

きみも、正しい配膳に  
並べられるかな？



和食王選手権では  
配膳クイズをしたよ！

和食の基本をおさえよう ① 献立

# 「一汁三菜」の 組み合わせを知らう

「ご飯」と「汁」と「漬物」に「菜」が3品。それが和食の献立の基本形「一汁三菜」です。左手前にご飯、右手前に汁など、食べやすいように、相手を考えて、おもてなしの気持ちを持ってお膳を整えるのが大切です。

旬の食材を利用し、  
季節に合わせた  
献立

## 一汁三菜

だしを活用！  
和の調味料  
(味噌、しょうゆ等)



主食はご飯！  
お菜と一緒に食べる  
口中調味



並べ方も、和食の大事な  
ポイントなんだね！  
普段から意識してみよう！

箸づかいも  
大事



和食の基本をおさえよう② 味わい

# うま味たっぷりの だしをつくらう

きみも、  
おうちでだしを  
とってみよう!!



和食王選手権で昆布だし・かつおだし・  
あわせだしを当てるクイズを行ったよ!



和食の味わいの中で一番重要なのが「だし」。味噌汁や煮物などのおいしさは、かつおぶしや昆布、干し椎茸などの魚介や野菜から、うま味たっぷりのだしがしっかり取れているかどうかで決まります。

## あわせだしのとり方

材料：水...1リットル 昆布...15g かつおぶし...20g  
用意するもの：なべ、さいばし、ざる、キッチンペーパー



① 鍋に分量の水をいれ、昆布を浸し、夏場は2時間ほど、冬場は3時間ほどつけておきます。



② 1の鍋を火にかけ、煮立つ寸前に昆布を引き上げます。



③ 火を弱火にし、なべにかつおぶしを入れて、すぐに火を止めます。



④ かつおぶしが下に沈んだら、ざるにキッチンペーパーをして静かにこします。

⑤ 取っただし400mlに塩小さじ1/4、淡口醤油小さじ1/3を加えると、お吸い物になります。

## 煮干しだしのとり方

材料：水...1リットル 煮干し(頭とはらわたを取り除いたもの)...30g  
用意するもの：なべ、おたま、ボウル、ざる、キッチンペーパー



① 鍋に水と煮干しを入れ、30分~半日ほど置きます。



② 1の鍋を火にかけ、アクがでてきたらすくい取りながら5分ほど煮ます。



③ 火を止め、こし器をボウルで受け、だしを漉します。

## 煮干しだしレシピ

### 「玉ねぎとじゃがいもの味噌汁」

材料 玉ねぎ...1/2個(100g)  
じゃがいも...1/2個(70g)  
煮干しだし...300ml  
味噌...30g



- ① じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さに切ります。大きいものは半分に切ります。
- ② 玉ねぎは7mmのくし形に切ります。
- ③ 鍋に煮干しだしと、じゃがいもを入れて火にかけ、火が通りはじめたら玉ねぎを加えます。
- ④ 野菜が煮えたら、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止めます。

だしの種類はいろいろ  
料理によって、合うだしは  
ちがうよ!



和食の基本をおさえよう ③ 箸

# 和食を支える

# 箸と作法を知ろう

きみも豆の箸つかみをやってみよう!

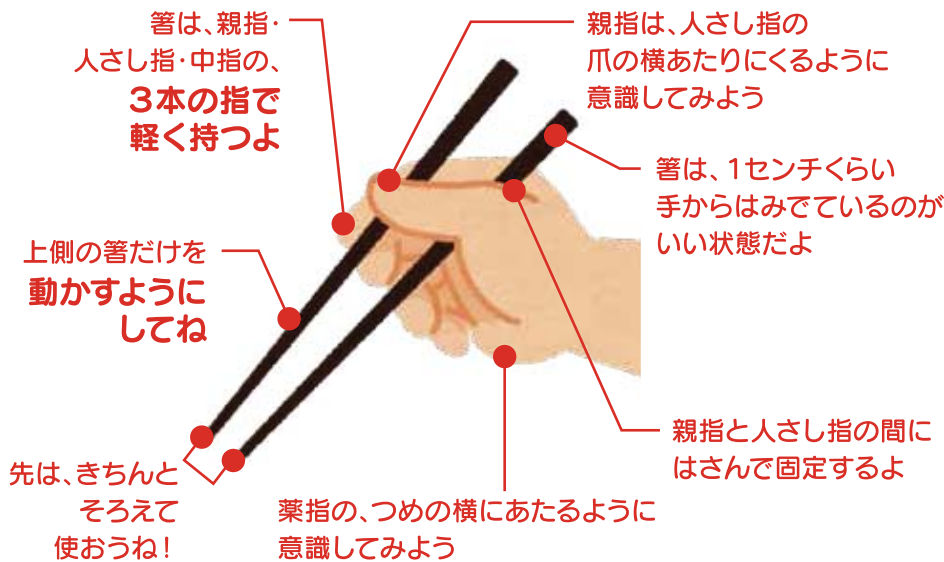


和食王選手権で豆はこび競争を行ったよ!

お箸は調理から盛りつけ、食事までこなす、まさに和食を支える存在です。東南アジアを中心に箸を使う国は他にもありますが、箸だけでご飯を食べる国は日本だけ。さまざまな作法も発達しています。

## 正しい箸の持ち方

きちんと正しい持ち方ができているかな?



きみも豆運びをやってみよう!



1分間の間に、豆をお皿からお皿へ、いくつ運ぶことができるかな?



## まちがった箸の使い方

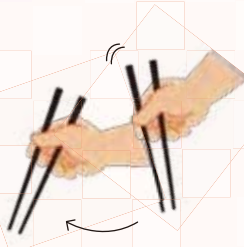
よくあるまちがった使い方を紹介するよ!

和食はご飯と味噌汁、次にご飯とおかず、というように、常にご飯を食べてから汁や菜をとるのが基本の食べ方です。そのため、ここで紹介する「嫌い箸」と呼ばれる箸使いは不作法とされるので、気をつけましょう。



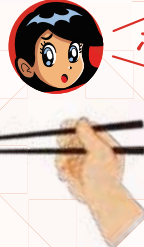
### 移り箸

いったん料理を取ってから、他の料理にお箸をうつすこと。おかずとおかずの間にご飯を食べないことも、あまり良くないんだよ。



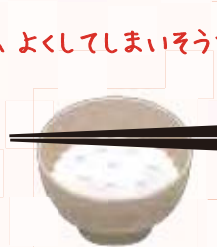
### 迷い箸

どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな?」と探っているように見えて、失礼になる場合があるよ。



### 指し箸

食事途中に、箸で人やものを指すこと。すごく行儀の悪い行為で、箸で指された人はとても不快な気持ちになるよね。



### 渡し箸

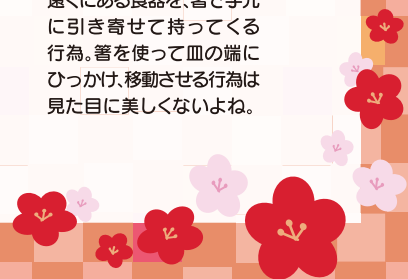
食事の途中なのに、お箸を食器の上に渡し置くこと。「ごちそうさま」の意味をあらわしてしまうので、マナー違反になるんだよ。



### 寄せ箸

遠くにある食器を、箸で手元に引き寄せ持ってくる行為。箸を使って皿の端にひっかけ、移動させる行為は見た目に美しくないよね。

ふだん、よくしてしまいそうな持ち方もあるよね!



# 和食クイズに挑戦しよう!

和食についてどれだけ知っているかな?

1人で挑戦、友達と、先生と、家族と一緒にやってみよう!

## 1 食材・旬

問題1

秋から冬にかけ旬を迎える柚子。  
収穫量が日本一の都道府県はどこでしょうか?  
A.徳島県 B.和歌山県 C.高知県 D.大分県

問題2

秋刀魚(サンマ)の旬はどの季節でしょうか?  
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題3

次のうち、旬が冬の食材はどれでしょうか?  
A.ウニ B.ホヤ C.マグロ D.カキ

問題4

次のうち、秋が旬ではない食材はどれでしょうか?  
A.なし B.さくらんぼ C.かき D.りんご

問題5

ブリの旬はどの季節でしょうか?  
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題6

北海道で収穫量が全国1位の野菜は  
どれでしょうか?  
【北海道】  
A.じゃがいも B.ピーマン C.きゅうり D.なす

問題7

栃木県が収穫量全国1位でないものは  
どれでしょうか?  
【栃木県】  
A.いちご B.二条大麦 C.かんぴょう D.ニラ

問題8

江戸時代から東京で栽培が続く、  
収穫量全国トップクラスの野菜はどれでしょうか?  
【東京都】  
A.小松菜 B.かぶ C.ねぎ D.ほうれん草

問題9

米作りの盛んな新潟県。さて、米作りはいつから  
行われていたと言われていのでしょうか?  
【新潟県】  
A.縄文時代 B.鎌倉時代  
C.戦国時代 D.明治時代

問題10

石川県が漁獲量1位のものはどれでしょうか?  
【石川県】  
A.ブリ B.エビ C.イカ D.タコ

問題11

和食で用いられる伝統的な香辛料・香味野菜のうち、  
静岡県が栽培面積と産出額日本一なのは  
どれでしょうか?  
【静岡県】  
A.おろし大根 B.ゆず C.わさび D.さんしょう

問題12

愛知県で生産量が第1位なのは  
どの野菜でしょうか?  
【愛知県】  
A.レタス B.はくさい  
C.キャベツ D.とうもろこし

問題13

次の中で、漁獲量または収穫量が全国1位ではない  
三重県の食材はどれでしょうか?  
【三重県】  
A.伊勢エビ B.ばらのり C.イカナゴ D.カツオ

問題14

京都の伝統野菜である聖護院かぶらの旬は  
どの季節でしょうか?  
【京都府】  
A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題15

和歌山県で収穫量が第1位ではないものはどれで  
しょうか?  
【和歌山県】  
A.ウメ B.ハッサク C.イヨカン D.ミカン

問題16

イヨカンの旬はいつでしょうか?  
【愛媛県】  
A.1~3月 B.4~6月 C.7~9月 D.10~12月

問題17

佐賀県で養殖業の生産量が日本一なのは  
どれでしょうか?  
【佐賀県】  
A.コイ B.ノリ C.ホタテガイ D.ウナギ

問題18

宮崎県で収穫量が全国第1位なのは  
どの食材でしょうか?  
【宮崎県】  
A.ジャガイモ B.日向夏 C.落花生 D.さつまいも

うーん、何問  
分かるかな?

