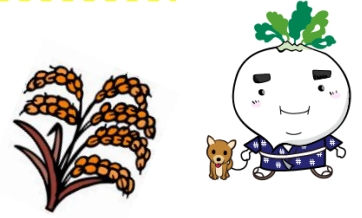


号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸

急に寒くなってきて、鹿児島もいよいよ冬到来?!となりました。
2019年も残り1か月。皆様、どんな1年でしたか?
何かと忙しい季節ではございますが、しっかり食べて乗り切りましょう!



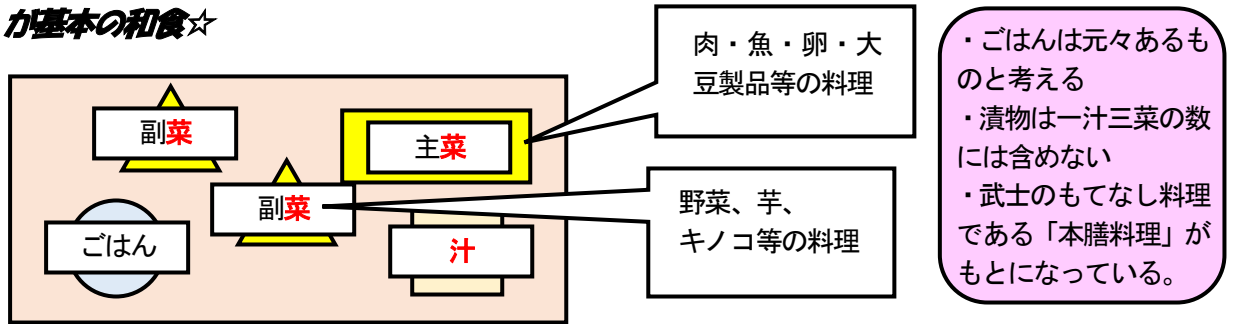
「11月24日は和食の日」～食文化継承に関する取り組みの推進～

11月24日は「和食の日」って知っていましたか?

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、『いい日本食』『和食』の日と、一般社団法人和食文化国民会議で制定されました。

ちなみに11月は「和食月間」です。この機会に、「和食」について考えてみましょう。

○「一汁三菜」が基本の和食☆



出展/参考：ぶんけい「和食の教科書」

○和食の基本! 「だし」をマスターしよう

材料(1.8L分)	
水	2L
だし昆布	40g
かつお節	60g

- 作り方
- ① 昆布は乾いた布きん等で表面を軽くふき、切れ目を入れる。
 - ② ①を水とともに鍋に入れ、10分ほどそのままおき、弱火にかける。
 - ③ 沸騰直前(小さな気泡が出てきた状態)に昆布を取り出し、かつお節を入れる。
 - ④ 沸騰してきたら火を消し、かつお節が下に沈むまで待つ。
 - ⑤ ざるに固く絞った布きんかペーパータオルを敷いてこす。
※これが「一番だし」です。

ポイント☆三

- ・昆布は洗わない!
表面を軽くふくだけでOK。
- ・最後、かつお節をこすときは、絞らない!
残ったかつお節と昆布でとっただしを「二番だし」といいます。



令和元年
11月発行