



11月号

みなさんは和食、洋食、中華など、どんな食事が好きですか？保育園では洋食も人気ですが、やはり和食をみんなよく食べてくれます。今回はその和食についてご紹介します。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に！

2013年12月に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。寿司などの料理そのものではなく、豊かな自然の中でその自然と共に育んできた伝統的な食文化が、登録された内容です。自然豊かでいろいろな食材があり、四季によって季節感を演出し、年間通して行われる伝統的な行事にも食が深い関わりがあり、気づかないところで和食文化にふれて生活していたのだと気づかされました。

11月24日って何の日？



正解は「**和食の日**」です。無形文化遺産に和食が登録されたのをきっかけに、

11月24日の語呂合わせでこの日に制定されました。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いが込められています。

無形文化遺産にも登録された和食を誇りに思い、料理はもちろん、和食文化や思いを子ども達に伝えていきたいですね。

【和食に欠かせない“だし”。保育園給食では天然の素材からだしをとっています。】



- 煮干しだし
みそ汁に。煮出した後はそのまま食べたりもします。



- こんぶだし
かつおだしも使い、すまし汁などに。

☆レシピ紹介☆

ごはんがすすみます！

～ すき焼き風煮 ～

野菜がたくさん入り、栄養たっぷりです。
保育園でもみんなよく食べてくれます！



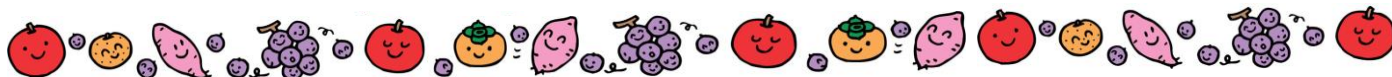
材料(4人分)＞

豚肉	100g
炒め油	小さじ1
白菜	4枚(160g)
にんじん	1/2本(40g)
玉ねぎ	1/2個(120g)
長ねぎ	1/4本(40g)
豆腐	1/2丁(120g)

ふ	16個程(8g)
しいたけ	2枚(20g)
糸こんにゃく	40g
えのき	1/4株(28g)
砂糖	大さじ1/2(5g)
みりん	小さじ1(6g)
しょうゆ	大さじ1強(20g)
片栗粉	小さじ1(3.2g)

＜作り方＞

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②豚肉を炒める。野菜を入れ、水を加えて煮る。
- ③調味料で味付けし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。



意外と簡単！

～ 煮干しだしのとり方 ～

煮干しさえ買ってきてしまえば、あとは意外と簡単に天然だしのみそ汁などが食べられます。
煮干しの頭とりを子どもさんと一緒にやっても楽しいですよ♪

＜材料(4人分)＞

煮干し	約17尾(30g)
水	1ℓ



＜写真：和食文化国民会議 HP より＞

＜作り方＞

- ①煮干しの頭を取り、腹わたも取り除く。(時間があれば身を半分に割ると味がよく出ます)
- ②煮干しを水につけておく。(できれば30分、時間が無ければそのまま煮てもいいです)
- ③弱火～中火で煮だし、沸騰したら弱火で5分ほど煮出す。
※あくをよく取り除くと澄んだ味になります。
- ④煮出した後、煮干しは取り除いてもそのまま入れておいてもお好みで。
(給食では使いませんが、寝る前に煮干しを水につけておき、煮出さずに使う方法もあります。)