

木々が色づき、その葉を揺らす風が冷たく感じるようになりました。
さて、11月24日は和食の日です。和食の良さを見直すと共に、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。



日本の食文化「和食」の特徴

- 素材の味を引き出す調理法 和食はいかに「素材の味を生かすか」を大切にしています。
- 優れた栄養バランス 一汁三菜で栄養バランスの取れた食事になります。
- 自然の美しさや季節感の表現 季節ごとに器や盛り付けにも気が配られています。
- 年中行事との密接な関わり お正月や七夕など、行事ごとの料理があります。



第5の味覚

「うまみ」について

人間の味覚については、長い間「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」の4つが基本であるとされてきました。「うまみ」は4つの基本の味が調和して表れるものであって、味覚ではないと考えられていたのです。1980年代になって、日本の研究者によって「うまみ」はようやく第5の味覚として認められるようになりました。

この「うまみ」の成分は大きく分けて2種類あり、この2つが合わさることによってうまみがぐんと増します。煮干しだしを使ったみそ汁のおいしさは、煮干しとみその組み合わせによって増されています。

日本人は経験的にうまみを料理に上手に生かす方法を知っていたのです。



◆11月24日 「和食」の日◆

11月24日は、「和食」の日として和食献立を出す予定です。さばやれんこん、だいこんなど旬の食材を多く使用する予定です。

さばの竜田揚げのさばは秋から冬にかけてが旬で、特に10月から11月にとれるものは「秋さば」と呼ばれています。

また、竜田揚げの「竜田」は、古くから紅葉の名所として知られる竜田川のことで、竜田揚げの見た目を川を流れる紅葉に見立てた命名であるという説があります。

切り干し大根と野菜の和え物に入っている切り干し大根は、干すことで甘みが増し、独特の風味が出て、栄養も増えています。

しいたけのお話



昔からさまざまな和食に利用されるしいたけですが、その栽培が始まったのはいつでしょう？

- ①明治時代
- ②江戸時代
- ③室町時代

A 答えは・・・②

しいたけは日本で昔から食べられている食材の1つで、江戸時代には栽培が始まっていたといわれています。

江戸時代の栽培方法は、切り倒した木にナタで切り込みを入れ、しいたけの菌が自然に飛んでくるのを待つというものだったので、しいたけが生えてくるかどうかは不明でした。

しかし後に、種菌を木材に繁殖させて栽培する菌床栽培という技術が確立したことで、しいたけは安定的に栽培されるようになりました。

しいたけは生では鮮度が落ちやすく、切り口や傘の裏が変色していないものが良いとされています。また、乾燥させたものは旨みや香りが増すという特徴を持っています。

