11月24日は「和食の日」

**日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、
毎年、一人ひとりが「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をこめて、
11 月 24 日を“いいにほん しょく”「和食」の日として
制定されています。**

◆和食のいいところ

・栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい
・新鮮な食材を無駄なく使う調理の知恵
・旬や季節を活かした献立と知恵がある
・世代をこえて家族が食卓を囲む食育に

◆和食の基本“だし”

和食の味わいの中で一番重要なのが“だし”です。
みそ汁や煮物などのおいしさは、かつおぶしや昆布、
干し椎茸などの魚介や野菜からうま味たっぷりのだしが
しっかり取れているかどうかで決まります。

かつおぶしと昆布の合わせだしの取り方

【材料:合わせだし 1000cc分】

水	1200cc(6カップ)
昆布	15g(10 cm角程度)
かつおぶし	20g

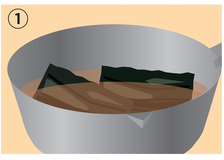
【作り方】

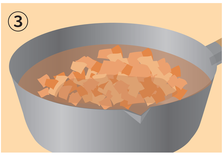
①鍋に分量の水を入れて、昆布を浸す
夏場は 2 時間くらい、冬場は 3 時間ほどつけておく
※昆布を入れた鍋を冷蔵庫で一晩漬けておくのもおすすめ

② ①の鍋を火にかけ、煮立つ寸前に昆布を取り出す

③火を弱火にし、鍋にかつおぶしを入れたら、すぐに火を止める

④大きめのボウルや鍋に入るサイズのザルにキッチンペーパーをしき、
かつおぶしが底に沈んだら、静かにザルの中に注ぎ、濾す





冷蔵で2~3日、冷凍で 3 週間ほど日持ちするので、
時間があるときにまとめて作っておくと、
手軽においしいだしを利用できます。

簡単! 昆布だし

麦茶などをつくる容器に水1lと昆布 20g 程度を入れて
冷蔵庫に一晩漬けおきます。
翌朝、昆布を取り出したら完成です。
取り出した昆布は食べやすい大きさに切って佃煮にしたり、
味噌汁の具にしたりなど無駄なくいただきましょう。

人が感じるおいしさは、味より香りが強く作用して記憶されます。
味の基準は年齢によって変化しますが、“おいしい香り”の
記憶は安定しており、子どものときに多く食べた
うま味と香りは生涯にわたって記憶されるといわれています。

©2022 シダックスフードサービス株式会社 No2211-3

SHIDAX
未来の子供たちのために