

わしよく 和食のよさについて



11月

2013年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そこで、11月24日を「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」として制定しました。和食のよさを知り、未来に受け継いでいきましょう。

わしよく 「和食」 4つの特徴



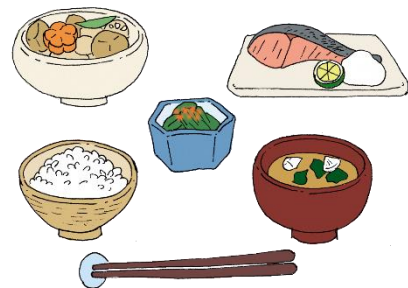
そざい あじ い ちようり 素材の味わいを生かした調理



日本は、海や山など豊かな自然に育まれた様々な食材があります。

そのため、素材の味わいを生かした調理技術が発達してきました。「だし」は、その代表例です。

けんこうてき えいよう 健康的な栄養バランス



日本の食事スタイルは、ごはんを中心に、汁もの・主菜・副菜(2品)の「一汁三菜」を基本としています。

健康的な栄養バランスの食事といわれています。

きせつ うつ か ひょうげん 季節の移り変わりの表現



料理で自然の美しさや季節の移り変わりを表現することも特徴です。季節の花や葉で料理を飾ったり、季節に合った器を使ったりして季節感を楽しめます。

ねんじゅうぎょうじ かか 年中行事との関わり



和食は、正月や節分などの年中行事と深く関わることで育まれてきました。自然の恵みである食べ物を分け合い、一緒に食べることで家族や地域の絆を深めてきました。