

< 第8回 栄養と食育講座(和食文化と作法) >

12月9日(火)に家庭科室をお借りして和食講座を行いました。茶道や華道、薬膳アドバイザーなどの資格を持ち、料理研究家で管理栄養士の土田丹智子先生をお招きしました。時節に合わせた正月料理を作り、和食文化と作法を学びました。



<当日メニュー>

- ・万能だし
- ・牛肉のタタキ
(おせち料理)
- ・紅白なます
- ・栗きんとん



<文化と作法>

おせち重詰め(関東風)

- 一の重・・・口取り (数の子、黒豆、田作り、伊達巻き等)
- 二の重・・・焼き物 (のし鳥、魚の焼き物等)
- 三の重・・・煮物 (筑前煮、こぶ巻き等)
- 与の重・・・酢の物 (紅白なます、こはだ等)
- 五の重・・・控えで重

おとそ

一番若い人から注ぎ最後に一番年長者東を向いて飲む

おせち料理を食べる順番・願い

- ①数の子(子孫繁栄)
- ②田作り(五穀豊穡)



<祝い箸>

◎両方の先端が細くなっていて、「両口箸」とも呼ばれます。一方は氏神様用、もう一方は人が食べるために使うものです。"神人共食"を意味しています。おせち料理は1年の恩恵を授かる意味から神様と食事をともにし、素晴らしい年になるようにという願いが込められています。決してひっくり返して取り箸にしないことを学びました。

◎同じ祝い箸を三が日使う。

◎使い終えた祝い箸は、小正月(1月15日)のどんど焼きの時に注連飾り(しめかざり)などと共に祝い箸を氏神様(氏神社)に持参しお焚きあげするのが慣わしです。

<陰陽五行>

☆陰陽五行・・・五味、五色、五法

五味→ 甘・鹹(塩辛い)・辛・酸・苦の味

五色→ 赤・黄・青・白・黒の色味

五法→ 生・焼・煮・蒸・揚の調理法

日本料理には決まり事があり、食材は陰陽に分けられ、それぞれが陰陽五行の理に合った調理法や盛りつけで料理されるそうです。

<一物全体・身土不二>

☆一物全体(いちもつぜんたい)

一つの物を丸ごとすべて食べること

☆身土不二(しんどふじ)

その土地で育った旬の物を食べること

調理実習では、地場産の大根やさつま芋などを使い、皮はきんぴらや、けんぴにして食材を無駄なくすべて美味しく食べました。



～参加者の方の感想～

★料理の美しく仕上がるコツを色々学べて良かったです。おせちを習う機会はなかなかないので、どういう意味があるのか、など知識もついて役立ちました。是非家で試してみます。

★「和食文化」知らない事を、土田先生にたくさん教えていただきました。日本人に生まれた事に感謝しながら大切にしていきたいです。

おせち料理を通じて、たくさんの和食文化や作法を教えていただき、そのどれもが家族の幸せを願うものばかりでした。大切な日本の伝統を、子どもたちに受け継いでいきたいと思ひます。

[学級生へお知らせ]

第9回の閉講式は1月23日(金)に行います。詳細は、後日ひだまりにてお知らせします。