



## わ食のススメ みんな食べてる？「和食」

★「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました！！

ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜など、多様なおかずがあり、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践することは、生活習慣病や肥満の予防につながります。

また、地場産の食材や旬の食材、伝統食品を使った「和食」を食べることは、食文化の伝承にもつながります。



### ① 和食における調理法 (切る・煮る・焼く・蒸す・茹でる・和える・揚げる)

#### 浸し物 (お浸し)

調味した汁に浸して味をつけたもの。



#### 揚げ物 (天ぷら)

高温の油で食品を加熱する。油の温度は、150~200度の範囲。

#### 和え物 (酢のもの)

野菜や魚介類などをごま・味噌・酢などで和える。



#### 生もの (刺身)

材料を生のまま切り、調味料と薬味を添える。



### 食材のおいしさを引き出す、調理法の数々

#### 蒸し物 (茶碗蒸し)

水を沸騰させ、その水蒸気を利用して加熱する。



#### 漬物

塩の働きに加え、乳酸発酵させたものが多い。



#### 汁もの (味噌汁)

だしのうま味と具として入れる素材のうま味が味わいのベース。



#### 煮物 (含め煮)

煮汁の中で加熱中に調味する。



#### 茹で物 (青菜やそば)

たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出す。



#### 焼き物 (塩焼き)

塩をふり、直火(遠火の強火)でじっくり焼き上げる。



資料提供 (店舗風景・料理写真協力)  
広島県日本調理技能士会 (潮家総本店)