



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第6号（平成30年10月19日発行）

今月の目標：日本の食文化について知ろう

皆さんは私たちにとって一番身近な「和食」が世界遺産に登録されたことをご存じですか？「和食」は、世代を超えて受け継がれてきた慣習であることや、日本各地で「和食」の保護のための取り組みが行われていることなどが評価され、平成25年12月に世界遺産に登録されました。そんな「和食」の特徴を見てみましょう。

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス



一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

正月などの年中行事との関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

農林水産省 <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

酸味

甘味

味の基本

旨味

苦味

塩味

旨味（英語表記=UMAMI）

旨味は1908年に昆布だしの中からグルタミン酸という成分から出ていることを日本人が発見しました。昆布だしやかつおだしなど、日本人の食生活に欠かせないものとなっています。



かつおだし

…イノシン酸



昆布だし

…グルタミン酸



食べ物クイズ

問1 秋の果物のぶどうは、世界の果物の中で、一番多く作られています。ぶどうの一番甘いところはどの部分でしょう。

- ①上の部分 ②真ん中の部分 ③下の部分

問2 栗は糖質のでんぷんが主な成分で、ビタミンB₁もたくさん含まれています。またビタミンCも意外に多く含まれる美味しい秋の食べ物です。さて、栗の実の中には渋皮とよばれる苦い皮がありますが、この渋皮は何のためにあるのでしょうか。

- ①かたい外の皮を支えるため ②鳥などの動物から身を守るため ③中身の栄養を逃さないため

問3 今から約1000年前(平安時代)に書かれた「源氏物語」に「鳥の子」と呼ぶおにぎりが登場しています。どんな形のおにぎりでしょうか。

- ①たまご形 ②三角形 ③鳥の形



答えは裏に書いてあります。

食べ物クイズ【答え】

問1 ①

ぶどうは下の粒よりも、上の粒の方に栄養がいきわたりやすいそうです。その結果、房の切り口に近い側(上側)の粒の方が甘くなります。生で食べるだけでなく、干しぶどうやジャム、そしてワインが作られます。主な成分のぶどう糖や果糖は、体に入るとすぐエネルギーに変わってくれるので、疲労回復に効果があります。

問2 ②

甘い栗の実は、鳥などの動物たちに狙われます。しかし、栗は剣山のような、いがとがたい皮そして苦い渋皮で3重に身を守ります。こんなガードの固い栗には、日本原産の二ホングリ、中国原産のチュウゴクグリ、渋皮のはがれやすいヨーロッパグリなどの種類があります。

問3 ①

紫式部が書いた「源氏物語」には、光源氏がたまご形のおにぎりを家来に振舞う場面が出てきます。平安時代のおにぎりは「屯食」と呼ばれていて、味が付いていないもち米のおにぎりで、細長いたまご形をしていました。戦国時代から梅干し入りのおにぎりが広まり、兵隊が戦の時にもおにぎりを腰に付けて戦い、お弁当のようにして食べていたと言われています。

食べ物クイズ <http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>
supported by すくすくのっぼくん <https://mamanoa.jp/info/2015/0902>

2年生 おさかな教室

9月21日に漁協女性部の方に来ていただき、ムロアジのさばき方と調理について教えてもらいました。初めて魚をさばく人もいましたが、講師の方に手伝っていただき、きれいにさばくことができました。さばいたムロアジはミンチにし、つみれ汁とメンチカツを作りました。どの料理もおいしく食べることができました。ぜひ、この経験を生かして、皆さんも普段の生活で魚を調理してみてください。

メニュー ムロぶしご飯、ムロのつみれ汁、ムロのメンチカツ



●ムロアジのメンチカツの作り方●

漁協女性部の方に教えていただいたレシピになります。家にもある調味料で作ることができます。あの味をぜひ、家でも料理して食べてみてください。

作り方

- ①玉ねぎは皮を切り、芯を取ってみじん切りにする。にんにくもみじん切りにする。
- ②ポウルにムロアジミンチと①のにんにくを入れて、よく練る。
- ③ケチャップ、中濃ソースを加えよく練った後、溶き卵を加え、さらによく練る。
- ④塩・こしょうを加えてよく練る。(このとき、粘り気がでるまで練っておくことで、魚臭さが消える)
- ⑤①の玉ねぎを加え、混ぜ合わせる。
- ⑥パン粉・牛乳を加え、よく練る。
- ⑦6等分(1個50g)にして、小判型に形成する。よく空気を抜いておく。(空気が残っていると揚げたときに衣がふくらんでしまう)
- ⑧衣をつける。(衣)卵に水を入れて置いておく(卵液)
小麦粉→卵液→パン粉の順につける。
- ⑨140度の油に揚げ、色がつきメンチカツが浮いてきたら火を止め、中まで火を通すため数分置いてから取り出す。
- ⑩盛り付けて出来上がり。(生地に味がついているので、そのままおいしく食べられる。)

材料(6人分)

ムロアジミンチ…100g
玉ねぎ…200g
にんにく…1/2かけ(3g)
塩…1g
こしょう…少々
ケチャップ…大さじ1
中濃ソース…大さじ2
パン粉…50g
牛乳…大さじ1
卵…1/2個

衣用

卵…1個
水…大さじ2
小麦粉…50g
パン粉…50g
揚げ油…適量