



和食の日

11 月 24 日は和食の日です。2013 年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本の伝統的な食文化の大切さを再確認するきっかけの日として、

1(い)、1(い)、2(にほん)、4(しょく)、11 月 24 日が「和食の日」に制定されました。

和食の特徴は、季節感を重視し材料の持ち味を活かす、見て楽しめる盛り付けや飾りつけなど表現方法が発達している、自然の恵みに感謝し食べる行事食など、日本の年中行事にも密接なかかわりがあることです。また、和食は「一汁三菜」が基本スタイルとされています。一汁三菜とは、ご飯、汁物、魚や肉・卵・大豆製品を主材料とした主菜、野菜・海藻・きのこを主材料とした副菜料理を 2 品組み合わせた献立を指します。様々な食材を使用するため、食事がバランスよく構成されることも和食の特徴です。

今回は、和食の基本である「だし」について紹介します。



だしの種類について

● 昆布だし

うま味成分であるグルタミン酸が含まれ、上品なうま味をもち、素材の味わいを引き立てます。おでんやうどん、味噌汁などに使用されます。



● かつおだし

うま味成分であるイノシン酸が含まれ、うま味と豊かな風味を感じることができるだしです。1 番だしはすまし汁、蒸し物に、2 番だしは味噌汁、煮物に使用されます。



● 合わせだし

かつお節と昆布で取るだしで、両方のうま味成分の相乗効果から強いうま味を感じることができます。すまし汁や蒸し物に使用されることが多いです。



● 煮干しだし

うま味成分であるイノシン酸が含まれ、コクがあり、魚の風味が感じられる味が濃いだしです。味噌汁や煮物に多く使用されます。





1 番だしと 2 番だしの違い

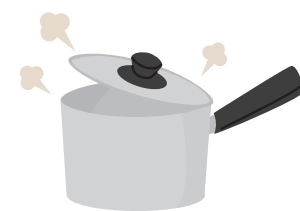
今回はかつおだしを例に紹介します。

どちらも使用する素材はかつお節ですが色や風味が異なります。1番だしは、水を沸騰させたところにかつお節を入れ、だしをものです。

琥珀色で、香りが強く、うま味を感じやすいのが特徴です。すまし汁や茶わん蒸し、お浸しに使用するとだしの風味を活かすことができます。

2番だしは、1番だしで使用したかつお節をもう一度利用し、1番だしの半量の水を入れ加熱して取っただしをいいます。薄茶色で、香りは弱いですが、凝縮された強いうま味を楽しめます。味噌汁やうどん、煮物など味付けの濃い料理に使用することがおすすめです。

料理に応じてだしを使い分け、風味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



本日の

レシピ

きのこ油揚げの炒め煮

秋が旬のきのこだしの風味を活かした、さっとできる秋におすすめの副菜です。



だしを取る間に材料を切っておくと、時短となります。しめじから炒めると、水分が出てしまうため、油揚げから炒めてください。煮立てより、少し時間をおくと、より味が染み込みやすくなります。



材料(2 人分)

しめじ	100g
油揚げ	100g
しょうゆ	15g (小さじ2と 1/2)
みりん	15g (小さじ2と 1/2)
砂糖	3g (小さじ 1)
ごま油	10g (小さじ 2 と 1/2)
だし汁 水	110ml
昆布	2g

作り方

- 1 だし汁を作る。小さめの鍋に水と昆布を入れ、30分程度浸けておく。浸けた水ごと中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、火を止める。
- 2 しめじは石づきをとり、ほぐす。油揚げは 1cm 幅に切る。
- 3 フライパンを熱し、ごま油を入れ、油揚げを炒める。しめじを加え、2～3 分炒め、1と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- 4 器に盛りつけ、お好みで青ネギをトッピングし完成。



栄養量(1 人分)：エネルギー：293kcal たんぱく質：13.8g 脂質 22.5g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 1.2g