

日本食と和食文化

- 豊かな自然に恵まれた我が国では、食に関する多様な風俗慣習や技術（食文化）が形成・継承されている。
- 和食文化には明確な定義はなく、有識者から広く一般の方まで、それぞれの方が自らの経験の中で、和食文化について個々に解釈しているのが実情。

和食の基本形とされる「飯・汁・菜・漬物」の組み合わせ



出汁や発酵調味料などの旨味を求める技術



画像提供: © NPO法人うま味インフォメーションセンター

かつお節を使った出汁



味噌

全国各地の農山漁村で受け継がれてきた「郷土料理」



山梨県「ほうとう」



京都府「丹後ばらずし」



宮城県「仙台雑煮」



福井県「ほんこさん」

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化

- 平成25（2013）年12月4日に、ユネスコ無形文化遺産として「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録。
- 和食文化を未来に向けて守り伝えていくため、継続的なPRによる関心の維持や地域における保護・継承が重要。

「和食」とは？ ➡ 「自然を尊重する」というところに基づいた、日本人の食慣習

「和食」の特徴①：

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



「和食」の特徴②：

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



「和食」の特徴③：

自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



(c) Masashi Kuma, 2006

「和食」の特徴④：

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



食育を通じた食文化の保護・継承

- 今後とも地域の食文化を保護・継承していくためには、食育活動を通じて食文化に対する国民理解の醸成を図っていくことが重要な課題。
- 農林水産省では、食育活動を通じて、郷土料理、伝統料理、食事の作法など、伝統ある優れた食文化を次世代へ継承するための取組を推進。

サスティナ鶴岡（山形県鶴岡市）

- 手の込んだ郷土料理や行事食などを家庭で食べる機会が減少し、孤食が増加したことから、郷土食の継承が危機に陥っている課題を解決するため、食材生産のプロである農家や漁師と食材活用のプロである料理人がタッグを組んで「サスティナ鶴岡」を設立。
- 生産から調理まで一貫したハイレベルで多様な食育活動を実施。体験を通して「いただきます」、「ごちそうさま」の心を育てながら活動。



「いただきます」命の授業

キッズ☆サポーター（福井県小浜市）

- キッズ☆サポーターは、「料理を学ぶのではなく、料理で学ぶ」を掲げ、「だれ一人取り残さない」という義務食育体制のもとで、年長児が参加する「キッズ・キッチン」、小浜市内の全小学6年生を対象とした「ジュニア・キッチン」に取り組んでいる。
- 「ジュニア・キッチン」では郷土料理の作り方や味を学ぶ活動、朝廷に若狭の海の幸や塩を献上する御食国（みけつくに）であったこと等の歴史についても触れ、郷土に誇りを持つことを目指した食育活動を行っている。



お豆腐上手に切れるかな・・・？

「和食文化継承リーダー研修」の概要

- 令和元（2019）年度から各都道府県に和食文化を伝える中核的な人材「和食文化継承リーダー」を育成するための研修を実施。研修では、専用テキスト等を使用し、全課程を修了した受講生に認定証を発行。
- 令和元（2019）年度から令和6（2024）年度までに累計1,536名が認定。

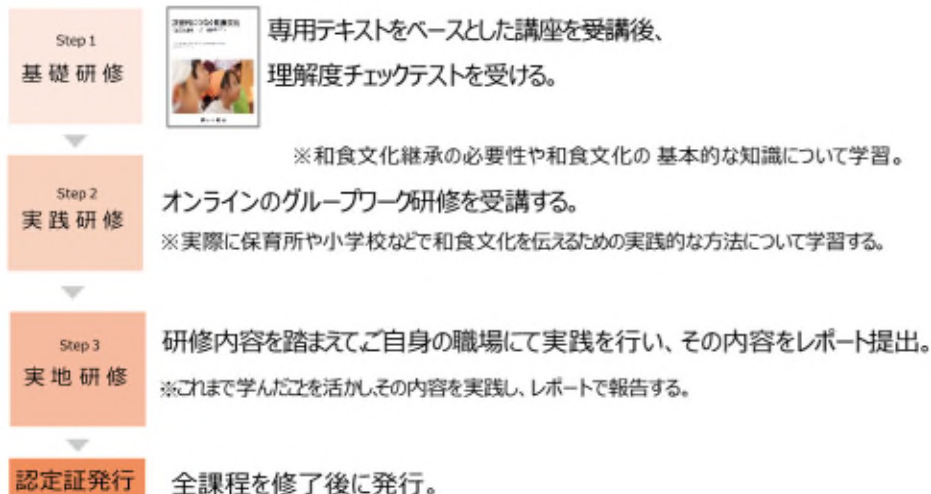
■ 人材育成事業の概要

この研修は、子どもたちや子育て世代に対して、**和食文化を伝える中核的な人材を各都道府県に育成するために実施。**

教育現場で和食文化を伝える際に参考となる専用テキスト等を使い、研修会等を実施し、すべての課程を終えた方に対して、「和食文化継承リーダー」として様々な活躍の場で、和食文化の継承に力を発揮していただける環境を形成。

■ 和食文化継承リーダーになるには？

以下の全ての課程を修了した受講生に対して、認定証を発行。



■ 令和6年度の研修状況

実施
期間

2024年11月27日 水 ~ 2025年2月25日 火

対象エリア 対象者

全都道府県

幼稚園・保育所等の教諭・保育士・栄養士や
小学校の教諭・栄養教諭・学校栄養職員、
地域や各種メディアで和食文化継承活動を行
っている方など。

●こんな方におすすめです。

- ☐ 食育の授業で何をしたらいいかわからない。
- ☐ 地元の郷土料理を伝えたい。
- ☐ 和食文化を通じて子どもたちの人間性を育てたい。



(参考)「和食文化継承リーダー」の現状と目標

- 「和食を伝える手法が学べた / 色々な職場の人と意見交換ができた / 研修を通じて学んだことを次世代へ伝えたい」など研修が気付きの場となり、受講生の満足度が高い。
- 令和6（2024）年度では、研修とともに活躍の場を創出するための環境作りなどを実施。
- 和食文化継承リーダーの育成（2,100人〔令和12（2030）年度まで〕）

認定者数

「おいしい和食のはなし」のWebサイト上で、認定者リストを掲示。
※ただし、Web上で掲示されている認定者は、公開可能登録者のみ

(年度別)

R1年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	計
212名	120名 (332名)	278名 (610名)	300名 (910名)	392名 (1,302名)	234名 (1,536名)	1,536名

(都道府県別)

北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県
92	21	16	30	10	17	14	33	23	14	77	51	248	92	33	9	19	15	14	11	11	26	72

三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県
23	21	28	106	68	17	5	3	5	21	38	21	25	6	7	7	44	6	36	19	13	21	25	23

受講者の声



- ・和食を伝える手法を学べてよかった。
- ・色々な職場の人と意見交換ができた。
- ・研修を通じて学んだことを次世代へ伝えたい。
- ・食育手法のバリエーションを増やすことができた
- ・同じ課題感をもつ、いい仲間ができた。

令和6年度の取組内容

- ・和食文化継承リーダー研修（全都道府県）を実施
- ・活躍の場を創出するための環境作りを実施

和食文化継承リーダーの育成目標

(年度別)

R7年度	R8年度	R9年度	R10年度	R11年度	R12年度	計
100名	100名	100名	100名	100名	100名	約2,100名

郷土料理・伝統食のデータベース化

- 地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、令和元年度から全国47都道府県を対象に、各地域で選定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等をデータベース化し公表。さらに、海外に向けた和食文化の情報発信のため、英語サイト「Our Regional Cuisines」を開設。
- 令和4年度からは、地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進のため、伝統食のデータベース化を推進。

うちの郷土料理



- 都道府県ごとに、地方公共団体、大学等研究機関、民間団体、教育関係者、民間企業等有識者6名程度を構成員とする「地域検討委員会」を設置。
- 地域検討委員会で選定した地域の郷土料理30品目程度の歴史や由来、関連行事、使用食材及び料理方法等を調査し、データベースを作成・普及等を実施。

にっぽん伝統食図鑑



実施状況

R4年度 3県（60品目）	福井県、奈良県、熊本県
R5年度 11道府県（220品目）	北海道、山形県、宮城県、茨城県、山梨県、石川県、三重県、京都府、島根県、高知県、鹿児島県
R6年度 1県（20品目）	富山県

農林水産省Webサイト

「うちの郷土料理」

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html



「Our Regional Cuisines」

https://www.maff.go.jp/e/policies/market/k_ryouri/index.html



「にっぽん伝統食図鑑」

(<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/index.html>)



官民協働の取組～「だしで味わう和食の日」～

- 平成27（2015）年より、和食会議*と農林水産省で連携し、11月24日（いいにほんしょく）の「和食の日」のイベントとして「だしで味わう和食の日」出前授業を実施（令和6年度は11月20日に実施、10回目）。
- 令和6（2024）年度の和食給食・和食授業の実施校は全国で15,835校、約386万人。

*：一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）は、「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、平成27年2月4日に設立された組織です。

「和食の日」イベントの実施校数等の推移

日本が世界に誇る第五の味覚「うま味」を、「だしで味わう和食の日」を通して児童が実感し、和食文化への興味を持つきっかけとしてもらえるよう取り組んでいる。



令和6年度「和食の日」イベント

（11/20 東京都港区立白金小学校 出前授業）

和食の出前授業では、和食の特徴、だしの素材や作り方等を学ぶ授業を実施するほか、和食の給食メニューにいただきました。



近茶流宗家 柳原尚之氏による出前授業の様子



和食の情報が満載のテキスト



〔献立〕ご飯、くる煮、かつおの南蛮漬け、ゆず風味あえのおひたし、ぶどう、牛乳、お茶



柳原氏が、児童と和食給食を喫食

官民協働の取組～Let's！和ごはんプロジェクト～

- 「Let's！和ごはんプロジェクト」は、和食文化の保護・継承につなげていくため、和食文化のユネスコ無形文化遺産登録5周年となる平成30（2018）年度に立ち上げた官民連携のプロジェクト。
- 和食にかかわる事業者と行政が一体となって、子供たちや、和食について「手間がかかり、面倒」とのイメージを有する忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらう取組を実施。
- 令和元（2019）年度から11月を「和ごはん月間」と位置づけ、11月24日の「和食の日」と連携し、集中的に活動。
- 若者やシニア世代などにも力点を置きながら、和食を食べる機会を増やす活動を展開していく必要があることから、令和7（2025）年1月から「Let's和ごはんプロジェクト見直しに関する懇談会」を実施中。

※ 和ごはん・・・日本の家庭で食べられてきた食事であって、（１）ごはん、汁物、おかず等若しくはその組み合わせで構成されているもの、又は、（２）だし並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの

<各企業等の取組例>

- ・和ごはんの調理が簡単にできる商品やレシピ、和ごはん調理家電の開発・販売。
- ・和ごはん総菜や弁当の開発・販売。
- ・レストランで子供向けやご当地食材のメニューの展開、社員食堂等での和ごはんフェアの実施。
- ・時短につながる和ごはん調理方法を動画等により分かりやすくWEB展開。
- ・年中行事（お正月や五節句等）や人生儀礼（お食い初め等）などと絡めた関連商品やメニューの開発・販売



<国の取組>

- ・プロジェクトの目的達成のための活動を行う企業等をプロジェクトメンバーとして登録・公表。
- ・プロジェクトメンバーが自由に商品や販促物等に使用可能なロゴマークの提供。
- ・マスコミ、SNS等を含め多様なメディアへプロジェクト・各企業等の取組の情報発信。
- ・関連イベントの開催。

プロジェクトメンバー数：193（令和7年6月末時点）

食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電製造業者等

(参考)「Let's！和ごはんプロジェクトの見直しに関する懇談会」の概要

- 「Let's！和ごはんプロジェクト」を更に発展させ、若者やシニア世代、単身世帯などにもターゲットを広げた活動を官民が協働して展開するために、「Let's！和ごはんプロジェクトの見直しに関する懇談会」を開催し、幅広い視点から具体的な方策を検討。

「Let's！和ごはんプロジェクトの見直しに関する懇談会」の委員構成

◎ 武庫川女子大学 教授	藤本 勇二
○ 一般社団法人和食文化国民会議 副会長	後藤 加寿子
一般社団法人日本ガストロノミー協会 会長	柏原 光太郎
一般財団法人日本食生活協会 会長	田中 久美子
イオンリテール株式会社 食品本部 マーケティングチームリーダー	萬 修身
株式会社マルヤナギ小倉屋 商品企画マーケティング推進部 部長	尾鷲 美帆
株式会社エブリー 取締役 執行役員	菅原 千遥
辻学園調理・製菓専門学校 日本料理教授	阪本 健一

※ ◎は座長、○は座長代理

懇談会の開催予定

- 第1回検討会 令和7年1月21日
(1) 委員の紹介・座長の選任
(2) 和食をめぐる現状と課題について
- 第2回検討会 令和7年3月10日
・先進・優良事例のヒアリング
- 第3回検討会 令和7年5月30日
・先進・優良事例のヒアリング
- 第4回検討会 令和7年7月31日
・先進・優良事例のヒアリング
- 第5回検討会 (持ち回り審議)
・論点整理
- 第6回検討会 令和7年9月29日
・取りまとめ (案)

和食文化の情報発信

- 和食料理人とコラボし、農林水産省公式YouTubeチャンネル（BUZZ MAFF）で、和食についての動画を公開。
- 「和食；日本人の伝統的な食文化」の特徴を広く周知するためのポスターを作成。

■ 和食料理人とコラボした和食の動画の作成・発信

【絶品】和食の匠、野崎洋光さん「直伝」簡単レシピ



【絶品】和食の匠、野崎洋光さん「直伝」簡単レシピ

BUZZMAFF はずみふ（農林水産省）

チャンネル登録者数 17万人

チャンネル登録

ホーム 動画 検索 通知 設定

■ 「和食；日本人の伝統的な食文化」のポスターを作成し、和食の特徴を周知

ユネスコ無形文化遺産

和食

日本人の伝統的な食文化



農林水産省 一般社団法人和食文化国民会議

「和食」の特徴

- 多** 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
南北に長く、海、山、国と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、食材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。
- 健** 健康的な食生活を支える栄養バランス
一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だし（うま味）や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。
- 美** 自然の美しさや季節のうつろいの表現
季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。
- 行** 正月などの年中行事との密接な関わり
日本の食文化は、年中行事と密接に関わり育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

農林水産省 一般社団法人和食文化国民会議

SAVOR JAPAN : 地域の食や食文化による地方へのインバウンド誘致

- 「SAVOR JAPAN」は、地域の食と、それを生み出す農林水産業を核として、訪日外国人の誘致を図る地域の取組を認定する制度（平成28年度の創設以降、令和7年7月時点で43地域が認定）。
- ※ SAVORとは、「味わう、楽しむ」という意味の英単語。
- 地域の実行組織を核に、関係者（地方自治体、観光協会（DMO）、宿泊施設、レストラン、農家、加工施設等）が連携して、地域の食文化の歴史やストーリーにも触れることができる旅先として誘客。

○ SAVOR JAPANの取組イメージ

○ 認定ロゴマーク

知ってもらう、来てもらう

- ① 「SAVOR JAPAN」ブランドとして
地域の魅力を一体的に発信

食べてもらう、泊まってもらう

- ② 日本食・食文化の「本場」である
農山漁村での受入体制を強化



日本の農山漁村の豊かな自然をテーマに、それぞれの土地に生まれた食文化や、美しい日本の神髄を体感していただきたいという願いをこめている。モチーフは「山」、「海」、「田」、「畑」、「川」、「箸」。

(参考)「SAVOR JAPAN」認定地域

①北海道 網走市 (鮭料理)	⑭山梨県 みのぶ農泊地域 (あけぼの大豆)	⑲静岡県 富士山麓・伊豆半島 地域 (わさび)
②北海道 十勝地域 (チーズ)	⑮長野県 白馬村 (そば料理)	⑳静岡県 大井川地域 (日本茶)
③青森県 十和田市 (バラ焼き)	⑯長野県 山ノ内町 (りんご、そば)	㉑静岡県 浜松・浜名湖地域 (うなぎ)
④岩手県 一関市・平泉町 (もち料理)	⑰長野県 小諸市 (おにかけそば)	㉒愛知県 田原市 (あさり料理)
⑤宮城県 石巻地域 (ほや雑煮)	⑱長野県 佐久地域 (鯉料理)	㉓愛知県 南知多町 (鯛料理)
⑥秋田県 大館地域 (きりたんぽ)	⑲長野県 伊那市 (そば、昆虫食)	㉔三重県 大紀町 (松阪牛のすき焼き)
⑦山形県 鶴岡市 (精進料理)	㉕長野県 松川町 (五平餅)	
⑧福島県 会津若松市 (こづゆ)	㉖岐阜県 下呂市馬瀬地域 (鮎)	
⑨栃木県 大田原市 (しもつかれ)		
⑩埼玉県 秩父地域 (ずりあげうどん)		
⑪新潟県 十日町市 (へぎそば)		
⑫石川県 小松市 (報恩講料理)		
⑬福井県 小浜市 (へしこ)		



㉗岡山県 津山市 (牛肉料理)	㉘広島県 尾道市 (法楽焼き)	㉙広島県 呉市音戸地域 (牡蠣料理)	㉚徳島県 にし阿波地域 (そば米雑炊)	㉛香川県 さぬき地域 (さぬきうどん)	㉜愛媛県 八幡浜市 (柑橘とさつま汁)	㉝福岡県 八女市 (八女茶)	㉞長崎県 島原半島地域 (手延べそうめん)	㉟熊本県 阿蘇市 (あか牛・高菜漬)	㊱大分県 国東半島地域 (だんご汁)	㊲宮崎県 高千穂郷・椎葉山 地域 (神楽料理)
-----------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------	-----------------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------------

㉞京都府 京都府北部地域 (丹後ばら寿司)	㉟京都府 森の京都地域 (かしのすき焼き)	㊱京都府 京都山城地域 (宇治茶)	㊲和歌山県 紀の川市 (フルーツ料理)	㊳島根県 益田市 (中世の饗応料理)
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

令和7年7月現在で43地域

益田市

島根県

地域の食

「高津川」で獲れる天然鮎を使った『鮎雑煮』は、お正月に多くの家庭で食べられている郷土料理です。この鮎は、戦国時代にふるまわれた領主・益田氏の饗応料理にも出されたと古文書に記されていて、『中世の食』として再現料理とともに食べることが出来ます。



高津川鮎釣り



鮎

景観

西中国山地国定公園にある「匹見峡」は、多くの奇岩や滝など多彩な峡谷美を見せてくれます。また、日本海に面した岩場に約200万株の日本水仙が咲く「唐音水仙公園」や山陰のモンサンミッシェルといわれる「衣毘須神社」もおすすめです。



表匹見峡ー屏風ヶ裏



唐音水仙公園

体験

森に囲まれたわさび田で、農家の方に教わる「うずめ飯」づくりは、日本の原風景を体験できます。高津川では、カヤックで透明度の高い清流を体感できます。また、お寺での座禅や抹茶、豆腐作り、古民家での五右衛門風呂など和体験もあります。



高津川カヤック



妙義寺座禅体験

水が生み、人がつなぐ～石見の国の食文化～

島根県西部の益田市は、中国山地と日本海、水質日本一の清流「高津川」に恵まれた自然豊かな町。

山あいの匹見地域では源流域で「わさび」が栽培され、高津川では「天然鮎」が獲れます。

また日本遺産にも認定されたこの地では、

戦国時代に毛利元就へふるまった『中世の食』が伝わっています。

地域の食

うずめ飯

中国山地にある匹見にて栽培されている「わさび」を使用した郷土料理である「うずめ飯」は、古くから受け継がれている民間の饗応料理です。わさび田を見学しながら、採れたてのわさびで召し上がれます。



根わさび



匹見うずめ飯

Hagi-Iwami MASUDA

お問い合わせ

一般社団法人益田市観光協会
URL : <https://masudashi.com/>



津山市

岡山県



春の津山城（日本さくら名所100選）

歴史のかおりとユニークな 牛肉文化に出会えるまち つやま

津山は古くから牛馬取引の拠点として栄え、牛肉食禁止の時代にも「養生食」が認められ、庶民に愛される郷土料理としてかつては牛肉消費量が全国1位となったこともあります。全国各地のブランド牛産地へ子牛を出荷するほど、その肉質は優れていると言われています。他では見られない独特の牛肉メニューが多くあります。

Okayama → TSUYAMA

地域の食

そずり鍋「あばらやスジの細かな肉をそぎ落す」ことを津山の方言で「そずり」と言います。骨そばの肉は柔らかく、醤油ベースの出し汁に豆腐・白菜・白ネギ等の地域の野菜を入れたもので、うま味がたっぷりと凝縮された人気メニューです。



つやま和牛

そずり鍋



そずり鍋

地域の食



ヨメナカセ



牛肉の煮こごり

下ごしらえが大変な「ヨメナカセ（心臓大動脈）」、「煮こごり（魚ではなく牛肉です）」、「お好み焼き（豚肉ではなく牛肉です）」、「干し肉（モモ肉）」、「津山ホルモンうどん」等、地域独特の個性豊かな牛肉郷土料理が長く、深く、愛されています。

景観

日本さくらの名所100選の「津山城（鶴山公園）」、市内2つの重伝建地区「城東、城西」、大名庭園など、豊富な歴史的資源をじっくり堪能いただけます。また現役日本最大の鉄道扇形機関車庫「津山まなびの鉄道館」や「モビルスーツ」等、多くの来訪客を魅了するバラエティに富んだ観光施設があります。



城東地区



津山まなびの鉄道館



作州絨織り体験



寺町お坊さんガイドツアー

伝統の作州絨（さくしゅうかすり）織り体験や、寺町めぐりお坊さんガイドツアー（座禅・写経・抹茶コース）などでの伝統文化体験や、牧場生活、収穫体験や農家民泊等の各種農業体験アクティビティも楽しんでいただけます。

周遊ルート

人口約10万人弱の津山市内には50店舗以上の鉄板焼き店・焼き肉店があり、それぞれの店ごとに味を競い合っています。津山ホルモンうどん研究会作成の食べ歩きマップを手に、店主や地域みなさんと語り合いながら、ぜひ津山自慢の牛肉メニューをお楽しみください。



津山ホルモンうどん研究会食べ歩きマップ



津山肉ビル

お問い合わせ

公益社団法人津山市観光協会

URL : <http://www.tsuyamakan.jp/>



尾道市

広島県



四季折々の景観が美しい尾道の街

尾道から発信するせとうちの食の魅力

新鮮な魚介、太陽をいっぱい浴びて育つ柑橘類など、尾道の特産は、中山間部、沿岸部、そして島しょ部へと続く豊かな自然環境によって育まれてきました。魚の旨味を引き出し保存性を高める調味料「酢」は、北前船で運ばれた米から造られました。また、豪商の間で広まった庭園や茶室のある別荘「茶園」は、茶席として今に受け継がれています。

Hiroshima → ONOMICHI

地域の食

柑橘

瀬戸内の気候は温暖で日照時間が長く、柑橘の栽培に適していたため、海風が吹き陽光降り注ぐ斜面全体を使った柑橘類の栽培が盛んになりました。日本遺産「村上海賊」が海外から持ち帰ったとされる品種を栽培。「耕して天に昇る」山頂まで切り開いた柑橘畑の景観は、開拓の往時を偲ばせてくれます。料理のアクセントやドリンクにも



太陽をたっぷり浴びて育つレモン

地域の食

宿泊施設、レストラン、ショップが併設された複合施設「LOG(ログ)」は、千光寺近くのアパートをリノベーションして再生。レストランでは、生産者の顔が見える食材をたっぷり使ったメニューが人気です。地元の野菜や瀬戸内の新鮮な魚介類を味わえるイベントや、暦を大切にする昔ながらの暮らしを体験できるワークショップも開催しています。



旬の食材を堪能できる地域料理



生産者が心を込めて育てた野菜

景観

「中世からの箱庭都市」と呼ばれる尾道市は、寺社仏閣が立ち並ぶ歴史的景観に、市民の暮らしが自然と溶け込んでいます。文豪志賀直哉が滞在した旧居や、名匠小津安二郎監督「東京物語」のロケ地は、名作のワンシーンとして今も変わらぬ景色を見せてくれています。



千光寺から眺める絶景



尾道の街と向島を隔てる尾道水道

体験

尾道市と愛媛県今治市を結ぶ「しまなみ海道」。米国CNN「世界で最も素晴らしい7大サイクリングコース」の1つに選ばれました。「ONOMICHI U2」では、レンタサイクルと宿泊が可能。レストランで地元の食材を使ったランチやディナーも楽しめます。豪華客船guntu(ガンツウ)では、魚の買い付け体験や漁師との交流が魅力です。



世界のサイクリスト達が集まる



自転車が持ち込める客室

お問い合わせ

LOG

URL : <https://l-og.jp/>





本土(呉市、手前側)と2本の橋で結ばれる音戸(上側)

音戸で牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占め

美しい瀬戸内海の西側に位置する倉橋島にある音戸。
 ここには、豊かな自然、温暖な気候、島の恵みの美味しい牡蠣があり、
 穏やかに暮らし外からのひとを温かく受け入れるひとたちがいます。
 皆さんを音戸で歓迎します。
 牡蠣の食文化を満喫し、瀬戸内海の自然をまるごと独り占めしてください。



牡蠣

音戸のスペシャルティは牡蠣です。音戸の清浄海域は牡蠣の養殖に大変適していて、音戸の牡蠣のむき身生産量は日本一を続けています。「牡蠣めし」は大振りの牡蠣と野菜の炊き込みご飯で、牡蠣生産者のまかない飯だったのが今では伝統の郷土料理となっています。



「清浄海域」で獲れた殻付き牡蠣



伝統的な牡蠣めし



創作した「牡蠣特別メニュー」である「牡蠣の握り寿司」、「牡蠣の巻き物」、「牡蠣のエスカパーチェ」などは進化形の牡蠣食であり、「伝統×進化」の音戸産牡蠣の魅力的な食文化がインバウンド、とりわけ牡蠣の嗜好の強い外国人に提供されます。



牡蠣の巻き物



牡蠣のエスカパーチェ

景観

音戸と本土呉市の間には、厳島神社(宮島)を建立した平清盛が開いた「音戸の瀬戸」を挟んで2本の橋が架り、狭い瀬戸を多くの船が行き通います。瀬戸内海有数の自然景観が織りなす音戸にはゆったりとした時間が流れ、海の香り、波の音、風の音、船の音に心が奪われます。



音戸の瀬戸に架かる音戸大橋(手前が音戸)



音戸「清浄海域」に浮かぶ牡蠣養殖用の筏



寿司職人直伝による寿司を握る体験



島をめぐるサイクリングツアー

寿司職人直伝のグルメカレッジでは手ほどきを受けて自分で寿司を握り、食べる体験をします。また、息を飲む火山(ひやま)からの瀬戸内海の眺望を組み込んだ空と海に溶ける島めぐりサイクリングを楽しめます。牡蠣ロゲイニングでは牡蠣と健康のハイブリッドな新体験ができます。

周遊ルート

東京羽田から空路で90分、その後陸路で70分、広島県の南部に位置する音戸には、瀬戸内海有数の美しい自然景観と美味しい牡蠣があり、ゆったりとした時間が流れています。ここ音戸では、瀬戸内海を五感で感じると魅力的でかけがえのない旅をすることができます。



火山(ひやま)からの瀬戸内海の展望



チェックポイントで牡蠣ドッグを食べる牡蠣ロゲイニング

お問い合わせ

音戸町魅力化推進協議会

URL : <https://ondo-cho.com>





にし阿波地域

徳島県

高地傾斜地集落の幻想的な風景

「にし阿波・桃源郷」

～千年のかくれんぼ～分け入るごとに時は遡り

千年以上にもわたり「伝統農業・農文化」が受け継がれ、平家落人伝説等の歴史が残る四国・にし阿波。先祖伝来の品種である「雑穀・そば・いも」を中心とした伝統的食文化は、今も「そらの人」と呼ばれる人々の暮らしの中に息づいています。急峻な山肌に扇のように広がるこの山里は、まさに「桃源郷」と呼ぶに相応しい美しさです。



そば米雑炊

にし阿波の山間の急峻な傾斜地では、多様な雑穀が栽培されています。「そば米雑炊」は、かつて戦に敗れ都（京都）から逃げ延びた武者が、日本人の主食である米のとれなかったこの地において都を偲び、そばの実を米に見立てて作ったといわれる独特の郷土食です。



そばの実



そば米雑炊



在来のじゃがいも、こんにゃく、岩のように固い豆腐を串に刺して囲炉裏で焼く「でこまわし」や野山で獲れた「ジビエ」など。趣のある伝統的な古民家で囲炉裏を囲み、集落の人たちと談笑しながら食べる郷土料理に心と体が満たされます。



古民家で味わう郷土食



でこまわし

景観

落合集落や猿飼集落、西庄集落など、山の中腹に広がる傾斜畑や古民家、石垣等が織りなす高低差400mにも及ぶ独特の山村景観は、東洋文化研究家アレックス・カー氏曰く、まさに「桃源郷のような別世界」です。



落合集落



古民家ステイ

体験



霊峰・剣岳



観光遊覧船

山間集落の自然と共生する住民と交流し、「生活文化」や「食文化」を体感する農家民宿や古民家での滞在、霊峰・剣山でのトレッキング、吉野川水系でのラフティング等のリバースポーツや観光遊覧船など、豊かな「山の恵み」と「川の恵み」を体験できるのが、にし阿波の魅力です。

周遊ルート

徳島空港から車で約1時間の距離にある脇町うだつの町並みは、藍の集積地として栄え、19世紀に建築された豪奢な商家が建ち並んでいます。斜度40度にも及ぶ猿飼集落での傾斜地農業体験や、快適に整備された築数百年の古民家でゆったりと過ごす豊かな時間はきっと忘れられない旅の思い出となるでしょう。



藍染め体験



欧米の自然環境ツアー

お問い合わせ

一般社団法人そらの郷

URL : <http://nishi-awa.jp/>



さぬき地域

香川県



オリーブを与え育てた「オリーブ豚」や「オリーブハマチ」、オリジナル品種を中心とした糖度の高い「さぬき讃フルーツ」、春の瀬戸内特産「サワラ」を使った郷土料理の「カンカン寿司」など旬に応じたさぬきの食が、もてなしてくれます。



オリーブハマチの刺身



オリーブ豚のトンかつ

景観

国内最大級のため池「満濃池」や、中世ヨーロッパの古城を思わせる日本初のマルチプルアーチダム「豊稔池堰堤」。厳肅な雰囲気のある遍路道などSNS映える景観が心を潤してくれるでしょう。



遍路道



豊稔池堰堤

黄金色に輝く麦畑とさぬき富士

お接待の心でもてなす「さぬきの路」 ～今だけ、ここだけ、あなただけのおもてなし～

僧侶の空海が中国から持ち帰ったのが起源とされる「さぬきうどん」。
さぬき平野では気候や土壌が適していたことから、良質な小麦が古くから栽培されていました。
そこにイリコや塩など、地域の資源が融合して「さぬきうどん」が発展。
今や「うどん県」としても有名ですが、
うどんだけではない魅力溢れる「さぬきの路」が待っています。

Takamatsu ● SANUKI



古くから各家庭でこよなく愛され続けてきた「さぬきうどん」は、コシのある麺が特徴。「しっぽうどん」や、「打ち込みうどん」などの伝統的なうどんをはじめ、オリーブにより育まれたオリーブ牛と、県産小麦「さぬきの夢」が融合したオリーブ牛肉うどんも絶品です。



オリーブ牛肉うどん



しっぽうどん

体験

うどん打ち体験、農家民宿での農業体験、オリジナルのイチゴ・さぬきひめ収穫体験、ハマチ養殖発祥の地「安戸池」でのハマチ餌やり体験、宿坊での宿泊など、さぬきでしか味わえない体験が盛りだくさん。



うどん打ち体験



ハマチの餌やり体験



イチゴ狩り

周遊ルート

さぬき平野を潤す満濃池を散策して、中野うどん学校でうどん打ちの体験をし、総本山善通寺の宿坊に宿泊。翌朝にはお勤め体験、お遍路やイチゴ狩りを楽しみ、五名地区の農家民宿へ。魅力溢れる「さぬきの路」を訪れ、あなただけの旅を満喫してください。



農家民宿「五名やまびこの宿」



善通寺宿坊「いろは会館」



「五名やまびこの宿」では郷土料理体験も

お問い合わせ

公益社団法人香川県観光協会

URL : <https://my-kagawa.jp/>



八幡浜市

愛媛県



宇和海とみかんの段々畑が織り成す光景

暮らすように旅する「みかんと魚のまち」

八幡浜のみかん栽培の歴史は1894年まで遡ることができます。海岸線近くから急傾斜地に築かれた石垣の段々畑が特徴で、長い日照時間、海からの照り返し、段々畑の積み石の反射という“3つの太陽”の光を浴びるため、色も甘みも素晴らしい状態に仕上がります。秋になると一面黄金色に輝く段々畑は壮観です。

地域の食

温州みかん

愛媛県は全国第2位の温州みかんの産地で、そのうちの4割が八幡浜産と、全国有数のみかんどころになっています。量だけでなく、東京の大田市場で取引相場を決めるプライスリーダーとしての地位を固めていて、その品質は日本一といっても過言ではありません。



みかんジュースもいろいろ



色も甘みも素晴らしい品質に仕上がるみかん

地域の食

八幡浜では1918年からトロール漁業(沖合底びき網漁業)がはじまり、多種多様な魚を原料とした魚肉ねり製品の製造が发展してきました。ホタルジャコなどのいわゆる“雑魚”を使った「じゃこ天」が有名で、市民のソウルフード「八幡浜ちゃんぽん」の具材にもなっています。ジャリッとした食感の中に広がる旨み特徴です。



トロール船



名物・じゃこ天

景観

海岸線近くから山の頂上付近まで連なる段々畑の景観は、日本農業遺産に選定された「愛媛・南予の柑橘農業システム」の大きな特徴で、八幡浜市内各所でみることができます。中でも向灘の段々畑は「四国八十八景」にも選定されており、壮大のひと言です。道の駅「八幡浜みなと」の目の前に広がります。



向灘の段々畑



秋になると黄金色に輝く段々畑

体験



養殖マダイへの餌やり体験



郷土料理・さつま汁

みかんの段々畑で、最新のE-BIKE(電動自転車)に乗ってその景観を楽しむ「みかん山E-BIKE体験」や、愛媛県が生産量日本一を誇る養殖マダイへの「餌やり&船釣り体験」、八幡浜の郷土料理「さつま汁づくり体験」など、みかんと魚のまちならではの体験が揃っています。産地ならではの楽しみ方をぜひ!

周遊ルート

年間100万人の来場者を誇る道の駅「八幡浜みなと」を拠点に、八幡浜ならではの食や農漁業体験、みかん産地ならではの景観、ショッピングを楽しんで、市内のホテルや農林漁家民宿に宿泊して、“みかんと魚のまち”を満喫してください。松山や別府など、付近の観光名所からのアクセスも便利です。



道の駅「八幡浜みなと」



新鮮な魚介類が並ぶ市場

お問い合わせ

一般社団法人八幡浜市ふるさと観光公社

URL : <https://yawatahama-kankou.com/>



ユネスコ無形文化遺産

和 食

日本人の伝統的な食文化



農林水産省 一般社団法人和食文化国民会議

「和食」の特徴

多

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



健

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



美

自然の美しさや季節のうつろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節にあった調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。



行

正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

