11月24日は「和食の日」

和食ってなあに？
和食文化国民会議
伝えよう、和食文化を。

だしで味わう和食の日



和食の基本のカタチ

「和食」とは、自然を大切にする日本人が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。中心となるものは「ごはん」と「だし」のうま味。「ごはん」をおいしく食べるために、みそ汁やお吸い物などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などのおかず「菜」、そして漬け物「香の物」があり、その組み合わせが和食の基本の形「飯・汁・菜・漬物」です。

和食のおいしさ だしのうま味

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかにも干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ（トビウオ）などもおいしい「だし」になります。

うま味(UMAMI)は世界の共通語

1908年、池田博士が昆布のだしの味は「グルタミン酸」であることを発見して「うま味」という名前をつけました。今では世界でも「うま味」として使われています。



だしのいろいろ



昆布 乾燥させた昆布を使います。



煮干し イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。



鰹節 鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界で極めて硬い食品といわれ、薄く削って使います。



干し椎茸 乾燥させた椎茸を使います。

おすすめ動画を見よう

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単に分かる動画コンテンツを見てみよう！

プチ和食講座

「自然の尊重」を基本とした ユネスコ無形文化遺産「和食」4つの特徴

1 多様で新鮮な食材

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



2 健康的な食生活

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性脂肪や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



3 自然の美しさの表現

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



4 年中行事との関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うものです。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



一般社団法人 和食文化国民会議
後援：文部科学省・厚生労働省・農林水産省

11月24日は「和食の日」

保護者の方へ

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。「だし」は、脂質、糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由の一つはここにあります。



和食を日々の食生活に活かすと

栄養素をバランスよく

和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした献立は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。



動物性脂肪を少なく

和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。



減塩につながる

「だし」のうま味は素材の味を引き立てるので、減塩にもつながります。



食事を通じて楽しい時間を共有しましょう

さまざまな情報をホームページやSNSで提供しています

和食でSDGsを！

「和食」から持続可能な社会への貢献を考える！

おすすめ動画はこちら

和食会議　SDGs

Instagram

インスタグラムで和食の魅力を楽しみましょう！

和食会議　インスタ

和食レシピをホームページに掲載しております

栗ごはん



具沢山の鶏汁



詳しくは

和食会議　だし味



「和食」クイズにみんなで挑戦しよう！

問1 地域でとれた食べ物を、その地域で食べることを何という？

A. フードマイレージ　B. 地産地消
C. 医食同源　D. 郷土料理

問2 おせち料理のエビにはどんな願いが込められているかな？

A. 長生き　B. まめに働く
C. 豊作　D. 子孫繁栄

問3 舌で感じる味覚は5種類。甘味・塩味・酸味・苦味、あと一つは？

A. 渋味　B. 辛味
C. 雑味　D. うま味

問4 昆布がよく育つ海の水の温度はおよそ何度くらいまでかな？

A. およそ30度　B. およそ28度
C. およそ25度　D. およそ20度

問5 秋にとれる鰹は何というかな？

A. 一番鰹　B. 初鰹
C. 上り鰹　D. 戻り鰹

問6 緑茶がとれる一番おいしい時期はいつかな？

A. 4～5月　B. 6～8月
C. 9～10月　D. 11～12月

※「和食」クイズのこたえ　問①：B　問②：A　問③：D　問④：D　問⑤：D　問⑥：A