



2013年12月、ユネスコは新たに「和食 日本人の伝統的な食文化」を無形文化遺産として登録しました。この「和食」の特徴に「栄養のバランスがよい健康的な食生活」や「うま味を引き出すだしを活用」があります。

一方で、私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化しており、栄養の偏り、不規則な食事、「食」に関する正しい知識を持たない人の増加といった様々な問題が生じています。

世界が注目する「和食」の基本「だし」や「うま味」の特徴について理解を深め、家族や仲間と健康的な食生活にいて考えたり、話し合ったりしてみましょう。



みやぎ郷土料理 クイズ

みやぎの郷土料理には、地域の産物、山海の幸を「だし」にした、「うま味」がたくさんふくまれています。写真に合う料理の名前を右の選択肢の中から選んでください。



1 はらこ飯

県南の亘理地域の郷土料理です。阿武隈川で獲れた鮭は、伊達藩はもちろん將軍家にも献上されていたといわれています。「はらこ飯」は、古くから亘理地域の漁師の祝い膳として食べられてきた、秋の味覚です。

2 はっと

登米地域を中心に県北一帯に伝わる郷土料理で、小麦粉を水でよく練り、指で薄くのばしてちぎり、野菜などと一緒に汁でゆでた料理です。

3 おくずかけ

おくずかけは、宮城県の郷土料理のひとつです。白石市の特産品である温麺(うめん)や野菜などが入っています。地域や家庭により具材や味付けに变化があります。

4 仙台雑煮

焼きハゼでだし汁をとり、セリ、ゴボウ、かまぼこを具材にする仙台雑煮は、藩政時代、領内全域に広まっていたといわれます。

5 ほっき飯

2～3月を漁の最盛期とするほっき貝からとっただし汁でご飯を炊き、味付けしたその貝の身を混ぜたり、のせたりして作る、宮城県南部、亘理地域の冬の味。

解答欄 ☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ E

問い合わせ先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町 3-8-1

TEL:022-211-2637 FAX:022-211-2697

【5】=3 【2】=0 【5】=0 【1】=1 【4】=1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

和食のきほん



みやぎの食育



特徴1

基本味の「うま味」

- おいしさを感じる人間の味覚には甘味、酸味、塩味、苦味、うま味の5つの基本味(きほんみ)があります。
- 日本の科学者たちによって発見された「うま味」は日本が世界に誇る第5の味覚として、「和食」とともに広く注目を集めています。



特徴2

和食をおいしくする「だし」

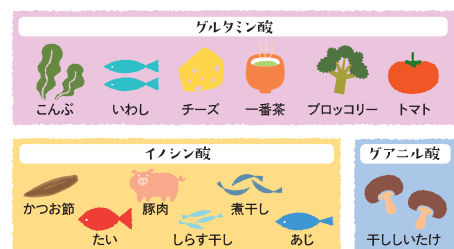
- だしとは、うま味成分を含む食品を水にひたしてうま味成分を抽出した汁のこと。
- 和食では食べ物や料理においしさを与える味や香りとして味噌汁やすまし汁、煮物やおひたしなど、様々な料理のベースとして使われています。



特徴3

食品に含まれる「うま味」成分

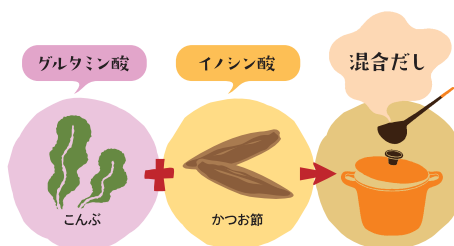
- 食品に含まれる代表的な「うま味」成分は主にグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸の3つです。グルタミン酸はアミノ酸の一種で、こんぶ、チーズ、いわしなどに多く含まれています。イノシン酸、グアニル酸は核酸の一種で、それぞれかつお節や干しいたけなどの食品に多く含まれます。



特徴4

相乗効果でおいしさアップ

- こんぶの「うま味」成分グルタミン酸とかつお節のイノシン酸を一緒に合わせると、味に相乗効果が生まれ、単独でだしを使うよりも、強く「うま味」を感じることができ、日本料理では「混合だし」として応用されてきました。



特徴5

バランスの良い健康的な食生活

- 動物性油脂が少ない伝統的な和食は主食、主菜、副菜がそろい、健康的な食生活に理想的な栄養バランスと言われています。
- さらに、素材の「うま味」を上手に使うことで、塩分やカロリーを控えた食事を実現することができます。



- 主食** ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主に、エネルギーのもとになります。
- 主菜** 魚や肉を中心に、卵、豆腐、野菜などを組み合わせたボリュームのあるものです。体をつくる栄養素(たんぱく質)が中心です。
- 副菜・汁もの** 野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主菜で不足しがちな体の調子をととのえる栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が含まれています。



実践

手軽に「だし」を使ってみよう!

- 麦茶ポットなどに、水とだしとなる素材を入れて、冷蔵庫に入れておけば準備OK。粉末のだしと違った風味を味わってみましょう。

かつお節	茶こしネットにいれる。
煮干し	内臓をとる。
こんぶ	軽くゴミをはらう程度。
干しいたけ	軽くゴミをはらう程度。石づきはつけたままで。