

## 令和元年 11月ぱくぱくだより から

持ち帰り弁当に本格的な汁物があると気持ちが豊かになります。

平成 25 年 12 月 4 日、「和食-日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に登録されました。一覧表では、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付けています。

「伝統的な日本人の食文化」とは

特徴 1 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

特徴 2 バランスがよく、健康的な食生活

特徴 3 自然の美しさの表現

特徴 4 年中行事との関わり



毎日の給食で使っている

「だし」は、天然のかつおや昆布、煮干し、濃縮した 100% 鶏ガラスープを使っています。塩は、沖縄の塩、みそやお酢は自然醸造。本物の味を伝えます。

### かつおと昆布のだしの取り方（4 人分のすまし汁の場合）

【材料】 昆布 15g  
削りかつお 15g  
水 900cc



#### 【手順】

- ① 昆布はぬらしたペーパータオルで汚れをさっとふき取ります。
- ② ①の昆布と分量の水を鍋に入れ、昆布がもどるまで置いておき。もどったら中火にかけます。あくをすくい取り、鍋の周囲にぷつぷつと泡が出てきたら（沸騰させないこと）昆布を引き上げます。
- ③ 強火にして、かつお節をほぐしながら入れます。菜箸でほぐし全体が湯につかるようにします。ぐらっと沸いたら火を止めます。ペーパータオルとざるでゆっくりと、一気にこします。絞ると苦みが出るので、自然にたれるのを待ちます。

好みの具材で、すまし汁やおみそ汁を作ってください。だしが、しっかりしていると塩分が少なくてもおいしく味わえます。

だしを取った後の昆布は細切りにして、かつおとフライパンでから煎りして、砂糖とおしょうゆ、みりんで味をつけゴマを入れると「ふりかけ」ができます。茹でた大根葉とごはんに混ぜると「菜めし」ができます。