きゅうしょくだより　11月

深まる秋の中、かすかに冬の訪れを感じるようになりました。
朝晩ぐっと冷え込む日が多くなってきたので、十分な栄養をとって
ウイルスに負けない元気な体をつくりましょう。

日本の食文化「だし」の良さを知ろう！

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。基本の五味のひとつである「うま味」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。毎日の食事で「だし」に親しみ、うま味を感じる食事を楽しみましょう。

★だしのおいしさの秘密

その1　「うま味」
だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと、深いコクやまろやかさを感じます。

その2　「風味」
だしの風味は、日本人であれば、誰もが好むものですが、欧米では嫌われやすいとのこと。昆布の海洋臭やかつおの魚臭が嫌がられるそうです。だしのおいしさは、食経験を積み重ねる中で、感じることができるおいしさです。

親子で学ぶ食の基本

いろいろな だしを知ろう

昆布やかつお節などを水や湯につけてうま味を引き出したものがだしで、和食の基本になります。どんなだしがあり、それぞれがどんな料理に適しているかを見てみましょう。

かつお節
お吸いもの、みそ汁、煮もの、茶碗蒸し、鍋つゆ

昆布
煮もの、鍋もの

煮干し
みそ汁、うどんだし

干ししいたけ
めんつゆ、炊き込みごはん

焼きあご
鍋つゆ、めんつゆ、煮もの

野菜くず
野菜スープ、煮もの

七五三の千歳飴

千歳飴は七五三の祝い菓子として親しまれています。「千歳」には「長い年月」の意味があり長い飴には「細く長く健康で長生きで」という願いが込められています。千歳飴の袋には、「松竹梅」や「鶴亀」の縁起ものが描かれています。

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。