

『和食の魅力』

低カロリーで栄養バランスの良い和食は、日本人の健康長寿の秘訣とも言われており、伝統的な食文化としてユネスコの無形文化遺産にも登録されています。伝統的な食文化を改めて見直してみましょう。

◇和食の特徴

・栄養バランスのとれた、健康的な献立

1食に一汁三菜(主食・主菜・副菜・汁物)が揃う和食は、栄養バランスのとれた食事です。また、うま味を上手に使うことで油脂が少ない低カロリーの食事となり、日本人の長寿や肥満予防に役立っています。



・季節に合わせた料理の表現がある

四季のある日本では、季節の花や葉で料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用して季節感を楽しみます。自然の美しさや四季の移ろいを表現する見た目の美しさも特徴です。

・年中行事との関わり深い

お正月や節分、七夕などの年中行事には、特別な食事を食べる習慣があります。自然の恵みに感謝し、家族や地域の人々と食事の時間を共にすることで、絆を深めます。

・多様で新鮮な食材が使える

南北に長く、海や山に囲まれた日本では、地域ごとに気候や風土が異なります。そのため、その土地ならではの多様な食材を、四季折々に新鮮なままで楽しむことができます。

◇和食のポイント「だしのうま味」

“だしが料理の基本”と言われる程、和食はうま味を大切にしており、上手に使うことで素材の味をいかした深みのある味ができます。また、だしを上手に使うことは減塩にも繋がります。パックだしや顆粒だしは便利ですが、たまにはひと手間かけて昆布やかつお節からだしをとってみませんか。

一番だしのとり方



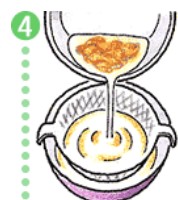
1 固く絞ったぬれ布巾で、昆布の表面を軽く拭いて汚れを落とす。



2 鍋に水と昆布を入れ、1時間~半日程置いておく。中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。



3 かつお節を加え、沸騰したら火を止めて、アクをとる。



4 かつお節が沈んだら、ザルを使って静かに濾す。

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「気になる! コレステロール・あぶら対策料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 令和2年9月15日(火)、17日(木)、18日(金)

9時30分~12時30分 対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ9月1日号に掲載

低カロリー・バランス食レシピNo.167
家庭で作ってみよう!



「和食」料理レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



◇簡単てこね寿司

伊勢の郷土料理!!

◇ひんやり茶碗蒸し

和食の定番!!



1人分の栄養価

エネルギー408kcal /たんぱく質 22.5g
脂質 5.6g /炭水化物 63.0g /塩分 1.0g

材料(2人分)

A	かつお刺身	10切(140g)
	伊勢うどんタレ	大さじ2
ご飯		茶碗 2杯(300g)
B	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	炒りごま	小さじ1
大葉		3枚
刻みのり		1g

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約 0.2g

作り方

- ① Aをポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結ぶ。冷蔵庫で30分~1時間程漬けておく。
- ② 炊き立てのご飯に、合わせたBを加える。うちわ等であおいで冷ましながら、切るように混ぜる。
- ③ 皿に②を盛り付ける。①を乗せて、残ったタレを小さじ1杯ずつかける。
- ④ 炒りごまと千切りにした大葉、刻みのりを散らす。

てこね寿司は、漁師が船の上で簡単に食べられる昼食として、ご飯に獲ったかつおと調味料を入れて手でこねて食べたことが発祥と言われています。今でも食べられている、伊勢の郷土料理です。



1人分の栄養価

エネルギー77kcal /たんぱく質 5.8g
脂質 2.9g /炭水化物 4.9g /塩分 1.0g

材料(2人分)

A	昆布	3g	えび	小4尾(15g)	
	かつお節	5g		枝豆(実)	10粒(8g)
	水	350cc	とうもろこし(実)	10g	
卵	卵	1個	C	酒	小さじ1
	B	薄口しょうゆ		小さじ1/2	塩
塩		ひとつまみ		片栗粉	小さじ1
	みりん	小さじ1			
	酒	小さじ1			

* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約 0.2g

作り方

- ① 表面を参考にAの材料でだしをとり、冷ましておく。
- ② 卵を溶き、①を200ccとBを加えて混ぜ、ザルでこす。
- ③ 器を2つ用意し、②を等分して流し入れる。15分程蒸し、中まで火が通ったら火を止めて粗熱をとる。
- ④ 鍋に①の残りのだしとCを入れて火にかけ、同量の水で溶いた片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ⑤ ③の上に冷ました④を流し入れ、下茹でしたえび、枝豆、とうもろこしを乗せて、冷蔵庫で冷やす。

シンプルな材料ですが、香り高さ濃厚さが特徴の1番だしを使うので、うま味が効いています。暑くて食欲のない夏でも食べやすいよう冷やしたレシピですが、熱々でももちろん美味しく食べられます。

栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

◀バックナンバーは伊勢市のHPを 検索 ▶

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435