



## 11月2日(木)と1月26日(金)は「おむすびの日」です!

八潮市の小中学校では、食育の一貫として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の野菜を使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。

当日は、ご家庭でおむすびの準備をお願いいたします。



## 和食のよさを見直してみよう!

11月24日は「和食の日」です。「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから、「和食」の大切さを考えるきっかけになるように、一般社団法人・和食文化国民会議が制定しました。また、和食は、2013年にユネスコの「無形文化遺産」にも登録され、和食の栄養バランスの良さや繊細な調理・味付けなどが世界中で注目されています。日本の伝統的な食文化と和食のよさを見直してみましょ。

### 「和食」の味わいをつくるもの

#### ◆和食の美味しさの秘密は「だし」にあり!

旨み成分を含む食材を乾物にすると、旨みが凝縮されて日本料理の味のベースをつくる「だし」になります。

#### 「だし」の秘密

- ①だしを合わせると、旨みの相乗効果で旨みが何倍にも強くなる。
- ②だしの旨みを生かすと、塩分が少なくても美味しく感じる。
- ③だしの旨みを感じると、唾液がたくさん出て消化吸収を助ける。

#### 和食の基本「一汁三菜」

ごはんと汁物、おかず(主菜、副菜2品)で構成される食事は、栄養バランスが良い食事です。この日本型の食事は、日本人に長寿が多い理由の一つです。



かつお節

旨み成分「イノシン酸」

・かつおを干して、煙で香りをつけたり、カビをつけて生臭い脂肪を分解させたもの。  
・沸騰させたお湯にかつお節を入れてすぐに火を止めたものを一番だしという。



昆布

旨み成分「グルタミン酸」

・水に30分浸してから、沸騰させてだしをとる。  
・昆布の表面に付く白い粉は天然の旨み成分。



煮干し

旨み成分「イノシン酸」

・小魚を煮て干したものを、水に30分から一晩浸して、10分間中火にかけてだしをとる。



干しいたけ

旨み成分「グアニル酸」

・しいたけを乾燥させたもの。  
・ぬるま湯で戻すよりも冷水で戻した方が、旨みが多くなる。

### ◆日本食をささえる「調味料」

#### みそ 老化防止にも効果的!



大豆に、米や麦の麴を混ぜて発酵させて作ります。麴の違いによって、米みそ・麦みそ・豆みそなど、いろいろな種類があります。みその色は、熟成期間が長いほど濃くなります。

#### しょうゆ 独特の旨みと香りが特徴!

大豆と小麦で作った麴と、食塩水を混ぜて発酵させて作ります。しょうゆに含まれる酸には、魚肉の生臭みを消したり、細菌の増殖を抑える効果があります。



### ◆保存食として生み出された「発酵食品」

#### 発酵食品とは、

カビ・酵母・細菌などの微生物の作用を利用して、発酵させて作った食品のことです。

#### 食べものを発酵させると、、、

- ・微生物の作用で、保存性が高まる。
- ・特有の香りや旨みが増し、味わい深い食品になる。
- ・食べものの消化、吸収がよくなる。
- ・腸内環境を整える善玉菌(乳酸菌など)が増える。



漬物



塩辛



納豆



くさや

## いろいろなおむすび紹介



### 炒める

#### ☆こまちゃんカレーそば

小松菜・ねぎ・鶏ひき肉・油  
カレー粉・中濃ソース・ケチャップ

#### ☆みそ味の炒り卵

卵・油・みそ・砂糖

#### ☆こまちゃんチャーハン

小松菜・にんじん・玉ねぎ・焼き豚・油  
鶏がら粉末だし・塩・こしょう・しょうゆ

### 煮る

#### ★味玉入りおむすび

ゆで卵(またはうずらの卵)  
しょうゆ・砂糖・みりん  
(調味料でゆで卵をゆでて煮卵を作る)

### 混ぜる

#### ★こまちゃんと鮭昆布

茹でた小松菜・塩昆布  
塩鮭(鮭フレーク)

#### ★大葉とじゃこ

大葉・しらす・しょうゆ

#### ★梅昆布と天かす

梅干・塩昆布・天かす

#### ★梅干入りツナマヨ

梅干・ツナ・マヨネーズ

### 焼く

#### ☆豚肉巻きおむすび

豚肉・しょうゆ・砂糖・みりん・油  
(調味料に漬けた豚肉をおむすびに巻いて焼く)

#### ☆おかかチーズの焼きおむすび

かつお節・しょうゆ・ベビーチーズ(スライスチーズ)  
(味を付けたおむすびの中にチーズを入れ弱火で焼く)

おむすびの日には、いろいろな食材を使って、オリジナルのおむすびをぜひ作ってみてください。



★作る前には、手をしっかりきれいに洗いましょう。ラップを使ってにぎると簡単にできます。

