



料理の基本は **さ・し・す・せ・そ**

みなさんはわかりますか？

○砂糖 (さ)

- ・料理に甘味を付ける。
- ・うま味やコクを出す。
- ・加熱することでツヤを出すことも。

○塩 (し)

- ・料理に塩味を付ける。
- ・味を引き締めたり、うま味を引き出す。
- ・食品のぬめりやアクを取る。
- ・食品の保存性を高める。

○酢 (す)

- ・料理に酸味を付け、風味付けにも。
- ・保存性を高める。
- ・塩味をやわらげる。

○醤油 (せ)

- ・料理に塩味を付ける。
- ・うま味やコク香り付けをする。
- ・料理の色付けをする。

○味噌 (そ)

- ・料理に塩味を付ける。
- ・うま味やコク、香り、まろやかを付ける。
- ・食品の保存性を高める。

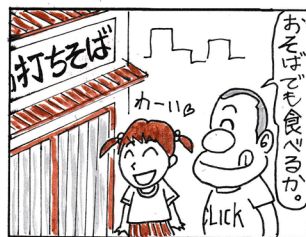
○おまけの味醂

- ・料理に甘味を付ける。
- ・料理に照りやツヤを付ける。



和食の基本、日本古来のこれらの調味料を大切にしていきたいものです！

食育くん まじん



食育コラム

NO.42

私の理想体重は 53 キロ。
長いこと無理な数字ではあった。今までで一番あったのが 30 年ほど前で 63 キロ。65 キロは目の前ではないか。このままではやばい！せめて 60 キロ弱まで減らさなきゃと思ったものだ。
かと言って今まで特段の努力をしたわけでもない。「肉体労働に耐える体重は自分にとって今がベスト！」などとほざいていたものだ。
その私が何と今 53 キロ。なんならそれを切ることも！半年前に体調を崩したことを発端に、少しずつ減り始めてきたところなのだが、「健康で減っていかなきゃなあ…」複雑ではある。
体重は減ったけれど私の下腹には、つかむと 8 センチほどのお肉が未だに鎮座しております。これは筋肉が減ったということか？ 8 年ほど前に体内年齢を測定したことがあったのだが、その時は何と実年齢より 20 歳も若かった。私の筋肉どこへ行った？ そう言えばそれまで続けていた運動をピタッとやめたのだから、納得ではある。
健康診断の問診に、10 年前と比べて体重が 10 キロ減っていないかという設問があるが、ズバリ当てはまっているよ！
これからは今の体重を維持する努力が必要になってくる。あまり痩せ細った婆ちゃんより、ふっくら婆ちゃんのほうがいいよね。
今まで以上に食べ物にも気を配りながらも、好きなものを食べ、細かいことは気にせず、好きなことをやり、笑いながら生きていこうと思ったのでした。幸い体調は完璧に戻っている。

(山)