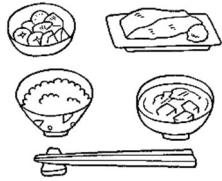


NEWS FROM LUNCH

令和4年11月号

渋谷区立松濤中学校

和食の魅力とは？



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、下記のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社会法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食の味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にさせていただければと思います。



和食の4つの特徴

<p>① 多様で新鮮な食材と持ち味の尊重</p> 	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 	<p>③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

◆ 和食に欠かせない「ご飯」



和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。

◆ 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

「だし」の素材とうま味成分

・昆布…グルタミン酸

・かつお節・煮干し…

イノシン酸

・干しいたけ…グアニル酸

