

# パクパク通信

いい にほんしょく

## 11月24日は「和食の日」



11月24日は和食の日です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。また「味噌」や「醤油」、「酒」などの発酵食品も、日本の気候と産物を生かした食品としてその価値が世界で認められつつあります。

給食では毎月19日前後に「和食の日」を設定し、一汁二菜の和食献立を実施しています。



### 「和食」には、こんな魅力があります



#### 1. 新鮮な食材を活かす 技がいろいろ



#### 2. 栄養バランスが良く 健康的



#### 3. 四季を楽しむ 飾りつけやおもてなし



#### 4. 絆を育む年中行事 との深いかかわり



### 「だし」をしっかりとっています。

岡垣町の給食では、いりこや昆布、かつお節などを使い、ていねいにだしをとっています。



「だし」の「うまみ」により、少ない調味料でもおいしく食べられる「減塩効果」が！

### 給食レシピ ♪ 大根とかいわれのみそ汁

#### 材 料 (4人分)

|      |            |      |       |
|------|------------|------|-------|
| とうふ  | 100g(1/3丁) | 米みそ  | 20g   |
| 油揚げ  | 12g(1枚)    | 麦みそ  | 20g   |
| 大根   | 80g        | いりこ  | 20g   |
| かいわれ | 12g        | だし昆布 | 10g   |
|      |            | 水    | 650ml |



「かいわれ」は「かいわれ大根」とも言い、大根の種を発芽させたものです。



#### 作 り 方

##### 【だしをとる】

- ① なべに水を入れ、煮干しと昆布をつける。
- ② なべを火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ③ 香りがするまで、弱火でじっくりだしをとる。
- ④ 煮干しと昆布を取り出す。

##### 【材料を切る】

- ① 大根は皮をむいてちょう切りにする。
- ② かいわれは根を切って長さを半分にする。
- ③ 豆腐はさいの目、油揚げは短冊切りにする。

##### 【みそ汁を作る】

- ① だしを火にかけ、大根と油揚げを入れる。
- ② 材料に火が通ったらとうふを加えてみそを溶き入れ、最後にかいわれをちらす。

旬の食材を使い、「だし」のうまみを味わいましょう。みその種類はお好みでどうぞ。