

ごちそうさま

第6号

平成29年 10月 31日
宮城県農業高等学校
自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

和食の基本「一汁三菜」



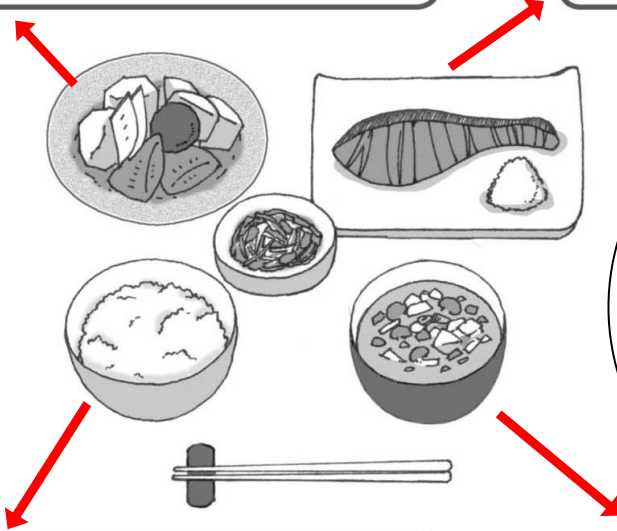
ユネスコの無形文化遺産に登録された日本の「和食」。その献立の基本が、ご飯に汁物、そしておかず3品（主菜＋副菜2品）の「一汁三菜」です。さらに和食に特徴的なのが、ご飯の茶碗を手に持ち、はしでご飯とおかずを少しずつ取りながら。口の中で味を重ね、自分の好みに整えていく「口中調味」です。配膳もそのような所作がしやすいように、ご飯を左、おかずを奥に置くのが古くからのきまりです。

副菜（ふくさい）

野菜を筆頭に、いも、きのこ、大豆・大豆製品などの食材を主としたおかずで、おもに体の調子を整えるビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維を多くとれます。

主菜（しゅさい）

魚、卵、肉、大豆製品など、おもに体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品を使った、献立の中心となるおかずです。



口中調味とは何？

口中調味は日本人独特の食文化といえます。簡単に言えば、口中調味とは、ごはんとおかずを口のなかで混ぜて、味を作ること。口のなかで、ごはんとおかずを混ぜ合わせたとき、唾液と合わさって、おかずの塩分は薄められてちょうどいい濃度になります。

おかずとごはんはほどよく口中調味されて、美味しくなるのです。

主食（しゅしょく）

穀類の米を炊いたご飯など、炭水化物が多く、おもに体を動かすエネルギーのもとになる食品です。和食では白いご飯に汁物やおかずを組み合わせていきます。

汁物（しるもの）

おかずに入りきれない野菜やいも、大豆製品、海そうなど幅広い食品を具にでき、水分だけでなく、いろいろな栄養素がとれます。体も心も温めてくれます。

伝統的な日本料理では、3品のおかずを「焼き物（魚など）」「平皿（野菜の煮付けなど）」「なます（酢の物・刺し身など）」とすることがあります。でも家庭では主菜1品と副菜2品と広く考え、うち副菜の1品はおひたしなどの常備菜の小鉢や果物にしてもよいでしょう。

さらに汁を具たくさんにし、野菜の副菜を充実させることで「一汁二菜」にもできます。この献立の考え方は、主食やおかずが洋風のときでも応用が利き、食事のバランスも整いやすくなります。

◎みんなに食べてほしい日本伝統の食材

～まごわ（は）やさしい～

「まごわ（は）やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素をおぎなってくれます。ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしい食材です。

<p>まごわ （は） やさしい！</p> <p>日本の伝統食材</p>	<p>まめ(豆類)</p>  <p>豆だけでなく、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。ヘルシーなたんぱく質源です。</p>	<p>ごま(種実類)</p>  <p>無機質（ミネラル）や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。くるみ、くりなどもいいですね。</p>	<p>わ(は)かめ (海藻類)</p>  <p>カルシウムなどの無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくもいいですね。</p>
<p>やさい (野菜類)</p>  <p>ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維など栄養が豊富。その土地で採れた、旬のものを意識して食べるとよりよいです。</p>	<p>さかな (魚類、小魚類)</p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚を進んで食べましょう。</p>	<p>しいたけ (きのこ類)</p>  <p>しいたけを含むきのこ類は食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p>いも (いも類)</p>  <p>でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさしいものヌルヌルも健康成分です。</p>

◎給食の和食メニュー！ 作ってみませんか？

『すき昆布の炒り煮』

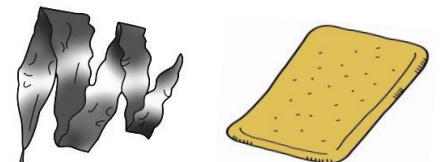
＜材 料 5人分＞	
すき昆布	25 g
油揚げ	50 g
にんじん	25 g
干し椎茸	40 g
糸こんにゃく	40 g
だし汁	50 g
砂糖	3 g
しょうゆ	15 g
みりん	少々
炒め油	適量



作り方

- ①すき昆布は水につけて戻しておきます。長い場合は食べやすい長さに切ります。
- ②にんじんはせん切り、糸こんにゃくは一口長さに切り、油揚げは、油抜きをして3mm幅に切ります。
- ③干しシイタケは戻して干切りにします。戻し汁も使用します。
- ④鍋に炒め油を入れ、にんじん、糸こんにゃくを炒め、すき昆布も軽く炒めます。油揚げ、干し椎茸を炒め合わせ、調味料とだし汁、椎茸の戻し汁を加え弱火にして煮ます。材料が柔らかくなり、味がなじんだら出来上がりです。

※分量は給食の量です。家庭ではお好みで加減してください。



☆サラダ昆布など、すでに戻してあるものを利用すると手軽ですね。

