



## 11月24日は、「いい日本食」のごろ合わせて「和食の日」です。

「和食」は、「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食という食文化には、食材が季節に合わせて変わることや、料理の手法、構成、料理を盛り付ける器や食べ方、さらには食べる際に込められる気持ちや年中行事とのかかわりなども含まれています。

### ～和食の特徴4つ～



#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

四季があることや、海岸線が長い一方、国土の75%が山であり、海、山から豊富な食材が得られます。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

出汁のうまみを生かすことで、少ない調味料で、おいしく食べることができます。また、一汁三菜が基本で、栄養バランスが整いやすいです。



#### 自然の美しさや季節を表現

季節の葉や花で料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして、日本の四季を演出します。



#### 年中行事との密接な関わり

正月のおせち料理や雑煮から始まり、五節句や、大晦日の年越しそばにいたるまで、行事と食事は、密接な関係があります。



## 給食の試食会を実施しています！

テーマは『地産地消』です！倉敷市内在住の方ならどなたでも310円で参加できます。申し込みフォームから、ふるってご応募ください！こちらの二次元コードから



### 秋を感じる季節の料理

## 吹き寄せごはん



#### 【材料 4人分】

- ・ごはん 茶わん4杯
- ・鶏むね肉 80g
- ・酒 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ1
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 40g
- ・乾しいたけ 大1個
- ・枝豆(冷凍) 正味30g
- ・むき栗 30g
- ・油揚げ 40g
- ・砂糖 小さじ1強
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・食塩 少々

#### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は1cm角、にんじんは小さめのいちょう切り、しめじは石づきを取り除き小房に分け、乾しいたけは水で戻して薄くスライスする。
- ② 枝豆(冷凍)は解凍して、中の豆を出す。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉に酒を加えて炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を加えて味を調える。
- ⑥ ⑤ににんじんとしめじを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に戻したしいたけ、油揚げ、むき栗、むき枝豆を加えて炒め、仕上げる。
- ⑧ ごはんに⑦を混ぜ合わせる。

吹き寄せごはんの「吹き寄せ」とは、秋風で吹き寄せられた落ち葉を表現した季節を感じる料理です。Cookpadには乾しいたけとむき栗を使用していないバージョンが載っています。

Cookpad 倉敷市学校給食 公式キッチンに掲載

