

だしで味わう和食の日



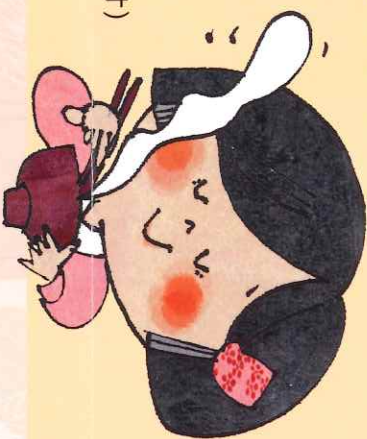
「和食」って、なんだろう？

「和食」とは、自然を大切に作る日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本となります。

和食の基本は「だし」です。

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などおいしい「だし」になります。



昆布

乾燥させた昆布を使います。



煮干し

イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。



鰹節

鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

「だし」はどんな働きをするのだろう。

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は、味付けを薄めにしてもおいしく感じられるので、食塩をひかえることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にも役立っています。

おすすめ動画を見よう

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

プチ和食講座



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

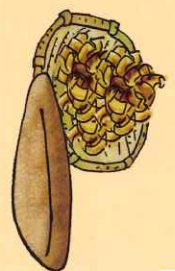
多様で新鮮な食材を使い
その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりにやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



年中行事との関わり
自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めました。

