

和食の魅力

バランス

主食・主菜・副菜が
そろうことで、栄養
バランスがよくなる。



旬の食材

旬の魚や野菜を料理に
ふんだんに取り入れる
と、季節感を味わえる。

野菜

副菜二皿で、野菜が
たっぷりとれる。

料理方法

煮・蒸・焼・揚など、
多彩な料理法で素材の
おいしさを楽しめる。

うま味

素材の味をいかし
料理をおいしくする。



和食の献立を組み立ててみよう

～汁三菜～

主菜を決める 魚・肉・卵・大豆製品

煮る・和える・
炒める・蒸す・
揚げるなどの
調理法が重なら
ないようにする。

主食を決める ごはん・めん類

副菜を決める 野菜やいも類・海藻・
きのこなど

主菜・主食で
足りない食材を
補い、味や量の
バランスを考え
て決める。

汁物を決める 他の料理でとれない
食材を選びましょう

副菜

ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む料理

主菜
たんぱく質を
多く含む料理

主食

主にエネルギー源
となる料理

汁物

主菜や副菜で
不足している
食材を使用する

和食の調味料

この順番で使ってみよう。

塩は、味が
しみ込み
やすいので
さとうを先
に加えます。
加熱すると香りが飛んでしまう
酢・しょうゆ・みそはさらに後か
ら加えましょう。

香りや辛味、酸味などで 上手に減塩

素材の香りやうま味などを
利かせると調味料を減らすこと
ができます。

★だしは、味の土台となる
とともに、素材の味を引き立
てます。うま味をしっかり
とることで調味料を減らし、
おいしく食べられます。

★ゆずなどの柑橘類や酢などの
酸味をいかし、しょうゆと割
ることで、塩分を減らせます。