林水産部 食と花の推進課 まで