



# だし で味わう和食の日

## 「和食」って、なんだろう？



「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

## 和食の基本は「だし」です。

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。



こんぶ 昆布

かんそう 乾燥させた昆布を使います。



にぼし 煮干し

イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。



かつおぶし 鰹節

鰹を煮て煙でいぼして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

## 「だし」はどんな働きをするのだろう。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、食塩をひかえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

## おすすめ動画を見よう

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

プチ和食講座



## ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

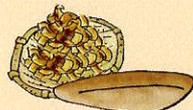
### 多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



### 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスのとおりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



### 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



### 年中行事との関わり 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べる物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



# 11月24日は「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。



## 栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



## 和食を日々の食生活に活かすと

## 動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



## 減塩につながる

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

和食レシピをホームページに掲載しております



詳しくは



## 食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

## 「和食」クイズにみんなで挑戦しよう!

**問1** 本来、食べられるのに捨ててしまう食べ物は、おにぎりに例えると一人一日で何個分かな？

A. 約 1/2 個分 B. 約 1 個分  
C. 約 3 個分 D. 約 1/4 個分

**問2** 9月9日は「重陽の節供」。何を食べるのかな？

A. 七草粥 B. ちらし寿司  
C. 柏もち D. 菊のおひたし

**問3** こんぶが多く取れる地域はどこ？

A. 沖縄県 B. 千葉県  
C. 北海道 D. 三重県

**問4** 正月に食べるおせちに入っている伊達巻にはどんな願いが込められている？

A. 長寿 B. 知識や文化の発達  
C. 豊作 D. 子孫繁栄

**問5** その季節にはじめて収穫され、市場に出回りはじめたものをなんという？

A. なごり B. さかり  
C. はじまり D. はしり

**問6** たまねぎは、どこの部分を食べている？

A. 茎 B. 葉 C. 根 D. 実