



今月の食育講話

和食の良さについて知ろう！

小笠原の天気は雨続きですね…どんよりしていると気分も沈んでしまいがちです。そんな時は、ぜひお料理をしてみてください。他のことは何も考えずに没頭できる時間は、良い気分転換になりますよ！

今回は、「和食」がテーマです。皆さんはどんなジャンルの料理が好きでしょうか。様々なジャンルが食べられる日本ですが、この機会に、母国の料理「和食」について学んでみましょう！

☆和食ってなんだろう？

「和食」は主に江戸時代以前から、日本に存在する料理の流れを引くものを日本料理・和食とするのが、一般的に普及している「和食」の定義とされています。

しかし、「天ぷら」や「寿司」などの、特定の料理や、調理方法を指しているわけではありません。

ユネスコ無形文化遺産に登録が承認されている「和食」については、その定義に以下のような4つの特徴が挙げられています。

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

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。

☆和食に特有の「旨味」とは？

食事のおいしさを構成する味覚には、4つの基本味である「甘味」、「酸味」、「塩味」、「苦味」があります。この中でも「旨味」は5番目の基本味で、美味しさが舌や口の中で消えた後に長く余韻のように残っている、料理の美味しさを生み出す大事な要素です。

この「旨味」は、アミノ酸の一種である「グルタミン酸」と、核酸に分類される「イノシン酸」や「グアニル酸」と呼ばれるものです。この「旨味」は、世界共通の公用語にもなりました。

日本の「旨味」を世界の人々に親しんでもらいながら、様々な国の「旨味」にも寄り添いながら、料理をもっと楽しんでいきたいですね。

次回の「お弁当の日」は、

11月10(火)！

入港日は、7日(土)です。