



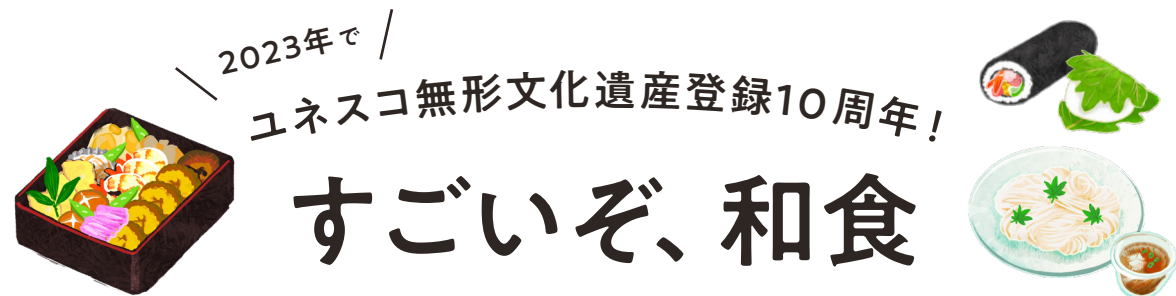
アップデートできていますか？

いま、知りたい 和食のこと

あたりまえに、私たちのそばにある「和食」。
でも知っているようで知らないことも多いのでは？
和食を作ったり食べたり、和食文化を伝えてゆくことは、
実は、持続可能な社会へとつながっているのです。
さあ、今こそ知りたい和食の世界へ！

Report Book

農林水産省



2023年で / ユネスコ無形文化遺産登録10周年!

すごいぞ、和食

2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、和食文化は「WASHOKU」となり、人類共有の財産となりました。

世界から注目が集まる一方、昨今の日本では少子化に加えて、三世同居や地域行事も減少し、和食を伝える機会は減るばかり。今こそ一人ひとりが和食を理解し、後世へとつなげるために、改めて和食文化の魅力をご案内します!

地域色が面白い! 多様な和食文化

和食文化の特徴のひとつは、島国・日本ならではの食の多様性。南北に長い日本は、海や山、里といった表情豊かな地形が広がり、多様な気候と四季の移りによって、食材はバラエティーに富んでいます。そうした自然の恵みを上手に取り入れてきた和食は、各地域で

独自の調理、加工、保存の仕方を発達させ、郷土料理や食習慣を育んできました。海から遠い土地では魚を長持ちさせる知恵が生まれ、冬が厳しい北方では野菜を長期保存する技術が発展するなど、日本の多様な食の文化は知れば知るほど興味深いですよ。

こんなに違う! 全国お雑煮MAP

お正月のお雑煮を見てみると、和食の多様性がよく分かります。汁の味付けや餅の形状、具材など、地域や家庭によってさまざま。ここでは、全国の中でも特徴のあるお雑煮をご紹介します!

鳥取県

醤油味のすまし汁に、煮た丸餅を入れることが多い。鳥取県や島根県の一部ではぜんざいのような小豆だけの「小豆雑煮」をいただく。

香川県

白味噌で味付けをした汁に、甘いあんこ入りの丸餅を入れた「あんもち雑煮」が一般的。具は大根、ニンジン、里芋など。

岩手県

焼いた角餅に醤油味が一般的。ゴマだれやクルミだれに付けていただくことも。具に豆腐やゴボウなどが入る地域もある。

東京都

鰹節でだしを取り、醤油で味付けをしたすまし汁に、焼いた角餅を入れるのが一般的。具には鶏肉、こまつ菜、かまぼこなど。

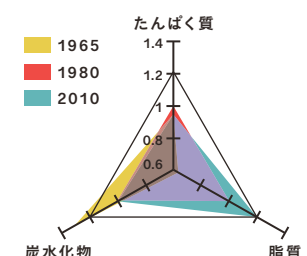
京都府

昆布で取っただしに白味噌で味付けし、煮た丸餅を入れる。すまし汁だけのところや、元旦は白味噌、2日目はすまし汁にする地域もある。

世界も注目する 和食の栄養バランス

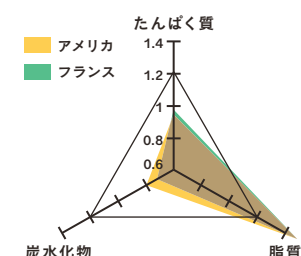
国内外で注目される大きな理由のひとつは、和食がヘルシーな料理だということ。ご飯、汁、香の物(漬物)に幾つかのおかずを組み合わせるという平安末期頃から続く和食の基本構成は、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく摂取することができます。また、日本人が発見した第五の味覚「うま味」を活かす調理法は、減塩にも一役買っているんです。この合理的かつ健康的な食生活を生み出す和食の「型」こそ、次の世代にも受け継いでいきたい大切な食文化といえます。

日本でのエネルギー産生栄養素バランスの変化



健康的な生活を送るためには、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的。1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分に。

米・仏のエネルギー産生栄養素バランス



日本でも肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年には脂質が多めの欧米型に近づきつつあります。和食の基本形を大切にすることが、健康的な食生活への近道です。



実は和食はエコで、サステナブルな食文化!?

和食には、食べ物を腐らせて無駄にしないために、その土地の特徴や食材に合わせて、長期保存が可能な乾物の他、さまざまな保存食品や発酵食品が生まれました。また、魚介類の内臓から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理の工夫も。さらに、地産地消で輸送のエネルギーを削減したり、昔のように自宅で味噌を作ることでプラスチックフリーにするなども、地球環境を守ることにつながります。このように、元来エコな和食は、世界の中でも持続可能な社会へとつながる最先端の食文化なのかもしれません。

料理だけが和食じゃない!

食べる前に「いただきます」と感謝すること、器やしつらいで季節を愉しむことなど、普段の生活で見られる作法や習わしも、和食文化を形成する大切な要素です。日常とは別に、正月やひな祭り、大晦日などの年中行事は、家族が集まり絆を深めるとともに、各家庭ごとの味や伝統が受け継がれていくきっかけにも。ハレの日の行事食には健康長寿への願いも込められています。つまり和食文化とは、料理だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化でもあるのです。



こんなことやってます！

全国の和食盛り上げ隊！

Regional case study

和食文化を守り、広め、そして後世へ伝えていくため、全国各地で和食を盛り上げるさまざまな取り組みがなされています。メディアでの発信や未来食作りのワークショップなど、面白いアプローチをご紹介します！

01 群馬県

絶メシリスト

ドラマで、食堂で。地元グルメを盛り上げて街全体をPR

“絶やすには惜しすぎる絶品グルメ”を「絶メシ」と名付け、愛すべきローカルグルメとして紹介する地域創生プロジェクト。店主の高齢化や跡継ぎの不在など、時代の移り変わりとともになくなりつつある地域の個人店を応援しています。2017年に群馬県高崎市でスタートし、後継者探しやインターンの募集など雇用創出にも貢献。2018年度ACC賞マーケティング・エフェクティブネス部門グランプリなど、これまでに数々の広告賞を受賞。プロジェクトは現在、「絶メシリスト柳川（福岡県）」、「絶メシリスト石川」、「絶メシリスト広島」など他の地域にも発展し活動の幅を広げています。

URL : www.kettle.co.jp/zetsumeshi/



2020年1月には絶メシリストを原案とした連続TVドラマ『絶メシロード』がスタート。同年7月には全国の絶メシのレシピを再現した「絶メシ食堂」が新橋にオープンしました。現地に行かずとも、一食ごとの利益を各地の店に還元できる応援型飲食店です。



02 東京都



ちんじゅの森

日本古来の食や暮らしを、持続可能な未来へつなぐ



「乾物は未来食」をテーマに、干し野菜作りなどのワークショップも。残り野菜まで余すことなく使い切り、食材を大切にする文化を伝えます。

自然と共生してきた先人の知恵を伝えるNPO法人ちんじゅの森が、2019年にちんじゅの森サロン「ほぐほぐ」（文京区）を開設。東京大神宮にお供えるお米や野菜を育てる田畑のある一軒家で、人々が集う場所としてだけでなく、季節の農作業を通じて自然に触れることもできます。月1回、日本の文化、暮らし、食をテーマにワークショップを開催。稲や野菜の栽培、干す・漬けるなどの保存食作りなどを通して、ハウツーではなく、それぞれの風土や自然の中で営まれてきた食生活の知恵や心を現代に伝え、活かすことを大切にしています。和食文化を身近に感じられる「ほぐほぐ」へ足を運んでみては。

URL : www.chinju-no-mori.or.jp



03 佐賀県



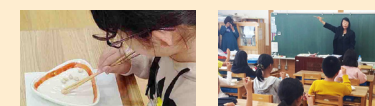
肥前・有田 箸置きプロジェクト

小さな箸置きが子どもたちの意識を大きく変える

2019年に始まった、佐賀県陶磁器商業協同組合主催の「肥前・有田 箸置きプロジェクト」。身近なテーブルウェアである箸置きをきっかけに、食卓や食事全体に興味を持ってもらうための活動です。さまざまな箸置きをSNS等で紹介する他、次世代を担う子どもたちに向けて専門家による学校給食での特別授業を開催。箸置きの歴史や役割、和食の特徴や作法など日本の伝統的な食文化を伝えており、児童のみならず保護者への訴求にもつながっています。また、子ども陶芸教室でオリジナルの箸置きを作るなどのコンテンツも盛り込み、楽しみながら学べる工夫をしています。

Instagram : [@hizen.arita.hashioki](https://www.instagram.com/hizen.arita.hashioki)

Facebook : [@hizen.arita.hashioki](https://www.facebook.com/hizen.arita.hashioki)



箸置きの機能的な意義はもちろん、絵柄やデザインによって季節感を表現するなど、食卓の雰囲気が変わる楽しさを紹介しています。



「和食文化継承リーダー」を募集中です！

国の事業として、子どもたちや子育て世代に和食文化を伝える人材を育成しています。研修の対象となるのは保育士や栄養士、学校教諭の方など。受講は無料で、すべてのプログラムを終えた方に「和食文化継承リーダー」の認定証を発行します。すでに約600名の方が各フィールドで活躍中！

和食文化継承リーダー



地域の和食文化ネットワークに参加してみませんか？

農林水産省（地方農政局など）では、各地域の多様な食文化を保護し、継承活動をより一層進めるための情報提供をしています。ネットワークを通じて、関係者との情報交換やセミナー等の勉強会、イベントの紹介などを行っています。活動予算などの情報についても地域ごとに定期的にメルマガで配信中。参加費無料で関連パンフレットも提供しています。





“食”のエキスパートが語る

次世代へつなぐ和食文化

多彩な魅力を持つ和食文化を、次世代につなぐためにできることは？

食にまつわる活動をする4人のエキスパートたちに語っていただきました。

ライフスタイルとともに変化する
和食文化の今って？

浜野：「和食」という言葉は、実は定義がとても広いですよ。一般的には、昔から食べられている伝統的な食というイメージでしょうか。

サゴイ：そうですね。でも実際には、家庭でご飯や魚を食べる機会が減っている実感があります。料理教室でお母さん方と話すると「魚は買ったその日に使いたいから前もって献立を考えづらい。」「子どもから不人気で食卓に登場させにくい。」という声が多いです。

畑中：それに加えて、忙しい現代の家庭では一汁三菜を実践するのが難しくなっているのかもしれない。ワンディッシュの食事が増えて、和洋混在の献立を食べることに慣れてきてしまっていますよね。

浜野：その点で言うと、有田焼の産地支援をする中でも、和食用、洋食用といった器の用途の境目がなくなっていると感じます。これが料理自体にも言えるのではないのでしょうか。時代に合わせて、食の見せ方や楽しみ方が変わってきていますね。

露久保：浜野さんに同感です。食卓の演出のひとつに、器から発信される情報があります。学生との研究で、30枚ほどの異なるお皿に同じおにぎりを置いて撮影をしました。そうすると、器が違っただけで美味しさの程度が変わり、

多くの人が美味しそうだと感じる組み合わせが存在することが分かったんです。

浜野：面白い研究ですね。和食文化を継承するために、器を上手く活用した興味の引かせ方もできそうですね。

キーワードは「愛着」と「経験」
地域で和食文化を盛り上げる

畑中：情報発信にフォーカスすると、推進力やPR力のあるパワーリーダー、起業家や料理人を見つけることが大事だと思います。廃棄されるジビエのブランディングをしています。若手の飲食店経営者にはスピードとバイタリティがあります。地域のリーダー的存在を和食文化の継承にも巻き込んでいきたいですね。

浜野：さらにそういうリーダーを応援する仕組みも欲しいです。有田町で立ち上げた公開討論会「伝トーク!!」では、若者に情報発信の経験を積んでもらっています。それと同時に、ケーブルテレビで放送することで地域全体の盛り上がりのきっかけになればと思っています。

サゴイ：そうして得た情報を自身の生活に取り込んでもらいたいですね。料理教室やワークショップに集まるのはもともと和食に関心のある人が多いので、そうではない方にどう届けるかを考えたいです。私は学校給食関連の掲示物や資料作成に携わっているのですが、子どもから

保護者へと食の話題を持ち帰ってもらうことも方法のひとつかなと思っています。

露久保：食べ物や食習慣を意識してもらうことから始めると良いのではないのでしょうか。例えば、たけのこを食べると春を感じるなど、その気づきを自覚してもらう環境が必要かも。そういう意味で、訪日外国人に食体験してもらう農水省の「食かけるプロジェクト」は、地域や人への愛着が沸くステキな取り組みだと思います。美味しさだけではなく、母国に戻っても伝えたい忘れられない経験を作っていますよね。

これからの和食の未来と
和食文化継承リーダーの役割

露久保：子どもたちや子育て世代に和食文化を伝える「和食文化継承リーダー」は、教育現場で直接発信できる方が多いと思います。和食について、自身が「面白い」と思ったことを大事にして、教えるというより「共有する」というイメージを持って欲しいです。

サゴイ：わたしはこれまでの活動を通して、子どもたちに何かを伝えるには、体験を通じて子どもたち自身が気づきを得ることが大切だと感じています。リーダーの中で、楽しい体験の場づくりが得意な方に中心になってもらえると良いですね。

浜野：教えるというスタイルではなく、子どもたちに「自分ごと」として興味を持ってもらうことが大切ですね。あとは料理そのものだけではなく、「食」という行為に対して、器や作法などに細分化してコンテンツ化をしてみてもいいかな。

畑中：僕はリーダーには2つのタイプがいると思っています。SNSやメディアなどを通して外へ発信していく方と、教育現場で伝える方。後者は親御さんと直接つながれるから、家庭での和食の回数を増やすことができるかもしれないですね。そして、和食を後世に残すためには、私たち一人ひとりが和食文化を大きく捉え過ぎず、身近なこととして捉えて欲しいです。

浜野：そうですね。堅苦しく感じてしまう人がいるのかなと思っています。SDGsや生活の延長だと捉えたら、自分でもできると思う人が増えるのではないのでしょうか。発酵などの興味のある分野だけを深掘りするのも面白い。知るきっかけがあると良いですね。

サゴイ：確かにそうですね。継承をしないとけない、と考えると壮大に感じてしまいそうです。まずは、「今」に注目をしてみる。一人ひとりが日々の食事を大切に楽しむことが「継承」の第一歩だと思います。

露久保：意識をするというのが大事ですよ。ね。「いただきます」の挨拶などの習慣を改めて意識してみたいです。その積み重ねが、人々の中に「和食文化」として残っていくのではないかと思います。

フードコーディネーター
サゴイ シオリ さん

東京農業大学卒業。キッズ食育コンサルタント、ワークショップデザイナーとしても活動し、共食をテーマとした「たのしいちぎりばん」のプロデュースなど幅広く取り組む。

promoduction代表
浜野 貴晴 さん

デザインディレクター/プロジェクトオーガナイザー。2016年の有田焼創業400年をきっかけに、東京と佐賀を拠点に産地支援に取り組む。グッドデザイン賞等受賞歴多数。

東洋大学 食環境科学部
食環境科学科 准教授
露久保 美夏 さん

東洋大学で調理学や食育を専門分野とする。地域や企業と連携をしながら、日本の食文化講座の実施や食育教材などを制作。メディアや講演にも多数出演。

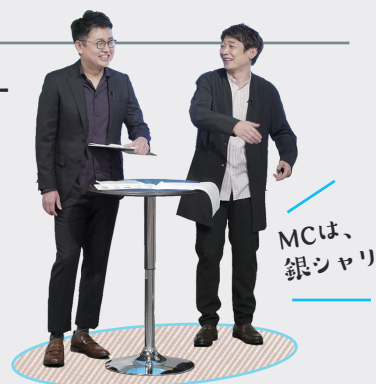
株式会社dea代表
畑中 翔太 さん

クリエイティブディレクター/プロデューサー。地方創生プロジェクト「絶メシ」の生みの親であり、グルメドラマの原案・企画・プロデュースも務める。

和食文化を楽しく学ぶ、新しいひな壇バラエティー

UMAMIのある話

和食に魅せられた若き人々“和食カタリスト”4名を招いて行われた、
人材育成トーク番組の収録の様子をお伝えします！和食あるあるが満載！

MCは、
銀シャリ

さまざまな角度から
和食愛を語り尽くす！

料理人／発酵マイスター
榎本美沙さん

和食文化の魅力を再発見
する人材育成トーク番組

『UMAMIのある話』和食
文化に魅せられた和食カタリ

ストたち』（前編、後編）が、
農林水産省のwebサイトと
吉本興業YouTubeチ
ャンネルにて2本同時に

配信中。
銀シャリを
進行役に、



もっと気楽に和食に触れら
れるレシピを伝えたい！

豆腐マイスター
工藤詩織さん



世襲、ジェンダーに縛られ
ない豆腐文化の担い手。



OCATTE
中川裕子さん

郷土料理を残したい。
おばあちゃん家の冷蔵庫は
ワンダーランド！



酢飯屋
岡田大介さん

今の時代に合わせて
和食をアップデートしたい！

「和食恋バナ」トークでは、酢
飯屋の岡田さんが現在のパー
トナーを射止めたという、こは
だ寿司から生まれた恋のエピ
ソードで大盛り上がり。朝・

知らないかった和食の世界
を楽しめる、面白くて意識
が変わる人材育成ひな壇バ
ラエティーをぜひご覧ください！

「私が描く和食文化の未来」
の4つ。印象深い話には、判定
員の鰻さんから「UMAMI
出てるで賞」が贈呈され
ます！
「ふた手間かかった話」、「でも
洋食の方が...と思うこと」、
「私が描く和食文化の未来」
の4つ。印象深い話には、判定
員の鰻さんから「UMAMI
出てるで賞」が贈呈され
ます！
「ふた手間かかった話」、「でも
洋食の方が...と思うこと」、
「私が描く和食文化の未来」
の4つ。印象深い話には、判定
員の鰻さんから「UMAMI
出てるで賞」が贈呈され
ます！

昼・晩とは毎日お味噌汁を
飲んでいるという発酵愛の深
い榎本さんのお話では、発酵
食品を使ったアレンジアイデ
アが随所で登場しました。

ダイジェスト動画はこちらから

前半

後半



吉本興業チャンネル

URL : www.youtube.com/c/yoshimotokogyo

