



## 和食を見直そう!

ユネスコの無形文化遺産にも登録され、ヘルシーフードとして世界的にも評価の高い「和食」です。あらためて「和食」を見直してみましょう。

和食には、大まかに4つの種類があります。

- \*公家による**大饗料理**
- \*禅宗の僧侶が広めた**精進料理**
- \*武士のもてなし**本膳料理**
- \*茶道から生まれた**懐石料理**



## 和食の特徴

日本には四季があり、南北に長い国土は豊富な食材の宝庫です。味噌、醤油、納豆、日本酒などの発酵食品が多彩なのも特徴です。

だしによる「旨味」を上手に使い、動物性油脂を過剰に摂らない食生活は、世界の中で肥満度が比較的低く、世界一の長寿国なのも、和食文化が関係しているとも言えます。

また日本における食文化は、年中行事とも強く結びついています。お正月のおせちをはじめとして、節分、桃の節句、土用のうなぎ、お月見、年越しそば等々。

私たちはあらためて和食のすばらしさを認識して、この文化を守りたいものですね。

お正月に食べ過ぎないでね!  
食べ過ぎたら七草がゆで胃腸の回復を!  
これもまた、和食の良さですね!

## 食育コラム

### 10年前のブログから

(10年前、こんな年末の様子を書いていました。今は義母も亡くなり、生活も変わってきているが、まだ母の域には到達していない私です。)(え)

今年もいよいよ・・・年末恒例のお正月準備。まず、28日に餅つき。去年までは義母が手伝ってくれていたのだが、今年からは当てにできずすべて一人でしなければならぬことに。自分では結構器用な方だと思っただけけれど、お供えを丸めるのが大の苦手で、これは義母の役目だったのでした。何とか義母に褒められるお供えができました。(ホッ) 昨日からはおせち作り。煮豆(黒豆、金時豆)、ぜんまい煮、きんぴら、昆布巻き、なます、松前漬、豚角煮、これらの他に今年は栗きんとん、伊達巻、錦玉子も手作りしてみよう。これらの材料を揃えたら、おせちを買った方が安上がりかも知れないなど思いながらも、やはり頑張ってしまうのです。昆布巻きは亡き母の得意料理で、実に絶品だったのを思い出す。庭先のかまどで薪を焚き一日中コトコト炊くのだから美味しくないはずがない。母が逝って9年になるが、まだまだ母の域には達していない。あの昆布巻きをもう一度食べてみたいとそう思う。私が作るおせちも、子どもたちや孫たちからそう思われる時が来るのだろうか。など思いながら二日間立ちずくめでパンパンの足腰を揉んでいると、今年ももう1時間と少しになっていたのです。

食育くん まじん

