

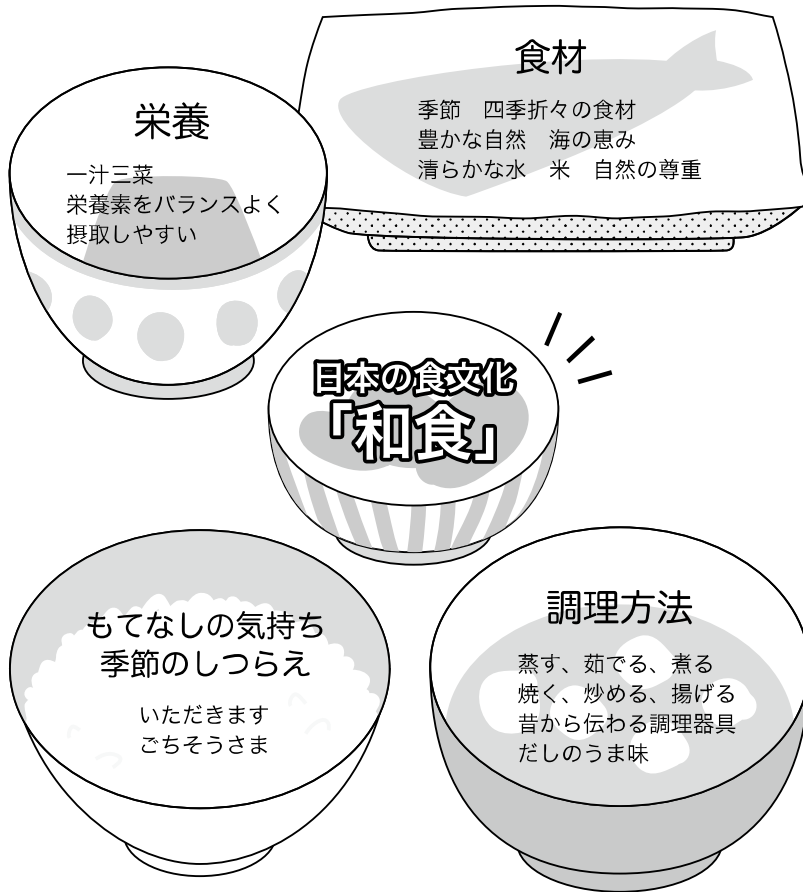
和食の基本

H27 年12月 栄養士 高橋 智美

子どもに伝えたい日本の食文化「和食」

今年もあとわずかですね。どんな1年だったでしょうか。思い出に残っている食事や食卓風景はありますか。

1年の締めくくりとして、日本の伝統的な食文化である「和食」のすばらしさを改めて見直しましょう。



●和食の特徴 だしとうま味●

かつお節 沸騰した湯に削ったかつお節を加え、ひと煮立ちしたら火を消します

自然にかつお節がなべ底に落ちるまで待ち、静かに漉します。
基本のだしとして、幅広い料理に使われます。

昆布 昆布の汚れを拭きとり、水に漬けます。

昆布がしっかりと戻ったら火をつけ、沸騰する前にとりだします。

干しいたけ 汚れをさっと拭き、みずに漬けてしいたけが柔らかくなったら、その戻し汁を漉して使います。

干すことでうま味や香りが強くなりますが煮物や蒸し物などのだしとして使います。

また、戻しいたけも食材として使えます。

にぼし 苦味のもととなる頭と腹ワタを取り除き、水につけておきます。使う時は一度漉します。

魚のだしがしっかりと出るので、みそ汁などにぴったりです。

