# 和食文化の保護・継承の取組について

（令和６年３月）

農林水産省
北陸農政局

# 目　次

１．ユネスコ無形文化遺産に登録された和食

２．農林水産省の保護・継承の取組について

# １．ユネスコ無形文化遺産に登録された和食

# ユネスコ無形文化遺産とは

○　「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。

○　ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施。

○　2010年の「フランスの美食術」などの食に関する無形文化遺産が登録されて以降、食文化に関する無形文化遺産が増加。

※ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）：国際連合の専門機関の一つ。本部はパリ。

無形文化遺産の例

芸能（能楽）

伝統工芸技術
（結城紬）

社会的慣習・行事
（山・鉾・屋台行事）

フランスの美食術（2010年）

メキシコの伝統料理（2010年）

地中海料理（2010年）

ケシケキの伝統（2011年）

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきた。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年（平成25年）12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録。

# 「和食」のユネスコ無形文化遺産登録までの流れ

## みんなで守り、未来へつなごう。

当初は、その登録内容を「会席料理を中心とした伝統を持つ特色ある独特の日本料理」としていました。
他国の申請状況も見つつ検討を重ねるにつれて、登録対象を広く日本人全体が担い手と言える内容に改めることとし、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、申請・登録されました。

- **和食文化は、単なる料理の１ジャンルでは語れない。**

  和食文化は、日本人が古来より受け継いできた「自然の尊重」の精神に立脚した、日本人の生活の諸側面を形作る大切な文化。

- **しかし、食の多様化が進むにつれ、パン食が進み、米の消費量が減少。**

  正月におせち料理を食べない人が増えるなど、日本から和食文化の存在感が薄れつつある。

- **もう一度、和食文化を見直し、次世代につなぐことが大切。**

  政府は、ユネスコ無形文化遺産登録に向けての取組を実施し、2013年「和食」は無形文化遺産に登録された。

# ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴

和食とは

「自然を尊重する」というこころに基づいた、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

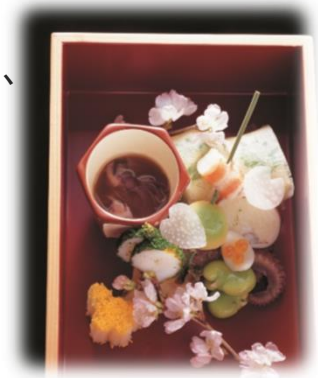
南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根ざした多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

「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。

# ２．農林水産省の保護・継承の取組について

# 「食文化」の振興・普及による新たな価値の創造

- ユネスコ無形文化遺産登録を契機に国内外の評価が高まっている「日本食と食文化」は、**農業、食、地域、多様な食産業を支える基盤**であり、食育・健康増進、地域振興、輸出促進などの**多様な価値を国内外で創造**。
- 一方、食文化を巡る社会情勢や消費者の嗜好変化は大きく、根幹となっている食文化の保護・継承が困難に。
- このため、次世代への食文化の保護・継承、食体験によるインバウンド誘致や海外への普及等により好循環形成。

## 1．国内の食文化の保護・継承

- 和食の継承等をはじめとした食育・健康増進
- 食料産業や異分野と連携した取組の推進
- 日本食文化の価値の見える化

①食育・②食料産業・③地域振興

③地域振興・④輸出

## 2．海外需要の取り込み・創出

- 訪日外国人に向けた食体験の提供（インバウンド誘致）
  - SAVOR JAPAN
  - 食かけるプロジェクト

## 3．海外への日本食・食文化の普及・輸出

- 日本食・食文化普及を担う人材育成
  - 海外日本料理人技能認定制度　等
- 日本食・食文化の発信拠点の強化・活用
  - 日本産食材サポーター店制度　等
- トップセールス等による日本食・食文化発信

④輸出

**農林水産物・食品の輸出額の目標　５兆円（２０３０年）、訪日外国人旅行消費額　１５兆円（２０３０年）**

# 「日本食と食文化」を取り巻く国内外の状況

## □「日本食と食文化」は、農業、食、地域、多様な食産業を支える基盤であり、食育・健康増進、地域振興、輸出促進などの多様な価値を国内外で創造。

**訪日外国人旅行者食関連消費**

5年間で**約2.3倍に増加**

H26:約6,000億円 ➡ R元:約1.4兆円

※観光庁及び日本政府観光局（JNTO）資料を基に作成

**訪日外国人の訪日時の期待**

**「日本食を食べる事」**が**約８割**と最多

※観光庁「訪日外国人消費動向調査」2022年より

**海外の日本食レストラン数**

6年間で**約1.8倍に増加**

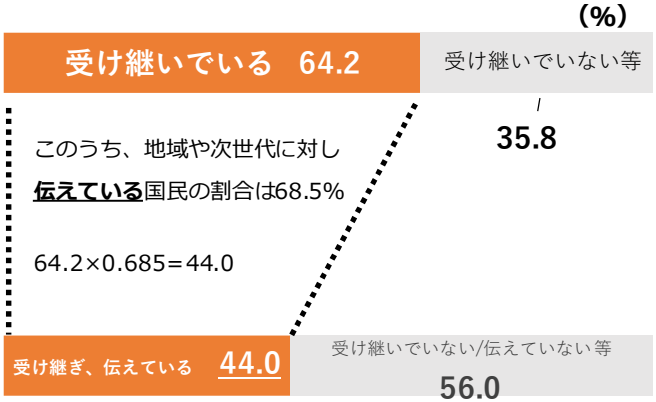
H27：8.9万店 ➡ R3:約15.9万店

※外務省調べにより、農林水産省推計

## □ 一方、食文化を巡る社会情勢や消費者の嗜好変化は大きく、根幹となっている食文化の保護・継承が困難に。

**食文化や食べ方・作法の継承状況**

あなたは、**郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。**




出典：令和４年度 農林水産省「食育に関する意識調査」

**郷土料理の継承状況**

**郷土料理の作り方**を誰かから教わったり、受け継いだことや、誰かに教えたり、伝えていることはありますか。

出典：農林水産省「国民の食生活における和食文化の実態調査」（令和2年2～3月調査）

# 和食文化の更なる価値創造に向けて (食文化振興小委員会のとりまとめ)

□ 国内における課題

・食文化は**多様性が高く**、かつ、**変容性が高い**という特性がある中で、食文化の特性を活かした保護・継承策とはどのようなものか。

・**SDGｓ等の新たな価値観**や、**コロナ禍に伴う行動変容**から、**家庭での料理習慣の復活**、**農泊や郷土料理への関心等の兆し**がある中、次世代への継承を行うために「誰の」「どのような」取組を支援すべきか。

□ 国外における課題

・**政府の輸出目標（2030年までに5兆円）**、**インバウンド目標（2030年までに6,000万人）**の達成に向けた新たな政策の方向性を検討すべきではないか。

・**コロナ禍による海外のマーケットニーズの変化**に対応した新たな普及の方向性を検討してはどうか。

| | 国内 | | | 国外 | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 地域 | 家庭 | 学校 | | 海外 |
| **議論の視点** | 1.「地域の力」が今後の食文化継承の鍵 | 2.「和食は美味しい、楽しい、ヘルシー」の価値共有 | 3.学校教育における食文化を学ぶ機会の充実化 | 4.海外普及は「文化の国際交流」現地の食との融合に価値 | 5.海外への普及のポイントは「シンプルなわかりやすさ」 |
| | ・食文化を核として地域資源を活用し、価値創造と成功事例の創出・展開（インバウンドに加えて食育・輸出等の価値）<br>・地方の旅館等、観光の力の活用と連携強化（人材と取組の間口拡大） | ・消費者の行動変容を捉えた対応（例：時短・エンタメ化・SDGsに貢献している等の価値発信）<br>・家庭内での継承の強化<br>・インバウンド活用等による海外からのイメージ強化（「日本食は格好いい」イメージの　逆輸入） | ・各学年の教科・学習内容を食育の視点で紐付け<br>・楽しく伝えることや地域資源（生産現場）との連携<br>・11/24（和食の日）における和食給食の実施 | ・現地の食習慣や嗜好等の理解<br>・日本の食材との組み合わせで新たな価値を創造<br>・ヴィーガン、減塩しょうゆ等トレンドを捉えた提案 | ・和食の「自然を尊重する」という精神・コンセプトの普及<br>・和食の健康価値に関する研究、発信（目的に応じた柔軟な和食の定義・発信）<br>・主婦のアイデア（時短テク等）の転用 |
| **施策の方向性** | ・地域資源としての食文化を核としたモデル地域を増やす<br>・地域内のネットワーク化による連携（異分野の取込及び人材育成）<br>・新技術を活用した次世代継承 | ・情報発信の充実（SNS等）<br>・多様な企業との連携強化<br>（例えば、男性の料理シーン発信、働く女性の家事テク活用、アニメとのコラボ等） | ・省庁間（特に文科省、文化庁）の連携強化<br>・郷土料理を含む食文化学習のプログラム化<br>・新技術を活用した次世代継承 | ・現地食文化との融合策<br>・現地の食習慣・ニーズ調査<br>・重点海外普及先国選定<br>・丁寧な食文化の説明<br>・インフルエンサー（トップシェフ等）との協働 | ・国際会議・機関等との連携強化・発信<br>・和食に関する研究の促進<br>・SNS活用によるアイデア発信<br>・外務省（JAPAN HOUSE）等との連携 |

# 農林水産省の取組一覧

①郷土料理のデータベース化・情報発信

②地域における食文化の保護・継承活動の推進

③官民協働の和食普及プロジェクト

④和食文化継承人材育成の取組

⑤食育基本法に基づく第４次食育推進基本計画の決定

⑥地域の食・食文化によるインバウンド誘致

⑦多様な食体験の提供と輸出拡大の一体的な取組

※農林水産省が行っている和食・食文化の保護・継承に資する取組の一部を抜粋して紹介。

# 取組①-1：郷土料理のデータベース化・情報発信

## うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴である、**全国各地で受け継がれてきた地域固有の多様な食文化を地域ぐるみで次世代に継承していくこと**を目的に、令和元年に**「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」**のサイトを開設。

令和４年３月に、全国47都道府県の郷土料理（1,365品目）が勢ぞろい。

各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等についてデータベースを作成し、情報を発信。

各都道府県ごとに「検討委員会」を設置し、次の基準で選定。

| | |
|---|---|
| 必須 1, 基本的に地元で入手できる食材を利用する | 推奨 5, 地域において人気・愛着がある |
| 必須 2, 歴史・文化・風習的な特徴、又は気候・風土を背景とした特徴があること | 推奨 6, 都道府県内の地域バランスに著しい隔たりがないか |
| 必須 3, 家庭・地域で作られ、継承されている。 | 推奨 7, 伝統的な郷土料理から、現代的な文脈で変容したレシピである |
| 1,2品 4, １～３（必須項目）に当てはまらないが、歴史的に残すべきだと考えられる。 | 推奨 8, 地域におけるメニュー化や新たなレシピなどの次世代に向けた“新しい価値”の提供がある |

各都道府県別に、特色をコンパクトな映像にとりまとめ全世界に発信

各郷土料理ごとに「歴史・由来・関連行事」「食習の機会や時季」「飲食方法」「保存・継承の取組」を掲載

出典：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

# 取組①-1 ：【参考】うちの郷土料理　石川県

うちの郷土料理
次世代に伝えたい大切な味

TOP　ABOUT　SEARCH&MENU　AREA STORIES

ぶり大根

石川県の伝統食材を語るうえで欠かせないのが、ブリである。初冬、「ぶりおこし」と…

あいまぜ

三方を海に囲まれた能登半島。赤土に代表される粘りの強い土壌によって、栽培される…

なすそうめん

かつて、そうめんの産地として知られていた石川県。一大産地だった奥能登の輪島市で…

いさざの卵とじ

能登半島の中央に位置する穴水町。このまちの珍味として親しまれている食材が、イサ…

べか鍋

降雪はあるものの冬の気温は適度に低く、夏は高温多湿になる石川県。独特の気候風土…

いとこ汁

石川県では、秋の伝統行事の一つに「報恩講（ほうおんこう）」がある。これは、浄土…

にしんの昆布まき

日本海に突き出た能登半島は、古くから海運の要衝を担っており、地域外との交易や文…

じぶ煮

「じぶ煮」は、石川県を代表とする煮物。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを煮て食す…

きしず

加賀市の大聖寺寺町は、かつて白山五院（白山寺の末寺のこと）の一つ大聖寺の門前町と…

さわらの昆布じめ

サワラの刺身を昆布でしめたもの。サワラというと、西京焼きなどに使われる「鰆（さ…

なまこの酢の物

能登半島の冬の味覚として定着する、なまこ。能登のなまこの歴史は、8世紀ごろまで…

五色生菓子

石川県は古来より餅を食べる文化が根づいている土地である。たとえば、能登に伝わる…

たけのこ昆布

かつて城下町として栄えた歴史都市金沢市の近郊の山は、現在、たけのこの産地として…

加賀太きゅうりのあんかけ

かつて城下町として栄えた金沢市では、藩政時代から特産野菜が継承されてきた。これ…

すいぜん

「すいぜん」は、輪島に古くから伝わる郷土料理の一つ。てんぐさを煮て米粉を入れ、…

めった汁

「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁…

みたま

「みたま」とは、黒豆（黒大豆）ともち米を蒸した黒豆のおこわのことをいう。地域や…

さざえめし／さざえべし

輪島市の輪島港から北へ約50km。日本海上に浮かぶ離島、舳倉島（へぐらじま）で…

メギスのだんご汁

メギスは、日本海、太平洋沿岸に分布する20cm程度の細長い魚。キスに似た見た目…

鯛の唐蒸し

尾頭つきのタイを背開きにし、人参、ごぼう、きくらげなどを入れて煮た五目おからを…

なすのオランダ煮

金沢市では、地元で伝統的に栽培されてきた野菜を「加賀野菜」としてブランディング…

たらの子つけ

タラは石川県では欠かせない冬の味覚の一つ。県内で食べられているタラは、スケトウ…

真子の煮つけ

石川県で「タラ」といえば、スケトウダラではなくマダラのことを指すのが一般的であ…

押しずし

石川県では祭りや祝いごとのハレの日に「押しずし」が食べられる。金沢市では、酢で…

かぶらずし

塩漬けしたかぶらに塩漬けしたブリを挟んだ、石川県を代表する伝統的発酵食品。従来…

大根ずし

「かぶらずし」と並ぶ、加賀を代表する伝統的発酵食品。身欠ニシンと大根を、米と麹…

ひねずし

「ひねずし」は、塩漬けした魚を米とともに漬け込み熟成させた発酵食品。輪島市、穴…

いしる鍋

「いしる」とは、能登地方に伝わる魚醤のこと。「魚汁（うおしる）」が訛ったものと…

えびす / べろべろ

「えびす」は、とき卵の寒天寄せ。祭りや祝いごとに欠かせない行事食である。江戸時…

はす蒸し

金沢市が認定するブランド野菜に「加賀野菜」がある。このブランド名が本格的に使用…

石川県

## いさざの卵とじ（いさざのたまごとじ）

### 関連画像

画像の無断利用はできません。利用する場合は、「リンク・著作権について」をご確認ください。ZIPファイル の解凍にはソフトウェア・アプリが別途必要になる場合があります。

画像提供元：青木クッキングスクール

画像提供元：石川県

### 主な伝承地域

穴水町周辺

### 主な使用食材

イサザ（シロウオ）、卵

### 歴史・由来・関連行事

能登半島の中央に位置する穴水町。このまちの珍味として親しまれている食材が、イサザである。イサザとはシロウオのこと。加賀地方では別名「すべり」とも呼ばれている。体長5cmから6cmほどのハゼ科の小魚で、美しく透き通った身体が特徴である。
穴水町の地元民が「春告げ魚」とも呼ぶように、イサザ漁は春に解禁を迎える。産卵のために海から遡上したイサザが町内の河川にたくさん集まってくるのである。地元では、現在でも四つ手網を使った伝統漁法「ほうちょう」が春の風物詩になっており、たくさんのイサザが網にすくいとられる。
3月初旬からとれ、生きたイサザを丸ごと食べる踊り食いは、3月中旬ごろが美味とされている。2、3匹をそのまま口にふくんでからのどをすべらせると、甘みがあり、食感と共に独特の香りが楽しめる。
イサザの身が少し大きくなってくる4月から5月にかけては、料理のバリエーションも幅広くなる。たとえば、汁の具や揚げ物、茶わん蒸しなどが多岐にわたり、そのうちの「いさざの卵とじ」も定番料理の一つである。
5月位には同じシロウオが加賀、美川地区でも獲れ、すべりと呼ばれ食べられている。

### 食習の機会や時季

イサザ漁が解禁する、3月ごろから流通し始める。3月ごろは踊り食い、それ以降はお吸い物や卵とじ、かき揚げなどにして食べられる。現在は、漁獲量が減り、比較的高価となったため、家庭の食卓に日常的に上がることは少なく、観光客向けの飲食店や観光施設などで提供されることが多い。穴水周辺では家庭でもよく食べられている。

### 飲食方法

淡白な味わいのイサザは卵とじや茶わん蒸し、すまし汁といったシンプルな調理法で食べられている。
生きているうちに調理するのがポイント。踊り食いする場合は、二杯酢や三杯酢に入れ、うずらの卵を落としてから飲みこむと美味である。ひと昔前は、イサザがたくさんとれたため、佃煮のような珍味もよく食べられていた。

### 保存・継承の取組

（伝承者の概要、保存会、SNSの活用、商品化等現代的な取組等について）

近年は水質汚染などの影響もあり、イサザの漁獲量が減少傾向にあるものの、穴水町を代表する伝統食材である。春頃になると、町内で催される「いさざまつり」が開催される。期間中は、踊り食いや刺身、揚げ物などのイサザ料理のフルコースを提供する飲食店もあり、そのなかには「いさざの卵とじ」も含まれ人気を博している。

情報提供元：「金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理」（著：青木悦子氏）

**材料（4人分）**　　レシピを印刷する

| | | | |
|---|---|---|---|
| イサザ | 200g | 卵 | 4個 |
| 酒 | 大さじ4 | みりん | 大さじ2 |
| 薄口醤油 | 大さじ1 | ほうれん草 | 50g |

**作り方**

1. 調味料を合わせて火にかけ、煮立ったらイサザを入れる。
2. ゆでて水気を絞り、2~3cmほどの長さに切ったほうれん草を加える。
3. 火を弱めて、といた卵を少しずつ流し込み、卵に八分ほど火が通ったら火を止める。

レシピ提供元名：日本の食文化情報発信サイト「SHUN GATE」

※レシピは地域・家庭によって違いがあります。

# 取組①-2：伝統食のデータベース化・情報発信

## にっぽん 伝統食図鑑

地域固有の多様な食文化の保護・継承、輸出促進を目的にサイトを令和5年に開設。
伝統的な加工食品を17のカテゴリーに分類し、各地域で選定された伝統食（地域の食材を用い、気候・風土など地域の特性を踏まえた工夫がなされ、長年製造されてきた加工食品）の特徴、歴史やアレンジレシピ等のデータベースを作成し情報発信。
令和４年度から数年間かけて全国47都道府県の品目を掲載する予定。
初年度となる令和４年度は３県で実施し、60品目の伝統食の情報を掲載。

農林水産省Webサイト
「にっぽん伝統食図鑑」
https://traditional-foods.maff.go.jp/

- 伝統食の選定基準

| | |
|---|---|
| 必須項目 | 加工食品であること、入手ができること、地域性があること、伝統的な製法または保存技術を用いていること、歴史性があること |
| 推奨項目 | 持続性（公共性）があること、輸出可能であること |

- 伝統食の分類

| | |
|---|---|
| 農産 | 穀類、豆類加工品、漬物、醤油・味噌・その他調味料<br>その他農産加工品 |
| 水産 | 乾物、塩漬け、調味加工品、練り物、くん製品、水産発酵品、節類、海藻製品、<br>その他水産加工品 |
| 畜産 | 畜産加工品 |
| その他 | 菓子類、飲料 |

- 都道府県ごとに、地方公共団体、大学等研究機関、民間団体、民間企業、地方新聞社等の有識者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伝統食20品目の歴史や由来、関連行事、アレンジレシピ等を調査し、データベースを作成・普及等を実施。

**実施状況**

| | |
|---|---|
| R4年度　3県 | 福井県、奈良県、熊本県 |
| R5年度　11道府県 | 北海道、宮城県、山形県、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 |

# 取組①-2 ：【参考】にっぽん 伝統食図鑑　福井県

## 福井県の伝統食

福井県
越前塩うに（えちぜんしおうに）

福井県
越前そば（えちぜんそば）

福井県
おぼろ昆布（おぼろこんぶ）

福井県
羽二重餅（はぶたえもち）

福井県
はまなみそ

福井県
浜焼きさば、丸焼きさば（はまやきさば、まるやきさば）

福井県
粉わかめ（こなわかめ）

福井県
三年子らっきょの漬物（さんねんごらっきょのつけもの）

福井県
地がらし（じがらし）

福井県
福井梅の梅干し（ふくいうめのうめぼし）

福井県
へしこ

福井県
山うに（やまうに）

福井県
油揚げ（あぶらげ）

福井県
今庄つるし柿（いまじょうつるしがき）

福井県
打豆（うちまめ）

福井県
すこ

福井県
たくわんの煮たの（たくわんのにたの）

福井県
にしんのすし

福井県
若狭小浜小鯛ささ漬け（わかさおばまこだいささづけ）

福井県
若狭がれいの一夜干し（わかさがれいのいちやぼし）

## 油揚げ（あぶらげ）

福井県
油揚げ（あぶらげ）

分類(大)
農産

分類(小)
豆製加工品

主な使用食材
大豆、油

### 主な伝承地域

嶺北、坂井市（竹田地区他）

### 食品概要（特徴・種類）

福井県は全国の都道府県庁所在市および政令指定都市のうち「油揚げ・がんもどき」の家計消費支出額が、50年以上もの間1位である（出典：総務省統計局「家計調査（二人以上の世帯）品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（2017年～2019年平均）」）。この背景には、浄土真宗の仏事や法事を背景とした消費が伝統的に根付いているためと考えられる。
「油揚げ」といえば、全国的には「薄揚げ」のことを指すことが多いが、福井県では大判で厚みのある「厚揚げ（生揚げ）」のことを意味する。店によって味は異なるが、厚みがありずっしりと重量があるのが一般的な特徴であり、各家庭で好みの味があると言われる。
古くは仏教行事や法事で振る舞われることが多く、主に煮物などに入れて食されることが多かったと考えられるが、現在はさまざまに料理され、年間を通して普段の食卓に並ぶ。

### 歴史・文化、関連行事

浄土真宗の信仰があつい福井県では、開祖の親鸞聖人の祥月命日(旧暦11月28日、新暦1月16日)の前後、秋から新年にかけて浄土真宗各派の年中行事である「報恩講」が各地で行われる。報恩講の期間中は、一汁三菜を基本とした精進料理である「お斎（おとき）」が振る舞われ、福井県では必ずといっていいほど油揚げがお膳に並ぶ。一枚まるごと盛り付ける地域もある。昔は、油揚げはごちそうであり、大きな油揚げは土産として持ち帰ることが慣例だったと言われている。
1805（文化2）年から1887（明治20）年までの、報恩講のための買い物記録がまとめられた「惣報恩講諸雑」には、天保期（1830～1844年）の頃に、豆腐と一緒に「種油（菜種油）」を購入している記録があることから、この頃にはすでに油揚げを報恩講で供していたことがうかがえる。
また、報恩講だけでなく法事などの行事でも使用され、豆腐や油揚げが音信（贈り物）として贈られたり、持ち寄られたりした記録もある。江戸時代、全国各地で贈り物の引換券として「酒札」や、一部の地域では「饅頭（まんじゅう）札」「豆腐札」などが使われていたが、福井県の越前では全国でも珍しい「油揚札」が使われていたと考えられている。

### 製造方法

木綿豆腐を低温の油に入れ、時間をかけてじっくりと揚げる。何度もひっくり返しながら、徐々に高温にしていく。

### 保護・継承の取り組み

現在も豆腐店やスーパーなどでさまざまな種類の油揚げが販売されている。近年ではイベントが開催されるなど、福井の油揚げを広める活動が行われている。

### 主な食べ方

定番の煮物をはじめ、薬味をのせて食べたりそばの上にのせたり、現在では肉の代わりにカレーに入れたりと、さまざまな料理に使われ、食されている。

### アレンジレシピ：油揚げご飯（5人分）

材料

| | |
|---|---|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 2.5カップ |
| 厚揚げ | 2/3枚 |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ1/3 |
| 酒 | 大さじ1 |

トッピング（大根おろし：100g、きざみねぎ：15g、白ごま：5g、青じそせん切り：5枚、プロセスチーズ（小さめの角切り）：20g）

作り方

1. 米は洗って30分ほど分量の水につけておく。
2. 厚揚げは厚さを半分に切り、さいの目に切る。
3. 炊飯器に厚揚げ、調味料を入れて炊く。
4. トッピングを好みでのせる。

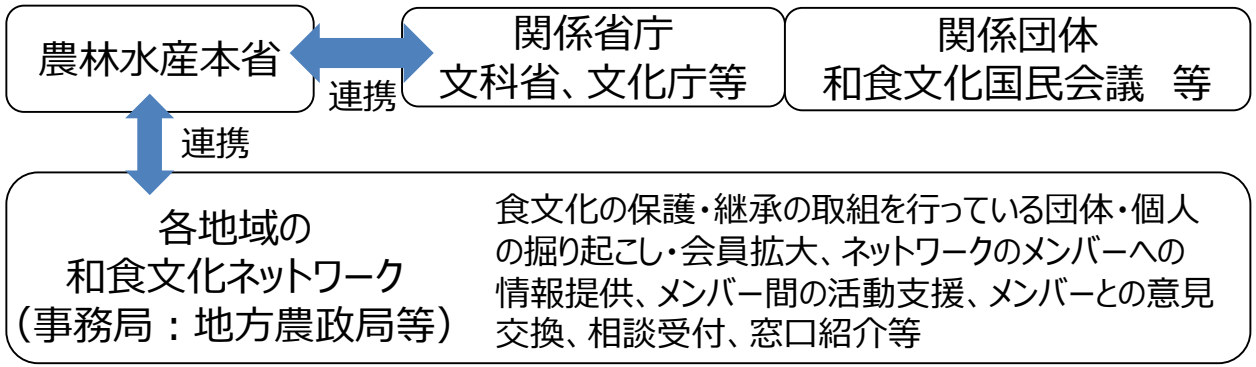
提供元：「ほっとするね ふるさとの味」（福井県健康政策課、福井県食生活改善推進員連絡協議会）
https://www.pref.fukui.lg.jp/doc/016250/furusatonoaji_d/fil/003.pdf

# 取組②：地域における食文化の保護・継承活動の推進

## ～地域の和食文化ネットワーク～

地域における多様な食文化の保護・継承活動をより一層進めるために、地方農政局等が事務局となって、**都道府県・市町村（地方自治体）、地域の食文化の保護・継承の関係団体・関係者、和食文化継承リーダー、その他食文化関係団体・関係者（料理人、研究家等）、食品関連事業者などの関係者**を結びつけるネットワーク「**地域の和食文化ネットワーク**」を立ち上げた（令和３年１月）。

### ネットワークのイメージ




### ネットワークの活動

- セミナーや勉強会などのイベントの開催
- 和食に関する情報（レシピ）掲載記事の紹介等

の情報を、定期的に送信（ネットワークへの参加費無料）

和食文化ネットワーク_北陸
会員募集

農林水産省では、全国の各地域に、
地域の伝統的な食文化の保護・継承に関する活動をされている団体や個人の皆様を対象に
- 地域内の関係者のネットワーク構築
- イベントの開催等
- 関連情報の提供

を目的に
「地域の和食文化ネットワーク」
を設置します！！

本ネットワークでは、
地域で伝統的な食文化の保護・継承活動をされている以下のような団体、個人の皆様の参加をお待ちしています。※参加費用は無料です。

- 地域の伝統的な食文化の保護・継承活動を実践している方
- これから実践しようとしている方
- 地域の伝統的な食文化の保護・継承活動に関心のある方など

具体的には、北陸地域（新潟県、富山県、石川県、福井県）の都道府県、市町村（地方自治体）、学校関係者、食生活改善推進員、地域の食文化の保護・継承の関係団体・関係者、和食文化継承リーダー、その他食文化関係団体・関係者（料理人、研究家等）、食品関連事業者など

地域の食文化の保護・継承活動に関心のある方ならどなたでも参加できます。
和食文化ネットワーク_北陸への参加申込はコチラ
https://www.maff.go.jp/hokuriku/food/washoku/keisyo.html

# 取組③：官民協働の和食普及プロジェクト

## ～Let’s ！ 和ごはんプロジェクト～

- 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する官民協働のプロジェクト。

※ 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＞**

・和ごはんの総菜、お弁当、レシピや調理家電の開発・販売。
・和ごはんフェアの実施。
・調理方法を動画等により、分かりやすくWEB展開。
・年中行事や人生儀礼などと絡めた関連商品やメニューの開発･販売

Let's!和ごはん

協働

**＜国の取組＞**

・企業等をプロジェクトメンバーとして登録・公表。
・ロゴマークの提供。
・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：191（令和5年10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

出典：Let’s! 和ごはんプロジェクト
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan_project.html

# 取組④：和食文化継承人材育成の取組

## 和食文化を伝える人材を育成する　～和食文化継承リーダー研修～

### ■ 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受講生に対して、「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。現在、910名が認定（令和５年３月時点）。

### ■ 令和５年度の研修概要　※オンライン研修

**実施期間**　2023年8月1日（火）～ 2024年2月19日（月）

**対象エリア**▶全都道府県

**対象者**　▶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。

**こんな方にオススメ！**

- 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供たちの人間性を育てたい。

「おいしい和食のはなし。」
（https://ouchidewashoku.maff.go.jp/）にて、研修会等に関する情報を発信。

### ■ 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。

**Step 1 基礎研修**　専用テキスト等をベースとした講座を受講後、理解度チェックテストを受ける。

▼

**Step 2 実践研修**　ご自身の職場のある地域開催日にグループワーク研修を受講する。

▼

**Step 3 実地研修**　研修内容を踏まえて、ご自身の職場にて実践を行い、その内容をレポート提出。

▼

**認定証発行**　全課程を修了後に発行。

# 取組⑤：食育基本法に基づく第４次食育推進基本計画の決定

## ～第4次食育推進基本計画～

食育基本法に基づき、農林水産省、文部科学省、厚生労働省、内閣府等関係省庁が連携し、政府全体で食育を推進（事務局は農林水産省）。国の食育推進基本計画を立てるとともに、都道府県、市町村の食育推進計画と連動。

### 第４次食育推進基本計画の基本的な方針

### 食育の推進にあたっての目標（令和７年度までに）

14 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民を増やす

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 | 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合 | 50.4% | 55%以上 |
| 22 | 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合 | 44.6% | 50%以上 |

### 第４次食育推進基本計画で推進する内容（抜粋）

6. 食文化の継承のための活動の支援等
- 地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- 食生活改善推進委員等のボランティア活動等における取組
- 学校給食等での郷土料理の積極的な導入や行事の活用

詳しくは 第4次食育推進基本計画【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/index.html

食育ピクトグラム
11． 日本の食文化の継承

# 取組⑥：地域の食・食文化によるインバウンド誘致

## ～SAVOR JAPAN～

- 増大するインバウンドを、日本食・食文化の「本場」である農山漁村に呼び込み、訪日外国人の更なる増加と農林水産物・食品の輸出増大につなげるといった好循環を構築していくことが重要。
- 農泊（農山漁村滞在型旅行）を推進している地域であって、多様な地域の食やそれを支える農林水産業、伝統文化の魅力で、訪日外国人を誘客する重点地域を農林水産大臣が認定する制度を平成28年度に創設。

SAVOR JAPAN®
Explore Regional Flavors

**＜イメージ図＞**

**知ってもらう、来てもらう**

①認定地域の食・食文化を「SAVOR JAPAN」ブランドとして一体的に魅力発信

SAVOR JAPAN PR動画

②日本食・食文化の「本場」である農山漁村での訪日外国人の受入体制の強化

**食べてもらう、泊まってもらう**

地域の食とそれに不可欠な農林水産業や特徴のある気候、風土、景観、歴史などの観光資源を活用し、インバウンドを誘致

**買ってもらう**

③訪日外国人への農林水産物の販売促進

認定地間ネットワーク（地域資源の磨き上げ）

**好循環の更なる拡大**

④訪日外国人の更なる増加と輸出等の新たな需要の創出

出典：「SAVOR JAPAN（農泊 食文化海外発信地域）」について
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/savorjp/index.html

# 取組⑥：SAVOR JAPAN認定地域（H28～R５年度）

①北海道
網走市
（鮭料理）

②北海道
十勝地域
（チーズ）

③青森県
十和田市
（バラ焼き）

④岩手県
一関市・平泉町
（もち料理）

⑤宮城県
石巻地域
（ほや雑煮）

⑥秋田県
大館地域
（きりたんぽ）

⑦山形県
鶴岡市
（精進料理）

⑧福島県
会津若松市
（こづゆ）

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）

⑭長野県
白馬村
（そば料理）

⑮長野県
山ノ内町
（りんご，そば）

⑯長野県
小諸市
（おにかけそば）

⑰長野県
佐久地域
（鯉料理）

⑱長野県
伊那市
（そば、昆虫食）

⑲岐阜県
下呂市馬瀬地域
（鮎）

⑳静岡県
富士山麓・伊豆半島
地域（わさび）

㉑静岡県
大井川地域
（日本茶）

㉒静岡県
浜松・浜名湖地域
（うなぎ）

㉓愛知県
田原市
（あさり料理）

㉔愛知県
南知多町
（鯛料理）

㉕三重県
大紀町
（松阪牛のすき焼き）

㉖京都府
京都府北部地域
（丹後ばら寿司）

㉗京都府
森の京都地域
（かしわのすき焼き）

㉘京都府
京都山城地域
（宇治茶）

㉙和歌山県
紀の川市
（フルーツ料理）

㉚鳥取県・兵庫県
因幡・但馬地域
（牛すすぎ鍋）

㉛島根県
益田市
（中世の饗応料理）

㉜岡山県
津山市
（牛肉料理）

㉝広島県
尾道市
（法楽焼き）

㉞広島県
呉市音戸地域
（牡蠣料理）

㉟徳島県
にし阿波地域
（そば米雑炊）

㊱香川県
さぬき地域
（さぬきうどん）

㊲愛媛県
八幡浜市
（柑橘とさつま汁）

㊳福岡県
八女市
（八女茶）

㊴長崎県
島原半島地域
（手延べそうめん）

㊵熊本県
阿蘇市
（あか牛・高菜漬け）

㊶大分県
国東半島地域
（だんご汁）

㊷宮崎県
高千穂郷・椎葉山
地域（神楽料理）

SAVOR JAPAN

# 取組⑥：SAVOR JAPAN認定地域例：石川県小松市

田園風景と木場潟越しに望む霊峰白山

## 「百姓の持ちたる国」での饗宴御膳と風土の体感

小松市は、石川県の西南部、加賀平野の中央に位置し、古より加賀地方の中心地として栄え、
霊峰白山と日本海に囲まれた自然と文化に恵まれた地域。
一世紀にわたり農民が統治したことによって生まれた報恩講料理や
町衆文化として普及した茶文化と懐石料理が、
小松の食文化として現在まで伝承されています。

### 地域の食

### 茶懐石

町衆文化として普及した茶文化と懐石料理。連綿と続くモノづくりの血脈により小松の食文化として現在まで伝承されています。緻密で繊細な味わいが特徴であり、九谷焼に添えられることにより、芸術作品として仕上げられています。

町衆文化として普及した懐石料理

### 地域の食

報恩講料理

まろやかなうまみの日本酒

「百姓の持ちたる国」として、農民が統治したことによって生まれた報恩講料理や、繊細でまろやかなうまみを醸し出す日本酒。細くて軟らかい麺と、魚の節を使った出汁が特徴のご当地グルメ「小松うどん」など、小松市を訪れたらぜひ味わいたい一品が盛りだくさん。

### 景観

48種類の苔が群生する日本有数の苔の名所「日用苔の里」。美しい杉林に囲まれた苔むす庭園や神社、古民家など美しい里山集落が広がっています。また、開創1300年を迎えた那谷寺では、奇岩遊仙境などの自然が作り出した石の造形美が独特の景観を放ちます。

日用苔の里

那谷寺の奇岩遊仙境

### 体験

TAKIGAHARA HOUSE

加賀 伝統工芸村 ゆのくにの森

「加賀 伝統工芸村 ゆのくにの森」では、輪島塗体験や九谷焼体験など、50種類以上の伝統工芸体験が。古民家を改修した「TAKIGAHARA HOUSE」では美しい自然に囲まれて農業体験が、併設のカフェでは採れたての旬野菜を使った料理が楽しめます。

また、町衆文化の代表「曳山子供歌舞伎」の歌舞伎メイク体験をして、歴史ある料亭で茶懐石を堪能。酒蔵の見学や利き酒を体験したり、茶室で茶道体験をしたりと、小松市の魅力的なスポットを巡れば、町衆文化を体感できる旅となるでしょう。

歌舞伎メイク体験

酒造見学や利き酒を体験

お問い合わせ | 一般社団法人こまつ観光物産ネットワーク
URL：http://komatsuguide.jp/

# 取組⑥：SAVOR JAPAN認定地域例：新潟県十日町市

星峠の棚田の雪景色

## 豪雪が織りなす食と美の極み – 雪国とおかまち

毎年山沿いで3～4メートル、市街地でも2メートル前後の雪が積もり、
1年の半分を雪で覆われる世界一の豪雪地・十日町市。
日本最古の国宝である火焔型土器に象徴される美しき里山文化の始まりは、
約5千年以上前にさかのぼります。豪雪地ならではの郷土食を、
古来より育まれてきた里山文化の歴史を紐解きながら味わうことができます。

### 地域の食

## へぎそば

雪どけと共に次の冬に向けた食材の貯蔵が始まり、雪が降ると機を織る豪雪地の生活が生んだへぎそば。独特の強いコシは、糸ののり付けに使用していた海藻を練りこむことで生まれました。特製の器「へぎ」への盛り付けは、生糸の束、織り目といったきものの美しさを表わしています。

独特の食感をもつへぎそば

### 地域の食

地元産の食材は地酒との相性も抜群

貯蔵食にもされた山菜

豪雪と清らかな雪解け水に育まれた山菜や魚沼コシヒカリなどの農作物。それらを旬に味わい、また貯蔵食にして味わうのが昔から受け継がれてきた食文化です。地酒とともに堪能すれば、古来よりこの地に人が住み続けた理由が分かるはず。

### 景観

「死ぬまでに日本に行くべき30の理由」の第1位に選ばれた「星峠の棚田」をはじめとした、里山の風景の中に現代アート作品を展開する大地の芸術祭。里山全体が美術館となり、200以上点在する現代アートを道しるべに、日本の原風景を楽しむことができます。

3年に一度開催される大地の芸術祭

備明の棚田

### 体験

かまくらで雪国体験

きものの一大産地である十日町市

十日町市は、全国屈指のきものの総合産地。毎年行われるきものまつりをはじめ、工場見学では染・絵付け・織の体験など、きもの文化に触れることができます。また、古民家に宿泊し、雪遊び。そして温泉と地元の食材や地酒に舌鼓をうてば、忘れられないひと時となるでしょう。

### 周遊ルート

日本最古の国宝である火焔型土器や、豪雪地の歴史や文化を多言語音声ガイドで楽しめる十日町市博物館。「にほんの里100選」に選ばれた棚田。日本三大薬湯である松之山温泉では地の食材と棚田米を使った郷土食など、古き良き日本の里山と豪雪が織りなす美しさの極みを堪能できます。

国宝・火焔型土器

松之山温泉 雪見風呂

お問い合わせ　十日町市食と農の景勝地推進委員会（一般社団法人十日町市観光協会）
URL：http://tokamachishikankou.jp/

# 取組⑥：SAVOR JAPAN認定地域例：福井県小浜市

豊かな自然に恵まれた小浜市

## 御食国（みけつくに）若狭おばま

### ～京へと続く食の道「鯖街道」はここから～

かつて朝廷に塩や海産物を献上した「御食国」のひとつ、若狭おばま。
山里川海が全てそろう豊かな自然によって育まれる食材は、
「鯖街道」と呼ばれる道を通って京都へと運ばれ、京都の食文化をつくってきました。
ここには、今も食材を美味しく届ける加工の技と、
その恵みをもたらす自然に感謝する暮らしが息づいています。

## 地域の食

### 鯖のへしこ

新鮮な鯖を塩と糠で1年近く発酵させた「鯖のへしこ」。大量に獲れた鯖の保存食としてつくられてきました。生鯖と比べて、うまみ成分のグルタミン酸が8倍にもなり、独特のうまみと豊かな風味があります。ご飯が何杯でも食べられる、この土地ならではの郷土食です。

ご飯が進む鯖のへしこ

焼くと芳しい香りが広がる

## 地域の食

四季折々の新鮮な海の幸

鯖寿司

新鮮な海の幸に加え、寿司のルーツといわれる「鮒のなれずし」、小浜や京都のお祭りで欠かせない「鯖寿司」、小鯛を酢と塩でしめ杉樽に重ねた「若狭小浜小鯛ささ漬」、身やウロコが柔らかな高級魚「甘鯛の若狭焼」など、若狭湾の恵みを損なわないよう調理された料理を味わうことができます。

## 景観

若狭湾に広がる長さ6キロの断崖美と奇岩・洞門である「蘇洞門」は、米CNNが日本の最も美しい場所の一つとして選んだ地。また、海と山に囲まれた土地にある「田烏の棚田」では、日本の原風景を眺めることができます。海岸を進むごとに、変化に富んだ風景が待っています。

田烏の棚田

蘇洞門

## 体験

シーカヤック体験

たこかご揚げ漁の漁師体験

わかめ漁やたこかご揚げ漁などの「漁師体験」、鯛を釣り・捌き・食べる「命をいただく体験」、マイ箸をつくる「箸研ぎ体験」、郷土料理を自分で作る「調理体験」など、若狭湾の恵みを味わい、漁業集落の暮らしを知る体験メニューが充実しています。

## 周遊ルート

「海のある奈良」とも呼ばれる若狭おばま。国宝級の神社仏閣に出会うことができます。京文化が色濃く残る三丁町の一角では芸妓さんと「お座敷遊び」も。また、御食国若狭おばま食文化館では、日本食文化を展示で学び、併設されたキッチンでの本格的な調理体験がおすすめです。

若狭姫神社

芸妓さんとのお座敷遊び

お問い合わせ　若狭おばま観光協会
URL：http://www.wakasa-obama.jp/

# 取組⑦：多様な食体験の提供と輸出拡大の一体的な取組

## ～食かけるプロジェクト～

- 海外での日本産農林水産物・食品の需要拡大のため、訪日外国人が食と芸術、歴史等を組み合わせた体験をし、日本の食への関心を高めるとともに、帰国後も日本の食を再体験できる環境の整備に取り組む「食かけるプロジェクト」を開始。
- 食×アート、食×歴史、食×スポーツなど食と異分野を掛け合わせた取組を全国から募集し、表彰する「食かけるプライズ」を実施。

**＜イメージ図＞**

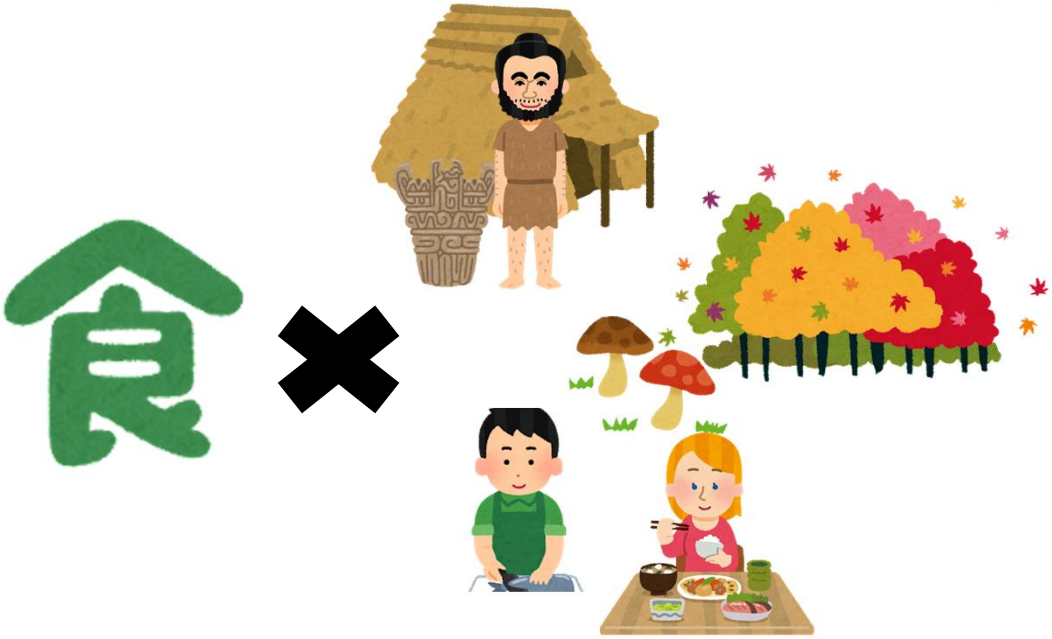
出典：「食かけるプロジェクト」
https://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/eatmeet/syokukakeru.html

# 取組⑦：食かけるプライズ　北陸管内受賞事例

**【食かける賞】**（2021）

縄文生活体験と
　火焔型土器鍋料理体験
【十日町市教育委員会文化スポーツ部文化財課】（新潟県）

新潟県の誇る縄文の至宝・火焔型土器（国宝）にまつわる衣食住を体験できるツアー。復元弓矢を使った縄文狩猟体験、縄文レストランで現代風にアレンジされた縄文フルコース＋火焔型土器鍋を提供する。




**【ネクストブレイク賞】**（2019）

金沢の台所「おみちょ」で
食文化体験
【株式会社こはく】
（石川県）

金沢の台所「近江町市場（通称おみちょ）」で市場の職人と料理研究家がローカルの食文化を案内する体験。魚の捌き方、加賀野菜のおいしい食べ方を学び、一汁三菜を一緒に調理し、食する体験。

**【ネクストブレイク賞】**（2019）

食×キノコハンティング＆
クッキングクラス
【松之山温泉合同会社まんま】
（新潟県）

採って作って食べるキノコハンティング＆クッキングクラス。地元のキノコ名人の案内で山に入り、天然キノコを採り、収穫後は古民家で調理方法を学び雪国生活や食文化に触れながら囲炉裏を囲んで食す体験。