



## 「和食」って何だろう

「和食」と聞いて、どのようなことを思いかべますか。自分の考えを書いてみましょう。

① 多くの新せんな食材の  
持ち味を生かす



② 健康的な食生活を  
ささえる栄養バランス



③ 自然の美しさと季節を表す



④ 年中行事との深い関係

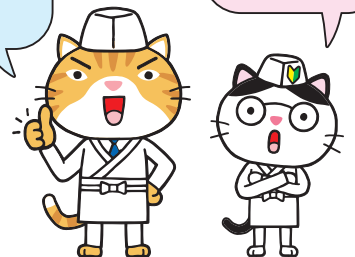


### ヒント

2013(平成25)年12月に、ユネスコの  
無形文化遺産に登録された「和食」。  
左のような特ちょうがあるとされているよ。

この特ちょうに当て  
はまりそうな和食には  
どんなものがあるだろう。  
話し合ってみよう。

何があるかな?



## 世界遺産って何だろう? 無形文化遺産とは?

世界的に貴重な自然や遺跡などの文化遺産を「世界遺産」として選び出して、なくならないように、世界のみんなで守って  
いこうというもの。

世界遺産は、遺跡や風景など、移動させられないものなどだよ。日本では、姫路城(兵庫県)や屋久島(鹿児島県)などが  
登録されているよ。無形文化遺産は、フラメンコ(スペイン)などの伝統的な舞踊や劇、食文化などが対象だよ。「和食」以  
外にも、食に関するユネスコの無形文化遺産を調べてみるとおもしろいよ!



ウェブサイト 農林水産省「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています  
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>



ウェブサイト 文部科学省 見てみよう 文化  
[https://www.mext.go.jp/kids/find/bunka/mext\\_0004.html](https://www.mext.go.jp/kids/find/bunka/mext_0004.html)



# “自然”とともにあるくらしが生んだ「和食」

自然とともにあるくらしが、日本のさまざまな地いきで、特ちょうのある料理と食の習かんを育て、「和食」をかたちづくっています。日本という国は、長い歴史の中で、「和食」を単なる料理ではなく、伝統的な食に関する文化として育て上げてきました。

「和食」って、料理のことだけをさす言葉なのかな？



例えば、お正月の料理。新しい年をむかえ、一年を元気で、幸せいっぱいにするようにとの願いが料理にこめられています。

日本人の自然への思いや、ものの考え方が、おせち料理やぞうにという食と、それらを家族などと囲む習かんに表れています。



## 食文化は、自然環境とその地いきならではの文化から生まれる

日本は南北に長く、周りを海にかこまれ、多くが山地です。雨が多く、春夏秋冬の季節がはっきりしています。このような自然かんきょうの中で、季節の食材を、海、山、里から得ています。

日本にくらしてきた人々は、ゆたかな自然をうやまい、ともに生きてきました。自然への思いが食と結びつき、日本ならではの食の文化が受けつがれてきました。

### 考えよう！

#### 「和食」は、持続可能な社会につながる食文化だよ

自然とともに生きることから生まれた「和食」は、最先たんの食文化かもしれない。

SDGsという取り組みを知っているかな。世界の国や会社、だん体、人々が力を合わせ、よりよい未来をつくろうと、国連で決まった17の目標に取り組んでいるよ。「和食」で、SDGsに取り組むことができるよ。まずは、SDGsについて調べてみよう。

### もっと知りたい 調べてみよう！

ウェブサイト **SDGs CLUB** (日本ユニセフ協会)  
<https://www.unicef.or.jp/kodomo/sdgs/>



本 **池上 彰監修『世界がぐっと近くなるSDGsとボクらをつなぐ本』(学研プラス)**  
かに え のりちかみしゅう **蟹江憲史監修『12歳までに身につけたいSDGsの超きほん』(朝日新聞出版)**

ウェブサイト **学研キッズネット「特集 SDGs —地球の未来—」**  
[https://kids.gakken.co.jp/kagaku/nandemo/cat\\_sdgs/](https://kids.gakken.co.jp/kagaku/nandemo/cat_sdgs/)



# 季節によりそった和食の料理

## 和食をささえる日本の食材

南北に長い日本では、地いきごとにさまざまな食材がたくさん手に入ります。  
日本にはとてもたくさんの食材があり、和食文化をささえています。

海の魚



海そう



野菜



川の魚



貝やえびなど



## 季節ごとの和食の例

|                                  |                                |                |                                 |                |             |
|----------------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------|-------------|
| <p><b>春</b></p> <p>たけのこのにも</p>   | <p><b>夏</b></p> <p>山菜のてんぷら</p> | <p>かつおのたたき</p> | <p>なすのあげびたし</p>                 | <p>あゆの塩焼き</p>  | <p>そうめん</p> |
| <p><b>秋</b></p> <p>さつまいものあまに</p> | <p>さんまの塩焼き</p>                 | <p>くりごはん</p>   | <p><b>冬</b></p> <p>ふろふきだいこん</p> | <p>ぶりの照り焼き</p> | <p>かになべ</p> |



**考えよう!**

季節を感じる食材をあげてみましょう。

季節ごとによくとれる食材を使っているよ。



和食×SDGs×地いきでとれたものを食べる



わたしたちが食べる食べ物は、日本各地や海外から運ばれてきているものも少なくありません。  
できるだけ住んでいる場所から近いところでとれたものを食べれば、ものを運ぶエネルギーが少なくすみます。このような取り組みを「地産地消」といいます。



# わ しょく ちょう り 和食の調理のしかた

和食は、食材を生のまま食べるほか、「にる」、「焼く」、「むす」、「ゆでる」、「あげる」などの調理方法でつくられます。



## 生もの

ほうちょうで、食材を食べやすく切り、生のまま食べます。

例：さしみ、すし



## にる

にじるといっしょに材料を火にかけます。材料がやわらかくなり、味がしみこみます。

例：おでん、肉じゃが



## 焼く

あみなどに材料をのせ、じかに火に当てる焼きます。フライパンなどを使うこともあります。

例：焼き魚、照り焼き



## むす

むし器に入れ、蒸気を当てます。材料が動かないので、くずれることはありません。

例：茶わんむし、ふかしいも



## ゆでる

たっぷりのお湯に材料を入れて熱を加えます。料理の下ごしらえとしても行われます。

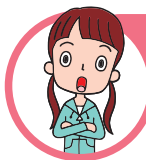
例：おひたし、そうめん



## あげる

熱くした油に材料を入れます。小麦粉やパン粉のころもをつけてあげることもあります。

例：てんぷら、からあげ



## 考えよう!

給食に出る料理は、どのような調理方法でつくられているか、考えてみましょう。

## せ かい 世界とつながる和食



てんぷら



とんかつ

「和食」の中には、外国から伝わった料理を、日本でも食べやすいように変えたものもあります。

例えば「てんぷら」は、ポルトガルから伝わった料理を、日本で手に入る食材を使ってつくったもので、今では和食のひとつとして親しまれています。

和食は外国の食材や料理も取り入れてきたんだね。



# 自然をうやまう気持ちをこめた和食

自然からのめぐみが多い日本では、自然をうやまい、感しやる気持ちが受けつがれてきました。和食にも、自然をうやまう気持ちがこめられています。

## 季節の食材や季節に合った器を使う



季節ごとによくとれる「しゅん」の食材を使った料理がつくられます。また、木や竹など、自然の素材でできた器が使われます。

## 自然が持つ力を利用



わさびには、菌をふやさないはたらきがあり、生のさしみとあわせて食べます。薬味が持つはたらきなど、自然の力を利用しています。

## ゆたかな水を使った食べ物



日本では、きれいな水が豊富に得られます。豆腐など、ゆたかな水を生かした食べ物がつくられます。

## 感しやを表す言葉



「いただきます」「ごちそうさまでした」は、自然からのめぐみをありがたくいただく気持ちを表しています。



## 和食×SDGs×「もったいない」の心

12 つくる責任  
つかう責任



マータイさんの「もったいない」への思いを書いた本。

和食にこめられた、自然をうやまい、自然に感しやる気持ちをよく表す言葉が「もったいない」です。昔から、料理をそまつにあつかったり、残してすててしまったりすることは、「もったいない」とされてきました。環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞したケニア人、ワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感動して、環境を守る世界共通語として「MOTTAINAI」を広めることをよびかけました。最近、食べられるものをすててしまう「食品ロス」が問題になっています。家庭や飲食店から、たくさんの食べ物がすてられる理由や、「食品ロス」をなくす方法などについても調べてみましょう。



ウェブサイト

のうりんすいさんしやう 農林水産省 特集1「MOTTAINAI(もったいない)」を合言葉に見直してみませんか、あなたの食生活。

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1206/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1206/spe1_01.html)



ウェブサイト

のうりんすいさんしやう 農林水産省 食品ロスとは

[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/161227\\_4.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/161227_4.html)



ワンガリ・マータイ著  
『モッタイナイで地球は緑になる』(木楽舎)

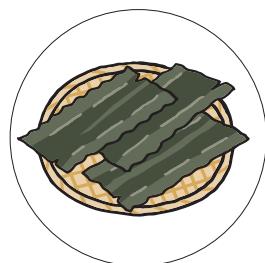
# 食材の持ち味を生かす工夫

和食は、食べ物が持つ持ち味を、よいところをできるだけ生かしています。食べ物そのものの持ち味を組み合わせ、調理方法などにもさまざまな工夫が取り入れられています。

うま味は、日本人が  
発見したんだって！  
びっくりだね。



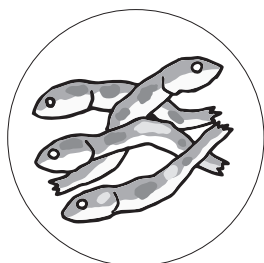
## さまざまな「うま味」



こんぶ



かつおぶし



にぼし

## 食べ物の味を引き立てる「うま味」

和食の味わいには「だし」が欠かせません。

こんぶやかたおぶしなどからとれる「だし」には、「うま味」がふくまれています。「うま味」には、食べ物の味わいをゆたかにするはたらきがあり、食べ物の持ち味をいっそう引き立てています。



考えよう！

食材の持つ「うま味」は、どうやって取り出すのでしょうか。



いぶりがっこ



ふなずし

## 生き物のはたらきを生かした食べ物

納豆、みそ、しょうゆなど、目に見えない小さな生き物(び生物)のはたらきでできる食品がたくさんあります。このような食品を「発酵食品」といいます。発酵させることでうま味をふやし、長い間保存できるようになります。

全国各地にはさまざまな発酵食品があります。滋賀県のふなずしは、塩づけした魚とごはんをつけこみ、発酵させたものです。秋田県のいぶりがっこは、だいこんをけむりでいぶし、米ぬかと塩でつけこんで発酵させます。



ウェブサイト

中部電力 発酵食品ってどんなもの？

<https://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/2012/687/issue01.html>



## 一汁三菜の例

副菜

野菜のにもなどのおかず

主菜

魚や肉などのおかず



ごはん

つけもの

しるもの

水分をとれる。食べ物を飲みこみやすくするはたらきもある。

## 健康によい和食

和食は、一汁三菜といって、ごはんを中心に、しるもの、魚などのおかず、つけものなどの組み合わせが基本です。このような食事は栄養のバランスが取りやすく、健康によいことがわかっています。



この基本形ができあがったのは、  
約800年も前のことらしい。  
長い間変わらない食事の基本形だよ。

# 地いきごとの食べ物

南北に長い日本では、地いきごとにさまざまな食材がたくさん手に入ります。また、気候や土地の様子などによってもとれる食べ物がちがいます。調理方法もさまざまです。

## 各地にある特産品

ある地いきでよくとれる食べ物を特産品といいます。特産品を使った料理はよく食べられています。伝統的につくられている野菜もあります。全国的に知られている特産品は、名産品や名物とよばれることもあります。



日本海側の地いきで冬にとれる大きくて身がつまったかに(鳥取県)。



小麦から小麦粉が生産される地いきのそうめんづくり(奈良県)。



1000年以上都だった京都でつくられてきた伝統野菜(京都府)。

## 各地のぞうに

### 福井県

みそ味で、にた丸もち、かぶ、かぶの葉を入れる。



### 島根県

ぜんざいのような小豆だけのぞうにを食べる地いきがある。



### 香川県

白みそで味つけし、あんこ入りの丸もちを入れる。



### 岩手県

焼いたもちをくるみだれにつけて食べる地いきがある。



### 東京都

しょうゆ味のすましじるに、焼いた角もちを入れる。



### 京都府

白みそで味つけし、にた丸もちを入れる。



## 地いきでちがいの料理

同じ料理でも地いきによって材料や味つけにちがいがります。お正月に食べるぞうににも、地いきによって、ちがいがります。

角もちを焼いて、だしじるに入れる地いきもあれば、丸もちをだしじるでいる地いきもあります。そのほかの具材も、野菜や魚などさまざまです。味つけも、しょうゆやみそといったちがいがります。

興味のある地いきのぞうにを調べてみるといいよ。



## ここまで学んできた × 和食 × SDGs × について考えよう!

話し合って、SDGsの17の目標のうち、和食と関連するものを○でかこう!



わしやく、エスディージーズ  
和食とSDGsは  
つながって  
いるね。



# とくさんひんしら 特産品を調べよう

あなたの住んでいる都道府県ではどのような食べ物がよくとれるか、調べてみましょう。

よくとれる食べ物

よくとれる理由

絵か写真

わかったこと(どのような食べ方をするかなど)

## わたしの「和食」アクションせん言



今日からできる和食に関連する3つのアクションにチャレンジしてみませんか。  
一人ひとりの小さなアクションが、未来の和食をつくり、持続可能な社会につながります。

- 感しやを表す言葉
- 食事のじゅんびやマナー
- 自然をうやまう
- ぞうに
- もったいないせい神
- 地元でとれる食材
- しゅんの食材
- 健康
- おせち料理
- 発こう食品
- うま味

上の中から3つを選び、具体的にどのようなことをするか、書いてみましょう。

1

2

3

令和3年度国産農産物消費拡大事業のうち「和食」と地域食文化継承推進委託事業(和食文化継承の人材育成等事業)

【発行】農林水産省 【協力】文部科学省

【編集委員会】長島美保子〔(社)全国学校栄養士協議会 会長〕、露久保美夏〔東洋大学 食環境科学部食環境科学科 准教授〕、小林利行〔(株)ワン・パブリッシング〕

【アドバイザー】大安吉一〔(財)ユネスコ・アジア文化センター〕、浅野春佳〔(財)ユネスコ・アジア文化センター〕、武田尚樹〔(社)和食文化国民会議〕、蟹江憲史〔慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 教授〕

【編集事務局】パソナ農援隊 【編集】(株)ワン・パブリッシング、(有)大悠社 【デザイン】中トミデザイン 【イラスト】川下 隆 【写真】PIXTA