

世界が認める和食ってすごい!?

文 金子和恵 (管理栄養士)

昨

年末、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことがテレビや新聞などで話題になりました。みなさんご承知のとおり和食は、多様で新鮮な食材と素材の味わいを活かす、「バランスがよく健康的である」、「自然の美しさを表現する」、「年中行事との関わりがある」などの特徴がある世界に誇る食文化であり、一汁三菜の食事は栄養バランスも理想的で日本人の長寿に役立っています。しかし、和食以外にも手軽にいろいろな料理や食材が食べられるようになり、和食離れが進んでいるように思われます。それを裏付けるように、2011年の家計調査では2人以上世帯のパンの支出額が米の支出額

を上回りました。みなさんのご家庭でも以前に比べると主食がご飯の回数が減り、パンの回数が増えているのではないのでしょうか。特に若い世代では味が淡泊で物足りない、作るのに手間や時間がかかる、子どもが洋食を好むなどの理由から和食の頻度が減っているかもしれません。もちろんパンや洋食が悪いわけではありませんが、この機会に和食の良さを見直し、次の世代にも伝えていきたいものです。

ハレの日の定番料理

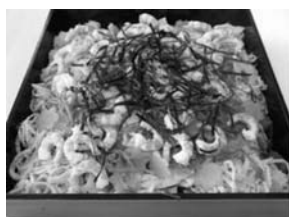
3月3日は桃の節句、ひな祭りでした。みなさんのご家庭ではどんな料理を食べまし

たか?

昔からひな祭りなどのハレの日にはちらし寿司のようにそれぞれの行事にそれぞれの定番料理がありました。それを家族そろって食べるのが楽しみでもあり、家族の絆を深めていたのかもしれない。

【おすすめレシピ】

ちらし寿司



材料 (4人分)

米・・・2合
干し椎茸・・・4枚
かんぴょう・・・10g
にんじん・・・40g
さやえんどう・・・20g
れんこん・・・50g
甘えび・・・20尾
焼き海苔・・・適量

【錦糸卵】

卵・・・2コ
砂糖・・・小さじ1
食塩・・・少々
サラダ油・・・適量

【合わせ酢】

酢・・・50ml
砂糖・・・大さじ1
食塩・・・小さじ1/3
【煮汁】
みりん・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
だし汁・・・適量

【漬け酢】

酢・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
食塩・・・少々

作り方

- ① ご飯はかために炊き、[合わせ酢]をかけて酢飯を作っておく。
 - ② 干し椎茸、かんぴょうは水で戻しておく。しいたけは細切り、かんぴょうは粗いみじん切りにする。
 - ③ ②とみりん、しょうゆを鍋に入れ、ひたひたになるくらいだし汁を足した[煮汁]で含め煮にする。
 - ④ にんじん、さやえんどうは茹でる。にんじんは花型に切り、さやえんどうはせん切りにする。
 - ⑤ れんこんは5mm位のいちょう切りにし、酢少々を加えて茹でる。[漬け酢]に漬けておく。
 - ⑥ 甘えびは頭を取り塩茹でし、殻をむく。
 - ⑦ 卵は[錦糸卵]にする。
 - ⑧ 酢飯に干し椎茸、かんぴょうを混ぜ合わせる。
 - ⑨ ご飯を器に盛り、具をのせる。
- [1人分 エネルギー約400キロカロリー、塩分1.5g]