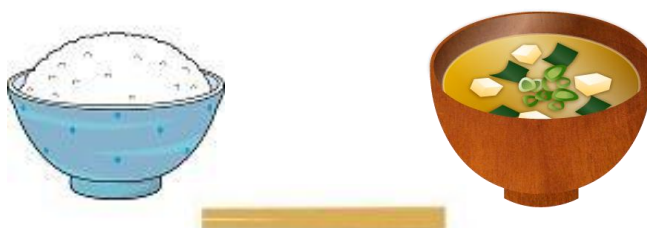




平成26年1月1日発行

「和食」を未来に伝えましょう！



2013年12月4日、「和食 日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、世界遺産や記憶遺産とならぶユネスコの遺産事業のひとつで、社会的慣習や祭礼行事、伝統工芸技術などの保護を目指しています。日本の無形文化遺産は、歌舞伎、能楽などに続いて22件目となります。食に関する分野では、2010年に初めて登録されていますが、日本国内では初めての登録となります。

〈食分野の無形文化遺産〉

| タイトル | 登録理由 |
|---------------------------------------|---|
| フランスの美食術 (2010年) | 出産や結婚、誕生日など生活のなかで最も重要な時を祝うための社会的慣習。特定の料理ではなく、よりおいしく食事をする美食の慣習 |
| メキシコの伝統料理 (2010年) | 儀式や祝祭での伝統的メキシコ料理にかかわる社会的慣習 |
| 地中海料理【スペイン、ギリシャ、イタリア、モロッコ】 (2010年) | 魚介類、麦類、乳製品、野菜をバランスよくとり、オリーブオイルを使った健康的な食事 |
| ケシケキの伝統【トルコ】 (2011年) | 結婚式や雨ごいなどの儀式におけるケシケキ料理（麦かゆ）にかかわる社会的慣習 |
| 和食 日本人の伝統的な食文化 (2013年12月) | 自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食に関する習わし |

私たちが長い歴史の中で育んできた「和食」、世界の中でもすぐれた食文化と認められた「和食」を大切に、次の世代に受け継いでいきたいですね。
文化としての「和食」とは・・・？

「和食」という言葉をふだん私たちは、日本的な料理を指す言葉として使っていますが、料理のことだけを指す言葉ではありません。「和食」は、日本人を健やかに生かし、人と人をつないできた日本人の「文化」でもあるのです。

食材 米を中心とする穀類、野菜、きのこ、魚、貝、海藻などを主として、四季折々の食材を、海、山、里から豊かに得ています。近頃は和牛なども加わっています。

料理 一汁三菜という基本的な組み合わせで、主食であるごはんを美味しく、素材のおいしさが生かされるスタイルです。料理で大切になるのはだし。昆布や鰹節からとることもあれば、素材を煮込んでだしにすることも。

文化としての「和食」とは・・・

栄養 動物性脂質が
少ない伝統的な和食は、生活に必要なエネルギーと、健康的な生活を送るための理想的な栄養バランスが整いやすいです。また、主食と副食を交互に口の中で調和させながら食べるのは和食独特の食べ方で、うま味を大切にすることで塩分やカロリーのコントロールができます。

もてなし お客様を大切にお迎えする心持ちは、しつらいや料理を通してお客様に伝わります。そして食べた人は、「いただきます」「ごちそうさま」と感謝することで、共に満ち足りた気持ちになります。互いを思いやる心が「和食」の精神です。

「和食」を未来に伝えるために

今、私たちが出来ること・・・



今世紀に入ってから、世界的に和食ブームが起きている一方、日本国内ではどうでしょうか。家庭でごはんを食べることが少なくなり、郷土料理や行事食が日常から消えつつあります。そうした中で、和食の優れた点を、どうしたら未来へと伝えられるのでしょうか。お正月には家族の元気と幸せを願っておせち料理をいただく、親子でごはんのだしのきいた汁物を作ってみる、「いただきます」「ごちそうさま」と言ってみるなどなど。それだけでも「和食」が身近になり、食卓を囲んだ人と人とをあたたく結びつけてくれます。

冬にのみたい
あったかドリンク



寒いこの時期は、温かい飲み物がおいしいですね。外から帰ってきたときや、朝夕の冷え込むとき、温かい飲み物を飲むと体にじんわりと染み入り、体だけでなく心までぽかぽかと温かい気持ちにしてくれます。お家で簡単にできる、あったかドリンクをつくって、体の内側から温め、寒い冬を楽しく過ごしましょう。

ピリッと大人味♪

ホットペッパー・ココア

分量…1人分

粉末ココア…大さじ山盛 1杯(20g)

牛乳…160cc

ブラックペッパー…適量

作り方

ココアを温めた牛乳でとかし、お好みでブラックペッパーをふりかける。

生姜はちみつ

分量…(1人分)

おろし生姜…小さじ1 はちみつ…大さじ1

湯…150cc レモン汁…適宜

作り方

おろし生姜とはちみつをカップに入れ湯を注ぎ

混ぜる。好んでレモン汁を加える。

♪温めたオレンジジュースや、リンゴジュースに混ぜてもOK!



からだポカポカ♪

生姜紅茶

分量…1人分

紅茶の茶葉…小さじ1

水…100cc

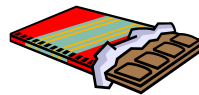
牛乳…80cc おろし生姜…小さじ1/2

はちみつ…大さじ1/2

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸かし、茶葉を入れ煮出す。
- ② ①に牛乳とはちみつ、おろし生姜を加えあたたため、茶こしでこしてカップに注ぐ。

♪お好みでシナモンを加える♪



たまにはカフェ気分♪

ショコラ・ショー

フランス語で温かいチョコレートという意味。濃厚で体の芯まで温まり、寒い日におススメ。フランスではカフェオレと同じくらい朝食に飲まれているそうです…★

分量…1人分

チョコレート…40g 牛乳…150cc

シナモン…適宜 マシュマロ…適宜

作り方

鍋に牛乳を入れ温め、刻んだチョコレートを加え溶かす。カップに注ぎ、お好みでマシュマロを浮かべ、シナモンをふる。

食欲がない時や、風邪かなと思ったら…

ホットミルクセーキ

分量…作りやすい分量(2人分)

卵…1個 牛乳…300cc

砂糖…大さじ1と1/2

作り方

- ① 鍋にすべての材料を入れよく混ぜる。
- ② ①を弱火にかけ、混ぜながらとろりとするまで火を通しカップに注ぐ。

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

アピアクッキングスタジオ♪ ご案内

富山市稲荷元町にあるアピアシティ2階、アピアカルチャークラブの「クッキングスタジオ」では、ヘルシークッキングを始め、男性限定コース、パン、洋菓子、お子様向けの教室などバラエティに富んだ料理教室を開催しております。1月からは“手軽にカフェメニュー【ベーグル&シフォンケーキ】”のクラスが新しく開講します！毎回違った種類のベーグル、シフォンケーキを作ります。ドリンクとお土産付きのお楽しみ！新しい年に、チャレンジしてみませんか？

★詳しいお問合せ、お申し込みは**アピアスポーツクラブ**まで
TEL 076-431-3321／※HPもごぞいます。



～ブーケのお弁当配達スタッフより～

お弁当をお客様にお届けし、玄関を出る時に後ろから聞こえてくるやさしい声。

「車の運転気を付けてね！急がんでもいいからね。」そんな時、ちょっと不思議な懐かしく温かい気持ちになります。子供の頃、朝家を出る時に聞いた母の声と重なり、お客様から頂くさりげない優しさに感謝する毎日です。

料理を作る人、それを届ける人。それぞれの気持ちが繋がり、初めて伝わる大切なもの。

(みんなが毎日笑顔で元気に暮らせますように) そんな願いと一緒にこれからもお届けしたいです。

山下

厨房からブーケレシピ その137♪

材料〔2人分〕

| | |
|--------------|--------|
| むきえび (またはいか) | 50g |
| 春菊 | 100g |
| 味噌 | 大さじ1 |
| コチュジャン | 小さじ1 |
| A 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| にんにく (すりおろし) | 少々 |

<作り方>

- ① むきえび (又はいか) をさっと茹でる。
- ② 春菊は3~5cmの長さに切り茹でる。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ 茹でたえび・春菊を③に入れて和える。

*えびを茹でたゆで汁を捨てずにそのまま春菊を茹でましょう♪

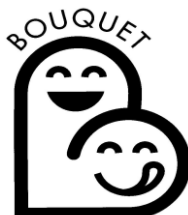
中島

★春菊の韓国風和え物★

★ 栄養士・みかみの “食のこんなが・どーけ” ★

食についての豆知識を取り上げていくこのコーナー、今回は「春菊」です。なぜ「春」の「菊」と書くのでしょうか。「春菊」という名前は、「春に菊に似た黄色い花を咲かせる」ことからこの名前がついたといわれています。「春菊」の旬は一般的に11月～2月頃なので、鍋料理や和え物など旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日