



和食文化の特徴

和食は、自然の恵みを大切にし、旬の食材や地域の特色を活かして受け継がれてきた日本の伝統的な食文化です。今回は和食の特徴について紹介します。



「一汁三菜」が基本です。

これは、ご飯（米）を主食とし、肉や魚、大豆製品などを使った「主菜」を1品、野菜や海藻、きのこ類、芋類を使った「副菜」を2品、そして味噌汁などの「汁物」を組み合わせた献立です。様々な食材を使用するためバランスが良い構成です。

●出汁の活用方法

出汁は、味噌汁や煮物、炊き込みご飯などの味わいを支える土台となります。

うま味のしっかりとした出汁を使用することで味噌や塩、醤油の使用量を控えてもおいしく仕上がり、減塩にも役立ちます。

出汁のうま味成分にはいくつか種類があり、例えば昆布にはグルタミン酸、かつお節にはイノシン酸、干し椎茸にはグアニル酸が多く含まれます。

これらを組み合わせることで相乗効果によって、うま味が増します。



●見た目の美しさ

季節感を料理で表現することも和食の得意分野です。旬の食材を使用したり、季節の植物の葉や花を添えたりするほか、器も季節に合わせて選びます。

旬の食材は、他の季節と比べて香りが豊かに感じられ新鮮でおいしく、栄養価も高いのが特徴です。また生産量も多いため手頃な価格で手に入れます。



●飾り切り

料理の見た目を美しくする技法です。野菜やきのこに切り込みを入れて、花や模様のように仕上げることができます。

たとえば、人参の「ねじり梅」、大根の「菊」、れんこんの「花れんこん」、椎茸の「花切り」、きゅうりの「蛇腹切り」などがあります。少しの工夫で、いつもの食卓が華やかになります。



本日の レシピ

筑前煮

飾り切りで華やかに仕上げる一品

材料(4人分)

鶏もも肉	300g	A
大根	480g(中1/2本)	砂糖 大さじ1(9g)
れんこん	150g(1節)	みりん 大さじ1(18g)
人参	100g(1本)	酒 大さじ1(15g)
こんにゃく	250g(1枚)	しょうゆ 大さじ3(54g)
さやいんげん	30g(1/2袋)	
油	小さじ1(4g)	
水	200ml(1カップ)	
昆布	1.5g(3cm 角を1枚程度)	
かつお節	3g	



作り方

- 出汁をとる。鍋に水と昆布を入れ、30分ほど浸けておく。弱火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し、かつお節を入れ、1分ほど煮て火を止める。2分ほど置いてからこす。
- 鶏肉を一口大に切る。大根の皮をむき、厚さ1.5cmほどのいちょう切りにする。
- 飾り切りをする。



れんこん：花れんこん

れんこんの皮をむき、厚さ1cmで切る。穴と穴の間に切り込みを入れ、切り込みにそって左右から包丁を入れる。とがった部分を丸みを帯びるように整え、花の形にする。



人参：ねじり梅

人参の皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、抜き型で花形に抜く。外側から中心に向かって5本切り込みを入れる。切り込みに向けて斜めに包丁を入れて少しそぎ落とす。



こんにゃく：手綱こんにゃく

6~8mm幅に切る。両端を1cm幅残し、中央に切り込みを入れる。片端を中心の切り込みにくぐらせる。



- さやいんげんをななめ切りにする。
- 鍋に油をひき、鶏肉を炒める。
- さやいんげん以外の具材を加え、炒める。
- 出汁をいれ、【A】の調味料を順に加え、柔かくなるまで煮込む。
- 最後にさやいんげんを加え軽く煮て、盛り付けし完成。



- 出汁をとることでうま味が引き立ち、おいしく仕上がる
- さやいんげんの色を保つため最後に加えさっと煮る

栄養量(1人分)
 エネルギー：194kcal
 たんぱく質：17.5g 脂質：4.9g
 炭水化物：20.7g 食塩相当量：1.5g