

## 11月3日は文化の日です！

文化の日は“自由と平和を愛し、文化をすすめる”という意味があります。

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました！

和食の基本といわれる「一汁三菜」

日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という栄養素をバランス良く摂ることができます。



園では11月2日に文化の日メニューを提供します  
お楽しみに！

ほうれん草の  
ごま和え

昆布豆

和食は箸を使って  
食べる文化です  
箸を上手に使って食べよう！

魚の西京焼き

京都由来の献立で  
みそは古くからの  
日本の食材として  
使用されています

ごはん

すまし汁

(豆腐・ねぎ)  
だしに使用している  
昆布やかつおも  
日本の和食文化に  
欠かせない食材です

## 和食の基本のだしの取り方

和食の基本とされるだしは料理にうま味成分と香りを与え、素材のおいしさを引き立たせてくれます。  
だしはかつおだし、昆布だし、煮干しだし、しいたけだし、合わせだしの種類があります。  
今回はかつおと昆布の合わせだしの取り方を紹介します。

### <材料>

- 水 800cc
- 昆布 (5×8cm) 1枚
- かつお節 15~20g

### <取り方>

1. 昆布は、乾いたふきんでさっと拭く。  
(白く粉っぽいものはうまみなので拭き取らないように。)  
鍋に水と昆布を入れ、30分ほどおく。
2. 鍋を弱火にかけ、昆布の表面にブツブツ泡が立ち、煮立つ直前に取り出す。
3. 昆布を取りだしたらすぐに、かつお節を一度に加える。弱火のまま、再びひと煮立ちしたら火を止める。
4. かつお節が沈んだらすぐにボールや別の鍋で受けた万能こし器に、ペーパータオルを敷いて、こす。

園では毎日  
かつお節と昆布の  
合わせだしを  
使用しています！



ぜひ、おうちでもやってみてください！

## 試食会を作品展の日に予定しています！

園で提供している給食・おやつを試食会を予定しています  
この機会に食べて、給食・おやつを知ってください。お楽しみに！



\*写真はイメージです