



11月24日は
「和食の日」

だしで味わう和食の日



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」4つの特徴

**多様で新鮮な食材を使い
その味わいを活かす**

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスをとりやすく、だしとうま味により、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえることができます。

自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。

**年中行事との関わり
自然の恵みに感謝する**

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めました。

いろいろなだし

「だし」とは、昆布や鰹節などから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。

※ほかに干し椎茸や干しエビ、焼きアゴ(トビウオ)などもおいしい「だし」になります。

煮干し
イワシ等の小魚を茹でて乾燥させたものを煮出します。

昆布
乾燥させた昆布を使います。

鰹節
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

詳しくは、「和食のいろは・豆知識！」

ユネスコに登録された「和食」の特徴が簡単にわかる動画コンテンツを見よう！

和食会議 ユネスコ動画

和食とSDGs ～「地産地消」は多くの目標に貢献できる～

「地産地消」：地元で生産されたもの(主に農作物や水産物)を地元で消費する

- 販売期間が長くなる
- 食品廃棄の削減
- 地元の資源保護につながる
- 魚の獲り過ぎを抑える
- 長い距離を運ぶ必要がなくなる
- 温室効果ガスの削減
- 地元の資源保護につながる
- 輸出のための農地作りによる森林伐採を抑える

詳しくは、「和食」とSDGs

「和食」から持続可能な社会への貢献を考える！

“できることから、やってみよう”

和食会議 SDGs

