11月 しょくいくレター

日本の秋は「実り」の季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穣を祈る祭りや行事が全国各地で盛んに行われます。旬の食材を味わって、実りの秋を楽しみましょう。

いいにほんしょく 11月24日 和食の日

11月24日は“いい日本食”とかけて【和食の日】とされています。日本の食文化に重要な実りの季節である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようにと願いが込められています。

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海・山・里からの多彩な食材に恵まれて、素材そのものの味を大切にした料理がたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事

ご飯を中心に、汁物、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ季節の移ろい

和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との深いつながり

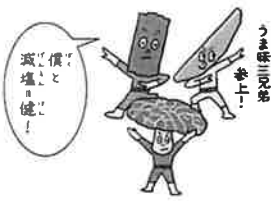
季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や友人と食べる行事食は、共に食事をすることで人々の絆を深めてきました。

SDGsと和食

保存食品や発酵食品を活用するなど食べ物を無駄にしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統と価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩

日本の食生活の課題の一つが食塩の摂りすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を活かし、薄味を心掛けながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。



米からできる調味料

米から造られる調味料には、米酢・清酒・みりん・米味噌などがあります。製造に欠かせない米麹はコウジカビ(麹菌)を蒸した米に付着させて繁殖・培養したものです。コウジカビは様々な酵素を作ります。この酵素の力で米のデンプンやたんぱく質などの分解が進み、酵母菌や乳酸菌などが加わって優れた風味を生み出します。このように微生物の力で食品を人間にとってよい形に変化させることを「発酵」といいます。

11月は神奈川県産の野菜を多く使用します！

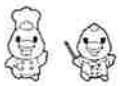
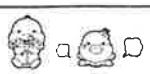
神奈川県のPRキャラクター

ぼくの名前は
かながわキンタロウです。
11月に使用する神奈川県の野菜
「キャベツ・ブロッコリー・人参・大根・白菜・紫さつま芋」をいっぱい食べよう！

※生育状況により、変更となる場合があります。

公式 Instagram
KANAGAWA_KINTARO

かなチャンTV



YASUDA Co., Ltd