

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。睡眠を十分にとり、体をうごかし、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

子どもに伝えたい「和食」

和食はあくを抜いたり油抜きをするなど、丁寧に下処理をする引き算の料理といわれています。それゆえ食材本来のおいしさを最大限に引き出すことができます。

料理で四季の移ろいを表現するなど、食事で季節を楽しむことができ、正月など年中行事に合わせた食文化があり、家族の絆を深めるとともに、食を楽しむ文化があります。



◆◆◆ 11月24日は和食の日 ◆◆◆



11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。

これから寒くなる季節、だしのきいた汁ものを食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう。



煮干しのだしの取り方

【材料 4カップ分】

煮干し 25~35g 水 4カップ(800cc)



煮干しのだし汁は、みそ汁によく合います。

煮干しは頭と内臓を除き、分量の水につける。しばらくおいて火にかけ、煮立ったら弱火で5分ほど煮る。

頭や内臓を取らずにそのまま使っても大丈夫です。朝のみそ汁に使うときは、前日の夜から漬けておくといいです。

