

# 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、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」の登録が決定。
- 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。



# 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。

## 「一汁三菜」を基本とする和食



## 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」

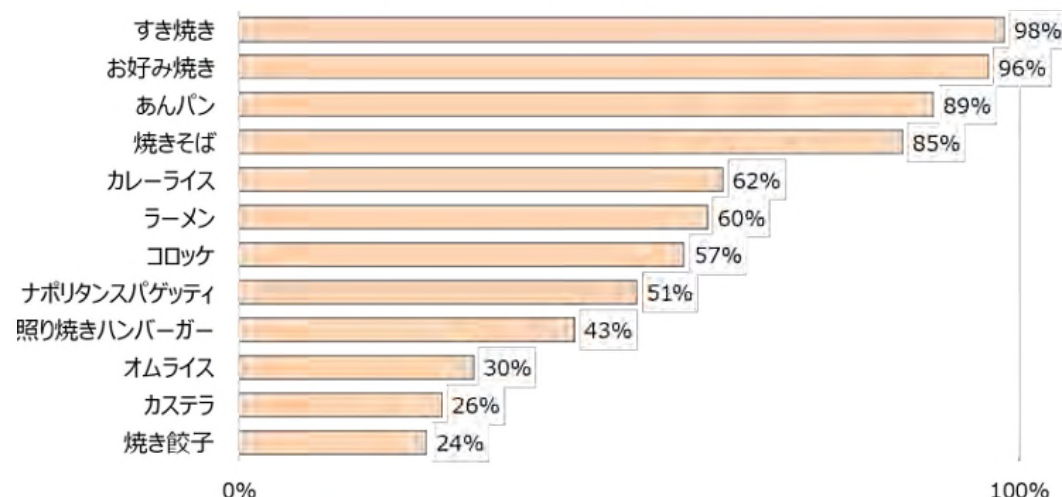


長野県「おにかけそば」



京都府「丹後ばらずし」

## 「和食かどうか」の質問に対するアンケート結果



出典：和食展アンケート（2024年7月）より農林水産省作成  
和食展のウェブサイト上でリアルタイムアンケートを実施

# 「だしから学ぶ!和食のみりょく」

## モデル授業レポート

in 杉並区立西田小学校 5年1組

2024年1月22日

和食の重要な要素であるだしを知り、和食の調理方法を学んだよ!

自分たちでだしを引き、野菜を切り、すまし汁を作ったニャ!



モデル授業の様子は  
こちらから



ニャーししょう  
和食店の店長さん、  
和食の達人。

ウニャたん  
しょうの店で修行中の  
新米料理人。

高学年用教材  
「わたしたちと「和食」」



### 授業の基本情報(実施科目:総合的な学習の時間、社会科、家庭科 ※合科的活動)

#### 授業のねらい

- 和食の決め手であるだしを知り、様々なだしの味を体験し、調理に生かす。
- 和食の調理の基本は「切る」であることを知り、包丁による切り方の実演を見学し、調理に生かす。

#### 関連する 学校での 取り組み

- 年間を通して和食に関する学習活動を展開。
- ・和食がSDGsや食糧問題とどのように関連があるのかを調べる。
- ・和食を家庭でも調理する。だしがらや野菜くずを無駄にしないエコレシビを考える。

#### 事前・事後学習

- <授業実施前>和食とSDGsの関連性を考えるグループワークの実施
- <授業実施後>和食の良さや特徴を振り返り、海外の人に伝えたい未来の和食メニューを考える授業を実施

#### ゲスト講師

すまし汁と一緒に作りながら、和食の技と心を楽しく教えてもらったよ!



初代 割烹 高橋 オーナー・料理長 高橋 豊和(とよかず)さん 初代 割烹 高橋 女将 高橋 克(くり)さん

豊和さんは幼少期から料理人の夢を抱き、日本料理の道へ。厳しい修行と都内の著名日本料理店の経験を経て2012年、代々木上原に自身の日本料理店「初代 割烹 高橋」を開業。店名に冠した「初代」は、後継ぎへと受け継がれていくことへの願いからです。御二人で、地域のイベントへ積極的に参加し、和食の技と心を伝えています。

### 1限目

## 和食の味の決め手となるだし、野菜の切り方を学ぶ

だしの引き方の実演を見てだしを引き、野菜を切り、かつお節を削る体験を行いました。

西田小学校で行われたモデル授業では、「だし」と包丁の扱い方をテーマに、実際にすまし汁を作ることで、和食の技と心を学ぶ授業を実施しました。

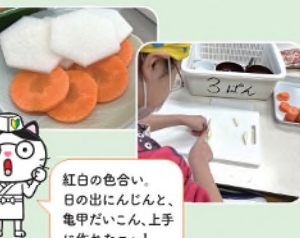
高学年用教材「わたしたちと「和食」」を活用し、和食の国際的な人気と和食の四つの特徴である食材の持ち味を生かすこと、栄養バランス、四季折々の表現、年中行事との関わりについて学びました。さらに、和食が持続可能な開発目標(SDGs)との関連性を持つことにも触れました。



教材「わたしたちと「和食」」では和食の魅力がたくさん学べるよ!



人に教えられるようになってほしいというメッセージが児童たちへ伝えられました。はじめに、昆布だしの引き方を学び、弱火でじっくりと昆布の旨味を引き出す方法を実践。この過程で、昆布の旨味がどのようにして水にうつるか、そしてうま味について学びました。



紅白の色合い、日の出にんじんと、亀甲だいいん、上手に作れたニャ!

伝統技術を体験。食材の価値を知り、新鮮な風味を感じ取ったよ!



### 2限目

## だしを深堀りしていく

昆布だし、昆布というこの水出しで引いただし、あわせだしの飲み比べを行いました。

1限目で準備した昆布だしを確認、「昆布が膨らんでいる」「水の色が緑色に変わっている」とその変化を確かめました。さらに「昆布だしと、昆布というこの水出しで引いただしとの飲み比べを行い、「香り、塩味が違う」「昆布の味を感じる」という感想や、「いりこの味が加わると味が複雑になる」「風味が強くなった」といった声がありました。

次に、昆布だしにかつお節を加え、二つの材料からなる「あわせだし」を引く過程を学びました。かつお節が入ったことで、だしは色も香りも豊かに変化。「早く食べたい」「きれいな色のだし」という児童の期待が高まりました。

その後、あわせだしの味見と調味料の加え方による味の差を学ぶことで2限目は終了しました。塩や料理酒を加えることの意味や、味見の重要性についても学び、児童からは「風味が増していく」「味がしっくりきていく」といった感想が寄せられました。



きれいに盛り付けて、おいしそうなすまし汁ができたニャ!

### 3限目

## 盛り付けて、すまし汁を味わう

すまし汁を作り味わうことを通して、盛り付けの心感謝していただく気持ちを学びました。

3限目ですまし汁を完成させ、皆で味わいました。盛り付けの段階では、「真きつちりとそろえる」「行(少)しだけくずす」「草(全体的に散らばせる)ように置く」の考え方が伝えられ、児童たちは試行錯誤しながら、それぞれの感性で盛り付けを行いました。



随所で和食の技と心を児童たちが学べたと感じます。和食の料理人ならではの授業内容でした。コロナの制約があった頃には調理の授業を活発に行えませんでした。今回3時限を使って、和食の意味や調理法、味わいをしっかりと学びました。

### 担当教諭からひと言

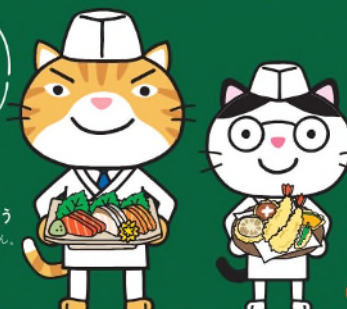
# 「お雑煮ワールド、とっても楽しいよ!!」

## モデル授業レポート

in 江東区立八名川小学校 4年1組、4年2組  
2023年12月25日

和食の多様性を、  
お雑煮を通して  
学んだよ!

ニャーししょう  
和食店の店長さん。  
和食の達人。



日本各地の  
お雑煮のお餅の形、  
だしの種類、具材を  
教えてもらったニャ!

ウニャたん  
ししょうの店で修行中の  
新米料理人。



### 授業の基本情報(実施科目:総合的な学習の時間)

#### 授業のねらい

- 正月行事を通して、食べ物に様々な願いが込められていることを理解する。
- 日本の食文化を大切にするために何が必要かを考える。

#### 関連する 学校での 取り組み

各都道府県の食文化や世界遺産と無形文化遺産から、多様性を学ぶ。  
世界各地との教育交流をかねてより実施。

#### 事前・事後学習

- <授業実施前> 各家庭で、お雑煮のお餅の形、汁の種類、具材の聞き取り調査を実施
- <授業実施後> お正月にお雑煮の物語を大人たちに聞く

#### ゲスト講師

各地域のお雑煮の違いを通して、和食を覚えてもらったよ!

お雑煮研究家、株式会社お雑煮やさん 代表取締役 粕谷 浩子 さん

転勤族の家庭で育ち、幼少期から全国各地のお雑煮の多様性に魅了されたお雑煮研究家です。コンサルティング業の傍ら、「みんなのお雑煮プロジェクト」を立ち上げ、全国を訪問しながらお雑煮や郷土料理の調査、情報収集、および啓蒙活動に尽力しています。これまでに食したお雑煮は500種類以上。著書『地元に行って、作って、食べた 日本全国お雑煮レシピ』(池田書店)をはじめとする著作で、お雑煮の魅力を広く伝えています。



### 1 限目

## お雑煮を通して和食の地域性を学ぶ

日本各地に伝わる様々なお雑煮を紹介し、地域ごとの特色を学びました。

八名川小学校で行われたモデル授業では、「お雑煮」をテーマに、各地域の具材や味つけの違いを知り、和食文化の奥深さを学ぶ授業が実施されました。はじめに、担当教諭から中学年用教材「わたしたちと和食」を活用し、和食の4つの特徴、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されていること、食文化はみんなで守っていくものであること、正月行事として食べるお雑煮は和食の多様性を象徴するものであることが紹介されました。



お雑煮は、地域で違う料理として、和食の特徴を色濃く示しているよ!



続いて、ゲスト講師の粕谷さんが、日本各地のお雑煮を500種類食べ、調べてきた経験から、お雑煮の魅力と地域の違いを知ってほしいと、児童に伝えました。福岡県筑紫野市のぶり入りお雑煮や、香川県善通寺市のあんこ餅が入った白みそ雑煮など、具体的な例を挙げて、地域ごとに異なる特徴的なお雑煮を紹介しました。お雑煮の写真をしながら行われたクイズに、児童たちは興味津々で参加しました。

各地のお雑煮を、  
クイズ形式で学んだニャ!



各地域のお雑煮の説明を通じて、生活習慣や風習がお雑煮に反映されていること、使用する具材で縁起を担いだり、願いや思いが込められたりしていることなど、地域性や文化の背景を学びました。また、和食の多様性を理解し、食文化を受け継ぐ重要性について考える機会となりました。今回のモデル授業実施前に、児童たちは、家庭で食べているお雑煮について調査していました。「お餅、白菜、いくら」にんじん、だいこん、四角いお餅など、その結果の発表を踏まえながら、児童たちはそれぞれの家庭で受け継がれてきた食文化や、地域ごとの特色について理解を深めることができました。



お餅の形には、  
日本の歴史が  
関係している  
んだよ!

### 2 限目

## お雑煮の大きな特徴、汁と具材を学ぶ

様々な味付け、だし、具材があることを知り、お雑煮について、さらに理解を深めました。

2限目では、お雑煮の味に焦点を当て、しょうゆ味とみそ味の違い、そしてだしを引くために使用される様々な食材について学びました。かつお、昆布、いりこ、焼きはななど多岐にわたるだしの素材に関する説明に、児童からは「だしでだしが出るの?」「や「焼きはな」からだしが出るの?」「といった驚きの声が上がりました。

次に、お雑煮の具材に関して、児童たち



貼でだしを  
引くお雑煮  
には、みんな  
驚いたニャ!

「なんじゃ、  
こりゃ〜?」と、  
楽しみながら、  
お雑煮を  
学んだよ!



お雑煮はナゾが  
たくさん。  
調べれば調べる  
ほど、楽しいニャ!



お雑煮を  
もっと知った  
かったよ!



### 担当教諭からひと言

お雑煮を楽しく学べる授業でした。雑煮を通して食文化を探究する内容は、児童たちにとって、多くの学びと発見がある貴重な体験でした。家族や地域の伝統を大切にする心が育まれたと感じました。

## 「日本とフランスのだしを知り、味わう」

## モデル授業レポート

in 東京国際フランス学園 第3学年(インターナショナルセクション日本語科・英語科)

2023年11月20日

日本とフランスの  
だしを味わい、  
和食を学んだよ！ニャーししょう  
和食店の店長さん、  
和食の達人。モデル授業の様子は  
こちらから自分たちで  
育てた野菜を  
だしを使った料理で  
味わったニャ！ウニヤたん  
しょうの店で修行中の  
新米料理人。

## 授業の基本情報(実施科目: 初等科日本語)

## 授業のねらい

- 日本とフランスの食文化の違いを通して和食について学ぶ。
- 家庭科科目がない児童に、授業の中で食体験を提供する。

関連する  
学校での  
取り組み

近隣の瀧野川八幡神社で「滝野川ごぼう」と「滝野川かぶ」の種まき、  
収穫体験を実施(「江戸東京・伝統野菜研究会」協力)。

## 事前・事後学習

- <授業実施前>「わたしたちと「和食」」動画教材の放映
- <授業実施後>授業の振り返り、ありがとう絵日記の作成、  
後日、特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」の見学

## ゲスト講師

和食のだしを  
教えてもらったよ！収穫した野菜で  
調理してもらったよ！一般社団法人  
和食文化国民会議  
福田 潤 さん

和食文化国民会議は、「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として、和食文化を次世代へ継承するため、2015年2月4日に設立。

福田さんは和食文化を次世代へ継承することを目的に、出前授業の実施や「和食」に関する情報発信を行っています。

株式会社EIRYO.  
元・在フランス日本国大使館、  
大使公邸料理人  
工藤 英良 さん

大使公邸料理人として10年に渡りカナダ、中国、フランス3ヶ国にて世界各国の賓客に和食を提供。大使公邸でのおもてなしに尽力し、2013年外務大臣表彰として「優秀公邸料理長」を受賞。出張料理人としての活動の他、中央省庁や自治体、企業等へのレシピ提供や講演活動を行っています。

## 1 限目

だしを知り、和食を学ぶ  
だしについて学び、日本のだしと、フランスの  
ブイヨンの試飲を行いました。

東京国際フランス学園で行われたモデル授業では、日本とフランス両国のだしを知ること、味わうことを通して、和食の特徴を学ぶ授業を実施しました。

はじめに、低学年用教材「わたしたちと和食」を活用し、担当教諭から児童へ「和食とは何か?」という問いかけがあり、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴を学びました。(※ブイヨン・肉と香味野菜、ブーケガルニなどが和食であること、和食は日本独自の食文化であることに気づききっかけとなりました。

和食の特徴を教材  
「わたしたちと「和食」」で  
学んだよ！だしとブイヨンの飲み比べをする  
ことで、味の違いに気づけたニャ！和食文化における  
「箸置き」の意義を  
学んだニャ児童に  
箸置きを手渡し

## 2 限目

日本とフランスのだしを使った料理を味わう  
1限目で学んだ「だし」と「ブイヨン」を、江戸東京野菜「滝野川かぶ」とともに味わいました。

2限目では、ゲスト講師の工藤さんが両国の食文化に精通した知識をもとに、調理のデモンストレーションをし、実食。それに併せて児童たちの調理体験も行われました。

メニューは「滝野川かぶ」と「だし」により作られた和食。

児童の目の前で  
調理を行ったよ！滝野川かぶを使った  
「すりながし」と「ポタージュ」滝野川ごぼうを使った  
野菜のかき揚げうどん小学校近隣の「瀧野川  
八幡神社」で収穫した  
「滝野川ごぼう」を  
使ったよ！実際にかき揚げを  
作ったニャ！

児童と交流する農林水産副大臣

## 和食文化における「箸置き」の意義を伝える

1限目と2限目の授業の合間に、肥前・有田 箸置きプロジェクトの協力のもと、箸置き文化の紹介動画を放映し、箸置きを配布しました。

和食文化における「箸置き」の意義を伝えることをきっかけに、食と関係の深い器や焼きものについても学び、興味を持つ入口となる取り組みを狙いとして実施しました。

箸置きは、特別ゲストの鈴木 憲和 農林水産副大臣(農林水産省)、ニコラ・ティエ公使(在日フランス大使館)から渡され、2限目の授業で実際に使用しました。

## 担当教諭からひと言

日仏の食文化の違いを座学と調理体験を通して学びました。授業当日の午後には、児童による振り返りを行い、後日、希望者を募り特別展「和食～日本の自然、人々の知恵～」の見学を実施し、本授業の学びと経験が、定着するようにしました。