



和食を食べよう！



11月24日は「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせから、和食の日
に制定されました。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ
無形文化遺産に登録され、和食は世界中から注目される食事となりました。
次の世代に受け継いでいく和食文化について、少し考えてみましょう。

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、海も山もあるため、各地で
いろいろな食材が手に入ります。

2、健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜（いちじゅうさんさい）でバランス良
くいろいろな栄養が摂れます。

3、自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉で料理を飾ったり、季節に合った
器を使って料理を楽しみます。

4、正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事に特別な料理を食べ、家族
や地域との絆を深めます。

ところで、「だし」って何？

だしとは”煮出し汁（にだしじる）”の略で、
食品のうま味成分を水に溶出させたものです。

だしのうま味は和食の味の基本となり、素材の味を引き出してくれます。

かつおぶし 魚のかつおを煮た後に、いぶして乾燥させたものです。旨味
成分のイノシン酸が多く含まれ、疲労回復に効果があると言われています



煮干し いわしなどの小魚を茹でて乾燥させたものです。頭と腹わたは
取り除いて使います。かつおと同じイノシン酸が多く含まれます



こんぶ 乾燥させた昆布を使います。旨味成分のグルタミン酸は、記憶力
を高めたり、消化を促進する効果があると言われています



干しいたけ しいたけを乾燥させたものです。旨味成分のグアニル酸は、
低温の水で戻すことでうま味が増すと言われています



一汁三菜って何？

主食の「ごはん」に、「汁物」と3つの「おかず」を
組み合わせた献立です。さまざまな食材を組み合わせ
るため、体に必要な栄養素をバランス良く摂ることができます。

三菜（おかず）

主菜1品、副菜2品で構成します。主菜は、肉・魚などのたんぱく質で
筋肉や血を作り、副菜は、野菜などでビタミンやミネラル、食物繊維を
補い、体の調子を整えます。

主食

体を動かす力である、
炭水化物を補給しま
す。和食の場合は米が
基本です。



汁物

みそ汁等で水分を
補給します。具材
により摂れる栄養
が変わります。

“まごわやさしい”

バランス良く食べるために取
り入れたい、7つの食材の頭
文字を合わせた言葉です。
どれも和食に欠かせない、身
近な食材ばかり。普段の食事
も意識できるといいですね。

ま…豆類

ご…ごま、種実類

わ…わかめ、海藻類

や…野菜

さ…さかな、魚介類

し…しいたけ、きのこ類

い…いも類

今月の食材 柿

主に豊橋の北部地域で栽培される「次郎
柿」は、次郎吉さんという人が発見した
ことから名付けられたと言われています。「柿が赤くな
ると医者が青くなる」と言い伝えられたように、柿は
風邪をひきやすい時期に摂りたいビタミンCやカロチ
ンが豊富です。また、食物繊維も豊富で、
便秘予防にも役立ちます。



献立紹介

高野豆腐の卵とし

だしを取って作ってみてね！



豊橋市役所保育課 51-2365

4人分の材料

高野豆腐	20g	油	1g
にんじん	40g	しょうゆ	16g
たまねぎ	120g	みりん	12g
じゃがいも	40g	削り節	8g
鶏むね肉	40g	(だしをとる)	
葉ねぎ	12g		
卵	100g		

1. 高野豆腐は水で戻し、よく水を切り、さいの目切りにする
2. じゃがいもはさいの目切りにして、下茹でする
3. にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする
4. 葉ねぎは小口切りにする
5. 油を熱して鶏肉を炒め、にんじん、玉ねぎを加える
6. だし汁、調味料、高野豆腐、じゃがいもを加え、弱火で煮含める
7. ねぎを加え、溶き卵でとじる