

わたしたちと「和食」

いっしょに
「和食」のことを調べよう!

ニャー師匠

和食店の店長さん。
和食の達人。



はい、
楽しみです!

ウニャたん

師匠の店で修業中の新米料理人。

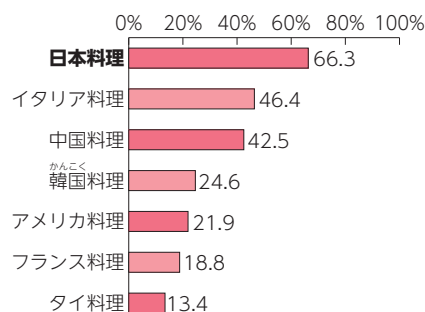


年

組

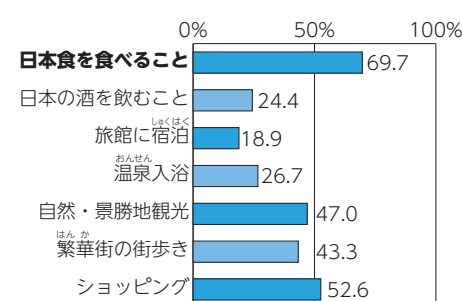
「和食」は世界で大人気

(複数回答)
外国人が好きな海外の料理1位



日本貿易振興機構調査 (2014 年)

(複数回答)
外国人が訪日前に期待すること1位



観光庁「訪日外国人の消費動向」2019 年 年次報告書

「和食」は日本で昔から受けつがれてきた料理や文化です。「和食」は、世界にも知られ、海外の人からも高い人気があります。



考えよう!

海外の人に、和食の
人気が高いのはなぜだろう。



ヒント① 世界から認められた食文化

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」。「自然を尊重する」という精神に基づいた日本人の食習慣が評価されました。和食の特ちょうなどを調べてみましょう。

参考サイト

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>



和食文化国民会議「和食：日本人の伝統的な食文化」

ユネスコ無形文化遺産登録が決定

<https://washokujapan.jp/washoku-unesco/>



ヒント② 「和食」とSDGs

地球の環境や社会にはさまざまな問題があります。私たちがこれからずっと暮らしていけるよりよい地球をつくるために、地球のすべての人がめざす目標がSDGsです。

「和食」は、SDGsと関係しています。SDGsとの関係を考えながら、「和食」について学んでいきましょう。

参考サイト

和食文化国民会議「和食とSDGs」
https://washokujapan.jp/lecture_archive/info-20210520/



参考図書

一般社団法人Think the Earth編著、蟹江憲史監修『未来を変える目標 SDGsアイデアブック』(紀伊国屋書店)
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)

SDGsの目標



「和食」の魅力を探ろう

日本は、国土が南北に長く、多様な気候が見られること、四季がはっきりしていることから、食材が豊かです。日本人は、こうした食材をもたらす自然をうやまい、自然と共に生きるなかで、「和食」の文化を育ててきました。

和食の4つの特ちょうを書いてみよう

① の持ち味を生かす ② 健康的な食生活を支える バランス



豊かな自然が広がる国土から多様な食材がとれます。それらの食材を生かす調理技術や道具が発達しています。



和食は理想的な栄養バランスがとれているといわれます。うま味をじょうずに使うことで肥満防止などにも役立っています。

③ の美しさと ④ との深い関係



食事で自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。かざりつけや器でも季節感を楽しめます。盛りつけも工夫されています。



年中行事と食文化が密接に関わっています。食事を共にすることで、家族や地域のきずなを深めました。



和食×SDGs

かん ぶつ はっ こう ぎ じゅつ どん く じ 乾物や発酵などの技術が独自に進化 もともとエコな和食文化

和食には、さまざまな保存食品や発酵食品があります。保存食品には、食べ物を乾燥させる乾物などがあります。保存食品も発酵食品も、どちらも食べ物をくさらせてむだにしないための工夫です。「食材をむだにしない」という思いが、独自の加工や調理法、味わいを生み出してきたサステナブル(持続可能)な食文化です。

2 削減をゼロに



もっと知りたい 調べてみよう

乾物



みそ



深ぼりトピックス いろいろなみそ



米みそ

米、大豆、塩を原料としてつくられる。



豆みそ

大豆、塩を原料としてつくられる。



麦みそ

麦、大豆、塩を原料としてつくられる。

みそ

代表的な発酵調味料のひとつです。昔は、自宅でみそをつくっていました。全国各地に、その土地の気候や風土に合ったさまざまな種類のみそがあります。

地元のみそを調べてみよう。家のみそも確認してみよう。

地元のみその色をぬろう



みそ

原材料

特ちょう

年中行事と和食の関係

年中行事や家族のお祝いなどを行う特別な日があります。特別な日には家族や親族が集まって、幸せや健康に感謝し、特別な料理が食べられてきました。



家族や親族が集まっておせち料理を囲む習慣は、つながりを強めるとともに、それぞれの家ごとの味や伝統が、次世代へと受けつがれていくことになる。

「お正月」について、いくつ知っているかな。確認してみよう!

鏡もちをかざる理由は何だろう



おせち料理にこめられた願いつて何だろう

おせち料理はもともと、神様にお供えしたものを、後で家族でいただくものでした。神様と食事を共にすることで、福を招き、わざわいはらうと考えられていたためです。おせち料理には、さまざまな願いや意味がこめられています。重箱につめる料理には、地域や家庭によって、いろいろな意味があります。

下の写真のおせち料理にはどのような願いがこめられているでしょうか。

黒豆

かまぼこ

田作り

だて巻き

こぶ巻き

かずのこ



地元の雑煮のモチは、丸モチかな? 角モチかな?

お正月に欠かせない雑煮は、具材や味つけ、だしの種類、モチの形など、同じ料理とは思えないほど地域色が非常に豊かな料理です。日本にはさまざまな気候や地形の地域があり、手に入る食材が異なることから、食文化が多様です。雑煮は地域ごとの特ちょうをよく表しています。

地元の雑煮のモチは モチ

だしは

味つけは

具材は

もっと知りたい
調べてみよう

雑煮



参考 五節句

奈良時代に中国から伝わった、わざわいをさけるための行事。

江戸時代に武士の休日となり、全国に広まった。

1月7日 人日 七草の節句

1年間の無事をいのり、七草がゆを食べる。

3月3日 上巳 桃の節句

女子の幸せを願い、邪気をはらうというよもぎ入り草もちを食べる。

5月5日 端午 菖蒲の節句

ちまきやかしわもちを食べて健康を願う。

7月7日 七夕 笹の節句

そうめんを食べて、病気にならないよう願う。

9月9日 重陽 菊の節句

菊の花をひたした酒を飲んで、無病や長生きを願う。

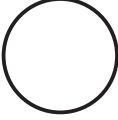
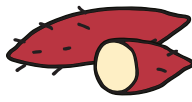
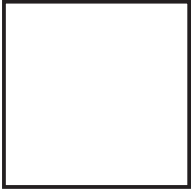
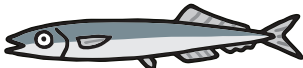
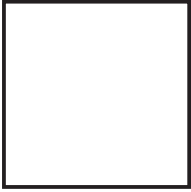
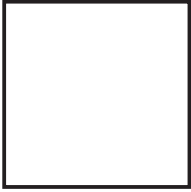
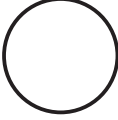
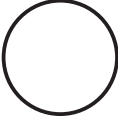
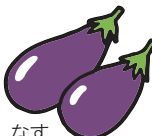
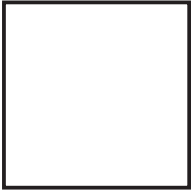
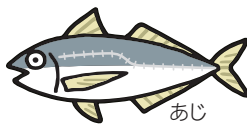
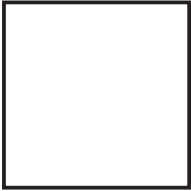
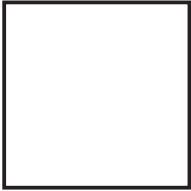
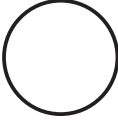
「和食」には、特別な日に食べる料理もあるんだね。



和食の食材と保存食品

食材がよくとれる時期を「旬」といい、栄養が豊富で、味がよいとされています。和食では、旬の食材をじょうずに利用してきました。また、多くの保存食品もつくられ、利用されています。

旬の食材の例 ○に季節を、□に食材を書きましょう。

  かき  ぎんなん  さつまいも 	 さんま 	 ほうれんそう  はくさい  みかん  ぶり 	
  なす  すいか  えだまめ 	 あじ 	 たけのこ  キャベツ  かつお  じゃがいも 	



調べてみよう!

スーパーへ行ったときに、旬の食材を探してみよう。
また、地元だけの旬の食材があるかも調べてみよう。



和食×SDGs×知恵をしばって生まれた保存食品

和食には、自然からもらった食材を大切に利用する知恵が受けつがれてきました。冬場の食材がとぼしい時期などに備えて保存するため、さまざまな加工技術があるのも大きな特ちょうです。

日本各地には、長期保存が可能な食品が多数あります。自宅で作ればプラスチック製の包装容器などがいらす、地球環境を守ることになります。



秋田県のいぶりがっちは、寒さの厳しい中でだいこんがこおるのを防ぐため、だいこんをいろりの上につるしてくん製にし、米ぬかでつけこみ、保存食として食べられてきました。

12 つくる責任 つかう責任



秋田県



もっと知りたい 調べてみよう

昔ながらの保存食



漬け物



深ぼりトピックス

「高野豆腐」について調べよう

高野豆腐



① どのような食材が使われているかな。

② どのような加工をしているかな。

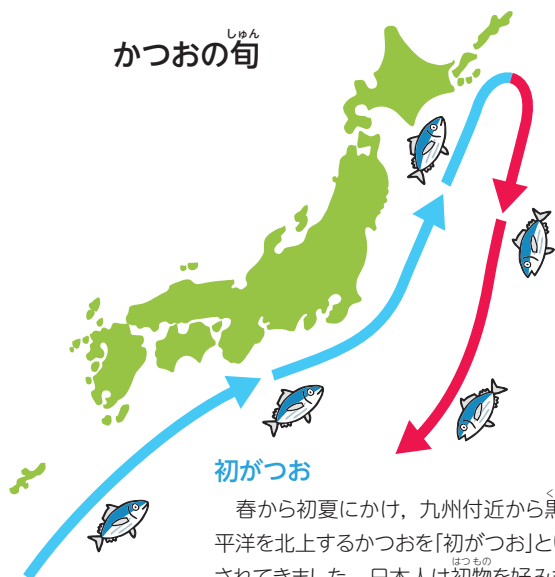
③ どのような食品になっているかな。

和食の世界を楽しもう!

「旬」をつなぐ

南北に長い日本では、作物の収かく時期が南から北へ移動し、旬の時期も地方によって異なります。

和食では、「旬」をさらに「はしり(出始め)」、「旬(出盛り)」、「名残(終わりがけ)」と分けるなど、せん細な変化を楽しんできました。



かつおの旬

もどりがつお

東北地方や北海道沖の、海水温の低い海で、たっぷりのプランクトンなどを食べて脂をたくわえ、秋ごろに太って南下するかつおを「もどりがつお」といいます。あっさりした初がつおに比べ、「とろがつお」といわれるほどの味わいがあります。

初がつお

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮(日本海流)に乗って太平洋を北上するかつおを「初がつお」といい、昔から貴重なものとされてきました。日本人は初物を好みますが、それは、初物にある「ういういしさ」をいただくと考えるからだともいわれます。

地元のスーパーに行って、調べてみよう。旬の特性を生かした「産地リレー」を実施している食材があるかもしれないよ。



もっと知りたい調べてみよう

さば かい どう 鯖街道



さばをはじめとする多くの海産物や物資を運び、文化交流の道ともなった街道を、近年「鯖街道」と呼ぶようになっていいます。さばの旬や鯖街道の歴史を調べてみましょう。

さばの旬の時期 _____ 月

四季を演出するおもてなし

食の道具が深く関わっている和食の楽しみ方は、たくさんあります。日ごろの食生活の中で、少し意識してみましょう。

うつわ 器

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取れる。

○の中に季節、□にその理由を書こう。

※ヒント：春夏は明るい色合いがおすすめ





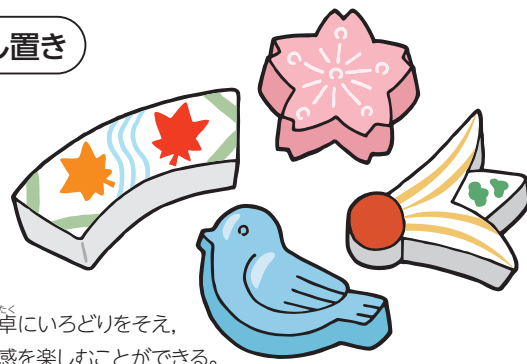




日本各地には、焼き物の産地がたくさんあるね。器のこと、もっと知りたいな。

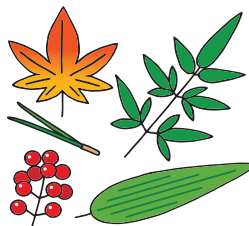


はし置き



食卓にいろどりをそえ、季節感を楽しむことができる。

かいしき

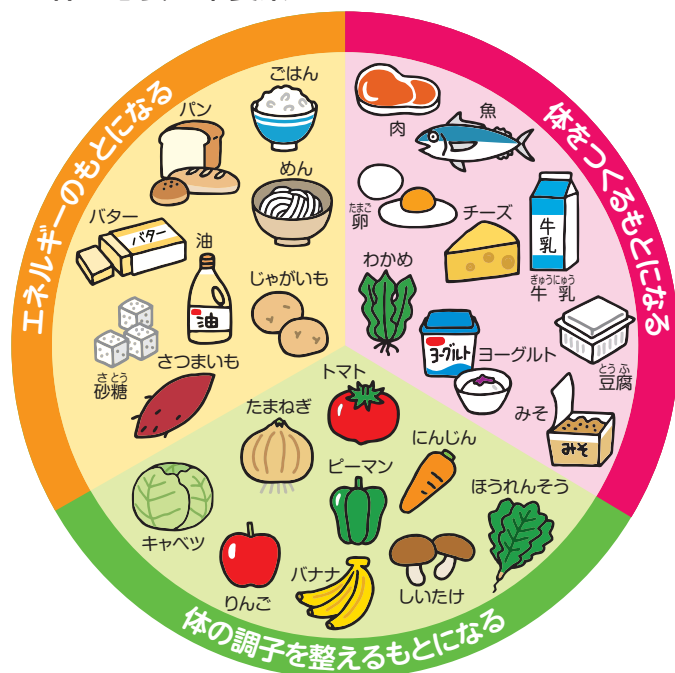


料理の季節感を高める植物の葉や花、紙を使って料理の見た目からも季節感を楽しんでほしいというおもてなしの気持ちから生まれたもの。どのようなものがあるか調べよう。

栄養バランスがよい和食

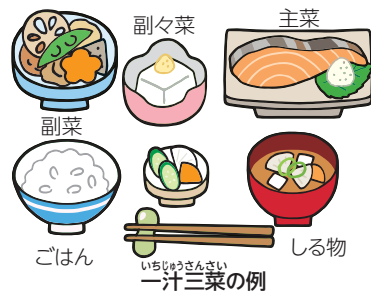
一汁三菜を基本とする和食は、栄養バランスが理想的で、健康的に過ごすための食生活を支えています。「うま味」を生かす調理も塩分のとり過ぎなどを防いでいます。

体に必要な栄養素



一汁三菜で、栄養素を補給

和食の基本のひとつに、主食、主菜、副菜(2品)とする物の一汁三菜があります。主食のごはんからはエネルギー源となる炭水化物、主菜の肉や魚、大豆製品などからは筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜のほうれんそうやにんじんなどの野菜やしる物の野菜、海そう類からは、体の調子を整えるビタミン、ミネラルがとれます。さまざまな食品を組み合わせることで、一食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスのよい食事をとることができます。

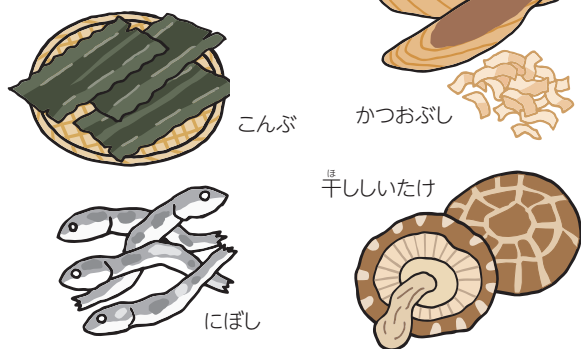


和食×SDGs×健康のために和食を

栄養バランスがよいこと、発酵食品が豊富なこと、だしを生かした味つけで塩分を取りすぎないことなどから、和食は健康によいと考えられます。



和食に使われる「うま味」



日本人が発見した! 第5の味覚「うま味」

古くから、あま味、酸味、塩味、苦味が基本の味とされてきました。これらに加え、日本人が発見した基本の味が「うま味」です。和食では、古くから「うま味」を大切にしてきました。

こんぶやかつおぶし、しいたけなどにふくまれる成分が「うま味」のもとになり、料理をおいしくするために大きな役割を果たしています。「うま味」が料理の味わいを深くしたり、野菜のあま味を引き出したり、魚のくさみを取ったりしています。



調べてみよう!

和食の中で、「うま味」はどのように使われているか、調べてみよう。

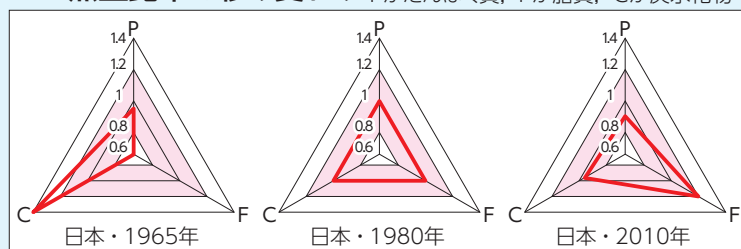
うま味



栄養バランスの変化

日本人が体にとり入れるたんぱく質、脂質、炭水化物のバランスは、1980年ごろが理想的でした。現在は脂質が多めになっています。

PFC熱量比率の移り変わり Pがたんぱく質、Fが脂質、Cが炭水化物



農林水産省「食料需給表」

昔からうま味に
気づいて
いたんだね。
すごい!!



各地に伝わる郷土料理

気候や風土などによって、地域ごとに特ちょうのある食べ物があります。また、調理方法もさまざまです。その地域でよくとれる食材が使われています。

日本各地の郷土料理

全国各地に、その地域の気候や風土、文化に合った料理がつくられ、受けつがれています。



せんべいじる



このしろの姿ずし



大山おこわ



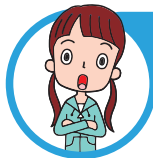
いしるじる



ばらずし



しもつかれ



調べてみよう!

上の郷土料理は、どの都道府県のものだろうか。調べて□に書いてみよう。

参考サイト

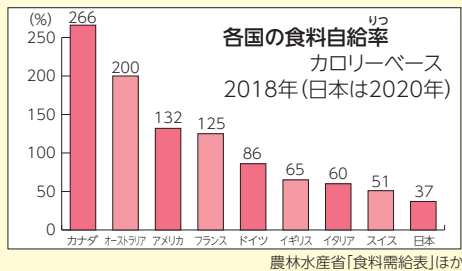
「うちの郷土料理」Webサイト https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/



和食×SDGs × 持続可能な社会につながる食生活を

低い食料自給率

ある国の食料のうち、国内で生産される割合を「食料自給率」といいます。食料をカロリー(熱量)で考えた場合の日本の食料自給率は37%と、先進国の中で最も少なくなっています。このことから、日本は多くの食料を海外から輸入していることがわかります。輸入のために多くのエネルギーを使い、二酸化炭素を出すことにもつながるため、食料自給率を高くすることが求められます。



地元でとれたものを食べることが、地域を守ることになるよ。



日本は大量の水を輸入している?

農作物や家畜を育てるためには多くの水が必要です。食料を輸入することで、相手国の水も輸入することになります。食料輸入が多い日本は、他国の水をたくさん消費しながら生活していると いえます。食生活は、このように世界全体の環境とも深く関係しているのです。



ここまで学んできた × 和食×SDGs × について考えよう!

SDGsの17の目標のうち、関連するものを話し合っ、○で囲もう!



和食は、SDGsに つながるね。



🔍 伝えたい郷土料理を調べよう

さまざまな郷土料理の中から、あなたが興味を持ち、多くの人に伝えたいと思うものを調べてみましょう。

料理名

絵か写真

材料とつくり方

わかったこと(いつ食べるか、いつ始まったかなど)

わたしの「和食」アクション宣言



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。

- 外国の人への紹介
- 日本の年中行事
- 地元の郷土料理
- 地元の旬の食材
- おせち料理
- 地元の祭り/食のイベント
- 一汁三菜
- 保存食品
- うま味
- 季節を演出するおもてなし
- 地産地消
- 五節句

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】パナソニック農産部 【編集】(株)ワン・パブリッシング、(株)大悠社 【デザイン】中トミデザイン 【イラスト】川下 隆 【写真】PIXTA