

一昨年12月4日、アゼルバイジャンの首都、バグーで開かれたユネスコの委員会で「和食」の無形文化遺産への登録が正式に決まりました。「無形文化遺産」は、「世界文化・自然遺産」「記憶遺産」と並び、ユネスコ＝国連教育科学文化機関の「遺産事業」の一つです。2003年（平成15）年に「無形文化遺産の保護に関する条約」が採択され、国際的な水準で「無形」の文化遺産の保護をはかる枠組みが整えられました。2年前の「富士山」や4年前に世界自然遺産に登録された「小笠原諸島」などの形のある「有形」の文化遺産に対して、無形文化遺産は、祭礼や芸能、伝統工芸、社会的習慣など、形を持たない「無形」の文化財が登録の対象となります。

無形文化遺産に登録された「和食」とは、寿司などの料理そのものではなく、和食全体にまつわる伝統的な日本の「食の文化」だといえます。日本の提案書で「和食」は「『自然の尊重』という日本人の精神を体現した、食に関する社会的習慣」とされています。それが今回、世界の「無形文化遺産」として登録されました。「和食」が評価されたポイントとして、●見た目の美しさ ●食材 ●栄養バランス ●年中行事との関わり の4点があげられました。

では、「和食の文化」とは何でしょうか？ さまざまならえ方があるようですが、「一汁三菜」の献立に凝縮されているという考え方があります。ご飯と汁物と香の物に、主菜、副菜を組み合わせた「一汁三菜」の食事スタイルは平安末期に登場し、現在まで1000年近く日本人に受けつがれ、和食の基本となっています。文化遺産である「和食の文化」を守るために、日本国民全体が取り組むことが重要で、特に次の世代を担う子どもたちに伝統の食文化を大切にする気持ちを持ってもらう「食育」が必要です。「和食」の認定を機会に、私たちも「伝統的な食事」を見直し、日々の食生活に和食を取り入れてみませんか？

平成26年度地域における食育推進事業 「第9回からだによし！のがわ 食べよう菜 おいしい菜 コンクール」

（平成26年12月14日（日）阿波市立土成歴史館で開催された「からだによし！のがわフェスティバル」での表彰式に出席しました。）

表彰作品

- 標語部門（優秀賞）

はじめよう 野菜を食べて 健康生活
（1年 兵頭 優里さん）

残暑を乗り切る料理講習会 （1人1皿料理を作ってみよう！） のメニューを紹介します

今年度初の取り組みとして、家庭クラブ（生徒）とPTA（保護者・職員）が参加する講習会を実施しました。冬にも体を温めて良いですね。



ガパオライス （豚肉のバジル炒めごはん 目玉焼き添え）

材料（4人分）
パプリカ（赤）…1/2個
さやいんげん…10本
にんにく…1かけ
赤とうがらし…2本
豚切り落とし肉…300g
卵…4個
サラダ油…大さじ4
★鶏ガラスープ…大さじ6
★オイスターソース…大さじ2
★しょうゆ…大さじ2
★砂糖…小さじ2
あたたかいごはん…茶碗4杯
乾燥バジル粉末…適量



ガパオとは？

タイ料理の、屋台等でポピュラーなため料理。鶏・豚・牛などの肉類やエビを甘辛い味付けでホーリーバジルといためたもの。日本ではスイートバジルを使う（本日は乾燥バジル粉末を使用します）最近では某お弁当屋さんののぼりでも見かけます。

～作り方～

- ①野菜を切る
パプリカは5mm幅の細切りにする。いんげんはへたを切り落として1cm幅の小口切りにする。にんにく、赤とうがらしは粗いみじん切りにする。（注意！辛いのが苦手な人は赤とうがらしの種を取り除いておく）
- ②ミンチにする
豚肉は小さく刻み、さらに包丁でたたいてミンチにする
- ③目玉焼きを作る
黄身にしっかり火を通す
- ④肉をいためる
フライパンにサラダ油大さじ1、にんにくを入れて強めの中火にかけ、香りがたってきたら豚肉を加え、ほぐしながらいためる。
- ⑤野菜を加える
★をすべて混ぜ合わせて4に加え、パプリカ、いんげん、赤とうがらし、乾燥バジル粉末を加えてさらにいため合わせる。器に盛ったごはんにかけて目玉焼きをのせる。

生春巻き

材料（4本分）
ライスペーパー…4枚
えび（生食用）…6尾
ハム…8枚
にんじん…1/2本
大根…1/4本
きゅうり…1本
かいわれ大根…1パック
レタス…適量
ポン酢・スイートチリソース（市販品）…適量



～作り方～

- ①野菜を切る
にんじん、だいこん、きゅうりはせん切りにする。えびはさっとゆでて、冷まし、縦に半分に切る。レタスは洗って手でちぎっておく。貝割れ大根は根の部分の部分を切って、洗っておく。
- ②まな板にラップを敷き、水で濡らしかたくしぼったキッチンペーパーで表面を濡らしておく。
- ③ライスペーパーは約70℃の湯にさっとくぐらせ、2のラップの上に置く
- ④③にハムを2枚ずつ置き、にんじん、だいこん、きゅうり、貝割れ大根を順にのせ、最後にレタスをかぶせる。ラップと一緒に一気にぐるっと1周巻き、すき間にえびをのせ、さらに巻く。これを全部で4本作る。
（注意！巻き方がゆるいと見た目がくずれてたべにくくなるので、きつめに巻く。）
- ⑤④を三等分に切って器に盛り、ポン酢かスイートチリソースをつけて食べる。

マンゴーラッシー

材料（4人分）
マンゴー（缶）…100g
（※トッピング用に少し取り分けておく）
マンゴー缶シロップ…大さじ4
プレーンヨーグルト…200g
水…100cc
レモン汁…小さじ1



～作り方～

- ☆材料はすべてしっかりと冷やしておく
- ☆トッピング用マンゴーは5mm角に切っておく
- ①すべての材料をミキサーに入れ、約1分まわす。
- ②氷を入れたグラスに注ぎ、トッピングのマンゴーをのせる。

【参加者の感想】

- ・初めて参加したけれど、すごく楽しかった。
- ・作ったことのない料理を作れてよかった。
- ・一人暮らしをする時でも野菜をしっかりと食べようと思った。
- ・生徒さんと親子のように一緒に調理ができて一番楽しかった。
- ・夏をのりきる料理として最高！見た目も良い！
- ・意外に短時間ででき、ボリュームのあるメニューで家でも挑戦したい。



家庭クラブ研修会

を計画しています

巻きずし 豚汁

- ①1月28日（水）12:00～ 3年生対象
- ②3月中旬に予定 1・2年生対象



※恵方巻き（えほうまき）とは、節分（2月3日）に食べると縁起が良いとされている「太巻き（巻きずし）」を食べる習慣を言います。

農産物販売所アグリ吉野川 スクールカフェ吉野川

いつもご来店ありがとうございます。新鮮な野菜やお菓子をお届けしています。スクールカフェ吉野川は昨年6月に開店以来、ご来店のお客様が400名を超えました。今後ともよろしくお願いいたします。

