



今年の10月に、藩政期から金沢を中心に続いている「加賀料理」が、料理はもちろん、器やおもてなしの心を含めた総合芸術としての価値が認められ、国の無形文化財に登録される見通しとなりました。

日本には、ほかにも多様で豊かな自然や食文化がたくさんあります。昔から続く和食や、日本の伝統的な食文化の大切さについて考えてみましょう。

11月24日は

## 和食の日

## “五”に隠された和食の知恵

和食は、季節の食材を使い、魚や野菜を中心とした健康的な食事として、海外からも注目されています。和食を作ったり味わったりするときのポイントになる、「和食に大切な“五”」を紹介します。

### 五法

#### 調理法

会席料理では5つの調理法で作られた料理が並びます。



### 五味

#### 味付け

5つの味を組み合わせで作ります。特に、うま味は和食に欠かせないだしの味です。



### 五色

#### いろいろ

食材の色だけでなく、器や添えられる葉や花などを使い、見た目の美しさを表現します



### 五感

#### 感覚

おいしさは五感で判断しています。おもてなしの心で、相手を思い、料理をふるまいます。



## 和食を彩る石川県の伝統工芸

料理の味を際立たせる華やかな器も石川県の食文化の一つです。塗り直しや金継ぎなどの修理をしながら、「良いもの大切に長く使う」という心が根付いています。

輪島塗



山中塗



九谷焼



金沢漆器










## 食育クイズ 行事食



日本には、年中行事に合わせて食べる「行事食」があります。行事食には、家族の幸せや健康などの願いが込められ、現在まで食べ継がれてきました。

年中行事とそれにあう行事食を線でつなぎましょう。(答えは下にあります)

- |                |   |   |              |
|----------------|---|---|--------------|
| ① 正月 (1月1日)    | ・ | ・ かしわもち  | ・・・子孫繁栄      |
| ② 節分 (2月2日)    | ・ | ・ 千歳飴    | ・・・子どもの健康    |
| ③ こどもの日 (5月5日) | ・ | ・ 大豆      | ・・・邪気払い・無病息災 |
| ④ 氷室の日 (7月1日)  | ・ | ・ おせち     | ・・・1年の幸せ     |
| ⑤ 七五三 (11月15日) | ・ | ・ かぼちゃ    | ・・・運を呼び込む    |
| ⑥ お月見 (10月6日)  | ・ | ・ 氷室ちくわ  | ・・・無病息災      |
| ⑦ 冬至 (12月22日)  | ・ | ・ 団子      | ・・・豊作への感謝・健康 |

※暦により日付が前後するものがあります。この日付は2025年のものです。

## 作ってみよう! れんこんの団子汁 ~給食バージョン~

### 金沢の郷土料理

### <れんこんの団子汁>



和食の日にちなんで、28日の給食は「郷土料理の献立」で、治部煮やれんこんの団子汁をいただきます。郷土に受け継がれる料理を、地元の伝統的な野菜を使って作ってみましょう!

#### 材料 (5人分)

加賀れんこん	200g
白玉粉	大さじ4
かたくり粉	小さじ1
塩	少々
ねぎ	1/4本
★だし汁	1L
みそ	50g

#### 作り方

- ①れんこんの皮をむく。
- ②れんこんを酢水につけてあく抜きしてから、おろし金でおろす。
- ③すりおろしたれんこんに、白玉粉・かたくり粉・塩を加えて、手でこねる。(やわらかい場合は白玉粉を足す)
- ④1.5cm程の大きさに丸めて、れんこん団子を作る。
- ⑤だし汁を中火にかけ、れんこん団子を鍋の中に入れる。
- ⑥れんこん団子が浮いてきたら、火が通った確認をし、溶いたみそとねぎを入れて仕上げる。



### ★「和食の基本」おいしいだしをとってみよう!

#### 材料 (1L)

かつお節	20g (水の2~3%)
水	1L



#### 作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②火を弱めてからかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
- ③かつお節が沈んだら、ざるとキッチンペーパーでこす。

