

11月24日 和食の日

一般社団法人和食文化国民会議では、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

和食の基本として、「だし」があります。だしとは、昆布やかつお節などを煮出した汁のことです。手作りしただしは香りが良く、うま味や栄養素も豊富で、風味豊かなだしを使うことで塩分を抑えることができます。市販の顆粒や液体タイプのだしには塩分が含まれているため、使い過ぎないようにしましょう。

昆布、煮干、かつお節、干しいたけなどを使っただしには、数種類のうま味成分が含まれています。うま味成分は様々な種類を組み合わせることにより、さらにうま味が強くなる効果があります。そのため、だしをとるときは

2種類以上の食材を組み合わせると格段においしくなります。

おすすめは昆布を水から煮て、沸騰直前に取り出し、かつお節を入れてさっと煮て取り出してつくるだしで、和食のどのような味にも合います。

