



2024年11月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 立冬※1	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日
24 和食の日	25	26	27	28	29	30

和食

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

平成25年12月に、「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、和食文化国民会議では11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」と制定しました。

今回は、秋の食材を使用した煮物レシピをご紹介します。

【材料(2人分)】

- ・里芋(皮をむいて)…250~300g
- ・ひき肉(豚または鶏)…60g
- ・しょうが…1片(すりおろす)
- ・水…100ml
- ・みりん…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1+水小さじ2)
- ・すりごま…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・油…小さじ1
- ・小ねぎ…適量



里芋のそぼろ煮



【作り方】

- ①里芋はよく洗い皮をむき、一口大の乱切りに切る。
- ②塩を2つまみ(分量外)まぶし、表面をこすり洗いし、流水ですすいでぬめりを取る。
- ③フライパンに油を入れ熱し、しょうが、ひき肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わってきたら、里芋も加え、2~3分炒める。
- ④酒、水を入れてひと煮たちさせたら、砂糖、みりん、しょうゆも加え、蓋をして弱火で10~15分ほど蒸し煮にする。
- ⑤里芋が柔らかくなったら、煮汁に水溶き片栗粉を加え、手早く混ぜてとろみをつける。
- ⑥すりごまを加え、さっと和えたら器に盛り、小ねぎを添える。



りっとう

立冬※1：冬の始まりのこと。この日から立春の前日までが冬。

船橋市地域保健課作成