

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。

## 和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

## 和食の4つの特徴

<p><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p><b>4</b> 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

## 日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

## 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸 
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸 
- ◆ 干しいたげ…グアニル酸 

## 24日は「ま・ご・わ・や・さ・し・い」メニュー

### 24日のメニューから1品紹介 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ



### 【材料】 ~4人分~

- 大豆ミート(4倍乾燥)・・・12g
- 砂糖 ……………大さじ 1/2
- 醤油 ……………大さじ 1/2
- 酒 ……………大さじ 1
- じゃがいも ……………100g
- きゅうり …………… 50g
- にんじん …………… 15g
- むき枝豆 …………… 20g
- マヨネーズ ……………大さじ 2
- 塩・こしょう …………… 少々

### 【作り方】

- ① 大豆ミートは戻して水分を絞り、調味料で下煮し冷ましておく。
- ② じゃがいもは一口大に切ってポイルし熱いうちに塩こしょうして軽くつぶしておく。
- ③ きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにしてそれぞれポイルし冷ます。枝豆もポイルし冷ましておく。
- ④ ①、②、③をマヨネーズで和える