

11月24日は、「和食の日」

11月24日は「いい＝11・にほんしょく＝24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれています。世界に誇れる「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう。

「和食」の4つの特徴

■ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

■ 健康的な食生活を支える栄養バランス

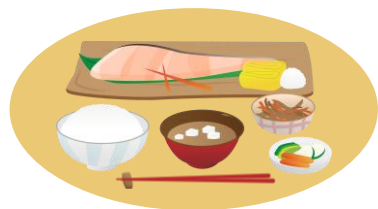
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

■ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

■ 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。



「日本食」との違い

「和食」は日本伝統の食文化を指すのに対し、カレーやラーメンなど、海外から伝来した料理をアレンジしたものや、それらを含むより広い概念の食べ物全体を指す場合は「日本食」という言葉が使われることもあります。

洋食

肉や乳製品、小麦粉を多用しコクとボリューム感のある料理が多いのが特徴です。
ソースや香辛料で味に深みを加え、食べる人を飽きさせません。

中華料理

味付けや調理法非常に多様。
広大な大陸の地域ごとに独自の食文化が花開き「四大中華」と呼ばれるように、それぞれの全く異なる個性を持ちます。



簡単炊飯器で和食レシピ

11/24は和食の基本となっている『**鰹節**』の日でもあります。



新生姜の炊き込み鰹節ご飯 (2人分)

- ・米 1合
- ・水 180cc
- ・白だし醤油 大さじ1
- ・新生姜 20g
- ・鰹節 大4パック
- ・みつば 1束

作り方

- ① 新生姜は千切りにする
- ② 炊飯器に米、水、白だし醤油を入れ、上に新生姜を乗せて炊く
- ③ ご飯が炊きあがったら、鰹節と1cmに切ったみつばを加えて、ざっくりと混ぜる



炊飯器でおでん (2人分)

- ・大根 1/4本
- ・ちくわ 2本
- ・がんもどき 2コ
- ・ゆで卵 2コ
- ・こんにゃく 1/2枚
- ・昆布 1枚
- ☆調味料
- ・醤油・みりん 各大さじ2
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・顆粒だし 少々
- ・水 500cc

作り方

- ① 大根は1.5cmの輪切りにして皮をむく。こんにゃくとちくわは半分に切る
- ② 炊飯器に材料と調味料を入れ、通常モードで炊く。

