

給食だより

11月

給食で地産地消や和食を多く取り入れていることは、皆さん知っていますね。例えばみそ汁は給食にもよく登場する料理です。いつものように出でるので、あらためて「料理」と言われるとびっくりするかもしれません。でも、みそ汁は、とても工夫の詰まった料理なのです。今回は、みそ汁とご飯のすばらしさについて考えてみましょう。

和食の基本『みそ汁とご飯』には知恵がつまっている！ 日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位

2013（平成25）年12月に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食において、基本となる献立の考え方に「一汁三菜」があります。ご飯に汁1品とおかずを3品つける料理のことです。じつは日本の食事において、汁ものは米飯とともに一回の食事を形成するものとして欠かせない料理になっています。

その汁物の中で、みそ汁は、ある会社が全国の男女500名に行った「日本食に関する意識調査」で¹⁾、日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位に選ばれています。調査をした会社では、「多くの人が、『みそ汁』を日本の家庭料理の象徴と感じていること、また変化し続ける食生活においても、なくなってはならないものと感じていることがうかがえました」とまとめています。

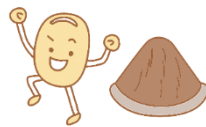


みそ汁のよいところ

みそ汁には、どんなすごいところがあるのでしょうか？

● みそを使う

みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。



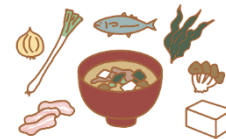
● 「だし」を使う

次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。



● どんな食材でもおいしく出来上がる

さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わさることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



1)マルコメ株式会社(2013)「～世界に広がる『日本食文化』を再認識～日本人が後世に伝えたい家庭料理第1位は『みそ汁』全国の男女500名に日本食に関する意識調査アンケートを実施」, <https://www.marukome.co.jp/news/release/detail/20131030/> (2022年8月21日アクセス)

みそ汁の知恵を後世に伝えていこう

具には、季節の野菜や海そう、貝やきのこを使うと、ビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維を効率よく、おいしく摂取できます。豚汁のような、たくさんの具のみそ汁は、おかずの1品にもなります。豆乳や牛乳を少し加えたみそ汁、キムチやベーコン、またトマトやレタスなど西洋野菜を具材にしたみそ汁も意外とおいしいですよ。

だんだん寒くなると、温かい料理が恋しくなりますよね。身近なみそ汁も、こうしたよさやすごさを知ると、ますます口にしたいくなってきませんか？

家庭の味の「みそ汁」、日本の伝統料理の「みそ汁」。大切に後世に伝えていきましょう。



ご飯を食べよう！

お米は、主食として昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。和食の代表的なご飯とみそ汁を組み合わせる日本型食生活を実践しましょう。

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



和 洋 中