

11月24日は
和食の日

守っていきこう！
わたしたちの『和食』文化

和食文化の持ちよう

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、
2013年 ユネスコ無形文化遺産に
登録されました。米を主食とし、魚や
肉、野菜、海苔、豆、いも類などの色々
なおかずと組み合わせる日本型の
食生活は、ヘルシーなダイエット食と
しても注目されています。家庭でも
和食を作って
食べましょう。

天然だしと
とりましょう！
おいしいですよ！

① 多様で新鮮な食材、 素材の味わいを活用。 	② バランスがよく、 健康的な食生活。 
③ 自然の美しさの表現 	④ 年中行事との関わり 

あと一品に便利な和風の
煮物です。干しいたけや、
うずあげを入れてもおいしいです。

煮干ダシ



煮干しは頭と内臓をとりがけ



中火にかける。



煮立ったら弱火にし、アクをとり、15〜20分煮る



煮干しとりをしたとき、かたしきでフキンをしき、手早くこす

つくってみませんか？ ゆで干し大根の煮物

◎ざいりょう◎ 5人分

- ゆで干し大根 …… 20g
- あげかまぼこ …… 40g
- いんじん …… 30g
- いんげん …… 50g
- ごま油 …… 適量
- 水 …… 1/2C

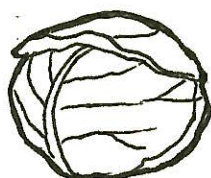
ゆで干し大根は、
西海市の特産品
です。食べてみよう！！

◎つくりかた◎

- ① ゆで干し大根は、洗って水につけて戻す。(20〜30分)
- ② 材料は食べやすい大きさに切る。
- ③ いんげん、タラの芽の材料と油で炒め、水と①の旨味料を入れ、弱火で煮ふくめる。いんげんを加えて煮る。

クイズ

キャベツのなかま
はどれでしょう？



- ① セロリ
- ② ブロッコリー
- ③ レンコン

こたえ **セロリ**

キャベツは、アブラナ科の植物
です。ブロッコリー、かぶ、はくさい
こまつななどもアブラナ科です。

セロリはセリ科。

レンコンは、スイレン科です。



キャベツの花は
黄色です…