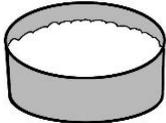


がつ 9月19日(木) は、^{しよくいく ひ}「食育の日」(^{わしよくこんだて}和食献立) です。

キャベツとにんじんのごまあえ



さばのぬかみそだき



ごはん



とうふじる

まいつき にち 毎月19日、またはその前後は「食育の日 和食
 こんだて ひ 献立」の日として、主 食の「ご飯」を中 心に、
 しゆさい ふくさい 主 菜、「副菜」、「汁物」を組み合 合わせた、
 しよくせいかつ みほん わしよくこんだて と い 食生活の見本となる和食献立を取り入れていま
 す。

わしよくこんだて た わかし つた ひとびと ちえ
 和食献立を食べて、昔 から伝わる人々の知恵
 くふう を知り、自然の美しさや季節感を味わいま
 しょう。



ぬかみそだき

のお話

こくらはっしょう 小倉発祥の「ぬかみそだき」は、

きたきゅうしゅうし きょうどりょうり 北九州市の郷土料理として古くから親

しまれ、れいわ ねんど ぶんかちょう 令和3年度に、文化庁の100年

フードとして認定されました。

ぬかみそをくわ ちようみりょう さかな 加えた調味料で魚をじ

っくり煮込んで作るぬかみそだきは、

ふうみ よ あじ 風味が良く、コクのある味わいです。ま

た、じっくり煮込むことで魚の骨までや

わらかくなり、さかな えいよう 魚とぬかみその栄養を

まる きたきゅうしゅうしじまん 丸ごととることができる、北九州市自慢

きょうどりょうり の郷土料理です。

み にほんじん はっけん うま味は日本人が発見!

わたしたち した かん あじ きほんみ あまみ 私達が舌で感じる味「基本味」は、甘味、

さんみ えんみ になが おも 酸味、塩味、苦味の4つであると長く思われて

いましたが、この4つの味では説明できない

「もうひとつの味」が存在することに、旧東京

ていこくだいがく いま とうきょうだいがく いけだきくなえはかせ 帝国大学(今の東京大学)の池田菊苗博士

が気づきました。いけだはかせ こんぶ おも 池田博士は、昆布だしの主

な味の成分が、あじ せいぶん さん グルタミン酸であることを

はっけん め あじ み なづ 発見し、5つ目の味を「うま味」と名付けまし

た。きょう とうふじる こんぶ ぶし 今日豆腐汁は、昆布とかつお節からと

った「うま味」たっぷりのだしが使われていま

す。

