

# 『和食』について知ろう！

2013年12月に  
ユネスコ無形文化遺産  
に登録！

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重  
豊かな自然が広がっており、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられている。また、それを活かす調理技術や調理道具が発達している。
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス  
一汁三菜でバランス良く、旨味を利用し、動物性油脂が少ない食生活を実現。
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現  
季節の花や葉を飾り付けたり、季節に合った調理品や器を利用している。
- ④正月などの年中行事との密接な関わり  
食を通して家族や地域との絆を深めている。



2019年  
春号  
～今回のテーマ～  
和食を楽しむ

## 割烹

『割』は包丁で材料を割くこと、  
『烹』は火で煮ること。  
日本料理そのものを表す。

## 本膳料理

飯・汁・香の物が付いた、  
儀式料理のなかで供された料理。

## 会席料理

料理店や旅館などで供される  
献立のある料理のこと。

## 精進料理

仏教の思想を持った料理のこと。  
動物性食品や臭いの強い野菜類  
も禁じられている。

## 懐石料理

茶事を催す際に茶をふるまう前に供する料理のこと。  
一汁三菜が基本。  
現代では会席料理とほぼ同様な意味になり、  
本来の懐石料理を茶懐石と呼ぶようになっている。

# 天然出汁の取り方

- ◆材料  
水：1L  
昆布：10g  
かつお節：10g

## ～かつお・昆布出汁～

水に対して材料 1%



三種類の  
材料で  
旨味 32 倍！

いろいろな材料を  
組み合わせると、  
さらに旨味 UP！

- ◆作り方
- ①昆布を水に浸けておく。
  - ②①の昆布を強火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。
  - ③弱火にし、かつお節を入れ沸騰したら火を止める。
  - ④ザルをボールの上にセットし、出汁をこす。

## もっと簡単★水出汁

- ①麦茶ポットに水を入れる。 水に対して材料 2%
- ②材料(昆布・かつお節など)を出汁袋に入れ、冷蔵庫で一晩浸ける。
  - ③冷蔵庫で3日～1週間保存。冷凍庫なら2週間保存可。

NEW!



当院ではみなさんに  
美味しい食事を提供するために、  
さまざまな工夫を凝らしています！

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を 7.0g 以下（日本人食事摂取基準より）

と

しています。

- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直し

に

努めています。

- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部