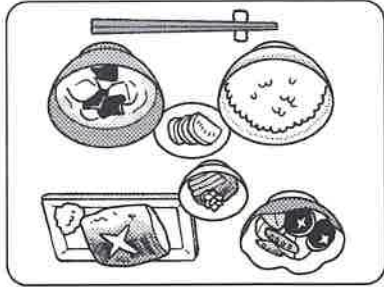


11月24日は和食の日



和食文化の4つの特徴

みんなで守ろう！
和食は、料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。わしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

「和食文化」

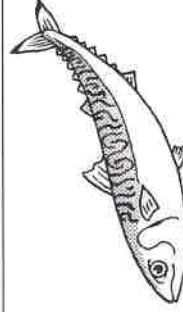
②健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



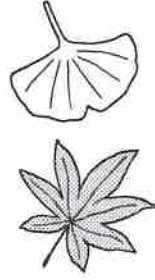
①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



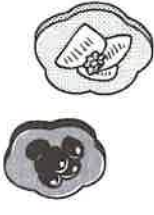
③自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用し、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しむことができます。

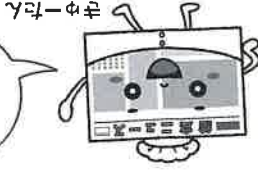


④正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、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。



世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう



安納芋と鶏肉の甘酢炒め

☆材料 安納芋 小2個、鶏もも 1枚、B濃口醤油 大さじ2、B砂糖 大さじ2、B酢 大さじ2、A酒 大さじ1、片栗粉 適量、オリーブ油 大さじ1、ネギ 適量



☆作り方 ①安納芋は皮付きのまま食べやすい大きさに切って、水にさらす。鶏肉は一口大に切ってAをからめる。Bは混ぜ合わせておく。②フライパンにオリーブ油を入れ、片栗粉をまぶした鶏肉を焼く。全体に火が通ったら取り出す。③①の安納芋の水気を切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで5分加熱する。④フライパンにオリーブオイルを入れ、③の安納芋を入れ、焼き目をつける。⑤②の鶏肉を戻し入れ、Bを加えて煮詰め、ごまやネギをふる。

芋あげもち

☆材料 (20個分) 安納芋 600g、片栗粉 大さじ6、塩 少々、とろけるチーズ 適量、揚げ油 適量

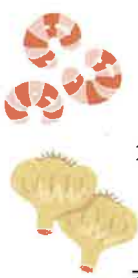


☆作り方 ①安納芋をむいて潰す。②①に片栗粉と塩を加えて混ぜる。③とろけるチーズを中に入れ、3～4cm位に丸める。④油で揚げる。

これから季節、安納芋を食べる機会が多くなると思います。安納芋には、エネルギーのもとになる炭水化物だけではなく、おなかの調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれています。今回のレシピを参考にしながら食事にも取り入れてもらえればと思います。

安納芋とエビのアヒージョ

☆材料 安納芋 100g、紫芋 100g、エビ 6尾、A酒 大さじ1/2、Bエリンギ 1/2、Cブロッコリー 1/2房、ミニトマト 3個



☆作り方 ①安納芋と紫芋は皮ごとよく洗い、一口大に切る。②フライパンに多めのオリーブ油、いも、半切りにしたミニトマトを入れ、弱火～中火にかける。③10分ほどぐつぐつさせたら、下処理したエビと食べやすい大きさに切ったエリンギ、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、煮る。④火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

安納芋のガレット

☆材料 (1枚分) 安納芋 小3個、A薄力粉 大さじ2、A塩こしょう 2つまみ、油 大さじ3



☆作り方 ①安納芋を細切りにする。水にはさらさない。②①にAを入れて混ぜる。③フライパンに大さじ2の油を引き、②を全体に広げ入れる。④中火で、へう等で全体を時々押さえながら、こんがりこんがり焼き色が付くまで焼く。⑤ひっくり返し、フライパンの縁から油を一回入れる。⑥こんがり焼き色が付くまで焼く。塩こしょうをふる。

JA種子屋久 おすすめレシピ

