

世界に誇る 日本の和食

「和食」って、なに？

和食とは、日本人が育んできた伝統的な食文化のことです。ごはん・汁物・主菜・副菜の組み合わせが和食の基本です。また、和食は「だし」のうま味を使うことがポイントです。だしになる食材を、水やお湯につけて、うま味を引き出し、さまざまな料理に（汁物や煮物など）使用します。

「だし」はどんな働きをするの？

「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに、食塩はほぼゼロです。

「だし」を使った料理は、味付けを薄めにもおいしく感じられるので、塩分を抑えることができます。おいしいだけでなく、健康にも役立ちます。

2013年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。
無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

- 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどうちが右でどうちが左？

- 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？