

2023年 11月号 ぱる通信

持続可能な未来は食生活から

作成担当：株式会社 南テスティバル (田中真美, 山口奈緒子)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子



おすすめ料理

レンコン柚子なます

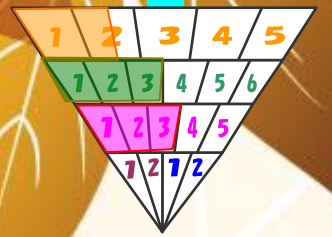
かぼちゃ大学芋

秋の具沢山塩麴スープ

赤米ご飯

白身魚天ぷら・もみじおろし

11月おすすめ料理の食事バランスガイド



エネルギー 635kcal	食物繊維 5.9g
たんぱく質 26.1g	食塩相当量 2.2g
脂質 20.1g	野菜総量 194g
炭水化物 93.7g	

おすすめ料理には、塩麴やポン酢、塩昆布、柚子など和の食材、調味料を使用しています。メインの魚には、もみじおろしで秋を表現しました。旬のナスやごぼうのいった具沢山スープは、塩麴で味付けをしています。

11月24日は『和食の日』

2013年12月、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」は、料理だけでなく昔から受け継がれてきた「自然を大切にする」日本人の心が育んだ伝統的な食文化のことをいいます。今回はそんな和食についての背景や和食に欠かせない調味料についてご紹介します。

和食の特徴

- 自然な食材とその味わいを活かす知恵
日本は海や山、川、森林など自然に恵まれ、地域ごとに多くの新鮮な食材とそれを活かす調理の知恵(技術・道具)があります。
- 栄養バランスがよく、健康的な食生活
ごはんを中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせた一汁三菜を基本とした和食は、栄養バランスがよく発酵食品を上手に使いながら健康に役立っています。
- 四季のうつろいや自然の美しさを表現
季節に合った花や葉、器を使ったおもてなしで四季のうつろいや自然の美しさを食卓に表現します。
- 年中行事との深いかわり
お正月のおせち料理をはじめ年中行事や儀式と深い関わり、自然の恵みである食を分け合い、家族や地域の絆を深めてきました。

和食を支える発酵調味料

～しょうゆ、味噌、酢、みりん～

- しょうゆ
大豆と小麦に麴と塩水を加えて発酵させたもろみを絞って作ったもの。地域により味、風味、色合いなどが違います。
- 味噌
大豆に麴と塩を混ぜて発酵させた味噌は、米みそ、豆みそ、麦みそがあります。
米みそ：加熱した大豆、米麴、塩
豆みそ：蒸した大豆、種麴、塩
麦みそ：加熱した大豆、麦麴、塩
- 酢
米から作られる米酢、麦などの穀物から作られる穀物酢、りんごなどの果実から作られる果実酢があります。
- みりん
もち米と米麴、焼酎から作られます。甘味をつける以外に、こく、つやを出したり、煮崩れ防止に有効です。

一汁三菜の和食で栄養バランスのよい食事を実行しよう！

3 すべての人に健康と福祉を



テスティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。

4 質の高い教育をみんなに



テスティバルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 287