

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

11月24日は和食の日 和食を食べよう

11月24日はいい日本食と読む語呂合わせから和食の日に制定されています。2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、今年で10年になります。最近では、家庭でもごはんを食べる機会が減り、郷土料理や行事の料理も消えつつあります。今回をきっかけに日本の伝統的な食文化である和食を見直し、ご家庭でもぜひ取り入れてください。

和食を食べていますか？

和食といえば「ごはん」。パンや麺もおいしいですが、米どころの新潟県民としては、炊きたてのおいしいごはんを味わいたいものです。

また、和食といえば、だしをとったり、味付けが難しい等、調理のハードルが高いと思いがちです。簡単のだしの取り方や調理法のヒントをご紹介します。

<https://www.city.sanjo.niigata.jp/material/files/group/17/188.pdf>

↑和食についての詳細【食育メール（NO.188）】

秋の味覚と一緒にごはんを食べよう



食事は主食・主菜・副菜をそろえて
食べられると良いですね◎

ごはんを中心とした、日本型の食生活は魚、肉、豆類、野菜、海藻、果物など多彩な副菜などを組み合わせ、栄養バランスに優れています。

いただきます



サンマ

秋鮭

里芋

きのこ

さつまいも

レンコン

秋はおいしい食材がたくさんあります！ごはんと一緒に秋の味覚を楽しんではいかがですか◎

簡単のだし水を使って和食を作ってみよう



だし水とは…

冷蔵庫に置いて作れる簡単のだし汁です。事前
に作っておくと便利です。

＜材料＞

水5カップ…(1L)

煮干し…20～30g

だし昆布…8～10g

＜作り方＞

容器に材料を全部入れ、

冷蔵庫で1～2日ほど置

いて完成



※参考書籍「家庭食 いのち輝く 応援レシピ」
新潟県・三条市食生活推進委員協議会会長
外山迪子著書

だし汁を使ったおすすめメニュー



鶏肉のとりりけんちん汁



車麩の八方煮



季節の食材は味が濃いので薄味でもおいしい

季節の食材は味が濃いので、素材の味を生かした調理がおすすめです。味付けは薄味でも、素材の味が引き立ちおいしく作れます。

和食ならではの調理法がおすすめ！

ゆでる



さっとゆでておひたしに

蒸す



蒸し野菜で野菜の味を楽しむ

煮る



だし汁で煮てふるふき大根に

・離乳食も素材の味を大切に

赤ちゃんの味覚はとても敏感なので、味付けしなくても素材の味で十分おいしいと
感じます。昆布のだし汁でほんのり風味付けしてあげるのもおすすめです。
上記のだし水の作り方で、水1Lに対し昆布20gで昆布だしができます。



魚を食べよう

日本は魚種が多く、地域性豊かな魚文化が育まれてきましたが、現代は魚離れが進んでいます。魚には良質なタンパク質や栄養素が含まれていますので、ぜひ食べていただきたい食材です。

魚に含まれる栄養

- 良質な動物性タンパク質を含み、大豆や乳製品に含まれるタンパク質と比べて消化されやすく、体内に取り込まれやすいです。
- 特に青魚には **DHA** や **EPA** といった多価不飽和脂肪酸などの脂を多く含み、脳の機能維持、悪玉コレステロールや中性脂肪の低下などの作用があります。



サバ・イワシ・サンマなど

食事に魚を取り入れるポイント

①切り身の魚を選ぶ



自宅で捌かず使える！

②刺身を選ぶ



生でも加熱しても食べられる！離乳食にも◎

③缶詰を使う



そのまま骨まで食べられる！



スーパーの魚コーナーには3枚おろしなどに捌いてくれるサービスもあります。

公民館で料亭の味

市内の公民館で二色亭 ずきさんの和食料理とおもてなしを楽しみ、料理人の方よりミニ料理講座を行っていただきました。



勉強になった

とてもおいしかった！



2種類の作り方を食べ比べ！



おいしい煮魚の作り方
～ミニ講座の様子～

旬の食材紹介

11月は“大根”

大根に含まれる消化酵素ジアスターゼは、二日酔いの胃もたれや胸やけに効果的！



主に須頃、大島、石上、栗林地区で生産されています。大根は、土の中でまっすぐに伸びると思いませんか。実は、少しずつ回りながら成長していきます。土が固かったり、ストレスがかかったりしながら成長すると、らせん状にひげ根が生え辛味成分が多くなってしまいます。生産者は甘くておいしい大根になるように、土の品質を定期的に確認するなど、管理に力を入れています。甘くてみずみずしい大根を、色々な料理で楽しんでください。

旬の魚を使ったレシピ

タラのゆかりソース

卵が入っていないのにタルタルソースのような味わい！



- 材料（2人分）
- タラ（無塩） 2切れ
- 玉ねぎ 30g
- マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ゆかり 小さじ1/2
- 小麦粉 大さじ1
- 塩、こしょう 少々
- サラダ油 少々

●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、ラップをして電子レンジ 600w で1分加熱し、マヨネーズとゆかりを混ぜておきます。
- ②タラは軽く塩・こしょうし、小麦粉をまぶします。油を引いたフライパンで両面こんがりするまで焼き、ゆかりソースをかけて完成です。

クックパッドはこちら



一編集後記一 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

今回紹介した魚のレシピは私の大好きなレシピです。ゆかりソースには卵が入っていませんが、和風のタルタルソースのような味になります。タラのような味が淡泊な白身魚に合わせるととても食べやすいです。魚が苦手なお子さんにもおすすめです。最初はゆかりソース？と思うかもしれませんが、簡単でおいしいのでぜひ食べてみて下さい。今の時期は魚も脂がのっておいしくなる時期です。ぜひ、食卓の1品に魚料理を作ってみてはいかがでしょうか。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進(子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは

1g 塩

を減ら

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5448（直通）
E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp