

今こそ伝えたい
日本の味
①

昨年、日本の「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。今こそ、日本人である私たちこそ、もう一度和食の素晴らしさに目を向けてみませんか？ 親から子へ、子から孫へ。受け継いでいきたい味に、さっと出会えるはずですよ。



たけのこ
ごはん

材料 / 4人分 000kcal (1人分) 30分
 米……………2カップ
 ゆでたけのこ……………150g
 鶏肉……………100g
 淡口しょうゆ……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 だし昆布……………10g
 木の芽……………少々

作り方
 ①米は早めに洗ってザルに上げ、水をきる。
 ②たけのこは小さめの短冊切りにし、鶏肉は1gの角切りにしておく。
 ③調味料を合わせた中に、②を10分浸しておく。
 ④米の1割増の水加減で水とだし昆布、③を汁ごと加え混ぜ、炊飯器で炊く。
 ⑤炊き上がりに木の芽を散らす。若竹汁を添えて。

特集



和食の基本
だしを取りましょう

昨年、ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。その基本ともいえるのが昆布やかつお節などから取るだし汁ですが、最近では、本来のやり方でだしを取る方が少なくなってきているような気がします。忙しいときにはお手軽な顆粒のものなどを活用しつつ、ときには手間ひまをかけて、しっかりだしを取ってみませんか？ 本物のだしの味を知ることは、味覚の育成にもつながります。この機会にぜひ、だし汁の基本をマスターしましょう。



徳永 睦子 (とくながむつこ)

食育をライフワークとする料理研究家。お茶も専門に研究し、世界緑茶協会の顧問を務める。基本を大切に、それぞれの食材が持つ機能を生かした、美味しくおしゃべりで健康に良い料理を提案している。食品保健指導士としても活躍。
<http://www.foodium.co.jp/> 料理指導 / (有)フォーティムトクナガ 撮影 / (株)スタジオ・コム