

若者食育推進プロジェクト

使いたくなる、伝えたくなる「和食」体験

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科
 ミッション食育グループ
 ×
 金沢市保健所 地域保健課

「和食」を家庭や学校や地域で伝える機会があること、発信することが大切。知って、やってみて、話そう!

和食の「おもてなし」は双方向

料亭でしつらいやマナー、おもてなしを体験しました。

- もてなす側**
 - ・打ち水
 - ・手入れされた庭
 - ・季節の花や掛け軸
 - ・季節感溢れる料理
 - ・季節感のある器など
 - もてなされる側**
 - ・もてなしを喜び、感謝を言葉で伝える
 - ・美味しく、楽しくいただく
- 繊細な器を傷つけないよう大きな指輪は外すことも気配りです♡

もてなす側ともてなされる側の心が通い合います

普段の食事でも、作る人は食べる人のことを思いながら料理し、食べる人はその食事に感謝しながらいただきます。それも大切な双方向の「おもてなし」だと思います。

「和食」に息づく「しつらい」とは料理だけでなく場をととのえて、もてなしの準備をすること。季節の花を飾る、夏は涼しげ、冬は暖かに空間コーディネートをするなどがあります。

「一汁三菜」クッキング

一汁三菜の食事作り挑戦!

野菜を中心とした料理。羊、きのこ、海藻、豆類も使える。

副菜、主菜、副々菜、汁、ご飯、主食、香の物

糖漬けなど漬物。

一汁三菜とは

「ご飯」「汁」「香の物」に、「お菜」が3品添えられる組合せ。和食の基本形。

魚や大豆製品、卵、肉などタンパク源の食材の料理。

発酵調味料の味噌を使った味噌汁など。

一汁三菜の特徴 季節の様々な食材を使い、バラエティ豊かで彩りも良い。エネルギーバランスが良い上、いろいろな栄養素がとれる。発酵食品や発酵調味料を使う。

北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 ミッション食育グループ

「和食」は単に料理を指すだけでなく、自然を尊重する日本の風土の中で育まれてきた、日本人の伝統的な文化です。この文化を次世代へつなぐきっかけ作りとして、ミッション食育グループでは、若い世代の和食への認知度や興味関心を高め、和食に親しむ食育イベントを企画運営しました。

- 2018年9月22日(土) うま味と箸のワークショップ
- 2018年11月24日(土) 和食のマナーとしつらいの講座
- 2018年12月22日(土) おせち&もちつき体験
- 2019年2月2日(土) 一汁三菜クッキング

だしとうま味が四季の素材の味をいかにします

うま味について学び、いろいろなだしを味わいました。

だしは、汁物や煮物など様々な料理のベースとして使われます。うま味が多く香り高いだしを使うことで、調味料控えめで素材の味を楽しむことができます。



好きな味噌汁の具はどれ?

ほうれん草と卵/ほうれん草とえのき/さやえんどうと卵/かぼちゃとたまねぎ/なすとみょうが/なすとそうめん/大根と油揚げ/大根と人参と卵/白菜とちくわ/かぶとかぶの葉/もやしとベーコン/じゃが芋とわかめ/里芋と油揚げ/さつま芋と小松菜/きのこ/岩海苔/もずく/豆腐とわかめ/豆腐となめこ/麩とえのきと卵/あさりとねぎ/カワハギとねぎ/豚肉とセロリ/豚汁/粕汁/つみれ汁

具材からもうま味が出ておいしさアップ!

食べたくなったら...

ミッション食育グループの Instagram へ GO!

おいしいだしのとり方、おいしい味噌汁の作り方を紹介しています。

みんなでもちつきをしました!

「和食」と年中行事とのかかわりを体験で学びました。

蒸したもち米を白に入れて杵でこぎ(こぶす)をします。

ホカホカ〜おいしそう

いきなりつくとお米が飛び散るよ

ヨイショ!

もち米をせいろで蒸します。

全員がかねるがねるもちつき体験!

つきあがったおもちをちぎって孔あて...

つきたてをみんなでいじり楽しみました!

和食が年中行事の中で家族や地域の人同士を結びつけてきたことを実感しました!

お箸をどんなふうに使っていますか?

お箸文化を学び、お箸の持ち方を再確認しました。

上の箸と下の箸の間隔を十分に空ける。

動かす指は人差し指と中指だけ。親指は支える役割。

(上) 親指・人差し指・中指で箸頭から三分の一あたりを持つ

(下) 親指のつけ根に挟む。

(下) 薬指の第一関節あたりで支える。

お箸の正しい持ち方

(参考) 株式会社兵左衛門ブログ箸のはしはし <https://hyozaemon.com/>

あなたにぴったりの箸のサイズは「ひとあち半」

指をあてて測ってみてね!

この長さの1.5倍

90°

親指と人差し指を直角に開いた時の、指先と指先の間長さ「一咫(ひとあち)」の1.5倍=ひとあち半が自分の手に合うお箸の長さになります。手に合う長さの箸は持ちやすく、使いやすいです。



活動の詳細、レシピは Instagram

裏面は、一汁三菜のランチョンマットになっています。あなたの一汁三菜の食事をぜひ並べてみて下さいね!

副菜

副々菜

主菜

香の物

主食

汁