

## 2013年12月4日 アゼルバイジャンで開催された 政府間委員会で

「和食;日本人の伝統的な食文化」 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録



## 「和食」 と聞いて思い出すものを 3つ挙げてください。

## 「和食」イメージ調査の結果



#### 「和食」と聞いて何を連想しますか?

全体(3,600)※上位10位までを抽出

	(0,000) 水工屋:0屋6:0层周围		
9	単語	件数	割合
1	味噌汁	722	20.1%
2	寿司	532	14.8%
3	刺身	523	14.5%
4	ヘルシー	471	13.1%
5	煮物	424	11.8%
6	天ぷら	377	10.5%
7	焼き魚	351	9.8%
8	ご飯	321	8.9%
9	肉じゃが	270	7.5%
10	醤油	232	6.4%

上位には単品メューが並びます。 「味噌汁」が和食のイメージ第1位。

第4位には、和食に対するイメージとして 「ヘルシー」が 挙がっています。

調査対象:全国15~79歳男女1200名

出典:株式会社日本リサーチセンター

## 「和食」ってどんなもの?



- ★ 和食を構成する4つの要素
- ①「食材」・・四季折々の農作物が豊富、海洋国で魚種が多い
- ②「料理」・・・調理法と調理器具の発達、おいしく食べる工夫(だし)
- ③「栄養」・・低カロリーで各種の栄養素バランスがよい
- ④「もてなし」・・・お互い(お客と主人)を思いやる心が『和食』の精神

「和食」とは個々の料理のことではなく、 食文化自体のこと。

#### ★ 和食の基本的な献立



### 『一汁三菜』

- ・主食(ご飯)
- •香の物
- 汁物
- •主菜
- ·副菜×2皿



ご飯が主食で他は副食という考え方で、

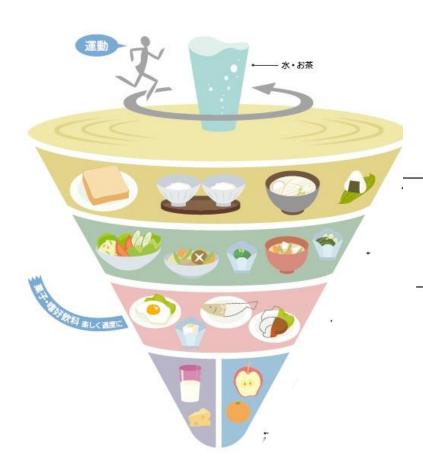
「汁」も「香」も「菜」もすべてご飯を食べる為に存在するもの

#### ⇒バランスよく多種の食材が食べられる。

★ 和食の原点は、だし味(だしのうま味)

日本人が発見した「おいしく食べる」最大の知恵





## 食事バランスガイド





※豆類(大豆を除く)を含む



- みかんだったら2個程度



## 「だし」とは

・「だし」とは、食材から「うま味」を引き出したもので、 いろいろな食材から引くことができる。

## 「だし」はとる?ひく?

・天然のおいしい食材から、素材のもつうま味を引き出す という意味合いがある。

「出典:近茶流 柳原料理教室 柳原尚之氏」

## 「だし」のおいしさ

בעיבכ 🛂



・「だし」のおいしさは、

昆布とかつお節の「うま味」と「香り」による

- ・「だし」のうま味は、調味料ではつけられない味
- ・おいしい「だし」は、料理の味を決めてくれる
- ・余分な調味料(塩分)を減らすことができ、健康につながる
- ・「うま味」がきいていれば、それだけで料理がおいしくなり、

「かおり」が食欲をそそる

### 日本の伝統的な食文化



## ⇒「乾物」をだしとして使う食習慣



かつお節



煮干



干し椎茸



※ 和食の味わい=『だしのうま味』

## 「だしのうま味成分」

- 昆布 → グルタミン酸
- かつお節 一イノシン酸
- ・ 干し椎茸 プグアニル酸

1907年 池田 菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分の一つがアミノ酸の1種 であるグルタミン酸であることが昆布から発見された。

※「うま味」は、日本が世界に誇る第5の味覚

#### 味覚(五味)

- ①甘い(甘味) ②しょっぱい(塩味) ③にがい(苦味) ④すっぱい(酸味)
- ⑤うまみ(うま味)
- ⇒それぞれのだしを飲み比べてみよう!。

## うま味の相乗効果

昆布

うま味の相乗効果

かつお節

昆布だしのうま味:1 十 かつおだしのうま味:1

2つのだしをあわせるとうま味が約8倍に!

## 日本のだし=和風だし(昆布・かつお節)等 「だし」への関心が世界で高まっている



#### <u>それは、『UMAMI』 うま味</u>

「UMAMI」は、世界で通用する公用語

うま味(UMAMI)は、料理の味を引き立てる

- ・海外の一流シェフが日本のだしに注目
- ・「簡単・便利」から「こだわり」へ、本格的な料理へ
  - ※世界のだしで一番簡単に早く引けるのが「昆布だし」





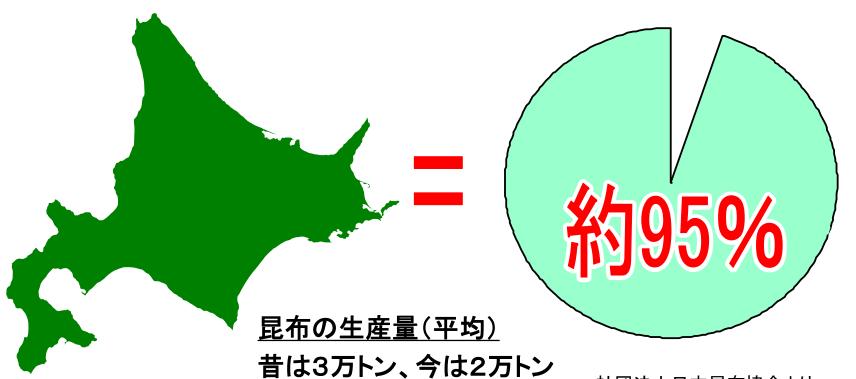


- ①北海道 ②青森県
- 3岩手県 ④宮城県

答え



# 11法要道





## 北海道で採れる昆布の種類

道北地区 りしり **利尻昆布** 



<u>採取時期</u> 7月~9月



道南地区ま

日高地区ひだか

日高昆布

羅臼地区

## 羅臼昆布



道東地区 (釧路·根室)

なが

長昆布

あつば

厚葉昆布



## 昆布の産地と種類

#### 利尻(りしり)昆布

真昆布と比べて固いですが、透明で 塩味がきいた風味の良いだしがとれ ます。薄味の京風料理やお吸い物に 使用されています。



#### 細目(ほそめ)昆布

葉が細めで、1年目に採取されます。 色は黒色をしていますが、切り口が 白いので、とろろ昆布や佃煮などに 使われます。



#### 羅臼(らうす)昆布

真昆布と並ぶ高級品です。味も香りも 良く、コクのあるだしが出ます。うま味 がありますので、だし昆布のほか、酢 毘布や毘布菓子に使われています。



釧路

三石



根室

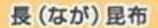
小樽

南茅部

函館

#### 日高(ひだか)昆布

味がよく、煮えやすくて柔ら かいので、一般家庭向きの だし昆布として使われてい ます。昆布巻や佃煮、塩吹 昆布などにも使用されてい ます。



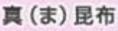
長さか6~15mにもなり、生産量は 最も多い種類です。だし昆布にはむき ませんが、昆布巻やおでん昆布、佃煮 などの加工品に使われます。

#### 厚葉(あつば)昆布

長昆布とほとんど同じ地域に生育して います。幅が広く肉厚で、長昆布のよ うに昆布機や、佃煮などに使われます。







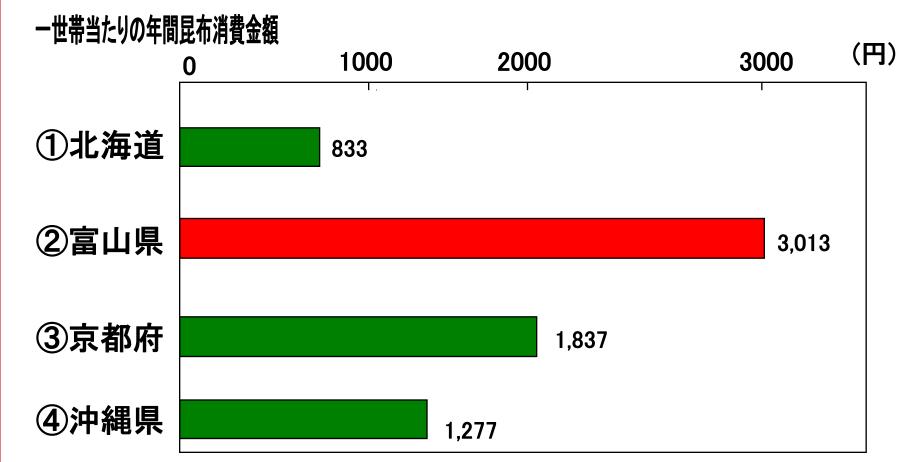
厚みがあり幅が広く、昆布の最 上級品です。上品な甘みのある だしがとれ、最上おぼろ昆布、 結納品の飾りなどにも使われ ます。

## 日本で一番たくさん。 最布を食べているのはどこ?

- ①北海道 ②富山県
- 3京都府 ④沖縄県

答え

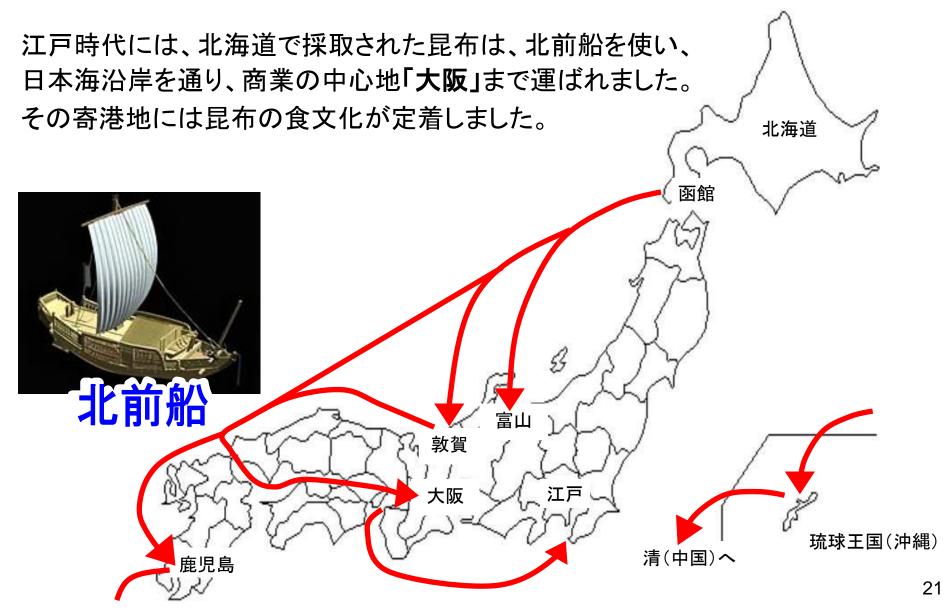




フジッコ



## これを「昆布ロード」と呼びます



## ご当地「昆布メニュー」







昆布 \*・おぼろととろろのおにぎり 北陸(敦賀・富山)

昆布と豚肉の炒めもの



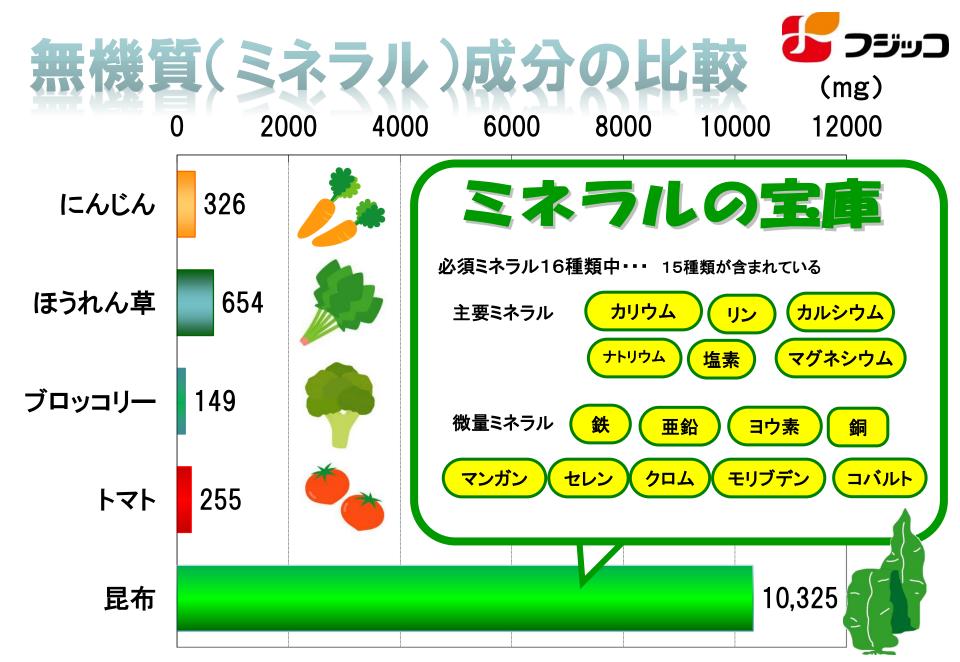
昆布うどん (大阪)

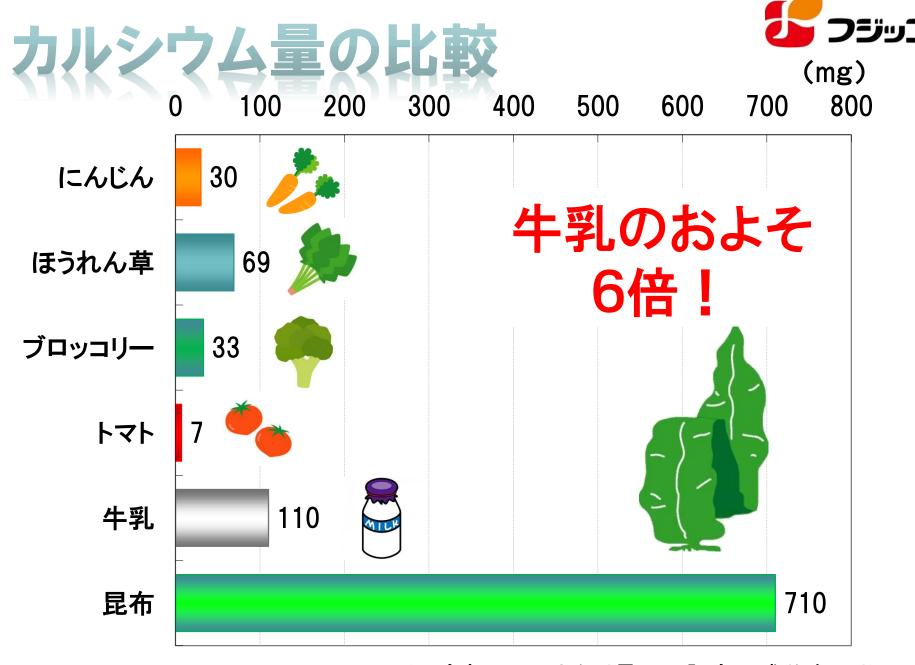


塩こんぶ茶漬け (大阪)



クーブイリチー (沖縄)







#### ●食物せんいが豊富(粘性の高い水溶性食物せんい)

#### ⇒低カロリーで満腹感をもたらす

#### アルギン酸

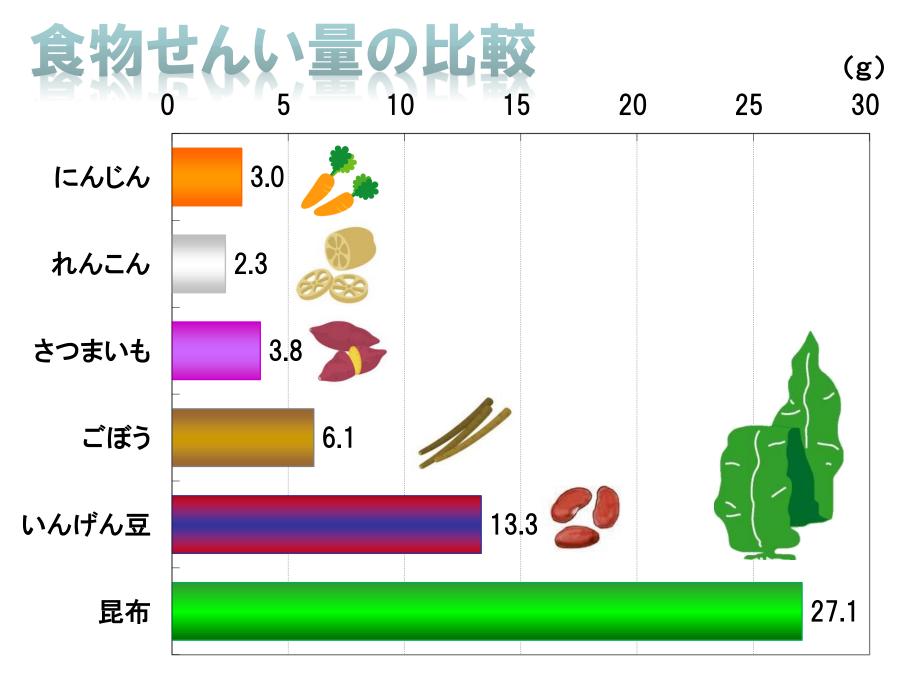
- 血糖値上昇の抑制、高血圧低下作用
- ・血中コレステロールの低下作用
- ・便秘の解消、整腸作用 など

#### フコイダン

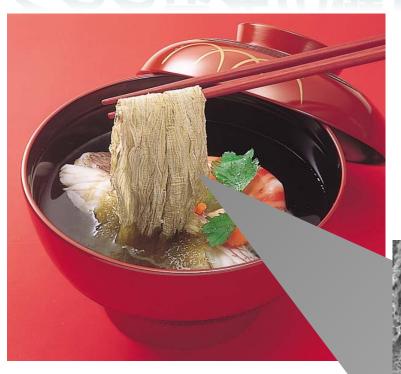
・免疫力の向上、血栓の予防



●減塩効果 ⇒昆布のうま味で塩分摂取を減らせる

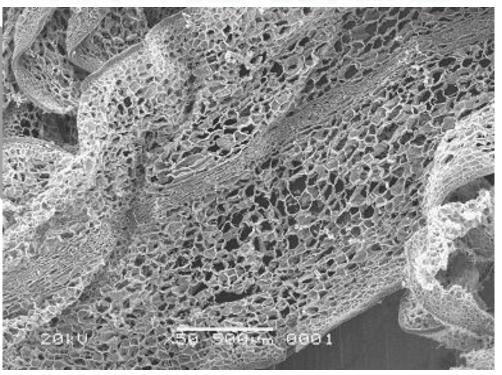


## とろろ昆布の健康効果



昆布は、食べてこそ 優れた栄養を摂取できる!

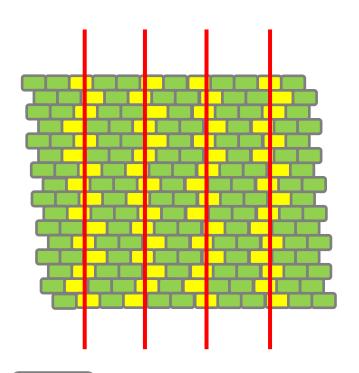
## けんびきょう写真



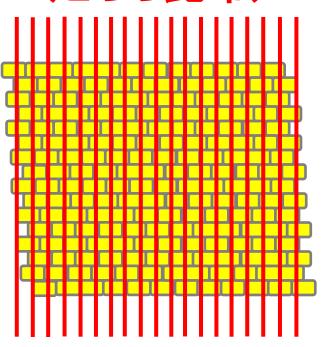
## とろろ昆布の健康効果



はばが広い



はばがせまい(とろろ昆布)



・・・けずられて成分が溶け出し やすくなっている部分。





#### アルギン酸の働き

O

海藻類の ぬめりの元である アルギン酸



アルギン酸は 胃で消化・吸収されず 腸へと届き

3

腸内の余分な 栄養や有害物質 を取り込む



4

そして体の外へ 排出します



## とろろ昆布の健康効果



#### 昆布をうすく削ると

昆布の細胞がたくさんこわれる



こわれた細胞から昆布の成分が多くとけ出す



とろろ昆布を食べるとおなかをきれいにそうじする「おつうじがよくなる」「血がきれいになる」







## 【昆布だしを引いてみましょう】



## 昆布の種類と用途

- 利尻昆布・・黒褐色で堅め、薄い塩味の透明なだし 京都料理などに使われ、素材の味を活かす
- 真昆布 ・・褐色で幅広肉厚、上品な甘み、コクのある澄んだだし 料理全般・湯豆腐・鍋・とろろ昆布
- 日高昆布・・緑に黒みがかった色、だし(東日本)と煮物の両用 煮えやすいので昆布巻・おでんにも使える
- 羅臼昆布・・茶褐色、だし汁は濁る、コクのある濃厚な高級だし 昆布〆、うどんだしなどに最適
- 長、厚葉昆布・・どちらも旨味は少なく、だしはでない 長は10メートルほどになり、厚葉は幅が広く肉厚 佃煮・塩こんぶなどに使われる



### 【昆布だしの引き方】

#### A. 京都の料亭の方法(1番良いだしがでる)

水から昆布(一本のまま)大きな鍋に入れて、 60℃で1時間かけて、ゆっくり煮出す

B.「煮だし」(一般的な方法)

C. 「水出し」(今注目の簡単な引き方)



### B.煮だし

- ① **昆布をサッと洗う。(またはぬれ布巾で表面をサッと拭く)** ポイント:「表面の白い粉は甘味成分(マンニトール)なので、 ほこりや砂だけ落とすつもりでサッと流す」
- ② 水1リットルにだし昆布20gを入れる。
- ③ 昆布を水に30分(~1時間)つけて、その後、火にかける。
- ④ 沸騰する直前になったら火を弱め、アクをすくいながら、2~3分程度煮る。 煮立ちそうになったら火をとめ、昆布を取り出す。 沸騰させると、えぐみ(苦味・渋み・雑味)の原因になり、風味が損なわれます。
- ※ 沸騰する前に昆布を取り出すことがポイント

## בעיבכ 🛂

### C.水昆布だし





#### 【材料】

だし昆布 20g

水 1リットル



#### 【作り方】

①だし昆布を水につけて、 冷蔵庫で一番置くだけ!

\*1週間冷蔵庫で保存可能

\*冷凍もOK

お湯で煮るより、水だけでとった方が ミネラルも豊富に抽出できる!

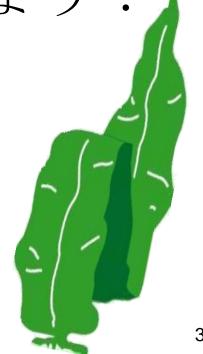
忙しい現代人でもできる!昆布だしの手軽なひき方



体は食べ物から作られている。

昆布をたくさん食べましょう!

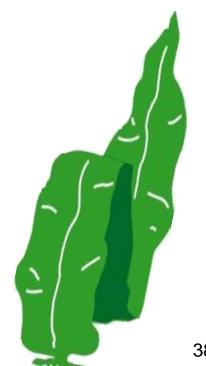






(参考資料) 昆布の生育&昆布漁





## 足布





福藻類コンブ目コンブ属を含めた近縁の海藻の総称 葉片は帯状で肉が厚い。

マコンブ、リシリコンブ、ミツイシコンブなど約20種あり、 いずれも**寒海性で東北地方以北に産する。** えびすめ。ひろめ。 (大辞林)

Kombu; (説明的に) a kind of kelp (used for Japanese soup stock or eaten as tsukudani).

(ニューセンチュリー和英辞典)

#### 海藻

緑藻類青海苔など

深い所に繁茂

#### 褐藻類

昆布・わかめ・ひじき・もずくなど

**紅藻類** トサカノリ・フノリなど

#### 1. 昆布について~昆布の一生



◆ 昆布の寿命は、1~3年。採取されるものは、ほとんどが2年生で十分に成長したもの。 採取時期は7~9月で、7月以前に採るものを棹前昆布といいます。

晩夏から冬にかけて

遊走子が放出。遊走子のもつ2本の 繊毛で、海の中を 移動し、岩に着生 し成長。 遊走子は、 昆布の幼体 となる。



大きく成長。1年 目の昆布は水昆 布と呼ばれる。 水昆布の葉体の 葉体の先端の古 い部分が枯れ始 めます。

夏から秋にかけて

再び、成長活動が活発化。古い 1年目の葉が枯れていき、その葉体の下から新しい組織が出来る。 →この現象を「突き出し」と呼ぶ。 1年目の葉は すべて枯れ、全体 が2年目だけの 葉になります。

成昆布として採取されます。

2年目の昆布は、1年目の水昆布とは長さ、葉幅、厚さなどがまったく異なったものとなってしまう。これは1年目の水昆布がそのまま育つのではなく、全く生え変わり別のものとなるため。



## 昆布の種類と用途

- ・利尻昆布・・黒褐色で堅め、薄い塩味の透明なだし 京都料理などに使われる、素材の味を活かす
- ・真昆布 ・・褐色で幅広肉厚、上品な甘み、コクのある澄んだだし 料理全般・湯豆腐・鍋・とろろ昆布
- •日高昆布・・緑に黒みがかった色、だし(東日本)と煮物の両用 煮えやすいので昆布巻・おでんにも使える
- ・羅臼昆布・・茶褐色、だし汁は濁る、コクのある濃厚な高級だし 昆布 〆、うどんだしなどに最適
- ・長、厚葉昆布・・どちらも旨味は少なく、だしはでない、 長は10メートルほどになる 厚葉は幅が広く肉厚、 佃煮・塩こんぶ











