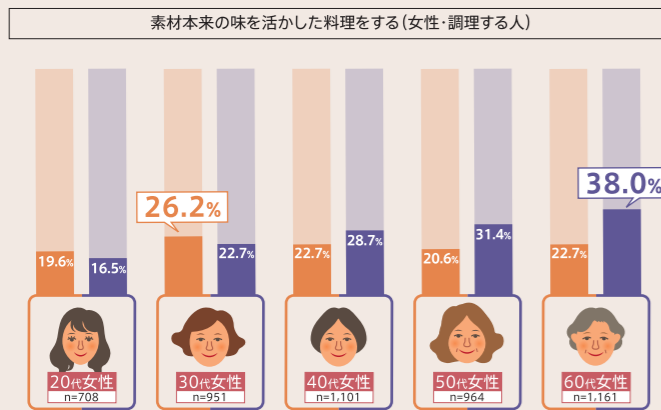


# 今の食生活と、和食文化の関わりは？

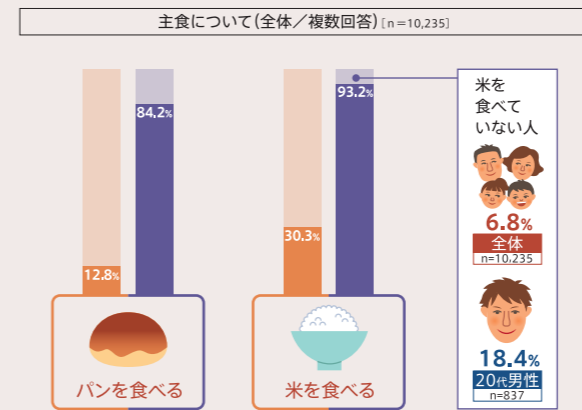
食生活が多様化する中、日本人と和食文化との関わり方はどのようになっているのでしょうか。  
「食材」「調理」「食べ方」「日本の伝統」、4つの要素から見てきたものは…



**素材の持ち味を大切に。**  
水に恵まれた国ならではの「茹でる」という調理法など、素材の持ち味を活かした調理を取り入れているのは女性60代で4割弱。女性30代の意向がある人は26%を超える一方、実践している人は23%弱でした。

その2 **調理について**

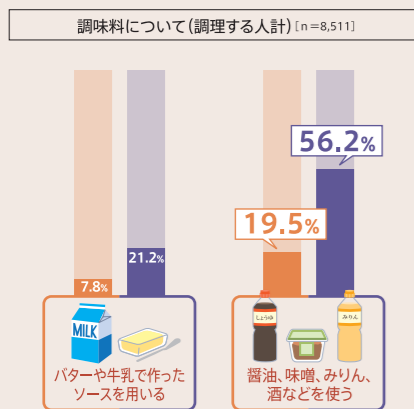
素材の持ち味を活かす調理法や調味料が、和食文化の特徴。中でも和食の味わいを語る上で欠かせないのが「だし」の存在です。昆布などから自分で引いている(とっている)人は3割弱ですが、やってみたいという意向は若い年代にもみられました。



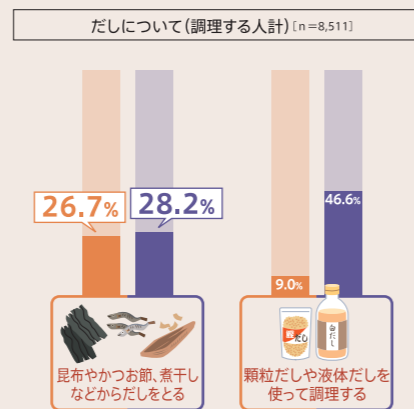
**月に一度もお米を食べていない人が約7%。**  
米を食べている人はパンより9ポイント多く、今後もっと食べたいという人も30.3%。一方この1カ月以内に米を食べていない人は全体で約7%、男性20代に限ると18.4%も存在していました。

その1 **食材について**

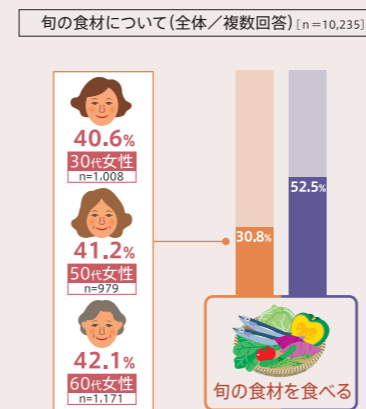
四季折々の日本の風土で育まれた食材への愛着は、日本人の心と体にしっかり息づいています。ただ、若い年代を中心に、米を食べなくても平気な人が存在するの事実。年代間での違いが日々の食生活の中で生まれてきている可能性があります。



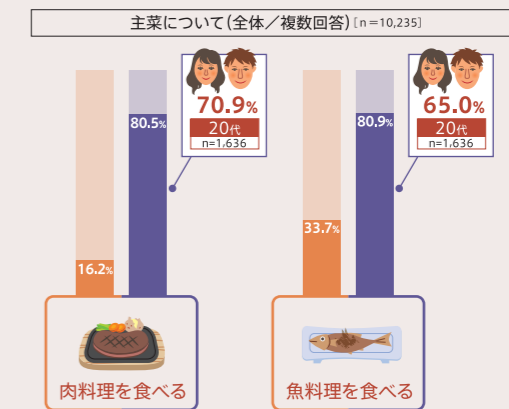
**日本の伝統的調味料の利用。**  
日本に古くから伝わる発酵調味料などの調味料は、和食の味付けに欠かせません。実践度、重視度どちらも、バターや牛乳で作ったソースの2倍以上という結果でした。



**「だし」を自分で引く人は3割弱に。**  
自分で「だし」を引いている人は3割弱で、顆粒だしや液体だしを使って調理する人と比べると、18ポイント程低くはありますが、「増やしたい」という意向は顆粒だしや液体だしを使った調理よりも、18ポイント程高くはあります。



**もっと食べたいのは「旬」の食材。**  
旬の食材を意識的に食べている人は、全体の半数程度にとどまったものの、もっと食べたい人は3割という結果でした。特に30代、50代、60代女性では4割を超えました。



**魚と肉の関係は？**  
魚料理を食べる人は約8割で肉料理と同程度ですが、もっと増やしたいという意向では、17.5ポイント肉料理を上回っていました。ただし、20代では肉料理が魚料理より5ポイント以上、上回っていました。

グラフの見方 | ■ 重視度(意向):今後増やしていきたい ■ 実践度:最近1カ月に実施した

グラフの見方 | ■ 重視度(意向):今後増やしていきたい ■ 実践度:最近1カ月に実施した



のよつに見えて、料理に使われるまでには大変手がかかっているのです。

でも、だしをとるのはとても簡単。わが家では、水を入れた鍋にサツと水洗いした昆布を入れておくだけです。5時間以上水に浸けておけばほぼ完璧に昆布のうま味が出ます。そのまま鍋を火にかければよいのです。

日本の豊かな食材の良さを見直し、その食材をよりおいしく味わうことができるだしを食卓の中心に据える人が増えることを心から願っています。

**だしのうま味は 食材をおいしく食べる最大の知恵**

御昆布司 奥井海生堂 奥井隆

周囲を海で囲まれ中央に山脈が走る日本列島には、多くの里山、里海があり、私たちはいつでも旬のものをいただくことができます。私は、日本の農産物や海産物のクオリティは世界一ではないかと思っています。この食材の味を活かすのが、だしなのです。

だしは食材の内側にうま味を追加して、おいしさを増します。また、どんな素材を組み合わせてもひとつにまとめます。コーディネート上手なのです。

だしの代表格のひとつ、昆布の収穫期は7月から9月。天日で乾燥する場合は、収穫した日のうちに一気に乾燥し終えなければなりません。風向きを確認し、天候を見極めながら、何度も裏返します。むらなく乾燥させるために一枚ずついいねいに裏返すのです。海の中で揺れていた昆布は、こうしてひと手間かけて乾燥することで、うま味が出てきます。

乾燥したばかりのものは独特の昆布臭やぬめりがありますから少し寝かせた方がおいしくなります。昆布によっては、長く貯蔵することでさらにうま味を増すものもあります。ただの薄い板