



11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

# 和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

大和市の給食は、かつお節や昆布などを利用して「だし」をとっています。11月の献立では地場産の食材を使った「ヤマトン汁」や「じゃがいもの煮つけ」などの和食献立を予定しています。



# 「ハリーポッターシリーズ」×給食 シェパースパイ

図書給食とは、本に出てくる料理や食材を使って給食を作る取り組みのことをいいます。11月に「ハリーポッター」などの本にも登場する料理が、給食向けにアレンジしたレシピで登場します。お家でもお子様と一緒に、シェパースパイを作ってみてください。

## 材料（4人分）

じゃがいも	中1個	赤ワイン	大さじ1
豆乳	20g	塩・こしょう	少々
塩・こしょう	少々	ケチャップ	大さじ2.5
オリーブオイル	適量	ウスターソース	大さじ1.5
豚ひき肉	140g	醤油	少々
たまねぎ	中1/2個		
にんじん	中1/4本		
セロリ	1/4本		
にんにく	適量		
炒め油	適量		

粉チーズや脱脂粉乳を使用せず  
豆乳を加えてマッシュポテトを  
作ります。

## 作り方

1. じゃがいもはゆでてつぶし、豆乳、塩・こしょうを混ぜてマッシュポテトを作る。
2. たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
3. 2のにんにくを油で炒め、豚ひき肉、残りの2を炒め、赤ワインを加える。
4. Aを加えて味をととのえ、ミートソースを作る。
5. 耐熱容器に4のミートソースを入れ、その上に1のマッシュポテトをのせて焼く。

## 学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について

こちらをクリック

