



『和食』を伝える

日本が世界に誇る『和食』。平成25年に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ました。昨秋から始まった中学校給食は、学校給食を通じて食文化の継承が行えるよう和食中心の献立を提供しています。和食に関連して、ホームページでは大阪青山大学学生が伝えたい和食のレシピを紹介します。



日本古来の香辛料「山椒」の若芽を使った『焼き物』に『和え物』を添えて。

鮭の木の芽焼き

材料/2人分

- 鮭(切り身) 2切れ
- 酒・みりん・砂糖 .. 各小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 木の芽 適量

作り方

- 1 酒・みりん・砂糖・しょうゆを混ぜ、鮭を20分以上漬ける。
- 2 180℃に予熱したオーブンで15分焼き、仕上げに木の芽をのせる。



1人分:熱量140kcal 塩分1.9g たんぱく質15.9g

小松菜の胡麻和え

材料/2人分

- 小松菜 80g
- しいたけ 30g
- にんじん 30g
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- いりごま 小さじ2

作り方

- 1 小松菜・しいたけ・にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでて水気を切る。
- 2 砂糖・しょうゆ・いりごまを混ぜ合わせ、1を和える。



1人分:熱量57kcal 塩分1.3g たんぱく質2.0g



1人分:熱量484kcal 塩分3.2g たんぱく質21.4g

鯛ご飯の和風天津

材料/3~4人分

- 米 2合
- 鯛(切り身) 2切れ
- 卵 3個
- しそ(細切り) 4枚
- 出汁* 300cc
- 濃口しょうゆ・大さじ2と1/2
- みりん 大さじ2

「和風あん」

- 出汁* 400cc
 - 薄口しょうゆ .. 大さじ2~3
 - みりん 大さじ2~3
 - 水溶き片栗粉 適量
- *出汁...カツオ節20g、昆布17g 水800mlでとっておく。

作り方

- 1 鯛は、塩・酒を適量(分量外)ふり、焼いておく。
- 2 米を研ぎ、出汁・濃口しょうゆ・みりんを入れ、1をのせ炊飯する。炊き上がったたら身をほぐしながら、しそを加え混ぜる。
- 3 卵は溶きほぐし、薄焼き卵にし、盛り付けた2の上のにのせる。
- 4 和風あん調味料を合わせ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、3にかける。

和食の基本、かつお節と昆布でとった「出汁」が、味の決め手です。



ちらし寿司

飾り付けは火を使わないので
お子様と一緒にでも安心です。

材料/3~4人分

米 ……………2合
ミツバ ……………10g
にんじん ……………50g
卵 ……………3個
むきえび ………4尾
さやえんどう ……5g
ハム ……………2枚
カニかまぼこ ……4本

「すし酢」

米酢 ………大さじ4
砂糖 ………大さじ2
塩 ………小さじ2/3

〈作り方〉鍋に調味料を入れ、砂糖・塩を溶けるまで弱火にかける。

作り方

- 炊きたたのご飯にすし酢を入れ、手早く混ぜる。
- ミツバは根を切り4等分に、にんじんはゆでてみじん切りにする。1に混ぜる。
- 卵は薄焼きにし、細く切って錦糸卵にする。
- むきえび、さやえんどうはゆで、さやえんどうは斜めに切る。
- ハムは型を抜き、カニかまぼこは紅白に分けて割く。
- 2を丸く形作り、3の錦糸卵をのせ、4、5で飾り付ける。

1人分:熱量361kcal 塩分1.6g たんぱく質11.4g



1人分:熱量492kcal 塩分1.4g たんぱく質12.2g

かき揚げ丼

野菜が苦手な方も「かき揚げ」なら野菜を取り入れやすいかもしれません。今も昔も美味しい『和食』の代表格です。

材料/2人分

白飯 ……………280g
エビ ……………80g
水菜 ……………30g
ごぼう ……………30g
玉ねぎ ………20g
にんじん ………20g
薄力粉 ………大さじ2

「衣」

卵 ……………1個
薄力粉 ……大さじ6
片栗粉 ……大さじ2
水 ………大さじ2
油 ……………適量
天つゆ ………適量

作り方

- 野菜は細切り、エビは適当な大きさに切り、ポリ袋に入れて薄力粉を振り入れ、まぶす。
- ボウルに衣の材料を入れて混ぜ、1を加え混ぜる。
- 2を180℃の油で揚げる。
- 器に白飯を入れ、天つゆ適量をかけ、3を乗せる。お好みで天つゆをかける。

