



伝えよう、和食文化を。

日本の食文化を見直そう

食生活をめぐる環境は日々大きく変化し、食の大切さなどを忘れがちな現代社会。

食に関する正しい知識を学び、自ら考え、健全で豊かな食生活を実践する力を身につける「食育」は、食への関心を高め、食への感謝を育みます。

「食育の日」である毎月19日、日本の食文化について、少しだけ考えてみませんか？

バックナンバーはこちら⇒



「食」から日本の未来を支えます。

エムサービスは、「あらゆる世代の方に」「質の高い食事を」提供することで日本の健やかで豊かな未来を支える活動を展開していきます。



エムサービス株式会社は、和食文化国民会議の活動を応援しています。



今月は、「かつお節」から日本の未来を支えます。

■栄養情報 <<出典：文部科学省日本食品標準成分表 2020年版（八訂）>>

玉ねぎ りん茎生 100g（1個約200g）

【エネルギー】33kcal 【たんぱく質】0.7g

【脂質】0.0g 【炭水化物】6.9g

【ビタミンB6】0.14mg

■基本情報

・分類：ユリ科ネギ属

・主産地：北海道、兵庫県、佐賀県

（平成28年作物統計調査より上位を抜粋）

・旬：4月～6月



家事のキホン

だし かつお節を使ったおいしい出汁のとり方

レシピ動画はこちら⇒ 動画サイトが開きます ▶



一番だし

濁りがなく、上品な味と香りが特徴の

・かつお節・・・30g

・昆布（5×10cm）・・・15g

・水・・・・・・・・・・1ℓ

一番だし。

お吸い物や茶碗蒸しなどに適しています。

①鍋に水と昆布を入れ30分～1時間程漬けておき、中火で火にかけます。

②沸騰する直前で昆布を取りだしたら、火を止めてかつお節を入れ5分程置きます。

③かつお節が鍋底に沈んだら、キッチンペーパーや布などで濾します。

一番だしでつくるキホンのすまし汁

【材料 2人分】

・一番だし 350ml

・しょうゆ・・・小さじ1

・酒・・・・・・・・・・大さじ1

・塩・・・・・・・・・・少々（2つまみ）

・お好きな具材（しいたけ、麩、三つ葉）



【作り方】

①鍋に一番だしと酒、塩、しょうゆを加え弱火で火にかけます。

②お好きな具材を一口大に切って入れます。

③具材に火が通ったら、器に盛り付け完成です。

二番だし

一番だしに比べて香りは弱いですが、

・一番だしの出し殻 全部

・水・・・・・・・・・・500ml

・かつお節・・・5～10g

うまみが濃いのが特徴。煮物や鍋ものに

適しています。

①一番だしで引き上げた昆布・かつお節と水を火にかける

②沸騰してきたら、かつお節を追加（追いかつお）して、火を止め5～6分置く。

③キッチンペーパーや布などで濾します。

水出しだし

ほったらかしでおいしい出汁が

・かつお節・・・30g

・昆布（5×10cm）・・・15g

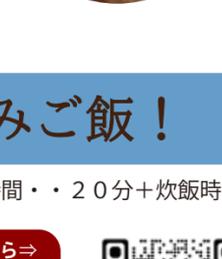
・水・・・・・・・・・・1ℓ

できる水だしもおすすめです。

①麦茶のポットなどに材料をすべて入れます。

②冷蔵庫に入れて、12時間たったら、完成。具材を取り出します。

※3～4日を目安に使い切りましょう☆彡



だしのうまみが◎ 炊き込みご飯！

① 調理時間・・・20分+炊飯時間

【材料 2人分】

米・・・・・・・・・・1合

鶏もも肉・・・・・・50g

こんにゃく・・・・・・80g

ごぼう・・・・・・60g

油揚げ・・・・・・1/2枚

にんじん・・・・・・60g

三つ葉・・・・・・少々

だし汁・・・・・・190cc

酒/下味用・・・・・・小さじ1

しょうゆ/下味用・・・小さじ1

みりん・・・・・・大さじ1/2

（薄口）しょうゆ・・・大さじ1

【下準備】

・米は洗って30分浸水し、ザルに上げて水気を切る。

・油揚げは、熱湯を回しかけ、粗熱を取ってペーパーで水気を拭き取る。

・こんにゃくは、塩を全体にまぶし、5分ほど置く。鍋に湯をわかし、（塩つきのまま）こんにゃくを入れて2～3分茹でる。（あく抜き済なら下処理不要）

・ごぼうは、ささがきにし、水にさらしてアク抜きをする。

・鶏もも肉は、余分な脂と筋を取り除き1cm角に切り、酒としょうゆに漬ける。

下味でぐっとおいしくなります

【作り方】

①二番だしを用意する（家事のキホン参照）

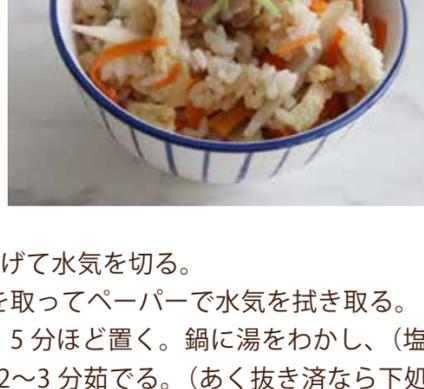
②こんにゃく、にんじん、油揚げは、5mm幅の細切りにします。

③炊飯釜に米、だし汁、みりん、しょうゆと、すべての具材をのせて、普通炊きで炊飯する。

④底からすくうように混ぜ、器に盛ってお好みで三つ葉を添えてできあがり！

レシピ動画はこちら⇒

動画サイトが開きます ▶



岩手県 美味しいもの

岩手県 うす焼き 岩手県 × 食文化



岩手県盛岡市で、八幡宮のお祭りや初詣の際に屋台で販売されている地元ならではの料理があります。小麦粉を水で溶いたものを薄くのばし、かつお節、ねぎ、紅しょうが、桜えび、天かす、海苔などを乗せて焼いたものに、最後に表面にしょうゆを塗ったもので、八幡通りでは複数の屋台があり、テンポよく焼く姿も含め、お祭りでの風物詩となっています。

「参考：農林水産省Webサイト

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/28_22_iwate.html」



× 岩手県

エムサービス株式会社と岩手県は、安全・安心・健康で魅力ある岩手県の食を提供する基本協定を締結。岩手県の食情報をお伝えます。