



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。

生(切る)

蒸す

煮る

揚げる

焼く

### 五味

#### 味付け

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

甘味

うま味

酸味

苦味

塩味

### 五色

#### いろどり

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

赤

黒

黄

白

青(緑)

### 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。

視覚

味覚

聴覚

触覚

嗅覚

## 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、今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〉



##### 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。

