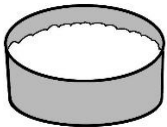


がつ 9月19日(木) は、「**食育の日**」(和食献立) です。

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

毎月19日、またはその前後は「食育の日 和食献立」の日として、主食の「ご飯」を中心に、「主菜」、「副菜」、「汁物」を組み合わせた、食生活の見本となる和食献立を取り入れてい

す。  
和食献立を食べて、昔から伝わる人々の知恵や工夫を知り、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

小倉発祥の「ぬかみそだき」は、

北九州市の郷土料理として古くから親

しまれ、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、

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、魚とぬかみその栄養を

丸ごととることができる、北九州市自慢

の郷土料理です。

うま味は日本人が発見!

私達が舌で感じる味「基本味」は、甘味、

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

帝国大学(今の東京大学)の池田菊苗博士

が気付きました。池田博士は、昆布だしの主

な味の成分が、グルタミン酸であることを

発見し、5つ目の味を「うま味」と名付けまし

た。今日の豆腐汁は、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。

