

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for specific dates (1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 25, 26). Each cell contains a menu with ingredients and nutritional information (kcal, protein, fat).

Let's enjoy cooking!
みかんジャム ~1日~
【材料】4人分
みかん2個(150g) 砂糖45g
【作り方】
①みかんは外皮をむき粗く切る。
②鍋にみかんと砂糖を入れ火にかける。
③潰しながら水分がなくなるまで煮詰める。
パンに塗ったりヨーグルトのトッピングにできるよ。

どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。
◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。
◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。
◎カレールーは小麦粉を含んだものを使用しています。

和食のマナー

和食の基本的な配膳は一汁三菜です。一汁三菜とは、ご飯、汁物、主菜、副菜、副々菜からなる和食の構成のことです。きちんと覚えておきたい和食の配膳の基本について、再確認してみよう。よく見かける間違っただん茶わんの持ち方と置き方はどれが正しいものかわかるかな？

問1、ご飯茶わんと汁物のおわん正しい置き方は？

① ご飯茶わんは右手前、汁物のおわんは左手前。
② ご飯茶わんは手前、汁物のおわんは奥。
③ ご飯茶わんは左手前、汁物のおわんは右手前。

問2、正しいご飯茶わんと汁物のおわんの持ち方は？

① ② ③ ④

答え

問1 ③
ご飯茶わんを左に置くのは、飛鳥時代に中国から日本に伝わった左側に重要なものを配置する「左上位」の考え方が影響しています。お米は古くから神聖な食べ物として扱われ、お米を主食とする日本人にとって欠かせない物であったことから左に配置します。

問2 ④
ご飯茶わんと汁物のおわんは、必ず持って食べます。正しいおわんの持ち方は、4本の指の上におわんをのせて、親指でおわんのふちを軽く押さえるようにささえます。ご飯茶わんは割れ物なので、正しい持ち方で持たないと危ないですよ。気をつけましょう。