

6月は
食育推進月間
です

和食の 良さを見直そう



昨年12月、「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。
日本型の食生活は、一汁三菜いちじゅうさんさい(ごはん^{あがた}と汁物、3種のおかずからなる日本料理の基本的な膳立て)を基本としてきました。日本の食卓に健康的な食習慣をもたらしてきた栄養バランスは、世界からも注目されるほど、理想的だといわれています。この機会に、和食の良さを見直し、自分の生活に取り入れ、次の世代へつなげませんか。

次世代の子どもたちにも

学校給食でも、栄養バランスや安全性はもちろん、地場産物や郷土料理を取り入れることで、子どもたちが食文化について関心を深められるよう献立を工夫しています。

今回紹介する「肉ごはん」は、県地区の下海老町で、明治の初め頃から食べられてきた料理です。

県地区は田園が多く、農業を中心に生活が営まれてきました。祭りや農作業で人が集まるときに、大勢の人と一緒に食べていたと言われています。

肉ごはんのレシピ

材料(4人分)

ごはん	600g
牛肉スライス	200g
酒	大さじ1
さとう	大さじ1
たまりしょうゆ	大さじ2
青ねぎ	50g

作り方

- ① 牛肉は一口大、青ねぎは小口切りにする
- ② 調味料を煮立たせ、牛肉を煮る
- ③ 青ねぎを加えて、ひと煮立ちさせる
- ④ ③を煮汁ごとごはん^{あがた}に混ぜる



伝えていきたい 和食の魅力

ユマニテク
調理製菓専門学校
副校長 宇佐見靖夫先生



「和食」が無形文化遺産に登録されたのは、和食を「食文化」という貴重な遺産と捉え、守り、伝えていくことが目的とされていますが、食の多様化により選択肢が増え、和食離れが進んでいます。また、個人のライフスタイルも多様化し、家族がそろって食事をする「だんらん」の機会が減ってきているようです。

和食は、季節の素材の持ち味を生かした調理法で、味覚を大切にします。料理を美しく盛り付ける工夫や、食器も含めて季節感があります。また、四季折々の行事との密接な関わりもあり、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆が深まります。

私たちの食文化(魅力ある「和食」)を守り、つなげていくために、ぜひ家庭で、和食を「味」だけでなく、「見た目の美しさ」や「匂い(香り)」などを楽しみ、季節を感じながら食卓を囲んでみましょう。和食の魅力をさらに発見できると思います。

地元の
食材や食器も
楽しみながら

本市は古くから良質の水に恵まれ、お茶、野菜、果物、そうめん、清酒など、さまざまな食材が受け継がれてきました。また、地場産品の一つである萬古焼でも、土鍋や急須、陶板などが多く生産されており、私たちの食生活に深く関わっています。

地元の食材や、食器も楽しみながら、伝統をつなげていきたいですね。