

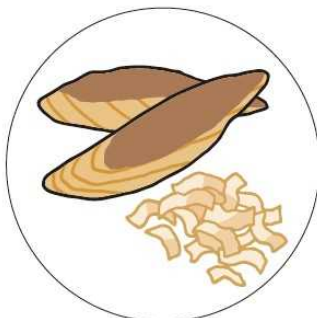
和食～食べて学ぼう日本の食事

うま味ってなんだろう？

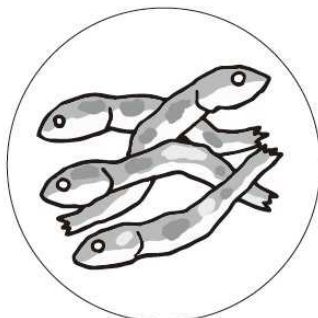
さまざまな「うま味」



こんぶ



かつおぶし



にぼし

食べ物の味を引き立てる「うま味」

和食の味わいには「だし」が欠かせません。

こんぶやかつおぶしなどからとれる「だし」には、「うま味」がふくまれています。「うま味」には、食べ物の味わいをゆたかにするはたらきがあり、食べ物の持ち味をいっそう引き立てています。

「うま味」は、あま味や塩味など、基本の味のひとつです。和食では、昔から料理をおいしくするうま味を大切にしてきました。

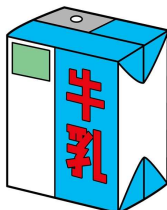
「だし」は、

こんぶやかつおぶしを
お湯で煮だした「汁」のこと。
だしのなかの「うま味」は、
日本人が発見したんだって！



きょうのきゅうしょくは、
^{わ しょく}
和食のこんだて です。

ミニトマト(2こ)
^{こうみ}
サバの香味あげ

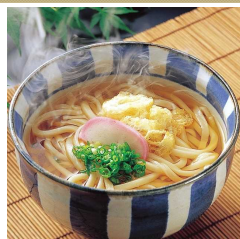


とりごぼうごはん みそしる

^{つか りょうり}
「だし」を使った料理は、いろいろあるよ!



にもの



うどん・そば



しる
汁もの



たきこみごはん

クイズのこたえ ①海

^{わ しょく} 和食にかかせない食べもの ② 昆布(こんぶ)

- 昆布(こんぶ)は、^{わ しょく}和食にかかせない「だし」がとれる食べものです。
- 「よろこんぶ」・・・^{むかし えんぎ}昔から、縁起の^{よ た}良い食べものとして、^{たいせつ}大切にされてきました。

^{わ しょく} ワンポイント「和食」クイズ

^{こんぶ}
昆布はどこでとれるかな?

①海 ②川

令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業(和食文化継承の人材育成等事業)
【発行】農林水産省 【協力】文部科学省



和食～食べて学ぼう日本の食事



うま味ってなんだろう？

和食に使われる「うま味」



こんぶ



かつおぶし



にぼし



ししいたけ

日本人が発見した! 第5の味覚「うま味」

古くから、あま味、酸味、塩味、苦味が基本の味とされてきました。これに加え、日本人が発見した基本の味が「うま味」です。和食では、古くから「うま味」を大切にしてきました。

こんぶやかつおぶし、しいたけなどにふくまれる成分が「うま味」のもとになり、料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。「うま味」が料理の味わいを深くしたり、野菜のあま味を引き出したり、魚のくさみを取ったりしています。

「だし」とは、^{こんぶ}昆布やかつおぶしなどを水やお湯を使って「うま味」をひき出した「^{しる}汁」のことです。

和食では、食べ物そのものの持ち味を生かして、さまざまな組み合わせや調理方法が取り入れられています。

「うま味」は、日本人が発見したんだって！
びっくりだね。



今日の給食は、
和食のこんだて です。



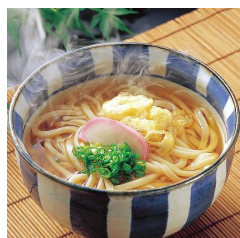
和食にかかせない食べもの ② 昆布(こんぶ)

- 昆布(こんぶ)は、和食にかかせない「だし」がとれる食べものです。
- 「よろこんぶ」・・・昔^{むかし}から、縁起^{えんぎ}の良い食べものとしても、大切にされてきました。
- 「かつおぶし・煮干し^{にぼ}・干しいたけ^ほ」などと組み合わせてだしをとると、さらにうま味^まが増します。

「だし」を使った料理は、いろいろあるよ!



に
煮もの



うどん・そば



しる
汁もの



たきこみごはん

ワンポイント「和食」クイズ

次の料理は、「和食」かな?

- ① マーボー豆腐^{どうふ} ② さんまの煮つけ^に

令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業(和食文化継承の人材育成等事業)
【発行】農林水産省 【協力】文部科学省

クイズのこたえ ①×、②○