



ふたば保育園
令和3年11月29日

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



[五味を意識して食べる]

◎ 5つの基本味

(甘味)

糖の存在からのエネルギー源の信号

(酸味)

代謝促進や腐敗の信号

(塩味)

体液バランスに必要なミネラル供給の信号

(苦味)

体に良くないもの(毒物)の信号

(うま味)

グルタミン酸などのアミノ酸からのたんぱく質の信号

◎ 味を感じるのは、舌のどの部分??

甘味は舌先で、塩味は舌先の外側で、酸味は舌の奥の方の外側で感じやすいとされています。苦味だけは、舌根の部分で感じ取れるそうです。



◎ 基本味の感じる順番

味を感じる順番は、味の閾値によって決まっています。一番感じやすいのは苦みです。理由としては、苦みは体によくないものが入ったとすぐに知らせるためです。

① 苦味 → ② 酸味 → ③ 塩味 → ④ 甘味

◎ 味の相互作用について

【 相乗効果 】

組み合わせ	効果	例
うま味 + うま味	うま味が強くなる	こんぶとかつお節の混合だし



(かつお節)



[郷土料理について]

郷土料理は地域特有の料理であり、また地方特有の食材を用いて独自の調理法で作ります。日本は南北に長く、周りが海で囲まれた島国です。また、山や川もあり、四季折々の豊かな食材に恵まれています。なので、様々な郷土料理があります。最近では、「地産地消」を促す自治体が増えています。自分が住んでいる地域で採れる食材を通じて、郷土料理の再発見にも繋がると思います。

◎ 千葉県のご郷土料理について

千葉県は、温暖な気候で土地が肥えていて農作物が良くできます。また、東と南は太平洋、西は東京湾に面し、ぐるりと海に囲まれ、利根川、江戸川も流れています。なので、千葉県では新鮮な海の幸、山の幸、里の幸が豊富にあるので、この機会に千葉県の郷土料理を作ってみてはいかがでしょうか？



(太巻き寿司)

古くから冠婚葬祭や集まりの時のごちそうとして受け継がれ、千葉の郷土料理を最も代表するものです。その時代の農産物や海産物などの食材を活かして様々な行事のときや家庭なかでも作られ、伝えられてきました。芯の部分に「祝」などの文字にしたり、花の形にするなど沢山の種類があります。

なないろ ※

(七色ぜい)

千葉県東部で隣接する匝瑳市八日市場地区と旭市干潟地区という限られた地域で、お盆の行事食よして作られてきた料理です。材料はありふれたもので作られています。7種類の色とりどりの野菜を、すべて丁寧に千切りすることで、手間をかけたごちそうになります。現在では、お盆で作られることは少なくなっているようですが、7種類の野菜を使っているのだからと野菜を摂取できるのでおすすめです。

※一般財団法人 農産魚村文化協会、「伝え継ぐ 日本料理 四季の行事食」、P47。

