

次世代につなぐ和食文化

和食文化継承リーダー研修テキスト

子どもたちをはじめとしてすべての人たちに和食文化の魅力や価値を伝え、
未来の和食へつなげていきましょう。



農林水産省

はじめに

2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録され、2023年には10周年を迎えます。この間、新型コロナウイルス感染症の流行により、社会的な活動が大きく制約を受け、また、ステイホームにより家庭での料理の機会が増えるなど、さまざまな影響がありました。

農林水産省では、子どもたちや子育て世代に対して効果的な和食文化の普及活動を行う中核的な人材(和食文化継承リーダー)を育成するための研修会等を実施しています。

また、和食文化の継承に当たって重要な役割を担う子どもたちが楽しく和食文化を学習できるイベント(授業)なども企画・実施し、子どもたちに学んでもらうことに加え、学校で学んだことを子どもたちが家庭に持ち帰り、共有されることにより食文化が継承されていくという取組を積極的に行っています。

本書は、日常的に子どもたちと接する保育士や栄養士、栄養教諭等の方々を対象に、中核的な人材(和食文化継承リーダー)を育成する研修で使用するために制作したもので、和食文化の普及活動を行う上で必要となる知識を学べるものとなっています。

また、本書では、和食が持続可能な(サステナブルな)社会を目指す目標であるSDGsと関係が深いので、具体的な事例から明確な問題意識を持って探究を進めていく上でも役立つようにSDGsとの関連の視点を盛り込んでいます。

子どもたちにとって、だしのうま味を体験することや、魚の骨を箸でとる経験、食事を用意する過程を手伝う楽しさ、美しい食器や調理道具を大切に使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などで一緒に食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく、「生きる力」を育むことにもつながります。

本書の目ざすところは、和食文化の基礎的な知識を網羅的に得ることに加え、和食文化継承リーダーのそれぞれ持つ固有の知識をもとに、子どもたちをはじめとしてすべての人たちに和食文化の魅力や価値を伝えていただくことです。一人でも多くの方が、本書を手に取り、知識を得て、未来の和食へつなげる活動に取り組んでいただければ幸いです。

2022年9月
農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部
外食・食文化課 食文化室



和食を伝える人材を育成する

和食文化継承 リーダー研修



参加無料 //

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全国に育成するために実施しています。受講者は、基礎研修・実践研修・実地研修の各プログラムを受講いただき、全ての課程を修了した受講生に対して、「和食文化継承リーダー」として認定証を発行しています。認定後は、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ます。

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、地域で子供たちへの和食文化継承活動を行っている人など
対象エリア | 全都道府県が対象

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どもたちの人間性を育てたい。

認定後のサポート

- **和食文化継承リーダー限定イベントへの参加(参加は無料)**
このイベントでは、リーダー間の交流だけでなく、ご自身のスキルアップや新たな気づきを得ることもできるイベント内容になっています。また、毎回多彩なゲストも参加します。
- **活動の情報サポート**
月に1回程度、給食だよりなどで使える情報、スキルアップに関する情報などをメールでお知らせします。
- **活動の場のサポート**
ご自身のフィールド以外での活動を希望される方限定で、講演、取材、企業との連携などのマッチング情報をお伝えさせていただきます。

食育手法の
バリエーションを
増やすことができた!

同じ課題をもつ
仲間ができました。

いろいろな職場の人と
意見交換ができた!

この研修を通して
学んだことを
次世代に伝えたい。

オンライン
研修だから
参加しやすい。

和食を伝える
手法を学べてよかった。



和食文化継承
リーダー研修

ウェブでのお申し込みは、下記URLまたはQRコードから!

URL : <https://ouchidewashoku.maff.go.jp/training/application/>

主催：農林水産省



2013(平成25)年、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」(以下「和食」という。)が登録されました。日本に住む人々が長い年月にわたって育んできた「和食」は、季節を楽しむ心を養い、家族や地域の人々との絆を強くすることに大きな役割を担ってきました。また、ご飯を主食として汁物と数種類のおかずを組み合わせる和食は栄養バランスが良く、日本人の健康を支えてきました。

しかし、生活様式が大きく変容し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べる機会が減るとともに、手軽で便利な食のスタイルが増え、日々の生活に占める「和食」の存在が薄れています。

まず、あなた自身の食生活をチェックしてみましょう。



いくつできていますか？

- ☐ 一汁三菜がどんなものかわかる
- ☐ 食事の時には“いただきます”、“ごちそうさま”を必ずいう
- ☐ 地元の郷土料理を知っている
- ☐ 地元の旬の食材や特産物を知っている
- ☐ 日本の行事食を三つ以上挙げられる
- ☐ 地元のお祭りや食のイベントに参加したことがある
- ☐ これまでにおせち料理をつくったことがある

未来に残すべき財産ともいえる日本の伝統的な食文化を次世代に受け継いでいくに当たり、その良さを感知することが第一歩です。料理や食材をはじめ、調理技術、箸の持ち方といった作法、年中行事と食、食を通じた家族や地域の人々との結びつきなど、私たちの生活とともにある「和食」について改めて意識してみましょう。

本書と児童向け学習教材「わたしたちと「和食」」の関係について

<本書>

和食文化継承リーダー研修の「基礎研修」で使用するテキスト



児童向け学習教材「わたしたちと「和食」」の関連箇所について記載(P7、P15、P36、P64)されており、関連箇所に沿う内容が網羅されています。

本書で学んだことを
教育現場で伝える際に活用



教材(指導者用)だけではわからない内容などについて
学びを深める際に活用



<児童向け学習教材「わたしたちと「和食」」>

教育現場で「和食」の全体像を
わかりやすく伝える継承ツール



文部科学省の学習指導要領、学校現場の教育カリキュラムに沿う形で発達段階に応じた内容の構成となっており、動画(2本：中学年、高学年)と教材(6種類：低学年(児童用/指導者用)、中学年(児童用/指導者用)、高学年(児童用/指導者用))に分かれています。教材(指導者用)には、授業への取り入れ方や指導計画と授業展開例なども掲載しています。(P11参照)

Introduction

こんな人はどこから来ているでしょう！

Introduction

[和食]をもっと身近に

あなたは、どれくらい「和食」のことを知っていますか。

普段意識することはあまいかもしれませんが、私たちの日々の暮らしの中で、食べることだけでなく、さまざまなシーンで密接な関係があります。

今、「和食」の置かれている状況を知り、あなた自身で「和食」について考えてみましょう。

ここで主に
学ぶこと

✓ ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」

✓ 「和食」の危機

✓ 海外の食文化継承事例

※ 原簿参照範囲：第1章
☆ 受講生が理解したいと記入した「和食」に関連する学習事項(中学年用)（グリーン）

① 和食文化が世界の文化に

(1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」

和食とはどのようなものなのでしょう。

例えば、豊かな自然から生まれる食材・調理方法・しつらえ。食を通じた家族や親族、地域との結び付き。ハレの日の行事食に込められた健康長寿への願い。そして、南北に長く、四季のある島国・日本の風土などによる多様な地域の食です。

和食文化とは、日本人の生活と密に関係しており、日本人が古来受け継いできた「自然の尊重」という精神に立脚した日本人の生活の側面面を形成してきた文化であるといえます。しかし、食の多様化が進むにつれ、米の消費量が減少し、大切な食料資源を食べない人が増えるなど、日本における和食文化の存在が薄れていきます。

政府は、和食文化を見直し、次世代につないでいくため、**ユネスコ無形文化遺産**に向けて取り組み、その結果、2013(平成25)年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。ユネスコ無形文化遺産として認められた「和食」、個別的な料理を意味するのではなく、「日本人の伝統的な食文化」をさします。

登録後、国内外で大きく注目を集めていますが、今後、失われた文化遺産になってしまわないように、次世代につなげる努力が続けていくことが重要ですよ。

ユネスコ無形文化遺産
への登録

用語解説

ユネスコ無形文化遺産

芸術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
や生活風習などに密着に関わり
ているものであること。

ユネスコの「無形文化遺産の保護
に関する条約」では、この無形文
化遺産を保護し、相互に尊重す
る機運を高めるため、「人類の
無形文化遺産の代表的な一覧表(代
表一覧表)」というリストを作成し
ており、日本からは「伊豆焼酎」「能
楽など」が既に登録されてい

た。よき制度で、「世界文化遺産
」があるように、無形文化遺産が
形の文化を対象としているの
に対して、世界遺産は建築物や
自然などの有形のものを対象とし
ている点が異なっています。

無形文化遺産に登録された、和食文化の特徴

年節行事での
正月などの
恒年行われる
行事のあり

日本の文化は、年中行事に深く関わっており、それは、自然の恵みである「食」が中心であり、季節の移り変わりとともに、食事や地域の誇りを表現してきました。

表現
季の移り
自然の恵みの

季節の移り、自然の恵みの表現を通して、日本人は、自然の恵みに感謝し、それを大切にする文化を持っています。季節の移り、自然の恵みの表現を通して、日本人は、自然の恵みに感謝し、それを大切にする文化を持っています。

栄養価
食生活ハラス
を改善する

二戦中、日本列島にいくつかの都市が空襲を受け、食糧不足が深刻化しました。食糧不足を克服するために、食生活を改善するための取り組みが行われました。食生活を改善するための取り組みが行われました。

健康的な
食生活
を維持する

食生活は健康に深く関係しています。食生活を改善することで、健康を維持することができます。食生活を改善することで、健康を維持することができます。

食材料
の持ちこ
の重要性

日本食文化は、食材料の持ちこちの重要性を重視しています。食材料の持ちこちの重要性を重視しています。食材料の持ちこちの重要性を重視しています。

多様な
食文化
を継承する

日本食文化は、多様な食文化を継承しています。多様な食文化を継承しています。多様な食文化を継承しています。

7

本文

和食文化について、写真や図表などを交えて説明しています。

基礎研修動画と児童向け教材“わたしたちと「和食」”の対応する箇所。

欄外

本文で記述のある事項について、詳述、補足、関連事項などを記載しています。適宜ご利用ください。



ユネスコ無形文化遺産
への登録

ぜひ覚えておきたい重要な事項。

用語解説
ユネスコ無形文化遺産
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

専門用語の詳しい解説。

SDGs視点
考えてみましょう！

豊かな食糧が採れる環境

2 持続可能な消費と生産
14 海の豊かさ
15 陸の豊かさ

日本では、豊かな食糧がさまざまな環境から手に入ることに気づくことは、SDGsの持続可

SDGsと関連する点。

※SDGsの目標は、主に関連するものを掲示しています。

🔍 調べてみましょう!

・米の消費量の現状

国民一人当たりの年間消費量

より深く調べると理解が深まること。

 **まめ知識**
雑穀(粟、黍、稗、はと麦、四石稗、もちりなど)は、日本では

本文に登場する事項に関連するエピソードなど。

 もっと知りたい
『伝統野菜』P55

発展的事項や関連事項が掲載されているページを示す。

 **確認してみましょう!**
あなたの住んでいる地域では、
正月の行事にどんな魚を使ってい
ますか。

自分で確認すると理解が深まること。

[illegible]

深ぼりトピックス

和食文化やそれに関連する事項を詳しく解説します。

振り返りポイント確認テスト

ここまで学んだことについて、確認してみましょう。

100点

点 100点

○×問題に挑戦!

あなたはいつわかりましたか。

Q1 ユネスコ無形文化遺産と認められた「和食」は、料理のみをさす。()

Q2 「継承の柱」の中には、「食を通じて家族や地域の絆を深める」が含まれている。()

悩んだらこのマーク!
ある箇所を再チェック!

穴埋め問題にも挑戦!

あなたはいつわかりましたか。

Q3 本来、ユネスコ無形文化遺産の登録の目的は、()に
溯している文化の保護である。

Q4 農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」には、全国47都道府県の
()の歴史や()などが掲載されている。

Q5 和食文化を伝えていく上で、家庭での食卓も重要だが、
()で学んだ内容を子どもたちが家庭に持ち帰って家族に伝え、
それが家庭に浸透していき、食文化が継承されていくことが大切である。

ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容を書き出してみましょう。

伝えたい相手：
伝えたい内容：

解答・解説

Q1 × 「日本人の伝統的な食文化」も入ります。P7で確認

Q2 ○ P9で確認

Q3 絶滅危機 P8で確認

Q4 郷土料理、レシピ P10で確認

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」は、全国約1,300種の郷土料理のレシピが検索できます。また、郷土料理の歴史や背景も合わせて、一つ一つの郷土料理を丁寧に紹介しています。あなたのふるまの郷土料理をいくつか知っているでしょうか。ぜひ確認してみてください。

うちの郷土料理

Q5 学校 P10で確認

14

振り返りポイント確認テスト

ブロックごとに内容の理解度を確認する問題です。できなかった問題については、解説ページを見直しましょう。

もくじ

はじめに	1
和食文化継承リーダー研修	2
学習を進める前に	3
本書の使い方	4

Introduction

「和食」をもっと身近に

① 和食文化が世界の文化に	7
(1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」	7
(2) 存在が薄れつつある和食文化とSDGs	8
(3) 生きた文化として	8
② 和食文化を守り、つなぐ	9
(1) 継承していきたい和食文化とは何か	9
(2) 農林水産省の取組	10
(3) 海外での食文化の継承事例	10
(4) ユネスコ無形文化遺産登録は「きっかけ」	11

深ぼりトピックス

小学生・中学生向けの「和食」授業の進め方	11
アテンドリスト	12
振り返りポイント確認テスト	14

Chapter1

暮らしの中に根付く「和食」

① 豊かな自然の恵み	15
(1) 和食を支える日本の食材	15
(2) 和食を支える水	18
② 季節を楽しむ	19
(1) 自然環境と地域性	19
(2) 食材の「旬」を生かす和食	19
(3) 旬の食材	20
(4) 自然の美しさや季節の移ろいの表現	22
③ おもてなしの心と食具文化	23
(1) おもてなしの心	23
(2) 食具文化(器と箸)	23

深ぼりトピックス

陶磁器の産地を学びましょう	25
---------------	----

深ぼりトピックス

箸について学びましょう	26
-------------	----

④ 伝統的な作法や慣習

(1) 食べ方と作法	27
(2) 祭りや伝統行事	31

深ぼりトピックス

全国各地の祭りについて学びましょう	31
-------------------	----

振り返りポイント確認テスト

トピックス ① 和食ではじめる子育てのポイント

想いを言葉にする力①

相手に理解されやすい話し方のコツ	35
------------------	----

Chapter2

暮らしを豊かにする「和食」

① 自然とともにある暮らし

(1) 「和食」の精神性	37
(2) 「和食」の社会性	37
(3) 「和食」の機能性	37
(4) 「和食」の地域性	37

② 自然に寄り添った料理、和食

(1) 四季の料理(春)	38
(2) 四季の料理(夏)	39
(3) 四季の料理(秋)	40
(4) 四季の料理(冬)	41

③ 食材の持ち味をいかす工夫

(1) 和食の味わい、味つけ	42
----------------	----

深ぼりトピックス

だし食材を学びましょう	43
-------------	----

深ぼりトピックス

和食の味つけについて学びましょう	44
(2) 独自の加工や工夫	45
(3) 調理方法	46

④ 和食の変遷

(1) 米食のはじまり	48
(2) 飛鳥時代～鎌倉時代	48
(3) 室町時代～戦国時代	48

(4)江戸時代	49
(5)明治時代以降	49
(6)発展・進化する和食文化	49
和食の年表	50
5 地域性のある調味料や食材	52
(1)味噌	52
深ぼりトピックス	
お雑煮MAPから読み解く食の多様性	53
(2)醤油	54
FOCUS：職人醤油、醤油3	54
(3)地域に根付く伝統野菜	55
深ぼりトピックス	
主な伝統野菜の品種を学びましょう	56
(4)各地の名物・名産品	57
6 健康で豊かな食生活の実現に向けて	58
(1)第4次食育推進基本計画(令和3年度～)	58
(2)食育を通じた和食文化の保護・継承の目標	60
振り返りポイント確認テスト	61
トピックス ② 和食給食の進め方	62
想いを言葉にする力②	
相手の興味・関心を高める話し方	63

Chapter3

暮らしを彩る「和食」

1 和食文化の先進性	64
(1)食材の保存・加工技術	64
(2)発酵技術	66
(3)使い尽くす工夫	66
2 年中行事と「和食」	67
(1)食で家族と地域を結ぶ	67
(2)食に願いを込める	68
深ぼりトピックス	
年中行事について確認しましょう	69
深ぼりトピックス	
お正月について学びましょう	70
深ぼりトピックス	
人生儀礼を学びましょう	71
3 「和食」の世界を楽しむ	72
(1)季節の移ろいを表現する器や盛り付け	72
(2)和菓子、緑茶、日本酒	73

深ぼりトピックス

「國酒」について学びましょう	74
(3)調理道具	75
FOCUS：木桶職人復活プロジェクト	76
(4)弁当文化	77
(5)食と街道	78
4 健康的な食生活への近道は和食	79
(1)一汁三菜の歴史	79
(2)ローカロリーで栄養バランスも良い	79
(3)和食の栄養バランスの変化	79
(4)和食の健康有用性	80
(5)食生活の変化と食育の必要性	81
深ぼりトピックス	
データから読み取る食生活の変化	81
5 地域に伝わる郷土料理	83
(1)郷土料理の分類	83
(2)代表的な郷土料理	84
北海道・東北地方	84
関東地方	85
北陸・中部地方	86
近畿地方	87
中国・四国地方	88
九州・沖縄地方	89
FOCUS：青森県「津軽あかつきの会」	91
6 世界で注目を集める日本食・食文化	92
(1)日本の農林水産物・食品の輸出の現状と目標	92
(2)日本食が世界で大人気	92
(3)農林水産省のさまざまな取組	93
7 「和食」から世界を変えるはじめ方	96
(1)地球に優しく健康に良い食事	96
(2)サステナブルな側面	97
振り返りポイント確認テスト	99
トピックス ③ 今後の和食文化の継承活動に向けて	100
想いを言葉にする力③	
難しい話をわかりやすく伝える話し方	101
実践研修シート	102
参考文献一覧	104
索引	105



こんな人はここから学んでみましょう！

Introduction

「和食」をもっと身近に

あなたは、どれくらい「和食」のことを知っていますか。

普段意識することはあまりないかもしれませんが、私たちの日々の暮らしの中で、食べることだけでなく、さまざまなシーンで密接な関係があります。

今、「和食」の置かれている状況を知り、あなた自身で「和食」について考えてみましょう。

ここで主に
学ぶこと

- ✓ ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」
- ✓ 「和食」の危機
- ✓ 海外の食文化継承事例

・基礎研修動画：第1回

・児童向け教材「わたしたちと「和食」」の関連箇所：中学年用（グリーン）

1 和食文化が世界の文化に

(1) ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」

和食文化とはどのようなものでしょう。

例えば、豊かな自然から生まれる食材・調理方法・しつらえ。食を通じた家族や親族、地域との結び付き。ハレの日の行事食に込めた健康長寿への願い。そして、南北に長く、四季のある島国・日本の風土ならではの多様な地域の食です。

和食文化とは、日本人の生活と密接に関係しており、日本人が古来受け継いできた「自然の尊重」という精神に立脚した日本人の生活の諸側面を形づくる大切な文化であるといえます。

しかし、食の多様化が進むにつれ、米の消費量が減少し、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が薄れつつあります。

政府は、和食文化を見直し、次世代につないでいくため、ユネスコ無形文化遺産に向けて取り組み、その結果、2013(平成25)年に「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。

ユネスコ無形文化遺産として認められた「和食」は、個別の料理を意味するわけではなく、「日本人の伝統的な食文化」をさします。

登録後、国内外で大きく注目を集めていますが、今後、失われた文化遺産になってしまわないように、次世代につなげる努力を続けていくことが重要です。



ユネスコ無形文化遺産
への登録

用語解説

ユネスコ無形文化遺産

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です。

ユネスコの「無形文化遺産の保護に関する条約」では、この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、「人類の無形文化遺産の代表的な一覧表(代表一覧表)」というリストを作成しており、日本からは「歌舞伎」「能楽」などが既に登録されています。

似たような制度に、「世界遺産」がありますが、無形文化遺産が形のない文化を対象としているのに対して、世界遺産は建築物や自然などの有形のものを対象としている点が異なっています。

無形文化遺産に登録された、和食文化の特徴

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、食の時間をともにすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

自然の美しさや
季節の移ろいの
表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

健康的な
食生活を支える
栄養バランス

ご飯・汁・漬物にいくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいといわれています。また、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使った動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

多様で新鮮な
食材と
その持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいをいかす調理技術・調理道具が発達しています。

(2) 存在が薄れつつある和食文化とSDGs

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、本来、ユネスコ無形文化遺産の登録の目的は、「絶滅危機に瀕している文化」の保護であり、「和食」が登録されたもう一つの理由は、失われつつある日本の和食文化を保護・継承するということでもありました。

和食は、2015年にできた持続可能な(サステナブルな)社会の実現を目指す共通の目標であるSDGsと関係が深いです。

和食にはSDGsの目標やターゲットと関連する事項が多く、具体的な事例からSDGsとの関連性を理解し、自分たちに関係の深い問題としてとらえていくうえでも役立ちます。

現在、日本は長寿国となり、和食文化は世界的にも注目されています。

しかし、社会環境が変化する中で、当の日本人の中から和食文化の存在が薄れつつあります。

無形文化遺産とは目にみえません。気づかないうちになくなってしまっていることのないように、私たちが日々の食生活の中で丁寧に和食文化を学び、SDGsも意識しながら、未来へとつないでいくことが大切です。

現在の和食文化について心配されていること

「かなり心配している」・「心配している」を合わせた数値

食材など

- ・ 地場の食材をいかした郷土料理が消失していく …………… 97.3%
- ・ パン消費支出額が米を上回る …………… 86.8%

食べ方・作法など

- ・ 子どもが正しい箸の持ち方をしていない …………… 93.8%
- ・ 過疎化が進行し、地域の郷土料理の担い手が減少 …………… 92.9%

技術など

- ・ 家庭で魚を食べる機会が減少 …………… 85.1%
- ・ 食事の簡素化等を背景に和食器の販売量が減少 …………… 78.1%
- ・ 日本料理を含めた料理学校全体が減少傾向 …………… 71.9%

※ 一般社団法人 和食文化国民会議 「和食会議アンケート調査」(平成27年1月)

用語解説

SDGs

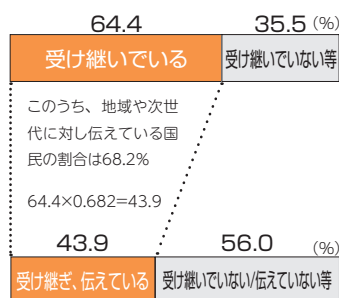
Sustainable Development Goalsとは、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル(普遍的)なものであり、日本としても積極的に取り組んでいます。和食とも関連の深い事項があります。

確認してみましょう!

左のアンケート結果から、あなたも心配になったものはいくつありますか。○をつけてみましょう。

まめ知識

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ている国民の割合は以下のとおりです。



出典：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和4年3月)

用語解説

一般社団法人

和食文化国民会議

(略称：和食会議)

2015(平成27)年2月4日設立。

ユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開しています。

(3) 生きた文化として

和食文化は長い歴史の中で人やモノが海外と往来することにより、歴史的に海外の影響を受け、変化・発展を遂げてきました。

現代の多くの人々が和食文化としてとらえている料理の中にも、もともとは海外が発祥の調理法や食材をアレンジしたものが少なくありません。

和食文化は、日本の気候風土に根差した伝統を土台とし、その上で時代や環境に応じ変化する消費者の嗜好や技術などを踏まえ、絶えず進化し続けている「生きた文化」といえます。

和食を未来につないでいくために大切なことは、こうした和食文化の生い立ちを認識し、時代や環境の要請に応じた一定の変化は、文化のために必要な柔軟性と心得た上で、和食文化全般に通じる「自然の尊重」という日本人の基本的な精神をしっかりと守り、育んでいくことにほかなりません。

2 和食文化を守り、つなぐ

和食文化を保護・継承する理由の背景には、これまで述べてきたように特に世代間の継承が厳しいという現状があります。

和食文化の母国である日本の国民として、食材・技術と知恵・作法などを次の世代へつなげ、世界に誇れる豊かな食文化を持続していくことは、心がけたいことの一つです。

また、この取組は、家族や地域の関係を強めることにもつながります。

(1) 継承していきたい和食文化とは何か

料理としての和食は、時代とともに変化します。その時代を生きる人々の価値観や環境の変化、新しい食材や技術の進化などによって、これからも変わり続けていくでしょう。こうした中、和食文化の普遍的な価値である「和食文化に息づく心とかたち」を、多くの人にわかりやすく示すことが大切です。

和食文化の心とは、自然を敬い、食材を大切にすること、食べることへの感謝の気持ち、さらには季節を感じるしつらいやおもてなしの心、家族や地域の絆を大切にすることなど、日本人が古くから持っている食に対する考え方です。

和食文化のかたちとは、米を中心とした献立、食べ方、あるいは箸使いや配膳などの作法にあらわれているものです。そしてこの考えは今を生きる私たちにとって、日本の自然を守り、日本人らしさを受け継いでいくことにもつながっていきます。

農林水産省では、和食文化の保護・継承に本格的に取り組むに当たり、保護・継承の対象となる和食文化について検討会を開催し、議論を重ね、次世代に伝えたい「和食文化に息づく心とかたち」を誰にでもわかりやすく書き記した「継承の柱」を整理しました。

 **確認してみましょう!**

下の「継承の柱」の中からあなたが実践できているものはいくつありますか。○をつけてみましょう。



継承の柱：和食文化に息づく心とかたち

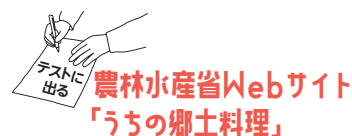


(2) 農林水産省の取組

農林水産省では、地域固有の多様な食文化を保護・継承するため、全国47都道府県の各地域で選定された郷土料理の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等をデータベース化し、農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」において公開しています。

また、和食文化の継承に当たって重要な役割を担う子どもたちや子育て世代に対して、効果的な和食文化の普及活動を行う中核的な人材を育成するための研修を全国で実施し、すべての研修課程を修了した人材を「和食文化継承リーダー」として認定しています。

さらに、小学生向けの教材「わたしたちと「和食」」を制作し、それを活用したモデル授業を実施するなど、地域の食文化の保護・継承、和食文化の継承を行う人材の育成、次世代を担う子どもたちへの普及など、さまざまな取組を行っています。



(3) 海外での食文化の継承事例

(農林水産省 平成26年度「和食」の保護・継承に向けた検討会「海外調査」より作成)

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「フランスの美食術」は、結婚や出産、誕生日などの節目の日に、家族や友人とテーブルを囲んで祝う伝統的な食文化で、豪華さよりもみんなで食事を楽しむことを大切にしています。

この食文化の保護・継承活動に取り組んでいるのが、文化省の傘下にあるMFPCA(食の遺産と文化のフランス委員会)という組織です。MFPCAは、子どもや高齢者を対象とした食育や、国内への情報発信、美食術に関する施設の設置など、広く継続的に活動しています。

また、フランスでは、各省・各団体が、独自の目的で継承活動を行っています。

例えば、農業・食品省では、年に1回、「味覚の1週間」と呼ばれる強化週間で、子どもたちの味覚を育てるためのさまざまな取組を行っています。

スペインの「地中海の食事」は、国や土地に関係なく、地中海沿岸の気候と土地から生まれた、食材・料理・文化などを広く共有する食文化です。無形文化遺産の登録に当たっては、スペイン、イタリア、ギリシア及びモロッコ*が共同で実施しました。

保護・継承活動は、各国の解釈で行っています。

スペインでは、全国的な活動は農業漁業食料省傘下の地中海食事財団が中心となって展開し、自治州ごとの活動はそれぞれが独自に取り組んでいます。

例えば、カスティーリャ・イ・レオン州のソリア市は、ユネスコの登録に対応した継承活動として、住宅区画や通りに「地中海の食事」にちなんだ名前をつけるなど、町ぐるみの活動を行ってきました。

さらに、その傘下のFCCR(ソリア協同組合銀行科学財団)は、小学校で「地中海の食事」を題材にした歌や踊り、スピーチなどの授業を推進し、子どもたちが「地中海の食事」を身近に感じる機会をつくっています。

このように、フランスやスペインでは、子どもを対象とした食の教育が熱心に行われている様子がうかがえます。

その伝え方も、ラップのリズムに食に関する歌詞を乗せて歌う子どもたちの姿をSNSで公開するなど、子どもが楽しみながら食に対する理解を深められるようなものとなっています。

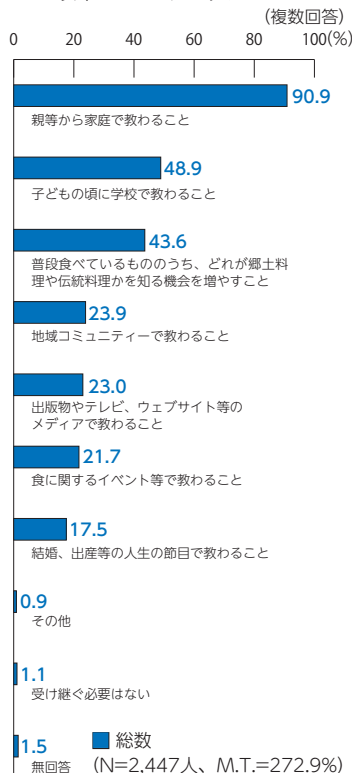
和食文化を伝えていく上で、家庭での食卓も重要ですが、学校で学んだ内容を子どもたちが家庭に持ち帰って家族に伝え、それが家庭に浸透していき、食文化が継承されていくことが大切です。



※スペイン・イタリア・ギリシア・モロッコ4か国の共同提案により、2010年ユネスコ登録。2013年、キプロス・クロアチア・ポルトガルが追加登録。

💡 まめ知識

食文化を受け継ぐために必要なことは以下のとおりです。



出典：農林水産省「食育に関する意識調査」(令和4年3月)

(4) ユネスコ無形文化遺産登録は「きっかけ」

ユネスコ無形文化遺産登録は、あくまでも保護・継承に取り組む「きっかけ」と位置づけ、政府やユネスコ無形文化遺産登録のための活動を進めてきた人だけが中心となって和食文化を担っていくのではなく、日々の和食文化に接するすべての日本人が主体的に楽しんで取り組む観点が大切です。

特に、次世代を担う子どもたちと子育て世代などに対して、効果的な和食文化の普及活動を加速させるためには、SDGsとも関連付けた学校での学びが重要であり、和食文化継承リーダーはその一端を担う重要な存在となります。

深ぼり トピックス

小学生・中学生向けの「和食」授業の進め方

学校で学んだ内容を子どもたちが家庭に持ち帰って家族に伝え、それが家庭に浸透していき、食文化が継承されていくことが大切です。

日本の小学生・中学生を対象にどのような「和食」授業ができるか考えてみましょう。

小学校
低学年

小学校
中学年

小学校
高学年

中学校

- ・調理に関わる方への感謝の気持ちを持つ
- ・箸の持ち方や食器の置き位置の認識などの基本的マナーの理解と実践

- ・食材の生産者への感謝の気持ちを持つ
- ・ご飯があり、汁物があり、菜があるという形の理解と実践
- ・汁物、菜、ご飯と、バランスの良い食べ方の理解と実践（口中調味）
- ・食材の旬の理解

- ・五節句などの年中行事の理解
- ・地域に伝わる郷土料理や地域で生産している食材に関心を持ち、郷土に愛着を持つ
- ・煮る、焼く、蒸すなどの多様な調理法の理解とそれによる食材の変化の理解

- ・五節句などの年中行事の理解と、行事食の意味や歴史との関連性の理解
- ・料理で使われる素材の組み合わせの狙いを読み取る力の習得
- ・郷土の素材や食材の旬（はしり、旬、名残）に関する知識の習得
- ・望ましい食生活について学び、自ら実践する力の習得



確認してみましょう!

児童向け学習教材

農林水産省Webサイト

“わたしたちと「和食」”

すぐに授業で活用できる教材で、指導者用では詳しい解説もあります。



具体的なアイデア

学校現場では、学年ごとに食育の年間指導計画を作成していると思います。その中の教科との関連も考えると良いでしょう。

- 小学2年生 生活科「春をさがそう」 → 季節の食べ物を知る
- 小学3年生 国語「姿をかえる大豆」 → 味噌についての理解
- 小学5年生 家庭科「ご飯とみそ汁」、総合学習「米づくり」 → 米についての理解
- 中学3年生 「郷土食や行事食」 → 郷土食や行事食の理解

アテンドリスト

もっとあなたが活動しやすくなるような情報リストです。ぜひご活用ください。

		Webサイトで確認!
学びたい	和食を学びたい(大人向け) 「和食文化継承リーダー研修」 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の研修です。参加は無料で、すべての研修課程を修了した受講生には認定証が発行されます。 主催：農林水産省	https://ouchidewashoku.maff.go.jp/training/  農林水産省のWebサイトへつながります。
	和食を学びたい(学校向け) 「だしで味わう和食の日」 毎年、11月24日の「和食の日」を中心に「だしで味わう和食の日」の企画を実施しています。 ぜひお申し込みください。 主催：一般社団法人 和食文化国民会議	https://washokujapan.jp/dashi-document/  一般社団法人和食文化国民会議のWebサイトへつながります。
	和食を学びたい(学校向け) 「出前授業」 次世代に向けた和食に関する「出前授業」を実施しています。 うま味やだしの体験、味噌づくり教室、配膳とマナーなど、さまざまな分野にわたる内容を、年代や地域に合った手法で伝えます。 主催：一般社団法人 和食文化国民会議	https://washokujapan.jp/shokuiku_event/  一般社団法人和食文化国民会議のWebサイトへつながります。
欲しい	子どもの学習教材などが欲しい 児童向け学習教材“わたしたちと「和食」”(小学生向け) 教育現場等で活用していただくため、和食文化の全体像をわかりやすく学べる教材(動画を含む)を制作しました。無料で自由に使うことができます。また、無料で使用できるイラストなども掲載しています。	https://ouchidewashoku.maff.go.jp/education/  農林水産省のWebサイトへつながります。
	和食に関する冊子などが欲しい 「食文化のポータルサイト」 和食の全体像が学べる冊子、すぐろくや無料で使用できる和食に関するイラスト・写真なども掲載しています。 ※冊子類は、紙媒体での発送などは行っておりません。	https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/  農林水産省のWebサイトへつながります。
	子どもの学習教材などが欲しい 「だしで味わう和食の日」(未就学児、小・中学生向け) 申込フォームから申し込むと、未就学児用、小中学生用、それぞれ裏面は保護者用の教材、先生用の説明資料を無料で提供しています。	https://washokujapan.jp/dashi-document/  一般社団法人 和食文化国民会議のWebサイトへつながります。

		Webサイトで確認!
知 り た い	農林水産省の取組を知りたい 「食文化のポータルサイト」 和食文化を保護し、将来にわたって継承していくための事業を紹介しています。子育て世代への和食文化普及推進事業、和食給食の取り組み、「和食」の保護・継承推進検討会などさまざまな情報が掲載されています。	https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/  農林水産省のWebサイトへつながります。
	地域の和食文化に関する情報などが知りたい 「地域の和食文化ネットワーク」 和食文化に関するセミナーや勉強会などのイベント情報、保護・継承活動に使える予算(活動費)等の情報を定期的に提供しています。運営事務局は、農林水産省の地方組織である地方農政局などが行っています。	https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/network/main.html  農林水産省のWebサイトへつながります。
	郷土料理について知りたい 「うちの郷土料理」 全国47都道府県を対象に、各地域で選定された郷土料理(約1,300種)の歴史やレシピ、郷土料理を生んだ地域の背景等をデータベース化しています。	https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/  農林水産省のWebサイトへつながります。
活 動 し た い	地域での食文化の取組事例を参考にしたい 「地域の伝統的な食文化等の保護・継承に関する取組事例」 地域の伝統的な食文化や郷土料理を次の世代へ継承するため、全国各地の取組を事例集として取りまとめています。	https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-16.pdf  農林水産省のWebサイトへつながります。
	地域の食文化を活用して地域活性化を考えたい 「日本食文化ナビ」 地域の食文化を活用して地域活性化に取り組もうとする方のための冊子で、「BOOK」と「NOTE」の2種類があります。	BOOK https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/vitalization/pdf/bookall.pdf  NOTE https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/vitalization/pdf/note.pdf  農林水産省のWebサイトへつながります。
	地域の食・食文化によるインバウンド誘致を考えたい 「SAVOR JAPAN」(セイバージャパン) 農泊(農山漁村滞在型旅行)を推進する地域について、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しています。認定地域などの情報が掲載されています。	https://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/savorjp/  農林水産省のWebサイトへつながります。



振り返りポイント確認テスト

ここまで学んだことについて、確認してみましょう。

自己採点

点 / 100点

○×問題に挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。



悩んだらこのマークがある箇所を再チェック！

Q1 20点 ユネスコ無形文化遺産と認められた「和食」は、料理のみをさす。()

Q2 20点 「継承の柱」の中には、「食を通じて家族や地域の絆を深める」が含まれている。()

穴埋め問題にも挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

Q3 20点 本来、ユネスコ無形文化遺産の登録の目的は、()に
瀕している文化の保護である。

Q4 20点 農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」には、全国47都道府県の
()の歴史や()などが掲載されている。

Q5 20点 和食文化を伝えていく上で、家庭での食卓も重要だが、
()で学んだ内容を子どもたちが家庭に持ち帰って家族に伝え、
それが家庭に浸透していき、食文化が継承されていくことが大切である。



ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容を書き出してみましょう。

伝えたい相手：
伝えたい内容：

解答・解説

Q1 × 「日本人の伝統的な食文化」も入ります。P7で確認

Q2 ○ P9で確認

Q3 絶滅危機 P8で確認

Q4 郷土料理、レシピ P10で確認

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」は、全国約1,300種の郷土料理のレシピが検索できます。また、郷土料理の歴史や背景も合わせて、一つ一つの郷土料理を丁寧に紹介しています。あなたの“ふるさとの郷土料理”をいくつ知っているでしょうか。ぜひ確認してみてください。

うちの郷土料理



Q5 学校 P10で確認



Chapter 1

暮らしの中に根付く「和食」

あなたは、料理や食材で季節の変化を感じていますか。

一年中出回っている食材が増え、意外と一年を通して同じ料理を食べている人も多いのではないのでしょうか。

季節の変化を大切にする心は、「和食」に深く反映されています。

これから学ぶことが、日々の暮らしの中で実践できているかなど考えてみましょう。

ここで主に
学ぶこと

- ✓ 旬の食材
- ✓ おもてなしの心や食具文化
- ✓ 伝統的な作法

・基礎研修動画：第2回/第3回

・児童向け教材“わたしたちと「和食」”の関連箇所：低学年用(オレンジ)

こんな人はここから学んでみましょう！

1 豊かな自然の恵み

和食には、四季折々の多彩で新鮮な食材が用いられます。これは、海、川、山、里とさまざまな自然があること、四季がはっきりしていること、周りを海に囲まれていることといった、日本の自然条件が寄与しています。

(1) 和食を支える日本の食材

ア 米

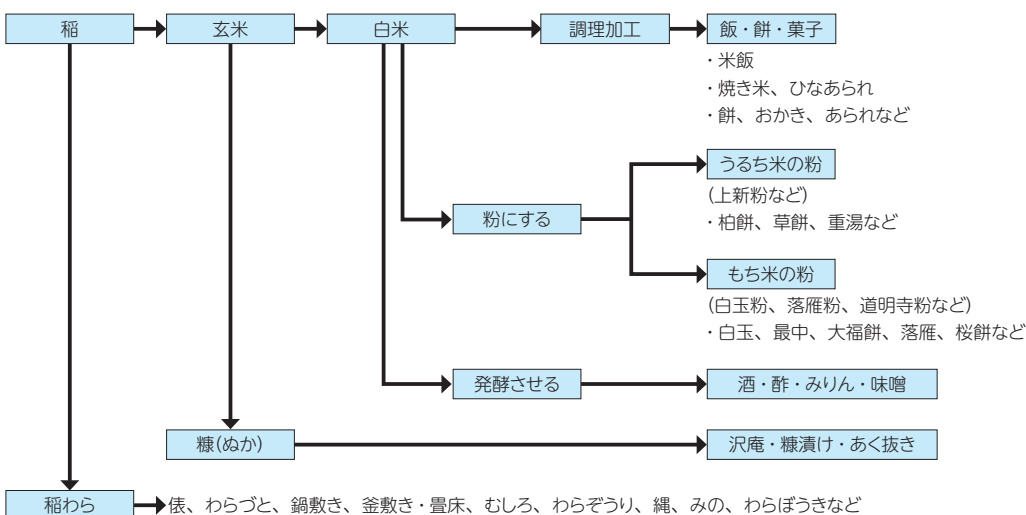
米のもとになる稲の栽培がはじまったのは1万年以上前とされ、野生の稲を栽培したのははじまりと考えられています。その原産地は、中国の長江流域とその周辺という説が有力で、日本でよく食べられている丸く短粒な米は、短粒種と呼ばれるジャポニカ種です。

原産地から西へ伝わった品種がインディカ種で、東へと伝わり、東アジアに広がったのがジャポニカ種です。また、米には「うるち米」と「もち米」があり、強い粘性をもつ「もち米」は、赤飯などのおこわ(強飯)や餅に用いられます。それに対して「うるち米」は、「もち米」より粘り気が少なく、通常の米飯として使われます。

「うるち米」は、アミロースとアミロペクチンの比率が約2：8で、「もち米」は、ほとんどアミロペクチンで構成されています。その比率の違いが粘りの差となります。

日本では、粒のまま、または粉にするなど、両方の米の特徴をうまく利用して、いろいろな料理や菓子を生み出し、また、発酵させて酒やみりんをつくり出してきました。

日本人の暮らしに深く関わる稲・米

SDGs視点
考えてみましょう！

豊かな食材が採れる環境



日本では、豊かな食材がさまざまな環境から手に入ることに気づくことは、SDGsの持続可能な農業を含む「2 飢餓をゼロに」をはじめ、「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」で目ざす「海と陸の資源を大切にし、保護すること」の達成に貢献します。

調べてみましょう！

・米の消費量の現状

国民一人当たりの年間消費量

ピーク：1962年で118.3kg

↓
現在： 年 kg

・米の消費量が減少している理由も考えてみましょう。

米の消費拡大情報サイト

農林水産省Webサイト

やっぱりごはんでしょ！



① 大麦・小麦

水田稲作が開始された後の奈良・平安時代でも、麦類は食料供給のために奨励されましたが、なかなか増産にはつながりませんでした。

しかし、鎌倉・室町時代になると二毛作の農法が起こり、麦類の生産量が増加し、寺院では1日2食のほかに、麦類を素材とする饅頭、うどん、素麺などを間食として食べるようになりました。

江戸時代の農民の主食は、大麦をベースに、稗、粟、芋類を組み合わせたものでした。また、江戸時代に小麦からつくるうどんやそばが普及しはじめ、専門店が繁盛し、東日本では「そば文化」が、西日本では「うどん文化」が発展していきました。

② 野菜

和食には、野菜を使う料理が多くあります。現在、日本で流通する野菜の種類も150以上と幅広く、分類からみてもじゃがいもやさつまいもなどの芋類、大豆や小豆などの豆類、大根やかぶなどの根菜類、ねぎや独活などの茎菜類、小松菜や白菜などの葉菜類、なすやきゅうりなどの果菜類、そのほか、しいたけやしめじなどのきのこや、わらびやぜんまいなどの山菜など、多彩な野菜が存在します。

現代でこそ、流通の発展でさまざまな野菜が一年中手に入りますが、全国で同じ野菜が収穫できるわけではありません。例えば、同じ芋類でもさつまいもは九州などで多くつくられます。

また、地域特有の特産品である伝統野菜もあります。



さまざまな野菜



金時にんじん



辛味大根

💡 まめ知識

雑穀(粟、黍、稗、はと麦、四石稗、もろこしなど)は、日本では古くから栽培され、食べられてきました。飢饉などの際の非常食の役割もありましたが、江戸時代では日常生活の主食は雑穀でした。近年、健康食材として改めて注目されています。

🔍 調べてみましょう!

・あなたの地域の山菜

 もっと知りたい
『伝統野菜』P55

③ 魚介類

日本で獲れる海水魚は実に種類豊富で、日本に生息する魚種だけでも約4,200種あります。縁起の良い魚として重宝される鯛をはじめ、鰻、鰯や鯖、秋刀魚など日本の近海は魚の宝庫です。

海水魚だけでなく、鯉や鮎、鮒や鰻、そして水田で獲れる泥鰌などの淡水魚(川魚)は、海から離れた地域では貴重なタンパク源であったため、古くから料理に使われていました。

鰻の蒲焼きは一般的ですが、薄切りにした鯉を50℃くらいの湯に短時間漬けてから冷水で身をしめて酢味噌で食べる「鯉のあらい」や、魚と米を発酵させた「ふな鮓」など、味わい方も豊富です。

また、うま味のもととして古くから使われてきた昆布や、味噌汁の具材としても重宝するわかめ、さらにおむすびに必須の海苔など、海藻類も和食には欠かせません。

貝類も種類が豊富で、鮑をひも状に薄くむき、乾燥させた「熨斗鮑」が神事や祝儀の象徴として使われてきました。

💡 まめ知識



漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲高の約90%は8種類の魚で占められていますが、日本では、なんと28種類も。

世界でもまれにみる魚種の豊富さを誇ります。



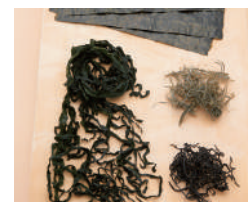
川の魚



海の魚



貝類・えび類



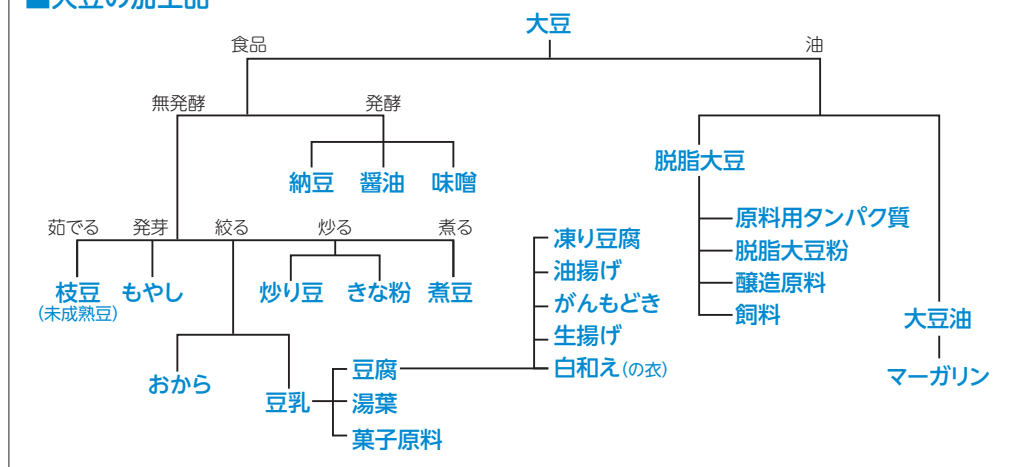
海藻

豆類

現代でも、消費されている豆類(大豆、そらまめ、ささげ、えんどうなど)の多くは、弥生時代に栽培がはじまりました。奈良時代には、大豆を主原料とした醬や味噌、平安時代には、七草粥や小豆粥に小豆が使用されるなど、豆類は行事に多く用いられました。

室町時代になると、豆腐料理、ゆば、油揚げ、六条豆腐などもつくられ、ゆばや湯豆腐は室町時代の茶会で用いられました。また、節分の豆打や月見の枝豆などが庶民に普及しました。大豆の増産は、味噌や醤油を発達させました。

■大豆の加工品



肉類・牛乳・卵

6世紀に伝来した仏教は肉食禁忌の思想をもたらし、675(天武4)年の天武詔で牛・馬・鶏・犬・猿の肉食を禁じられたものの、鹿や猪などは含まなかったため、干したり細かく調理し、塩、醬、酢、酒、味噌などを和えて食べていました。

鎌倉時代では、武士は武術の鍛錬も兼ねて食していましたが、公家の間では忌み嫌われ、魚鳥肉が尊重され、表向きは肉食を禁忌とする文化が醸成されました。

しかし、江戸時代では、鹿肉は「紅葉」、猪肉は「山鯨」・「牡丹」と呼ばれ、「薬食い」と称して食べられていました。

1871(明治4)年に肉食禁止令が解かれ、メンチボール、ビフテキ、鶏肉のかつれつ、牛シチューなどが、大正時代には、かつ丼やとんかつが出現し、昭和時代に日本独自の和洋折衷肉料理が大衆化しました。近年では、焼肉、しゃぶしゃぶ、焼き鳥などを家族で楽しむことが一般化し、肉食文化は外食産業とともに定着しています。

牛乳は、奈良・平安時代には諸国より蘇が貢出され、牛乳や蘇は薬用として利用されましたが、この後、律令国家の衰退とともに牛乳の利用は減少しました。江戸時代に徳川吉宗はインドから白牛3頭を輸入し、幕府は白牛酪(バター)を製造し、日本酪農のはじまりといわれています。明治時代では牛乳の栄養価値が評価されると京都や東京で牛乳の宅配、チーズ・バターの製造やヨーグルトの販売がはじまりました。

第二次世界大戦後は、学校でミルク(脱脂粉乳)給食がはじまり、昭和30年代以降、チーズケーキやピザなどが流行し、食の洋風化が進むと牛乳の消費量は増加し続けましたが、1994(平成6)年をピークに減少傾向に転じました。

卵は、食物として鶏卵が用いられるようになったのは南蛮菓子の伝来からで、江戸時代に卵料理本が出版され、料理人の間で多くの卵料理が工夫され、明治時代に採卵用養鶏が盛んになり、玉子丼や親子丼が登場しました。

まめ知識

・香辛料

日本に自生していた香辛植物は、みょうが、さんしょう、わさびで、しょうが、にんにく、からし、しそ、とうがらしは伝来植物です。こしょうは、日本の気候条件では生育できず、輸入に頼っています。

・自然の持つ機能「わさび」



刺身の薬味としておなじみのわさび。ツンと尖ったその辛味は、化学的にはアリルイソチオシアネートという揮発性の成分で、強い抗菌・殺菌作用があるため、生魚を食べる時にその効果が発揮されます。自然がもたらす効果を駆使する和食ならではの知恵です。

(2)和食を支える水

水は信仰の対象でもあり、日本の食文化を形成する上で重要な役割を果たしてきました。

国内の平均降水量は1,800mmと多く、飲料として使える水が豊富なことに加え、水が地下に停滞する時間が短く、ミネラル分をあまり含みません。そのため、欧州など大陸の硬水とは違い、軟水(WHO基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/L未満)であることも和食に大きな影響を与えています。

口当たりがやわらかく、まろやかな軟水をふんだんに使った調理方法や、食材そのものの味をいかす料理が発達してきました。

例えば、木綿豆腐や絹ごし豆腐といった一般的な日本の豆腐は、たくさんの水を使ってつくられるため、水質が味に関わってきます。

炊飯も、水で何度か米を洗い、適量の水を加えて炊くことで、芯のないふっくらとしたご飯に炊きあがります。

副菜であるお浸しのように茹でた後に、水で洗って絞ったり、水によってあくを抜いたり、そばのように一度茹でたものを水でしめたり、水をふんだんに使う料理方法は、独特で世界的にみても珍しいものです。

また、昆布や鰹節かつおぶしの持ち味を引き出せる軟水だからこそ、だしを使う調理が発達しました。だしによって、自然の恵みである素材そのものの持ち味をおいしくいただくことにもつながっているのです。

用語解説

WHO基準

水の中に含まれるカルシウムとマグネシウムの量を表したものを硬度といい、硬度に基づいて水質や性質を分類する基準がいくつかあります。WHO(世界保健機関)基準はそのうちの一つで、硬水と軟水の分類基準です。ほかに「おいしい水の要件」として、厚生労働省が設立した「おいしい水研究会」が示す基準などがあります。



軟水



だし



豆腐

ミラノ国際博覧会のこぼれ話



水に含まれるカルシウムやマグネシウムの量を炭酸カルシウム量に換算した値を硬度といい、その度合いで軟水～超硬水に分類されます。日本の水は主に軟水で、昆布のうま味を引き出しやすいといわれていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、2015(平成27)年に開催されたミラノ国際博覧会で、日本館は軟水化装置を持ち込んでだしの効いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

2 季節を楽しむ

日本人は、文学作品や絵画にもあるとおり、昔から季節の移ろいに心を深く動かされてきました。

新しい季節の到来をいち早く感じ取り、過ぎ行く季節を惜しむ。そんな季節の変化を大切にする心は、「和食」にも深く反映されています。

(1) 自然環境と地域性

日本は、北から南に細長い列島で山が多く、海に囲まれており、気候が地域により異なるために、生産される農林水産物なども地域と季節により違いがあります。

農産物の例をみると、さつまいもは九州など南部で多くつくられ、一方、冷害に強く、冷涼な気候を好むじゃがいもは、北日本で栽培されてきました。

また、長く厳しい冬を迎える地域では、冬の期間だけ温泉の源泉を利用して栽培する豆もやしや山形の雪室で保存する雪菜など、冬期に野菜を栽培・保存するための工夫が行われてきた地域もあります。

魚介類も地域によって異なり、^{かつお}鰹は、南方から春に太平洋岸を東北地方まで北上し、秋には南下するために、高知、静岡、宮城など太平洋側で漁獲され、^{ぶり}食べられてきました。

また、^{さけ}鮭も、北海道、東北など北日本で獲れます。これに対して^{ぶり}鰯は、晩秋から冬に北陸など日本海側で多く漁獲される西側の魚といえます。そのため、正月の行事には東日本側が^{さけ}鮭、西日本側では^{ぶり}鰯を使う文化が定着しています。

(2) 食材の「旬」を生かす和食

野菜や魚には、昔から出盛り期の時期、食べ頃の時期があり、これを旬と呼んでいます。つまり、旬とは大量に収穫できる時期であり、旬の食材はおいしく、素材そのものの味を楽しむ好機と考えられています。

また、季節を先取りする「走り」、「名残」など、^{なごり}素材の扱いを変え、同じ食材でも、走り、旬、名残と三度の季節感を楽しむことができます。

日本は、南北に長く、地域によって旬が異なるので、野菜の旬は一つとは限りません。

現在でも、この特性を活かした「産地リレー」によって、スーパー店頭には半年近く露地野菜が並べられていることもあります。

文学作品例：『枕草子』



『日本の古典をよむ(8) 枕草子』
校注／訳／松尾聰、校注／訳／永井和子
小学館

春はあけぼの。やうやうしろくなりゆく山ぎは、すこしあかりて、紫だちたる雲のほそくたなびきたる。

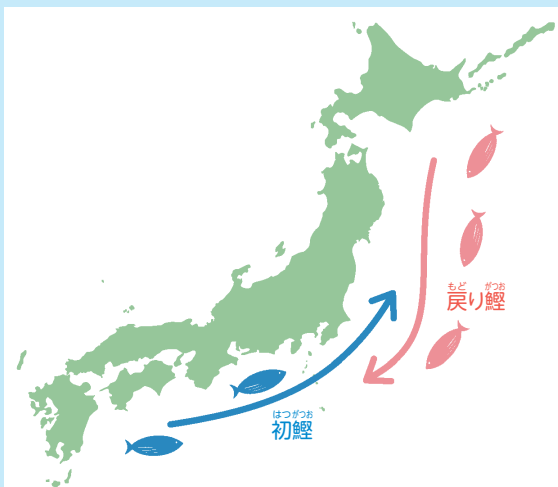
夏は夜。月のころはさらなり。闇もなほ、螢のおほく飛びちがひたる。また、ただ一つ二つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし。

確認してみよう!

あなたの住んでいる地域では、正月の行事にどんな魚を使っていますか。



かつお 鰹の旬



4～5月頃

はつがつお
初鰹

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鰹を初鰹といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます。

9～10月頃

もど かつお
戻り鰹

東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べて脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鰹が戻り鰹。あっさりした初鰹に比べ、「トロ鰹」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鰹の名残ともいえるでしょう。

(3)旬の食材

野菜や果物

栽培や保存、流通のしくみが発達した現在、多くの野菜や果物がほぼ一年中出回るようになっていますが、本来、それぞれの野菜や果物には、旬の時期があります。旬の野菜や果物を使うことで、その季節らしい料理をつくることができます。

スーパーなどで、旬の野菜や果物をみつけてみましょう。



たけのこ



キャベツ



じゃがいも



菜の花



いちご



そら豆



なす



枝豆



すいか



トマト



ゴーヤ



きゅうり



オクラ



とうもろこし



レタス



桃

春

夏

冬

秋



かぶ



大根



りんご



ごぼう



さといも



にんじん



ほうれんそう



白菜



ぎんなん
銀杏



さつまいも



ゆず



長ねぎ



小松菜



みかん



柿



栗



梨



きのこ類

調べてみましょう!

ことわざには、知恵がたくさんあります。野菜や果物のことわざについて調べてみましょう。

・初物を食べると七十五日長生きする

・秋茄子は嫁に食わずな

・大根どきの医者いらず

① 魚介類

魚介類は、種類によって回遊する場所や産卵時期などが決まっており、よく獲れておいしい旬の時期があります。なお、地域によって違いもあります。

鰹や鮎など、初物が珍重される種類もあります。鰻のように、夏によく食べるが、旬の時期は別といったものもあります。旬の野菜と組み合わせてつくられる料理も豊富にあります。



冬の魚に注目



🔍 調べてみましょう!

ことわざには、知恵がたくさんあります。魚介類のことわざについて調べてみましょう。

・魚心あれば水心

・慌てる蟹は穴に入れぬ

・鯛も一人はうまからず

(4)自然の美しさや季節の移ろいの表現

料理のよそおいともいえる器も、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たします。和食では、ご飯は茶碗、汁物はお椀、焼き魚は平皿、煮物は深皿など、素材も形も大きさも違う多種多様な器が使われます。

そして、春は華やかな色や形のもの、それによって夏はガラスや青磁など涼しげな素材、秋は実りを感じさせる彩りのあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもの、また、季節の花柄や祭時の絵柄などで季節感を演出します。

また、箸置きは食卓に彩りを添え、それによって季節感を楽しむこともできます。

・四季を表現する器

同じ料理でも、器の素材や形、デザインを変えることで、季節感のあるおもてなしを提供することができます。



確認してみましょう!

あなたは、季節感を引き立たせる工夫としてどのようなことを行っていますか。

春



夏



秋



冬



・箸置き



さらに、季節感を料理の見た目で表現することも和食の得意分野で、季節に合わせた植物の葉や花を用いた「かいしき」は、料理に文字どおり花を添え、季節感を美しく演出します。そのほかには、「吹き寄せ」というものがあり、秋の食材を使い、見た目も器も季節感を演出した料理で、さまざまな秋野菜と銀杏、きのこなどを使い、色鮮やかな落ち葉や木の実が塵取りに吹き寄せされた様子を表現しています。

・かいしき



・吹き寄せ



3 おもてなしの心と食具文化

世界で通じる日本語の一つに「Omotenashi(おもてなし)」という言葉があります。
なぜ、日本のおもてなしが、世界で注目されているのか、また、日本で独特の食具文化が根付いたことについても学んでいきましょう。

(1)おもてなしの心

もてなしの場では、料理や器のみならず、食事の空間全体も含めて演出されます。
「もてなし」とは、単なる主人からお客様へのサービスではなく、食べる側にとっての食の場のふるまい全体をも含み、お互いに思いやる気持ちから生まれる心地良さです。
手入の行き届いた庭は掃き清められて水を打ち、床の間には軸を掛け、季節の草花を活けます。座敷の襖も夏には靛戸に入れ替え、夏は涼やかで冬は暖かくします。
すべて相まって、おもてなしのための用意を整えることが「しつらい」です。
和食、とりわけ懐石料理においては、食材や料理とともに、「しつらい」は非常に重要な要素です。
家庭でも食事をつくる人は、食べる人の顔を思い浮かべながら食事の用意をします。食べる人はつくってくれた人の気持ちを考えて、味わっていただきます。
こうしたもてなしの文化を極限まで洗練させた姿が料亭のもてなしです。

用語解説

懐石料理

本来、懐石料理は鎌倉時代の禅僧が食べる食事で、温めた石を懐に入れて腹を温めると同じくらいに腹中を温めて空腹をしのぐ程度の軽い料理のことをいいました。現代では、高級な日本料理としての意味で使われます。

もっと学びたい

『懐石料理』P48

『会席料理』P49

京都府の無形文化技術保持者：料亭「瓢亭」の十四代主人 高橋英一さん



主人、高橋さんにもてなしの心について聞いてみました。

「料亭は、日本文化の凝縮の一つといえます。玄関から入って座敷に行くまでに通る露地にも季節感があり、部屋に入れば時季や行事の軸があり、その座敷のために選んだ花が飾られる。日本人が自然と身につけている四季の感性で受け止めてもらえるよう整え、お出迎えします。料亭は、普段と違うハレの場ですが、とはいえ行き過ぎず、足りないことのないよう、自然なしつらい、そしておもてなしを心がけます。」



「瓢亭」の座敷に飾られるのは、主人が丹精込めて育て、自ら活ける茶花。

「もてなしの根底に、利休さんの『花は野にあるごとく』の言葉を思いますが、簡単なようでそれが難しい。」

自然体でのもてなしを生むしつらえは、このような名店においても日々心をくだき工夫されています。

(2)食具文化(器と箸)

ご飯は茶碗に、味噌汁はお椀に、焼き魚だったら平皿にと、普段料理に合わせて何気なく使う食器。種類の多さもさることながら、形や素材もさまざまです。

欧米はもちろん、近隣諸国を見回してもこれほど多種多様な器を使う国はなく、それは四季が明らかなことと関係があります。

また、食事の際に当たり前のように使っている箸も、日本の食文化を代表する食具です。

奈良時代以降、匙を使う伝統がなくなり、箸だけを使うようになったため、熱い汁物は椀を持ち、直接口をつけてすすめる文化が確立しました。同時に椀、箸ともに個人所有が基本となりました。椀や箸を共有し、匙やレンゲを使うほかの東南アジア諸国とは異なる食文化を形成し、箸食文化圏の中でも、唯一箸だけで食事をする国となりました。

また、ひと口に箸といっても、食箸、取り箸、菜箸など用途に合わせてさまざまです。

食べる際に使う食箸だけをみても、形や素材のほか、加工や長さも豊富に揃っています。

💡 まめ知識

・食べ方にも影響を与えた木製の食器

日本人が匙を使わなくなった理由の一つが、お椀の普及です。木製の漆器は熱が伝わりにくいため熱い汁物を入れても手で持つことができます。器に直接口をつけるのも和食ならではの習慣です。



高台があると器を持ちやすく置いた時も安定します。熱いものを入れた時も手に熱が伝わりづらくなります。

ご飯茶碗

茶碗はもともとお茶を飲むための器でしたが、江戸時代後半にご飯を盛る器としても使われるようになり「ご飯茶碗」になりました。子どもに割れやすい茶碗を丁寧に扱うことを伝え、器を大切にする心を育んでいきましょう。

汁椀

器を手に持ち口をつけて汁をすする和食では、汁椀には熱が伝わりにくい木製のお椀が使われます。特に漆器は日本を代表する食器で、海外では「ジャパン」と呼ばれ人気です。日本各地の漆器の名産地では、さまざまな作風の漆器が作られています。



本物の漆器は高価ですが、修理して使い続けることができます。食器洗い乾燥機対応のものもあります。



祝いの時に使う「祝い箸」は、両端が細くなっています。これは、一方の端を神様が、もう一方を人が使い、神様とともに食事をするという意味をもちます。



ほかにも割り箸や納豆用、麺用など用途に合わせた箸も工夫されています。成長に合わせて箸を変えましょう(下の選び方参照)。

箸

アジア圏には箸を使う国が多くありますが、匙を使わず箸だけで食事をするのは日本だけです。匙を使わない代わりに、汁椀を手に持ち直接口をつけて汁物をすする習慣が生まれました。また、家族それぞれが自分専用の箸を使うのもほかの国にはない習慣です。

箸置き

箸を置くための道具。口をつけた箸先が食卓に直接触れるのを防ぎ、渡し箸(箸を茶碗や皿の上にのせる悪いマナー)も防げます。子どもと一緒に折り紙や庭木で箸置きづくりを楽しんだり、好きな箸置きを選んだり、箸のマナーに興味をもたせましょう。



子ども用食器の選び方

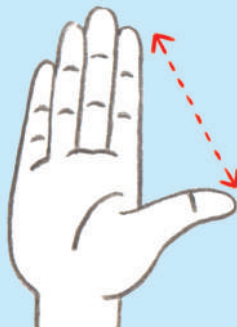
ご飯茶碗・汁椀

離乳食が完了期を迎えたら子ども用の食器を用意しましょう。サイズは子どもが手を開いた時、親指で茶碗の縁を、そのほかの指で底を持つことができる大きさのものを選びましょう。



箸

親指と人さし指の間の長さの1.5倍の長さが目安です。太すぎるものも細すぎるものも使いづらいので避けましょう。



日本の伝統技術
金継ぎ

12 つくる責任
つかう責任



茶碗など、割れたり欠けたりした陶器や磁器などを、天然の漆で修理する技術のこと。使っているモノを大切にすることは、SDGsの「12 つくる責任 つかう責任」の達成に貢献しています。



・器を持つ習慣



昔は一人一人のお膳で食事をしていました。お膳から口元まで遠いので器を持って食べる習慣が生まれました。



経済産業大臣指定
「伝統的工芸品」とは

- ・主として日常生活の用に供されるもの
- ・その製造過程の主要部分が手工的
- ・伝統的な技術又は技法により製造されるもの

・伝統的に使用されてきた原材料が主たる原材料として用いられ、製造されるもの

・一定の地域において少なくとも数の者がその製造を行い、又はその製造に従事しているもの

上記5つの項目をすべて満たし、伝統的工芸品産業の振興に関する法律に基づく経済産業大臣の指定を受けた工芸品のことをいいます。

・日本の漆器(伝統的工芸品)

津軽塗(青森県)
秀衡塗、浄法寺塗(岩手県)
鳴子塗器(宮城県)
川連漆器(秋田県)
会津塗(福島県)
鎌倉彫、小田原漆器(神奈川県)
村上木彫堆朱、新潟漆器(新潟県)
高岡漆器(富山県)
輪島塗、山中漆器、金沢漆器(石川県)
越前漆器、若狹塗(福井県)
木曾漆器(長野県)
飛騨春慶(岐阜県)
京漆器(京都)
紀州漆器(和歌山県)
大内塗(山口県)
香川漆器(香川県)
琉球漆器(沖縄県)

・日本の食に関連する木工品と 竹工品(伝統的工芸品)

二風谷イタ(北海道)
樺細工(秋田県)
大館曲げわっぱ(秋田県)
秋田杉桶樽(秋田県)
奥会津編み組細工(福島県)
江戸指物(東京都)
江戸指物(東京都)
南木曽ろくろ細工(長野県)
駿河竹千筋細工(静岡県)
京指物(京都府)
高山茶釜(奈良県)
紀州へら竿(和歌山県)
勝山竹細工(岡山県)
宮島細工(広島県)
別府竹細工(大分県)
都城大弓(宮崎県)

日本にはさまざまな器の産地があります。
あなたの住んでいる近くの産地について調べて学んでみましょう。
https://kougeihin.jp/craft_industry/toujiki/



伝統工芸 青山スクエアWebサイトの「陶磁器」のページで詳しく学べます。
ぜひ、調べてみましょう。

■日本の食に関連するもの



福島県
大堀相馬焼



福島県
会津本郷焼



茨城県
笠間焼



栃木県
益子焼



石川県
九谷焼



福井県
越前焼



岐阜県
美濃焼



愛知県
常滑焼



愛知県
赤津焼



愛知県
瀬戸染付焼



三重県
四日市萬古焼



三重県
伊賀焼



滋賀県
信楽焼



京都府
京焼・清水焼



兵庫県
丹波立杭焼



兵庫県
出石焼



島根県
石見焼



岡山県
備前焼



山口県
萩焼



徳島県
大谷焼



愛媛県
砥部焼



福岡県
小石原焼



福岡県
上野焼



佐賀県
伊万里・
有田焼



佐賀県
唐津焼



長崎県
三川内焼



長崎県
波佐見焼



熊本県
小代焼



熊本県
天草陶磁器



鹿児島県
薩摩焼



沖縄県
壺屋焼

日本人にとっての箸は、調理から盛り付け、食事までをこなす大事な道具です。食箸は個人所有が基本のため、個々に合わせて選べるのも特徴です。



食箸

菜箸

種類

箸には食事を使う食箸と調理に使う菜箸があります。菜箸は熱から手を守るため30～50cmと長く、片方がなくなならないよう糸でつながっているものもあります。

取り箸は、菜箸の一種。食箸は、個人所有が基本のため、使う人に合わせた長さが用意されています。漆塗りや螺鈿細工を施したものも多くあります。



八角箸

削り箸

形

家庭で使う食箸の形には、角箸や四角で角が丸い胴張り、五角、六角、七角、八角のほか削り箸などがあり、持ちやすいものを選びます。箸先に加工が施されたものもあります。来客用に使う銘々箸や割り箸には、断面が小判型で割れ目と溝がついた元禄箸や中央部が太く両端が細い利休箸などが用意されています。



杉

竹

ひのき

素材

形状だけでなく、素材もさまざまで、近年は黒檀や鉄木など硬質な木が使われることが多いです。日本の木としては、特有の香りがあり、古くから懷石用や割り箸に使われてきた杉、耐水性・耐湿性が高く、保存性に優れる上に、軽くて持ちやすい檜、強くしなりがあり、細かいものを取りやすい竹などがあります。

塗り箸

家庭で個人用に使われている塗り箸は、江戸時代につくられるようになりました。

発祥は若狭小浜藩とされ、産地によっていろいろな種類があります。「夫婦箸」として祝いの品としても利用されます。

若狭塗箸(福井県小浜市)…貝殻や卵殻の破片を埋め込んだり、金、銀箔や色漆を用いるなど豪華絢爛で優美な箸。

輪島塗箸(石川県輪島市)…幾度もの工程を経て塗られる美しさと堅牢さが特徴。漆器を華やかに彩る加飾には時絵と沈金があります。

津軽塗箸(青森県弘前市)…まだら模様の唐塗りといわれるものが一般的。深い色合いで、堅牢と変化に富んだ塗りの表情が特徴。



こんな授業が企画できるかも!?

箸は、日本における代表的な食具です。日本以外で箸を使う国や地域はどこでしょうか。また、それらの箸は日本と比べて、材料、長さ、太さ、箸の使い方のマナーなどには共通点や違いがあるでしょうか。広い視点で箸食文化を調べ、違いについて考察することを通して、各地域の食事様式や考え方に根付いている習慣や作法の背景を学び、日常的に使用している身近な日本の箸の特徴により気づくことが期待できます。

4 伝統的な作法や慣習

例えば、食前、食後に口にする「いただきます」と「ごちそうさま」は、料理をつくる人はもちろんのこと、食材を育んだ自然、自然を守ってきた祖先や神々への感謝が込められています。和食の作法などについて学んでいきましょう。

(1) 食べ方と作法

ご飯とおかずや汁物を交互に食べる口内調味は、味のないご飯を口の中で、おかずの味で味つけしながら食べていくという独特の食べ方です。和食では、ご飯と菜(主菜、副菜)、あるいはご飯と汁物というように、常にご飯を間に挟んで菜や汁をとるのが本来の食べ方とされています。

また、不作法とされる箸使い(嫌い箸)があり、箸の正しい持ち方とともに箸の作法や器の扱い方を覚え、伝えていくことも大切です。子どもたちに、こうした伝統的な食習慣を伝えていくために、かつての農家の暮らしで使われていた「箱膳」を使った体験活動を行っているところもあります。

箱膳(長野県飯網町)

地域に古くから伝わる箱形をした膳「箱膳」は庶民が食事をする際に使われていました。だんごりの会では、この伝統的な「箱膳」を使って昼食を提供する体験活動を行っています。

「箱膳」と「とりまわし(箱膳の一汁三菜以外に出てくる各自が食べたい分だけ取り分ける大皿料理)」という伝統的な食事の形態から、単純に伝統的な食文化を伝えるだけでなく、食文化を通じて培われてきた気遣いや感謝の心も伝えています。



7 器を持って食べる(作法)

和食では、汁物などは直接椀に口をつけても良い決まりがあります。木製の椀は、熱を伝えにくく、口をつけられることから、和食では匙を使わなくなったといわれています。また、ご飯茶碗などの小さい食器は、手で持って食べるほうが正しいマナーとされています。なお、箸と匙を両方使う中国や韓国では器を持たないことがマナーとなっています。



木製の椀に口をつけて食べて良い。



小さい食器は持って食べて良い。



私たちに身近な

食の問題

食材や料理をつくってくれた人に感謝して、残さず食べることは、食品ロスを減らすことにつながります。

例えば、食材を無駄にしないための工夫を考えることは、SDGsの「12 つくる責任 つかう責任」の達成に貢献します。



① 和食の器の置き方(作法)

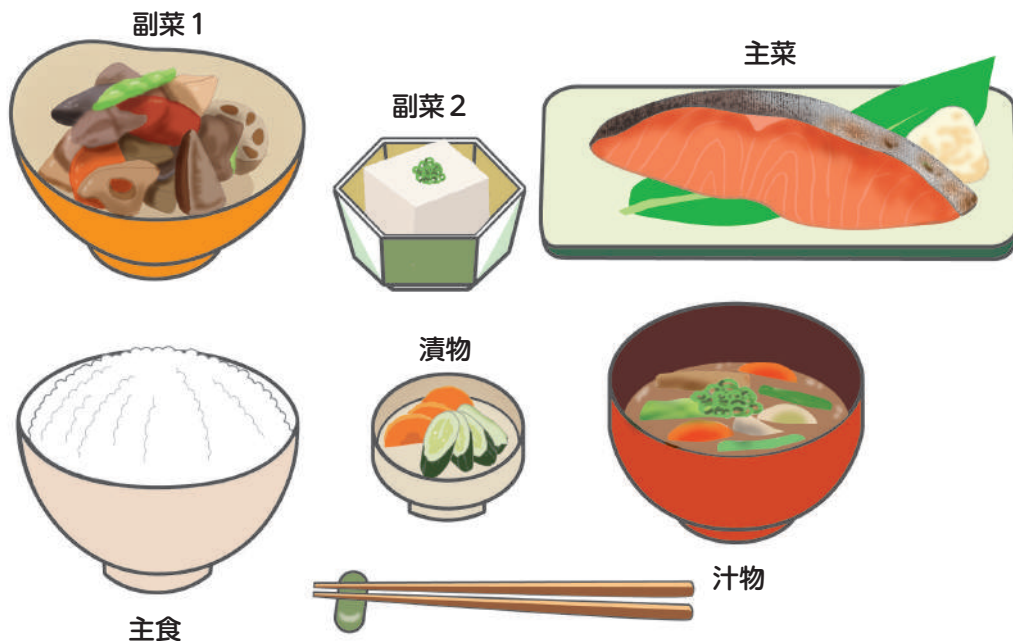
和食は、主食のご飯に加え、一汁三菜の形式をとることが多いですが、食器を置く位置が決まっています。ご飯と汁物は必ず供されるものですが、ご飯を左手前、汁物をその右に置きます。右奥に主菜、その左に副菜を置きます。

ご飯を左手前に置くのは、最も食べやすい位置だからだと考えられています。食べる人のことを考えて、このような置き方になりました。

☑ 確認してみましょう!

食卓での置き方は、食べやすい位置となっているでしょうか。

・和食の器の置き方の例

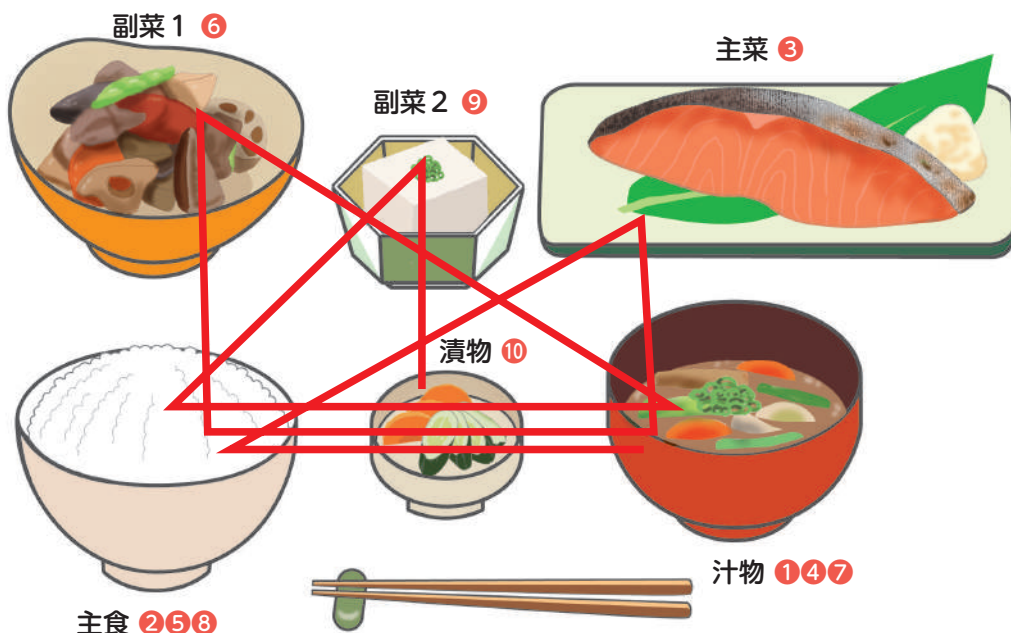


② 食べる順番(作法)

和食の中でも、料理が1品ずつ順番に出てくる懐石料理や会席料理は、出された順番に食べるのが正しいマナーです。ご飯と汁物、主菜などが同時に出てくる食事では、汁物→ご飯→おかずの順番に、少しずつ食べるのが正しいマナーだとされています。

最初に汁物に手をつけると箸が湿るので、箸にご飯などがくっつきにくくなります。また、ご飯が飲み込みづらくなることを防いでいます。

・食べる順番の例



① 箸の持ち方(作法)

箸を正しく使うことは、食べやすく、見た目も美しくなります。
また、箸使いについて、してはいけないことがいくつかあります。



箸先から約3分の2の部分を持ちます。上の箸は鉛筆を持つように持ち、下の箸を中指と薬指の間に入れて固定します。食べ物をつまむ時は、中指と人差し指と親指で上の箸を動かし、下の箸は動かしません。箸先を開いたりすばめたりすれば、どんな大きさのものでも自在につまめます。



確認してみよう!

あなたの箸の持ち方や箸使いは
正しくできているでしょうか。

② 嫌い箸(作法)



移り箸

いったん取りかけてから、別の料理を取る。



迷い箸

どの料理を取ろうか迷って、料理の上で動かす。



渡し箸

食事の途中で箸を食器の上に渡し置く。



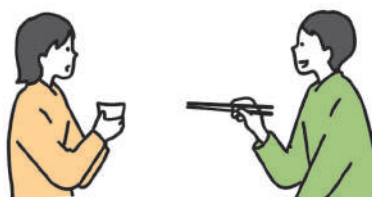
寄せ箸

遠くの食器を箸で手前に引き寄せる。



刺し箸

料理に箸を刺す。小さく切って、箸ではさんで取るようにする。



振り上げ箸

食事中に話しながら箸を振り上げる。箸で人をさすこと。

⑦ 間違えやすい和食のマナー(作法)

和食を食べる時に覚えておきたいマナーがいろいろあります。これらは、一緒に食事をする人に不快感を与えないことや、食事を食べやすくするための決まりです。堅苦しく考えず、楽しく食事をするために実践してみましょう。

✓ 確認してみよう!

間違えやすい和食のマナーを学び、日頃から気をつけるよう意識しましょう。

・蓋つきのお椀

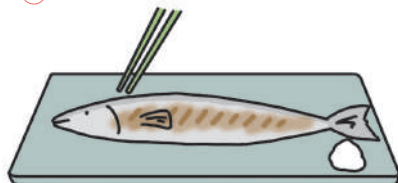
汁物の蓋は、お椀に左手を添え、右手でゆっくり持ち上げます。はずした蓋は、お椀の右側に置きます。食べ終わったら蓋をもとに戻します。



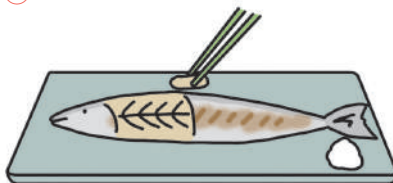
・焼き魚の食べ方

焼き魚は、頭から尾へ、上の身から下の身へと食べていきます(①～②)。上の身を食べた後、ひっくり返して下の身を食べるのはマナー違反とされています。上の身を食べた後、左手で魚の頭を押さえて裏側の身と骨の間に箸を入れ、骨をはがします(③)。はがした骨は、器の向こう側に置きます(④)。

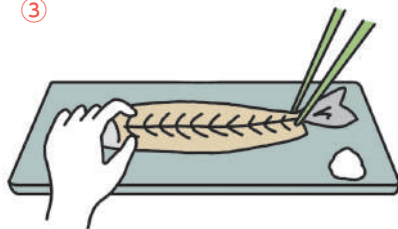
①



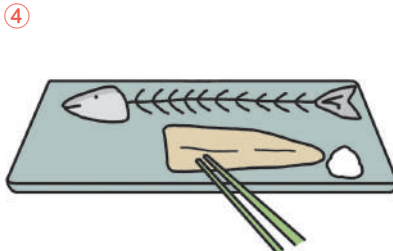
②



③



④



・手皿

手皿とは、料理を口に運ぶ際に手で受けるように添えることです。上品に見えるようで、そうしている人も多いと思いますが、これはマナー違反とされています。汁や醤油の入った小皿は持ってもかまいません。こぼしてしまいそうな時は、小皿や懐紙などで汁を受けましょう。



(2) 祭りや伝統行事

日本人は古くから自然を敬い、またともに生き、神仏や先祖への信仰が食と結びつきながら、独自の食文化を育んできました。日本各地で季節ごとに行われる豊作・豊漁を祈願するお祭りなども自然を敬う精神のあらわれであり、食文化と密接な関係があります。

正月や盆をはじめ、稲作に関する行事、花見や月見など四季の自然を愛でる行事などの年中行事には、独自の食べ物が定着しています。行事食や儀礼食は、自然や神への畏敬の念から、災害を避け、農産物など自然の恵みや健康長寿への祈願という行為が出発点にあり、供えた食物を皆で食べる「^{なほらい}直会」と呼ばれる神人共食が本来の形です。

祝い事や地域の祭りや年中行事の中で、食は大切な要素であり、地域に伝わる伝統行事でのみつえられるレシピや、独特の調理法で調理すること、普段とは違うその時ならではの料理をとものにいただくことが、人々の絆を深めたり地域のつながりを強めたりすることに役立っています。

地域の伝統行事を次世代に伝承していくために、その地域に伝わる季節の行事食の保護・継承に努めている事例もあります。

深ぼり トピックス

全国各地の祭りについて学びましょう

地域固有の文化であるお祭りは、農耕儀礼や信仰などを踏まえたものが多くあります。あなたの地域には、どのようなお祭りがあり、その時には、どのような行事食が食べられていますか。

■認知度や集客数が多い主なお祭り(例)

※農耕儀礼や信仰などを踏まえたもの



露久保先生からの アドバイス



こんな授業が企画できるかも!?

お祭りは、神様へのお供えものや地域の人々と共食するなど、食べ物が深く関わっています。各地域のお祭りにはどのような食べ物が登場するのでしょうか。気になるお祭りについて調べ、登場する食べ物やその食べ方などの慣習をみると、伝統的に受け継がれてきた地域の人々の願いなどが食文化に反映されていることに気づくことができるでしょう。



振り返りポイント確認テスト

ここまで学んだことについて、確認してみましょう。

自己採点

点 / 100点

○×問題に挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

- Q1 10点 春の野菜には、「なす」がある。 ()
- Q2 10点 日本の水は、硬水である。 ()
- Q3 10点 蓋つきのお椀は、食べ終わったら裏返して重ねる。 ()
- Q4 10点 冬が旬の魚には、「^{ぶり}鰯」がある。 ()

悩んだらこのマークがある箇所を再チェック！



穴埋め問題にも挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

- Q5 20点 旬の時期は、()、()、()と三つに分けて、その繊細な味の変化までも日本人は楽しんでいます。
- Q6 20点 和食の器の置き方は、ご飯を()、汁物をその()に置きます。また、右奥に()その左に()を置きます。
- Q7 20点 嫌い箸には、()箸、迷い箸、()箸、寄せ箸、()箸、振り上げ箸があり、同席する人に不快な思いをさせるので、気をつけましょう。



ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容を書き出してみましょう。

伝えたい相手：

伝えたい内容：

解答・解説

- Q1 × 「なす」は夏の野菜です。P20で確認
- Q2 × 軟水です。P18で確認
- Q3 × 食べ終わったら蓋をもとに戻します。P30で確認
- Q4 ○ P21で確認
- Q5 走り、旬、名残 P19で確認
- Q6 左手前、右、主菜、副菜 P28で確認
- Q7 移り、渡し、刺し(順不同) P29で確認



和食ではじめる子育てのポイント

旬の食材、行事食など、子どもの成長に合わせて和食を取り入れてみましょう。地域の食材を使った料理から、地域の特色や季節の変化に興味を持つことになります。また、お正月などに食べる行事食は、日本の伝統的な文化や自然を敬う心を育むことにつながります。「食べる力」を育む食体験を親子一緒に重ねていきましょう。

妊娠期・授乳期 食卓を家族で囲む習慣づくりを

母親がしっかり栄養を摂ることが大切な時期です。和食でバランスよく栄養を摂りましょう。食卓は食事の場であるだけでなく、家族の絆を深める場でもあります。家族と一緒に過ごす時間を大切に、家族のコミュニケーションが取れる食卓づくりをしていきましょう。

POINT1

妊娠中に和食に慣れておく

出産後は、子どもの世話をはじめ、予防接種や定期検診など忙しい毎日が続きます。妊娠中にだしの取り方、栄養バランスの良い献立など、和食をつくり、食べることに慣れておく、妊娠中の健康管理や今後の離乳食づくりに役立ちます。



POINT2

エネルギー摂取は主食を中心に

炭水化物を多く含むご飯をエネルギー摂取の中心にすれば、脂質の摂り過ぎを防ぐことができます。主菜には、タンパク質や鉄分を含む赤身の肉や魚などを取り入れましょう。カロテンや葉酸を含む緑黄色野菜、カルシウムが豊富な大豆製品や小魚、乾物を使った汁物や副菜からは、赤ちゃんとも親に必要な栄養が摂れます。



離乳期 子どもと一緒に食事をしましょう



離乳期は、赤ちゃんが「食べる力」を身につける大切な時期です。新しい食の体験を重ね、「食事って楽しい」と感じることで「食べる力」が育めます。夫婦が会話を楽しむ食事の時間を赤ちゃんとも共有しましょう。不安が多い離乳食づくりも、和食をつくる習慣があれば、スムーズにできるでしょう。



POINT1

和食ベースの離乳食で味覚を育てる

だしのうま味や素材の持ち味を生かした離乳食づくりで、和食ならではの味覚である「うま味」を記憶させましょう。離乳食が食べやすくなり、豊かな味覚を育てることにつながります。

POINT2

おいしく食べる姿を見せる

大人がおいしそうに食べる様子を見たり、舌で味わうことという経験が重ねあわさると、子どもは「食事は楽しいもの」と思うようになります。料理や会話を楽しみながら、食事を楽しむように心がけましょう。

POINT3

大人の食事と同じ食材を

和食なら大人用の料理に使う食材を味付け前に取り分けておいて、離乳食の材料にすることができます。食材が無駄にならず経済的で、料理づくりの時間短縮にもなります。

～3歳 食事で子どもの感性を磨きましょう

3歳までに、味覚をはじめとした五感が発達します。食に対する感性も同様です。家族とともに食事をする中で、食べたいものが増える体験、おいしいと思う体験が増えることで、感性が豊かになっていきます。味だけでなく、美しさ、香り、食感、音なども「おいしい」につながる要素です。

一緒に料理をつくることで、子どもの五感が活発になります。料理体験によって食を身近に感じ、食べることがますます好きになっていきます。



POINT1

食体験を増やす

山で獲れるもの、海で獲れるものなど、日本には、さまざまな種類の食材があります。両親が食材に興味を持つことから始めてみましょう。子どもに感じてほしいことは、積極的に声がけをしてみましょう。



POINT2

子どもの探究心を引き出す

旬の食材を使った料理をつくったら「〇〇の季節だね」などと話しかけてみましょう。料理のあしらいや器にも季節を意識して、ともに季節感を味わうのも良いでしょう。和食ならではの味や香り、色などが子どもの好奇心や探究心を引き出します。



POINT3

食材に触れる機会をつくる

親子で料理をすることは、子どもが食材や調理に興味を持つ良い機会です。手伝いから始めて、いろいろな食材に触れることで和食に興味を持ち、食事を楽しみになってきます。また、自分がつくることで嫌いなものを食べるきっかけになることもあります。

3歳以上 食事づくりや準備を一緒にしましょう

食事づくりや準備を通じて、社会性・協調性を身につける時期です。家族やさまざまな人と食事をともにする経験を重ねることで、人への思いやりの心が育まれていきます。和食文化に触れる機会を大切にしましょう。



POINT1

和食文化や伝統に触れる

年中行事やお祝いの日には、家族で行き食を用意し、子どもにもその意味を伝えていきましょう。行事食や郷土料理など、特別な食事を一緒につくり、味わうことは、子どもの食や和食文化への興味を育てる良い機会になります。



POINT2

マナーを知り社会性を育む

食事のマナーは、一緒に食べる人を不快にせず、コミュニケーションをスムーズにする役割があります。箸の使い方や、茶碗の持ち方のほか、つくった人への感謝の気持ちを忘れないこと、食器などの道具を大切に扱うことも伝えていきましょう。



POINT3

食べ物への感謝の気持ちを育む

家庭で野菜を育て収穫する体験によって、野菜の育ち方を知るだけでなく、自然からの恵みのありがたさや命を育てることの大変さにも気づくことができます。食事によって命をいただいていることも伝え、食べ物に感謝する気持ちを育みましょう。

相手に理解されやすい話し方のコツ



コラムニスト・コミュニケーションコンサルタント

ひきた よしあき

1984年、早稲田大学法学部卒。学生時代より『早稲田文学』学生編集委員を務め、NHK『クイズ面白ゼミナール』では鈴木健二氏に師事し、クイズ制作で活躍。博報堂に入社後、CMプランナー、クリエイティブディレクターとして、数々のCMを手がける。政治、行政、大手企業などのスピーチライターとしても活動し、多くのエグゼクティブからの指名がある。日本語の素晴らしさ、コミュニケーションの重要性をさまざまな角度からアプローチし、広い世代に伝えている。

自分の思いや考えを、わかりやすく伝えたい。よく理解してもらいたい。できれば共感してほしい。

しかし、いざ人前に立つと、話があちこちに飛んで、自分で何を言っているのかわからなくなることがあります。

「私は話が下手なのかもしれない」と落ち込みたくもなりますが、その必要はありません。

間違いなく、あなたは気負いすぎ。「すべてを理解してもらいたい」と欲張りすぎなのです。

これは、私が小学校の頃に通っていた塾の先生から聞いた勉強のコツです。

「授業が終わった時、習ったことを3つ覚える」

やってみると、これが難しい。最初は、重要なポイントを3つ選びだすのに苦労しました。しかし、しばらく続けていくうちに「ここが重要だな」とわかってきました。すると成績が不思議なくらい上がりました。この方法を続けるうちに、話のうまい先生と下手な先生の違いも見えてきました。それは、重要な3つのポイントのを見つけやすさで、ほぼ判断できました。話のうまい先生は、どんなに話が脱線しても重要なポイントをわかりやすく、繰り返し、強調して話しているのです。

人に理解しやすい伝え方。それは話の中で、特に重要ポイントを3つに絞り込んでおくこと。人が記憶できる量なんてたかが知れているのです。気負うことはありません。3つのポイントを覚えてもらえれば、全体を理解したのと変わらない効力を発揮する

のです。「話がしどろもどろになってもいいや。聞いてくれた人が、この3つのポイントを記憶してくれたら私の話は大成功」くらいの気持ちで臨めば、肩の力も抜けてほがらかに話せます。

3つのポイントを選びだす。これにも方法があります。いきなり3つに絞りこんではいけません。漏れや抜けが発生したり、自分の思い込みで選んでしまう可能性があるからです。

まず、この話で伝えたいことを10個選んで、箇条書きにします。単語だけでなく、「旬のものを食べることで、その時期の体に必要な栄養をとることができる」のように文章にすること。これを10個並べた上で、最も必要な3つを選ぶ。その文章をメモに書き写して、覚えるくらいに読み込みましょう。話の最中に、何度もこのフレーズがでてくれば、相手には「これが重要なんだな」と伝わります。

わかりやすく伝えるコツ。それは伝えたいことを3つに絞ること。これができれば多少の道草も脱線も問題になりません。ぜひ試してください。

・ポイント

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	
5. _____	
6. _____	
7. _____	
8. _____	
9. _____	
10. _____	



- ✓ 伝えたいことを10個選んで、箇条書きにし、最も必要な3つを選ぶ
- ✓ その文章をメモに書き写して、覚えるくらいに読み込む
- ✓ 話の中で3つのポイントを繰り返し、強調して話す

Chapter 2

暮らしを豊かにする「和食」

あなたの地域では、どのような行事や料理がありますか。

それらの背景には、自然を敬い、自然とともにある暮らしの中で育んだ知恵や工夫が、豊かな恵みとして「和食」の土台をつくっています。

これから学ぶことを、日々の暮らしの中で改めて意識してみましょう。

ここで主に
学ぶこと

✓ 「和食」の文化の側面

✓ 自然に寄り添う料理や調理、工夫

✓ 食の多様性

・基礎研修動画：第4回/第5回/第6回/第7回

・児童向け教材「わたしたちと「和食」」の関連箇所：中学年用(グリーン)

食文化のこと
よくわからない。

食の多様性って
何だろう？

こんな人はここから学んでみましょう！

1 自然とともにある暮らし

周囲を海に囲まれ、国土の75%を山地が占め、温暖湿潤な気候風土に恵まれた日本という国。豊かな自然は、海から、里から、山から、四季折々にさまざまな恵みを私たちにもたらしてくれます。

こうした独自の環境の中で、日本人は自然を敬い、その恵みに感謝する心を育み、それが日本独自の食文化である「和食」の土台になっています。自然を敬う心は、食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出しました。また、海外の作物や食具も上手に取り入れ、日本独自の食文化を発展させてきました。

「和食」とは、自然を敬う日本人の心が育んだ食の知恵、工夫、習慣のすべてを含んだものだといえます。



確認してみましょう！

あなたの地域の料理や食習慣をあなたはいくつ知っていますか。

奥能登の「あえのこと」



「あえのこと」は各農家に伝わる風習で、石川県の奥能登地域(輪島市、珠洲市、穴水町、能登町)でみられます。

「あえのこと」は各農家に伝わる風習で、石川県の奥能登地域(輪島市、珠洲市、穴水町、能登町)でみられます。「あえ＝もてなし」、「こと＝祭り」で、12月から翌年2月まで“田の神様”を家に招き入れ、春まで家で過ごしてもらいます。“田の神様”は夫婦二神とされ、料理を乗せた神膳はもとより、盃や箸など、祭礼で使う道具を二組ずつ用意するのがしきたりです。人々は能登近郊で獲れた食材で“田の神様”をもてなします。供えられるのは、小豆ご飯、鰯汁、大根、はちめ、甘酒など。これは行事が終わったあと子どもたちにおなかいっぱい食べさせるものでもありました。国の重要無形民俗文化財に指定され、さらにユネスコの無形文化遺産保護条約代表一覧表にも記載されました。

自然とともにある暮らしが、日本のさまざまな地域で独自の料理と食習慣を育み、「和食」をかたちづいています。単なる料理ではなく、日々の暮らしの中に深く溶け込んでいるもの。それが、「和食」なのです。

では、「文化」である側面について学んでいきましょう。

用語解説

文化

人類が築き上げてきた有形・無形の成果。ある社会に属する人々が共有する行動様式や生活様式をさすことが多い。それぞれの民族、地域、社会に固有の文化があり、学習によって伝えられるとともに、互いの交流によって発展してきました。

(1)「和食」の精神性

今ほど科学や技術が発達していなかった時代、自然は大きな存在で、人間の力の及ばない存在でした。人々は自然の中に神を感じ、食べ物をもたらしてくれる自然を畏怖しました。

また、豊作大漁を祈り、収穫の喜びと感謝は祭りとなりました。このような営みを通じて、日本人は、食の恵みをもたらす自然を尊重する「精神性」を育んできました。



4つの文化の側面



自然とともにある暮らし(青森県の場合)

この地域では、家族全員が協力しながら、ひと冬の「寒干し大根」づくりに励みます。大根を一度茹で、冷たい清水にさらしてから、寒風に当てて乾かすという工程は、厳しい冬に対してあらがおうとせず、寒さをうまく利用して、自然とともに生きるという精神性が育んだ暮らしの知恵です。

(2)「和食」の社会性

普段の家族の食卓や祝い事、村や町の共同体での祭りや年中行事。自然の恵みを皆でともに食べる中で、「和食」は継承されてきました。団らんや寄り合い、打ち上げなど、「和食」は社会の要の役割を果たす「社会性」があります。



自然とともにある暮らし(青森県の場合)

青森県下北半島の突端に位置する佐井村で、毎年9月に開催される箭根森八幡宮例大祭では、3日間の祭りの最中はどの家も玄関を開放して、どんな客でも招き入れて盃を酌み交わします。村中に神が降りてくるこの3日間は、人々は平等に食事を囲み、絆を固めます。

(3)「和食」の機能性

米を中心に野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使う「和食」は、栄養のバランスの良い健康的な食文化です。また、ハレの日の料理には、健康長寿の願いをかけるという機能もあり、食には人が生きる糧という「機能性」もあります。



自然とともにある暮らし(青森県の場合)

津軽地方で小正月などに七草粥の代わりに食べられている汁物である「けの汁」。一般的な春の七草は冬の青森では採れないため、大根やにんじんなど冬の根菜のほかは、わらびやぜんまい、そして凍み豆腐など保存性の高い食材を多用して、厳しい冬の正月に彩りを添えます。そこには無病息災への願いが込められています。

(4)「和食」の地域性

地理や気候が各地で異なる日本は、地域ごとに多様な食文化を築いてきました。北海道から沖縄に至るまで、近世までは各地域で食材を自給自足し、それぞれに特徴のある食文化を営んできました。

「和食」は日本の地方文化の象徴であり、多様な「地域性」を備えています。



自然とともにある暮らし(青森県の場合)

東北地方全般に自生する山菜、ミズ。「ミズの水あえ」は、ミズを茹でてアクを抜き、蒸し菜ととともに昆布だしに浸す料理。山の幸と海の幸が一品の中で共存します。海と山との距離が近い西津軽地方の郷土料理です。



持続可能な社会に
つながる食文化



自然とともに生きることから生まれた「和食」は、最先端の食文化かもしれません。

例えば、文化の面では「4 質の高い教育」、地域社会の面では「11 住み続けられるまちづくり」や「17 パートナリーシップで目標を達成しよう」に、健康面では「3 全ての人に健康と福祉を」の達成に貢献します。このほか、自然を大事にするなどの点で環境関連のSDGs目標の達成に貢献します。

どんなところが持続可能な社会につながるか、考えてみましょう。

2 自然に寄り添った料理、和食

新しい季節の到来を料理で表現する和食。食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら、料理を組み立て、もてなしの心で供します。

では、各季節の料理について学んでいきましょう。

(1)四季の料理(春)



春に出回る山菜の苦味は体を内から目覚めさせ、新陳代謝を活性化にするといわれています。

春先にはさまざまな地域で春を知らせる魚が沿岸からやってきます。鯨は、北海道に春を真っ先に伝える魚として春告魚と呼ばれます。

多くの貝類は春に旬を迎え、わかめの収穫も最盛期になります。
たけのことわかめは春先の出会いもの(相性の良い組み合わせ)
とされ、若竹煮わかたけになどが春の食卓を賑わせます。

料理例としては、貝類のお造り、蛤^{はまぐり}の潮汁^{うしおじる}、鯛^{たい}の姿焼き、山菜の天ぷら、うど酢味噌和え、ふき青煮、空豆の塩茹でなどです。

また、行事食では、上巳^{じょうし}節句(3月3日)は菱餅やひなあられ、白酒、ちらし寿司、はまぐりの潮汁を、春分の日(3月21日頃)はぼた餅、端午の節句(5月5日)はちまきや柏餅などを食べます。

【主な食材例】

①	貝類	青柳・赤貝・あさり・鳥貝・蛤・みる貝
②	魚介	針魚・ さより 鯖・ さくら しろうお・ たい 鯛・ にしん 鰺・ ます 鱒
③	山菜	いたどり・こごみ・ぜんまい・たらの芽・つくし・ふきのとう・わらび
④	野菜・果物	いんげん豆・うど・えんどう・木の芽・そら豆・たけのこ・菜の花・ふき・いちご



若竹煮

新鮮で柔らかなたけのこと新わかめの煮物。たけのこを切って、だし、醤油、日本酒などで煮たあと、わかめを加えてさっと煮る。



たらの芽の天ぷら

5cm前後の芽の出はじめのたらの芽に衣をつけて油で揚げる。天つゆにつけるか、塩を振って食べる。



ちらし寿司と蛤の潮汁

ひな祭りに食べられる。ちらし寿司がひな祭りに食べられるようになったのは、大正時代以降とされている。



ぼた餅

春の彼岸の時期に食べる、あんで包んだ餅。
牡丹の咲く時期に食べられることから「ぼた餅」と呼ばれるようになったという。



・年中行事

3月 ひな祭り(3月3日)

上巳じょうしの節句。女子の
成長と幸福を願う。

春の彼岸(3月後半)

春分の前後7日間。先祖をしのび、感謝する。

4月 花見

桜に降りた神をもてなし、豊作を願う。

5月 端午の節句(5月5日)

江戸時代に男子の節句とされ、兜かぶとなどを飾るようになった。

🔍 調べてみましょう!

・ひな祭りの食べ物



答え

この時期に採れる蛤は、対になっている貝がら同士でしか形がぴつたりと合わないことから、女子が将来良い相手と出会えるようにという願いを込めて食べられる。

こたえ：蛤の潮汁



答え

緑の餅は、厄を払うよもぎ入り。
赤い餅は桃の花をあらわす。昔
は白い餅に子孫繁栄の意味をも
つ菱^{ひし}の実が使われた。地域によ
り、色や形状にさまざまなバリ
エーションがみられる。

こたえ：菱餅

(2) 四季の料理(夏)



初鰹は夏の訪れを真っ先に伝える魚です。春から夏にかけて、黒潮に乗って太平洋岸を北上する初鰹は、まだ脂は乗っていませんが、さっぱりとした味わいで、良質な鰹節の原料として用いられてきました。

夏に収穫されるかぼちゃは保存性が高く冬至に食されます。
みょうがやしそなどは薬味として活躍し、赤じそは梅干しづくりに欠かせません。

料理の例としては、^{はも}鰯^{あゆ}ちり、^{かつお}鮎^{どじょう}の塩焼き、^{あゆ}鰯^{どじょう}のたたき、泥鰌の柳川鍋、枝豆の塩茹で、とうがんの煮物などです。

また、行事食では、七夕の節句(7月7日)は素^{そうめん}麺、土用の丑の日(7月20日頃)は鰻^{うなぎ}、梅干し、うどんなどを食べます。

【主な食材例】

①	魚介	あいなめ・ ^{あじ} 鰺・ ^{あゆ} 穴子・ ^{おひづり} 鮎・ ^{たつぽ} 鮑・ ^{けい} 鯉・ ^{かす} 鰯・ ^{こち} 鯖・ ^{ずしほ} 鱸・ ^{どじょう} 泥鰌・ ^{はち} 鰻・ ^{まぐろ} 真蛸
②	野菜	枝豆・きゅうり・しそ・じゅんさい・とうがん・なす・みょうが
③	果物・木の実	あんず・梅・さくらんぼ・すいか



焼きなすおかか

焼いたなすに鰹節をかける。皮つきなすを焼き、皮を取り除いた後に切って皿に盛り、刻みましょうが、醤油やぽん酢などをかける。



そうめん
素麺

茹でて冷やした素麺^{そうめん}をめんつゆにつけて食べる。好みですが、刻みねぎなどの薬味を添える。



あゆ
鮎の塩焼き

あゆ
鮎に塩を振って焼く。たで酢につけて食べるこ
とが多い。たで酢は、たでの若葉をすりつぶし、
酢でのばしたもので、あゆの香りを引き立てる。

うなぎ
鰻の蒲焼き

鰻を開いて骨を除き、醤油、みりんなどを合わせたたれをつけて焼く。そのまま食べるほか、
鰻丼や鰻重などとして食べる。



・年中行事

6月 入梅(6月前半)

暦の上の梅雨入り。
田植えする目安となる
日だった。

7月 七夕(7月7日)

五節句の一つ。中国の乞巧きこう奠でんと日本の棚はた機おり津女つめなどが習合した。

8月 お盆(8月前半～中頃)

孟蘭盆会。先祖の霊
がこの世に帰る時期と
され、家族が迎える。



・お盆の食べ物



先祖の好物を仏壇に供えて偲ぶ
ほか、仏教では殺生を避けること
から、野菜の天ぷらやいなり寿司、
うどんや素麺などの精進料理が
用意される。団子や麺類には、
作物の収穫に感謝する意味もある
といわれる。

あなたの住んでいる地域では、お盆にどのようなものを食べていますか。

(3) 四季の料理(秋)



さまざまな農作物が収穫の時期を迎える実りの秋は、一年の中で最も食材が豊富に出回る時期です。

新米のつやつやしたご飯はそれだけでご馳走です。

秋味とも呼ばれる鮭が生まれた川に遡上し、脂の乗った秋刀魚の群れが北海道から太平洋沿岸を南下します。銀杏や栗の実がなり、松茸などのきのこが食卓を賑わし、ぶどうや梨、柿などの果物もたわわに実ります。

料理例としては、石狩鍋、伊勢海老姿造り、秋刀魚の塩焼き、鯖味噌煮、松茸ご飯、酢れんこん(酢蓮)、揚げ銀杏、さといもの煮っころがしなどです。

また、行事食では、重陽の節句(9月9日)は菊花酒、食用菊の料理、十五夜(旧暦8月15日)は月見団子、さといも料理、秋分の日(9月23日頃)はおはぎ、十三夜(旧暦9月13日)は月見団子、栗料理、豆料理、七五三(11月15日)は千歳飴、赤飯などを食べます。

【主な食材例】

①	魚介	伊勢海老・かます・このしろ・鮭・秋刀魚
②	野菜・きのこ	春菊(菊葉)・にんじん・れんこん・しいたけ・しめじ・松茸
③	果物・木の実	ぶどう・柿・梨・銀杏・栗・とんぶり
④	芋	さつまいも・さといも・むかご・やまいも



秋刀魚の塩焼き

秋刀魚に塩を振って焼く。大根おろし、すだちなどを添える。



栗ご飯

もち米と皮をむいた生の栗を一緒に蒸す。栗おこわともいう。甘く煮た栗を使う場合もある。



月見団子

上新粉で団子をつくり茹でたもの。月見の日に供える。関東地方の月見だんごは、枕団子に通じるのを防ぐため、少しつぶしている。



おはぎ

あんこを包んだもの。秋の彼岸のころに咲き乱れる萩の花に見立ててこの名がついたとされる。

まめ知識

・年中行事

9月 重陽(9月9日)

菊の節句。強い香りで邪気をはらうとされる菊を酒や茶に入れて楽しむ。

秋の彼岸(9月後半)

秋分の前後の7日間。先祖を偲ぶ。

中秋のお月見(9月後半)

旧暦8月の十五夜に、団子や芋などを供え、収穫に感謝する。

10月 亥の子(10月前半)

旧暦10月の最初の亥の日に行われる収穫祭。西日本が中心。

11月 秋祭り

11月23日に宮中で収穫に感謝する新嘗祭が行われた。この時期には、全国各地で秋祭りが行われる。

調べてみましょう!

・中秋の食べ物



答え

[

平安時代に中国から伝わった月見の風習。日本では十五夜にちなんで15個の丸い団子が、中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅というお菓子や丸い果物が供えられる。どちらも満月に見立てたものだといわれる。

こたえ：月見団子、月餅

(4)四季の料理(冬)



冬の魚は、寒さが募るほどに脂が乗り旨みを増します。この時期のご馳走はなんといっても^{たら}鱈や^{ふぐ}河豚、^{あんこう}鮫などの魚介を使った鍋料理やおでんです。

^{かに}蟹や^{かき}牡蠣、^{ぶり}鰯やなまこもこの時期ならではの味わいです。野菜は、根菜や青菜の時期となり、大根やかぶ、小松菜や水菜、ほうれんそうなどがおいしくなります。

白菜漬けや高菜漬け、野沢菜漬けのおいしい季節でもあります。

料理例としては、^{ひらめ}鰹昆布締め、^{あまだい}甘鯛若狭焼き、^{かに}蟹飯、^{ふぐ}河豚鍋、茶ぶりなまこ、きんぴらごぼう、紅白なますなどです。

また、行事食では、冬至(12月22日頃)はかぼちゃ料理、小豆料理、大晦日(12月31日)は年越しそば、正月(1月1日)はおせち料理、お雑煮、おとそ、人日の節句(1月7日)は七草粥、鏡開き(1月11日)はお汁粉、お雑煮、揚げ餅、小正月(1月15日)は小豆粥、節分(2月初旬)は福豆、^{はつまつ}初午(2月最初の午の日)はいなり寿司、油揚げの料理などを食べます。

【主な食材例】

①	貝類	^{かき} 牡蠣・しじみ・ほたて貝
②	魚介	^{あまだい} 甘鯛・ ^{あんこう} 鮫・ ^{たら} 鱈・ ^{ひらめ} 鰹・ ^{ふぐ} 河豚・ ^{ぶり} 鰯・ ^{まなづき} 真魚鯉・ ^{わかさぎ} 公魚・ ^{がに} ずわい蟹・なまこ
③	野菜	かぶ・くわい・ごぼう・小松菜・大根・ねぎ・白菜・ほうれんそう・水菜



鰯鍋

^{ぶり}鰯の身を入れる鍋料理。^{ぶり}鰯の身を、野菜、豆腐、きのこ類などと煮て、ぽん酢などにつけて食べる。



かぼちゃの煮物

冬至に食べる習慣がある。昔は、冬期に野菜が乏しく、保存しやすく栄養価の高いかぼちゃを冬に食べるようになったとされる。



きんぴらごぼう

細く刻んだごぼうを、にんじんなどとともに油で炒め、醤油、砂糖、酒などを入れて炒りつけ、唐辛子で辛味をつける。



七草粥

春の七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れた粥。無病息災を願い、1月7日の人日の節句に食べる。

まめ知識

・年中行事

12月 冬至(12月後半)

一年で最も昼が短い日。この日を境に太陽が蘇るとされ、一陽来復といわれた。

年越し(12月前半～31日)

すず払いなど、新年を迎える準備をする。

1月 七草粥(1月7日)

人日の節句。春の七草を入れた七草粥を食べる。

鏡開き(1月11日)

鏡餅をおろし、お雑煮などにして食べる。

小正月(1月15日)

1月15日を中心とする行事。その年の豊凶を占う行事が多く行われる。

2月 節分(2月初旬)

立春の前日。鬼(邪気)をはらうための豆まきをする。

調べてみましょう!

・小正月の食べ物



答え

[]

小正月の朝には、邪気をはらうといわれる小豆と米を炊き込んだおかゆをつくって家族全員で食べ、一年間の健康を祈願する。鏡開きの餅を入れることもある。

答え：小豆粥



3 食材の持ち味をいかす工夫

和食は多様な食材の持ち味を活かすという特徴があります。ご飯が中心となり、うま味が味のベースになる点が食材の持ち味を活かすことに役立っています。

(1)和食の味わい、味つけ

和食の味わいを語る上で忘れてはならないのが、だし(出汁)の存在。汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。

日本人はなぜここまでだしを好むのか。その答えに大きく関係するのが「うま味」です。江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本である」と書かれています。

1908年、池田菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分の一つがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見されました。その後、日本人を中心に研究が進み、うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚として広く知られるようになりました。

現在では、うま味調味料やだし入りのつゆなど、うま味成分を手軽に使える調味料も普及し、国内で日常的に使用されるだけでなく、海外でも高い人気があります。

だしのほかに、和食の味つけに欠かせないのは、塩、砂糖、味噌、醤油、酢、酒、みりん、魚醤などの調味料であり、わさび、しょうが、山椒、とうがらし、ゆず、からしなども薬味として使われます。これらの薬味によって季節感を楽しみながら、素材の味を引き出すという知恵も「和食」ならではのものです。

そして、夏に高温多湿となる日本では、アジア諸国と同様、発酵食品が発達しました。それゆえ、味噌、醤油や酢に代表される発酵調味料を多用するのも和食の特徴です。それらは、大豆や穀物を塩漬けにして、発酵させてつくるものですが、その過程で原料のタンパク質がアミノ酸に分解され、うま味成分を豊富に含んだ調味料ができます。

発酵食品も多様です。日本各地で、カビや酵母などの微生物の働きをいかして、食品中のアミノ酸(うま味)を増やす発酵食品が発達してきました。冬場の保存食として生み出された沢庵や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすぐき漬け、そして糠漬けや奈良漬など、野菜を発酵させた漬物が多くあります。

さらに、塩辛やくさや、なれ鮓、鯉節など、魚介の保存食としての発酵食品や、大豆を納豆菌で発酵させる納豆、麹菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品もあります。「和食」は、うま味を上手にいかし、食材をおいしく食べる知恵と技術を育んできました。



たくあん
沢庵

大根を糠や塩でつけたもの。江戸時代初期に、臨済宗の僧・沢庵が考案したという。



くさや

干物の一種で伊豆諸島の特産。クサヤモロなどの魚をくさや汁につける。焼いて食べる。



すぐき漬け

かぶの一種である「すぐき」を塩漬けしたもの。京都でつくられた。乳酸菌による酸味が特徴。



寺納豆

大豆を蒸し、麹菌を接種してつくった麹豆を塩水に浸して発酵させたもの。

人物紹介 池田菊苗博士



1864年、京都生まれ。1889年、帝国大学理科大学化学科(現 東京大学理学部化学科)を卒業。助教授の時にドイツ・ライプツィヒ大学に留学。昆布のうま味に興味を持ち、だしのもとになる物質の研究を進めた。1908年、うま味のもとがグルタミン酸ナトリウムであることを発見し、現在の味の素の商品化につながった。1917年、理化学研究所の創立に参画。1936年、東京で死去。

昆布

昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道産。寿命は二〜三年で、多くは二年目の昆布が出荷されています。収穫された産地や年によってだしの味が異なるのも昆布の特徴。グルタミン酸を多く含み、昆布の繊維組織の硬さや柔らかさ、抽出する温度や時間などによって、うま味成分の抽出量は変わります。

北海道が主要産地ですが、近年生産量は減少しています。



鰹節

煮熟→焙乾→カビつけという工程を経て生まれる鰹節は、水分含有量が少なく世界一硬い食品といわれます。ゆえに鉋で削って使います。鰹節を薄く削る理由は、同じ分量でも薄いほど表面積が大きくなるので、香りとうま味成分が水に溶けやすくなるからです。イノシン酸を多く含みます。



煮干し

カタクチイワシやウルメイワシのほかに、あじ、さば、たいなど、煮干しの種類は地域によって多数あります。うま味成分は鰹節と同じイノシン酸が多く含まれるので、昆布とともに使ってうま味の相乗効果を利用するという使い方が一般的です。また、コクとまろやかさに関係するといわれているペプチドを、鰹節より多く含んでいることがわかっています。そのため、鰹節のだしと比べて、しっかりとしただしがとれます。



焼き干し

九州でアゴと呼ばれるトビウオ。長崎県をはじめとした九州地方や山陰地方などでだしとしてよく使われています。トビウオは脂質の含有量が少なくアミノ酸類が多いので、吸い物や煮物をはじめとして麺類のだしにも使われます。写真は煮干しではなく、トビウオを焼いたのちに干した焼き干し。煮干しとは異なって煮熟していないので、含まれるうま味成分の量が煮干しと比べて多く、とれるだしも濃厚でコクのあるものになります。



干し貝柱

北海道や青森県ははたて貝の産地。干し貝柱を加えてうま味を添える郷土料理もみられます。干し貝柱のうま味成分は、イノシン酸と同じ核酸系のアデニル酸です。海老、蟹、蛸、烏賊などは主にアデニル酸が蓄積されることがわかっています。ちなみにアデニル酸もグルタミン酸と合わせることでうま味の相乗効果が得られるので、昆布だけでなく野菜類に含まれるグルタミン酸などと合わせても、料理にうま味が強くできます。



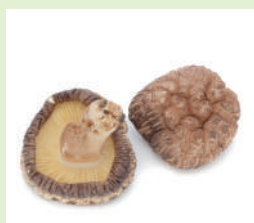
干し海老

貝柱と同じく干し海老に含まれるうま味成分も核酸系のアデニル酸です。また、それぞれうま味成分ではありませんが、甘味を引き立てるといわれるグリシンやアラニン、味の持続性や複雑さ、そしてコクなどに関与しているともいわれるアルギニンなども含まれていることがわかっており、料理に加えることでうま味を引き立てる手助けをします。昆布とともに使い、素麺などの麺類のだしとして干し海老を活用する地方もあります。



乾しいたけ

乾しいたけのうま味成分がグアニル酸であることは知られていますが、実は生のしいたけにはうま味成分がほとんど含まれていません。生のしいたけの細胞にあるリボ核酸が酵素に触れて分解されるとグアニル酸に変化するのですが、しいたけが乾燥する過程で水分が失われると細胞がこわれ、酵素がリボ核酸と触れることになるのです。ちなみに乾しいたけを戻す際に30〜40℃の水に浸しておくと、グアニル酸をこわす酵素も作用してしまうため、冷水で戻します。



蛤

蛤やあさりには、グルタミン酸やアデニル酸に加えて、コハク酸といううま味成分が含まれています。コハク酸はほかのうま味成分とは異なって、わずかに渋みがあることが特徴です。ちなみにグルタミン酸の量は季節ごとに変化し、春から初夏の旬の時期(これはちょうど産卵直前の時期と重なります)には、ほかの時期に比べて多く含まれます。



発酵調味料

味噌

蒸したり煮たりした大豆に麴、食塩を混ぜて発酵熟成させた、日本を代表する調味料の一つ。味噌汁や煮物などに使われることが多い。地域によって使用される味噌の種類が大きく異なるのも特徴。

酢

鯔やなますなど、和食に酸味を加える調味料。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させてつくられる。酢に漬けることにより保存性を高めることができる。

みりん

蒸したもち米と米麴を主原料に、40〜60日かけて熟成させてつくられる発酵調味料。砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭みを消す働きもある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。

醤油

大豆と小麦に麴菌を加えつくった醤油に、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、しぼったもの。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など幅広い料理に使われている。種類は、濃口、淡口、たまり、再仕込み、白の5つに分類される。

酒

酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料の一つ。調味料としての酒の主な効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出して風味を良くする、甘みを加えるなどがある。

魚醤

魚を塩漬けにして発酵させる、独特の香りと濃いうま味が特徴の調味料。鰯でつくられる秋田の「しよつぷ」、烏賊や鰯を材料とする能登半島の「いしる(り)」などがある。

発酵食品

塩辛

魚介類の身や内臓を塩漬けにし、発酵させてつくられた塩辛は、日本における伝統的な保存食品の一つ。使われる素材は地域によって変わり、烏賊や海老、鰹、なまこ、蛸など多彩な種類の塩辛が存在する。

納豆

日本で発展した発酵食品である納豆。大豆を納豆菌で発酵させた食品で、寺納豆と区別するため「糸引き納豆」とも呼ばれる。単品で食べるだけでなく、納豆汁や納豆和えなどにも使われている。

寺納豆

茹でた大豆に麴を加えて発酵させ、乾燥させながら熟成を促す発酵食品。粘り気のある糸引き納豆とは異なり、乾燥して塩辛い。禅宗の伝来とともに大陸からもたらされたとされ、寺院でつくることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。

漬物

素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させてつくられる漬物。沢庵や梅干し、野沢菜漬けなど野菜類を長期間保存するための知恵として誕生した。日本各地に特有の漬物があるのも特徴。

調味料

塩

海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきた。焼き物や刺身などの調理の味つけとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するためにも活用されている。

砂糖

世界的に見ても「甘み」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料の一つ。単独で料理に使われるというよりは、煮物をはじめとするさまざまな料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることが多い。

薬味

わさび

つんとした辛味がある。すりおろして刺身、そばなどに添える。

しょうが

特有の辛味がある。地下茎をすりおろして冷奴、鍋料理などに添える。

とうがらし

刺激性の強い辛味がある。乾燥させて細かくくだいて七味とうがらしなどとして使う。

ねぎ

長ねぎ、青ねぎなどを細かく刻み、そば、冷奴などに添える。香りと辛味が楽しめる。

からし

刺激のあるにおいと辛味を持つ。セイヨウカラシナの種子を粉末にして水か湯で練る。

さんしょう

ぴりっとした辛味と爽やかな香りがある。熟した実の外皮を乾燥させて粉状にする。

ゆず

さわやかな酸味と香りがある。皮や果汁を焼き魚などに用いる。

(2)独自の加工や工夫

多くの人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいかに限られているかを誰もが知っていました。それゆえ、「和食」にはできるだけ余すことなく食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬場の食材が乏しい時期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徴です。

長期保存が可能な食材といえば乾物で、比較的湿度の高い日本では、乾物をつくる際、途中で腐らないような工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内臓を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物がつくられます。野菜類の漬物や、鮓、鮎などの魚介類でつくられるなれ鮓は、塩分と乳酸発酵の両面で保存性を高めた、食材の乏しい時期には欠かせない加工品です。

さらに、小麦を製粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩をつくったり、魚介類の内臓から塩辛類をつくるなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされてきました。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味わいを生んできたことは、伝えていきたい和食文化の一つです。



切り干し大根

大根を切り、天日などで乾燥させた食品。乾燥させると辛味成分が甘味成分に変わる。



かぶら鮓

なれ鮓の一種。かぶの間に鰯をはさんで漬け込む。石川県の正月料理として知られる。

包丁の技術

小口切り、千切り、みじん切り、輪切り、いちょう切りなどさまざまな包丁を使った技があります。味をよりおいしくするために見た目を綺麗に見せるための工夫があります。

また、日本では、包丁さばきを神事化した奉納行事もあり、包丁は私たちの生活と密接に関わり、和食文化の大事な要素の一つとなっています。

・隠し包丁

素材の良さを引き立たせる



大根、なす、こんにゃく、魚、刺身などの下ごしらえで、盛り付けの際に見えない部分などに切れ込みを入れて、食べやすくしたり、火の通りをよくしたり、味を早く浸透させる技。

・飾り包丁

見た目や食感の良さを引き立たせる



野菜や魚の下ごしらえで、隠し包丁とは異なり、盛り付けの際に見える部分などに切れ込みを入れ、料理を華やかにみせ、火の通りを良くしたり、味を早く浸透させる技。



もったいないの心



ワンガリ・マタイ著
『モッタナイで地球は緑になる』
(木楽舎)

「もったいない」という言葉は、海外にはこれに当てはまる適当な言葉がなく、ノーベル平和賞を受賞したケニアのマタイさんが世界に広めようとしたことで知られています。

食べ物を大切に「もったいない」の心は、SDGsの「12 つくる責任 つかう責任」の達成に深く貢献します。食品ロスは、家庭などで食べ物を無駄にしていることだけが原因ではありません。特定の時期に売ることをねらって大量に生産し、余ると捨ててしまうこと、賞味期限が近い食品は店頭から撤去され廃棄されることなども原因となっています。食品ロスを減らすためには、製造する企業も消費する私たちも、ともに責任を持って行動することが必要です。

(3)調理方法

和食の調理法には、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、さまざまな技法があります。これを、季節の野菜や山菜、魚介類、海藻などの食材と組み合わせることで、バラエティーに富んだ料理が生まれます。



ア 生もの

数ある日本の調理法の中で、最も特徴的なのは「生もの」です。材料を生のまま切り、皿に盛り付け、調味料と薬味を添えます。

刺身といえば魚介類が用いられるのがほとんどで、さばき方、切り方、盛り方などが現在世界で注目を浴びています。

材料を新鮮な状態に保つ技術と料理としての盛り付けの技術が相まって完成したものといえます。調味料と薬味の組み合わせも魚類との相性を考えて工夫されています。

また、わさび、しょうが、からしなどの薬味や、「つま」や「けん」といわれる大根のせん切り、大葉、防風、芽蓼、花紫蘇など防菌効果のあるものを添えて、見た目も美しく組み合わせています。



刺身

魚介類を食べやすい大きさに切り、わさびなどの薬味を添え、醤油をつけて食べる。

イ 汁物

ご飯と並んで、食卓に欠かせない「汁物」は、鰹節や昆布、煮干し、乾しいたけなどから抽出されるだしのうま味と、具として入れる素材のうま味が味のベースとなっています。中には具たくさん汁もあります。

汁物など、さまざまな料理のベースとして使われているだしは、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的です。だしの素材として最もよく使われるのは、昆布と鰹節で、そのほか煮干し、野菜、乾しいたけ、魚の内臓やあら頭や骨などがあります。また、潮汁のように、魚のだしと塩だけで調理し、食材そのもののうま味をいかす方法もあります。



しじみの味噌汁

ご飯に欠かせない味噌汁は、しじみなどの魚介類、豆腐、野菜など、さまざまな具が使われる。

ウ 茹で物

豊富な水を利用した調理法に「茹で物」があります。たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出すものです。

青菜、そばなどは、茹でた後に、あくの除去、歯触りを良くするなどのため、さらに水で洗う場合も多くあります。私たちが当たり前のように調理して食べているほうれんそうや小松菜のお浸しは、水に恵まれた日本にこそ定着した料理で、世界的にみても特徴あるものといえるでしょう。



ほうれんそうのおひたし

ほうれんそうを茹でて水気をしぼり、酢、醤油などで味つけする。

エ 焼き物

焼き物は、和食では基本的な調理法の一つです。鯛や秋刀魚の塩焼きのように塩を振り、直火でじっくり焼き上げる方法が伝統的です。身をくずさないように、串を打って焼く場合もあります。

塩以外の味づけには、味噌を塗るか味噌漬けにしてから焼く味噌焼き、醤油だれをつけて焼き、照りを出す照り焼きなどがあります。

栄螺や蛤などの貝類は、網にのせて焼きます。

野菜類を焼く料理には、焼きなす、焼きとうもろこしなどがありますが、調理法はシンプルです。

このほかに、朴の葉を水でぬらして網にのせ、その上に味噌、魚介類、きのこ類などをのせて焼く朴葉味噌焼きという料理があります。



鯛の焼き物

塩を振って、直火で焼く。

㊦ 煮物

煮物は世界で最も一般的な調理法ですが、日本では、だしで煮て素材の味を生かしつつ、醤油や味噌など、大豆由来の発酵調味料で味を整えるものが中心です。

煮物のポイントは、調味料の味を食材にしっかりしみこませるようにすることです。鶏肉と根菜類を煮る筑前煮、^{ぶり}鰯と大根をあわせる^{ぶり}鰯大根などが代表的な和食の煮物です。調理する際に煮汁を全体に回し、味をしみこませるために落とし蓋をすることがあります。また、さといものように、ぬめりを残さないよう下茹でしてから煮る場合もあります。煮物は、完成後に冷ますと味がよくしみこみます。

㊧ 蒸し物

蒸し物は、水を沸騰させ、その蒸気を利用して加熱する方法です。食材の持ち味をできるだけいかせるという長所があります。材料を蒸し器に入れて、下から水蒸気を当てます。蒸し器の中では手を入れることができないので、魚介類の臭みとりや野菜類のあく抜きは先にしておきます。

白身魚や鶏肉に酒を振って蒸す酒蒸し、新鮮な魚の頭などに野菜や豆腐を加えて蒸し、ちり鍋風にするちり蒸し、卵液に具を入れて蒸し固める茶碗蒸しなどがあります。

蒸し上がった食材にくずあんなどをかけると、表面の乾燥を防ぎ、冷めにくくすることができます。

㊨ 炒め物

油とともに加熱調理する炒め物は、伝統的な調理にはほとんど使われない調理法でした。しかし、現在では和食にも取り入れられています。

ごぼうなどを炒めるきんぴらごぼうは、炒め物でつくる料理の一例です。

また、筑前煮のように、煮る前に炒めることもあります。

㊩ 漬物

漬物は和食らしい食品で、香の物として古くから食べられていました。

もともとは、野菜などを塩漬けにして保存したことに始まるもので、うり、なす、大根、わらび、ふき、せりなども漬物にされた記録が残っています。塩漬け以外に、^{みしょう}未醤(味噌のもと)になったとされる調味料)や酒粕、米糠につけた漬物もつくられるようになりました。

漬物の中には、微生物の発酵作用も利用して味を良くし、保存性を高めているものがあります。

㊪ 浸し物

ほうれんそうや小松菜、春菊などをさっと茹でた後に、醤油、酢などの調味料で味つけする浸し物は、大量の水を使うことのできた和食に特徴的な調理方法です。「お浸し」と呼ばれ、献立に簡単な一品を増やしたい時に重宝されます。

ここに紹介した調理法と料理の例は、主にご飯のおかずとなるものですが、小麦、そば、雑穀などを粉にし、これを調理した主食も多いです。代表的なものにうどん、そば、^{そうめん}素麺などの麺類があり、茹でる場合が多いですが、煮込みなど煮るものもあります。

さまざまな料理を組合わせて食べる和食は、素材の味を生かし、うま味をしっかりとなれば、適度な調味料でおいしさを感じることができます。



筑前煮

れんこん、ごぼうなどの根菜類を油で炒めたあと煮込む。



茶碗蒸し

具材、だし、卵液を茶碗に入れて蒸す。



小松菜と揚げの炒め

小松菜と油揚げを食べやすく切り、炒める。塩、醤油などで味つけする。



糠漬け

糠に塩を混ぜ、野菜などをつけたもの。乳酸発酵して独特の香りと味がつく。



なすのあげびたし

なすを油で揚げたあと、だし、醤油、みりん、砂糖をあわせた汁にひたす。

4 和食の変遷

和食の成立とその変化をたどってみると、各時代の人々が海外の食文化の影響を受けながら、工夫を積み重ねてきた様子がみえてきます。

(1) 米食のはじまり

縄文後期になって、朝鮮半島経由で水田稲作が北九州付近に伝わりました。さらに、弥生時代に入ると、本州や四国・九州全体へと広まり、青森県でも行われるようになりました。弥生時代に米を中心とした食文化の形成が日本ではじまったこととなります。米は非常に生産効率が高いばかりでなく、食味が豊かで栄養価に優れ、かつ保存にも適した優秀な食べ物でした。

こうして新たにはじまった米を中心とする食文化が、その後の日本食の歴史に最も大きな影響を与えました。そして米は、水田稲作の一環として、稲とセットになる魚の保存法である鮓とともに、豚の飼育という文化を伝えたものと思われます。

鮓については確証はないものの、稲作とともに水田漁業による魚を用いたなれ鮓が伝来した可能性が高く、琵琶湖付近に残る鮓鮓(ふなずし)などを、その名残と考えることもできます。すなわち魚を米飯に合わせて圧力を加えることで発酵を促し、熟成によるうま味を引き出すとともに、長期の保存を可能にするもので、やがて、この原理を適応しつつ改良を進めて江戸前の鮓が出現しました。

(2) 飛鳥時代～鎌倉時代

米が社会的に受け入れられ、動物性タンパク質を摂取するという観点からは、肉の代わりに魚が重視され、最も典型的な形で米と魚の食文化が発展をみしました。魚食に特化した食事パターンが一般化したのです。

さらに、米を重視した古代国家において、調味料も今日の日本食に近い状況が形成されつつあったことが窺えます。

国家機構の食事を預かる大膳職という部署には醬院が置かれ、味噌や醤油の原型となる醬ひしおの管理が行われていました。魚醬は、日本へもかなり古い時代に入ったものと思われ、古代の『延喜式』などには、肉醬も見えるなど、一般的な調味料でした。

しかし、醬院で厳重に管理されていた醬は、明らかに穀醬で、極めて貴重な調味料として意識されていたことが窺えます。このように古代においては、その頂点をなす国家レベルで、米を食事の中心とし、穀醬を主要な調味料とするような今日の日本食に近い味覚体系が、次第に形成されていきました。

(3) 室町時代～戦国時代

室町時代に新たな様式としての本膳料理が登場します。本膳料理は、大饗料理の儀式的要素と精進料理の技術的要素とが組み合わされたもので、ここに本格的な料理様式が成立しました。本膳料理の構成は、酒を中心とした献部と食事を主とする膳部とからなり、膳には汁が伴っている点が注目されます。儀礼的要素が強い式三献にはじまり、初献・二献・三献と続いた献部のあと、七五三の膳という膳部から、与(四)献に移り、一七献あるいは二一献という献部が再び続いてすべてが終了します。

こうした本膳料理が供される御成などの饗宴では、後半の献部ごとに能が演じられ、全体が終わるまでには、夜を徹することになります。

このように、新しい日本料理が出現し、奇数の膳形式に限らず、料理内容についても、日本料理の原型が完成しました。つまり本膳料理に伴う汁に象徴されるように、そのだしの基本に鰹かつおと昆布が用いられている点に注目する必要があります。

さらに、堅苦しく延々と続く本膳料理ではなく、その一部のおいしい部分を、自由に楽しもうとして発展したのが懷石料理です。茶の湯の発達に伴うもので、茶会でお茶を最もおいしく楽しもうとする精神から生まれた点も重要です。



© C.O.T/a.collection/amanaimages

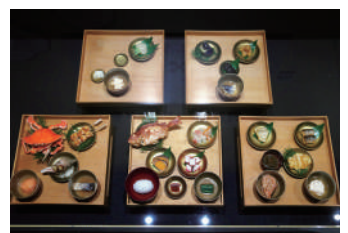
平安時代の貴族の食事

大饗料理は、貴族の供応料理で、蒸した高盛の強飯に、各種の魚介類を配し調味料につけて食べた。



現在の精進料理

鎌倉時代には、禅宗の影響により、動物性食品を排除した精進料理が発展した。



© a_collection/amanaimages

本膳料理

飯、汁、菜、香の物が盛られ、飯を主食とした伝統的な食事の形式が定着することになった。



© 朝日新聞社/amanaimages

懷石料理

一汁三菜を基本に、旬の素材にこだわりの、食事空間のしつらいにも気を配るなど精神性をも盛り込んだ。

(4)江戸時代

江戸時代に入ると、飲食を楽しむ料理屋が出現しました。それは、初めからの専業施設ではなく、京都東山の時宗寺院などで、代金を取ってその一室を貸し出し、そこで料理を提供するようになりました。料理人たちが寺院の庫裡で腕をふるい、貸し出された特別な部屋で、金を出して集まった人々が料理を楽しみました。この江戸時代に出現した料理屋で供されるものを会席料理といいます。

また、料理界でも大きな革新が進みました。中世以来の料理流派の知識や技術は、近世の将軍家や大名家などの料理人の間にも伝えられましたが、そうした知識が一般に公開されるようになりました。それは料理書の出版というシステムによるもので、江戸時代に入ると、実にさまざまな書籍が刊行されました。

さらに、江戸時代後期には高級料亭が現れ、幕府の高級役人から地方の富裕層までがしばしば訪れ、人気を博しました。まさに多くの客が自ら代価を払って自由に料理を楽しむという食文化が最高潮に達しました。伊勢参詣なども人気となり、同時に道中の宿の料理や伊勢の御師宿でのご馳走が楽しみとされました。



© 朝日新聞社/amanaimages

会席料理の例

都市部では、酒と酒肴を楽しむ料理屋の会席料理が成立した。



にぎり寿司の例

江戸時代の都市部では、そば、鮓、天ぷらなどの食べ物屋、高級料理店なども広がりをみせた。

(5)明治時代以降

1854(安政元)年、日米和親条約を皮切りに、欧米各国との国交が開始されると、外国人の居留がはじまり、新たに西洋の食文化が流入するところとなります。そして幕末の開国から明治維新期にかけて、箱館(函館)・横浜・長崎などに西洋料理屋が出現しました。1871(明治4)年に、改めて天皇による肉食再開宣言が打ち出されました。これを受けて宮中では、女官たちに西洋料理のマナーを講習させるなどの改革が行われました。明治4年、5年は文明開化が一気に進んだ時期で、一種の西洋ブームが起こり、その一環として牛鍋人気が高まりました。

さらに、日本の食材を用いたり、量で食べさせるような西洋料理屋が評判を呼ぶようになり、明治10年頃までには大都市のあちこちに、こうした西洋料理屋が出現し、同10年代には地方都市にも広がっていきました。やがて明治末期から、西洋野菜も徐々に一般化して、八百屋の店先で売られるようになり、食生活の西洋化が次第に進展していきました。

しかし、日本料理そのものは底流として重要な位置を占めていました。明治維新や文明開化によって、それまでの食生活が一変したわけではなく、西洋料理に眼を奪われたとしても、それは表面的なもので、一般には日本料理が日常の基本をなしていました。特に婚礼などハレの料理は、本膳的な構成を持つもので、明治以降においても、地方の旧家の婚礼献立などは、ほぼ例外なく日本料理でした。



すき焼き

肉食が解禁され、牛鍋が流行した。



とんかつ

西洋から伝わった料理を日本風にアレンジした料理。

(6)発展・進化する和食文化

日本の風土が持つ地理的、気候的な環境をいかにしながら独自の文化を育んできた和食ですが、一方で、長い歴史の中で、人やものが海外と往来することにより、その影響を受け、変化し、発展を遂げてきました。

現代の多くの人が和食文化としてとらえている料理の中にも、もともとは海外がルーツの調理法や食材をアレンジしたものが少なくありません。

例えば、寿司は、稲作とともに大陸から伝わったなれ鮓がもとになったとされています。

また、天ぷらは17世紀に西洋から伝わったフリッターをアレンジし、それが定着したものとされています。

このように和食文化は、日本の気候風土に根ざした伝統を土台に、時代や環境に応じて変化する消費者の嗜好や調理や加工の技術などに合わせて進化し続けている生きた文化であるといえます。和食文化を未来につないでいくために大切なことは、このような和食のたどってきた歴史を認識し、時代や環境の要請に応じた一定の変化を、文化継承のための必要な柔軟性であると考え、和食文化全般に通じる「自然の尊重」という日本人の基本的な精神をしつかり守り、育んでいくことです。



天ぷら

和食の定番の一つだが、もともとは西洋の食文化を取り入れたもの。

和食の年表

和食の成立とその変化を年表でたどってみると、各時代の人々が海外の食文化の影響を受けながら工夫を積み重ねてきた様子がみえてきます。

縄文時代	BC9000年	・温暖化が進み、狩猟が大型獣から小型獣になる ・南九州で竪穴式住居にドングリ貯蔵穴が広まる
	BC3000年	・ドングリなどの植物性食料が重要な食料になる
	BC2500年	・水田稲作が日本列島に伝来
弥生時代	BC200年頃	・稲作の広がりや定着。魚を発酵させたなれ鮓の登場
	240年頃	・『魏志倭人伝』に、倭(日本)では冬夏に生菜を、飲食に高杯を使い手食するとある
古墳時代	3～6世紀	・土師器の移動式かまどの使用 ・土師器の甗こしきによる蒸し米が盛んになる
飛鳥時代	7世紀	・中国に遣唐使を送る。大陸の食文化がもたらされる ・675年、天武天皇が牛・馬・犬・猿・鶏の食用を禁止
奈良時代	8世紀	・牛乳を煮詰めてつくった「蘇モ」が朝廷に貢納される ・箸の利用が広がる
平安時代	8～12世紀	・貴族の大饗料理や年中行事が中国の影響で定着 ・豆腐が中国より伝来
鎌倉時代	12～14世紀	・栄西が宋より抹茶法を持ち帰る ・道元が禅宗における食事作法や調理の心得を説いた『典座教訓』 『赴粥飯法ふしやくはんぽう』を執筆 ・植物性食品のみを使った精進料理の発展
室町時代	14～16世紀	・武士の供応食、本膳料理の形成 ・包丁人と呼ばれる料理人が誕生し、包丁流派を形成 ・刻み目のついたすり鉢が広がる ・酒造技術の進展 ・書院茶の湯からわび茶の湯へ
安土桃山時代	16～17世紀	・千利休により茶の湯が完成 ・懷石形式の定着 ・豊臣秀吉が北野大茶会を開催 ・欧州が大航海時代に入り、南蛮貿易により南蛮菓子、唐辛子などが日本に伝来
江戸時代	17～19世紀	・日本初の出版料理書『料理物語』刊行 ・都市部に食べ物屋や料理屋が普及 ・料理屋の会席料理形成



江戸時代	17～19世紀	・ けがれによる肉食禁忌の観念が広く浸透 ・ 薬食いとしての肉食 ・ 飢饉に備え、さつまいもやじゃがいもの栽培を奨励 ・ 和菓子の完成 ・ にぎり寿司や天ぷらが江戸で流行する	
明治時代	1868～1912年	・ 肉食解禁と牛鍋の流行 ・ 『西洋料理指南』など西洋料理書の出版 ・ 西洋料理店の発展 ・ 米の摂取率が平均53%に ・ 家庭向け料理書の出版 ・ 女学校における食物教育 ・ 脚気論争が盛んに行われる ・ 牛肉の不足から豚肉の生産が増加 ・ 洋菓子の製造・発展	
大正時代	1912～1926年	・ 物価高騰と米不足による、じゃがいも・パンなどの代用食の奨励 ・ 国立栄養研究所の開設と栄養学の発展 ・ 都市部で、和洋折衷料理が普及	
(戦前・戦中) 昭和時代	1926～1945年	・ 戦争による食料不足 ・ 食料統制。米などほとんどの食品が配給切符制となる ・ 芋など代用食の増産	
昭和時代(戦後)	1945～1989年	・ 戦後のミルクとパンの学校給食が開始 ・ 各地に闇市ができる ・ 食料の価格が高騰 ・ 厚生省が日本人の栄養基準値を策定 ・ 農家の生活改善運動が展開 ・ 即席ラーメンなどインスタント食品の開発・販売 ・ 冷凍冷蔵庫の普及と冷凍食品が普及 ・ 日本型食生活の提唱 ・ ファミリーレストラン・ファストフード店の増加 ・ コンビニエンスストアの発展 ・ 日本食の洋食化と簡便化と米摂取量の減少	
平成時代	1989～2019年	・ 食料自給率が39～40%に低下 ・ レトルト食品の売上増大 ・ 電子レンジ普及率が約90%に ・ 遺伝子組み換え食品が登場 ・ 地球温暖化など環境問題が深刻化 ・ 阪神淡路大震災、東日本大震災により災害食が注目される ・ 持続可能性が社会課題に ・ 家庭料理の変化や家族の孤食化などの問題が生まれ、和食の見直しへ ・ 「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録(2013年) ・ 文化芸術基本法において生活文化の例示の一つとして、「食文化」が位置づけられた(2017年)	
令和	2019年～	・ 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が蔓延し、健康意識の高まりで発酵食品ブームが到来	

5 地域性のある調味料や食材

南北に長く、さまざまな気候を持つ日本だけに、地域が持つ食文化は多様で、土地土地に伝わる郷土料理や加工保存技術が存在しています。日本の食が描く地図は、知れば知るほどおもしろいものです。

あなたの住んでいる地域や興味がある地域についても、あわせて学んでいきましょう。

(1) 味噌

味噌は、製法、材料によって大きく三つに分けられます。全国的に一般的なのが「米味噌」で、蒸す、または茹でた大豆に塩、米麹を加え発酵させたものです。

米麹の代わりに麦麹を使用したものを「麦味噌」、大豆を発酵・熟成させたものが「豆味噌」です。米味噌には、大豆を蒸して長期間熟成した辛めの赤味噌と、大豆を茹でて短期間で熟成させた甘めの白味噌があります。

米味噌の一つ、長期間熟成させる辛口の赤味噌系は、風味が強く、野菜などにつけてそのまま食べることもあるので「なめ味噌」とも呼ばれています。仙台市を中心に仙台味噌として食べられています。

長野県を中心につくられる信州味噌は、味は辛口で、光沢のある冴えた山吹色(淡色)が良質とされ、さっぱりとしたうま味と豊かな芳香を併せ持つとされています。

関西地方を中心につくられる米麹の多い、甘味のある白味噌は西京味噌です。一般的な米味噌と比べると塩分濃度が低く、西京味噌をみりんなどで伸ばして季節の魚や肉を漬け込む西京漬は広く親しまれています。

味噌の分類

原料の分類	色と味の分類	麹歩合(一般値)	塩分(% ／一般値)	地域
米味噌	①甘味噌・白	15～30 (20)	5～7 (5.5)	近畿各府県・岡山・広島・香川
	②甘味噌・赤	12～20 (15)	5～7 (5.5)	東京
	③甘口味噌・淡色	10～20 (15)	7～12 (7.0)	静岡、九州地方
	④甘口味噌・赤	12～18 (14)	10～12 (12)	徳島、その他
	⑤辛口味噌・淡色	6～10 (7)	11～13 (12)	関東甲信越・北陸・その他全国的な分布
	⑥辛口味噌・赤	6～10 (7)	11～13 (12.5)	関東甲信越・東北・北海道・その他全国的な分布
麦味噌	⑦淡色味噌	15～25 (20)	9～11 (10.5)	九州、四国、中国地方
	⑧赤味噌	8～15 (10)	11～13 (12)	九州、四国、中国、関東地方
豆味噌	⑨豆味噌	(豆麹全)	10～12 (11)	中京地方(愛知、三重、岐阜)

※[麹歩合=米(麦)／大豆×10]となり、麹歩合が10の時、麹の原料である米(麦)と大豆の割合が同じになります。



米味噌



麦味噌



豆味噌



もっと詳しく知りたい方はこちらへ

みそ健康づくり委員会



<https://miso.or.jp>



【ご紹介】

学校の授業で活用できる冊子



小学生向けの冊子をはじめ、さまざまな冊子のご用意があります。冊子の送付をご希望の方は、お気軽に下記へお問合せください。

【お問合せ先】

みそ健康づくり委員会
TEL:03-5244-9748



確認してみよう!

あなたの地元の味噌は、どのような種類の味噌で、どのような特徴がありますか。



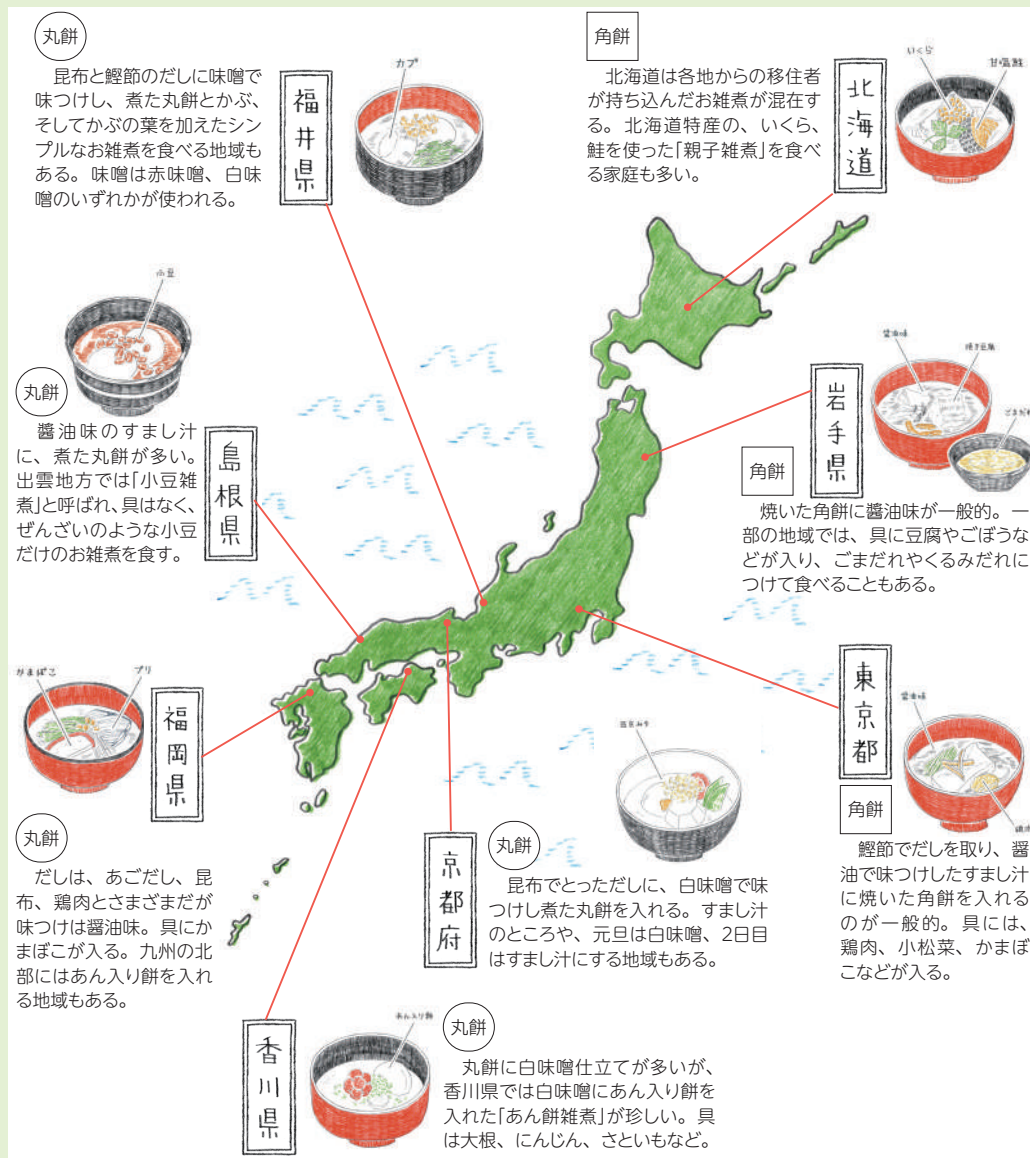


こんな授業が企画できるかも!?

地域や家庭によってさまざまなお雑煮。実際にお雑煮をつくったことがある人にインタビューをして、どのようなお雑煮をつくっているのか、どのようにして餅の形やだし、具材などを決めているのかを聞き取りするのも良いでしょう。無意識のうちに自然と受け継がれてきた地域や家庭の味わいがみえてくるかもしれません。あるいは居住地や家族構成の変化に伴って新たな味わいがつくられていることに気づくかもしれません。身近なお雑煮を通して伝統と多様性の存在に触れることが期待されます。

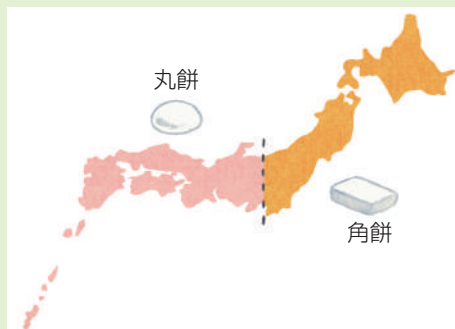
正月に食べられるお雑煮は、だしの素材や味つけ、餅の形状、具などが、地域や家庭によってさまざまです。

だしには、昆布、^{かつおぶし}鰹節、煮干し、するめ、あなご、鶏肉が、味つけには、塩、醤油、味噌などが使われます。餅は、角か丸か、それを焼くか煮るかという違いもあります。また、あん入りの餅を入れる地域もあります。具は、野菜類、魚介類、鶏肉などで、地域の特産品が使われることもよくあります。ここでは、全国各地のお雑煮の中から、特徴あるものを取り上げました。



東西で異なるお雑煮の餅の形状

本来餅は丸い形をしていましたが、お雑煮に関しては、寒冷な地域を中心に広く角餅が食べられてきました。寒さや乾燥で餅が割れたり、削げ落ちたりするのを防ぐため、中の水分や空洞を麺棒で押し出したのし餅(切り餅)の方が寒冷地での保存に向くと考えられるからです。生活の合理性からくるこうした違いも、多様な自然環境を持つ日本の食文化をあらわすものといえるでしょう。暖房が普及し、全国どこでも同じものが手に入る現代では、このような違いも減りつつあります。



お雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境に東は角餅、西は丸餅が多いことが確認されました。

調べてみましょう!

興味のある地域のお雑煮を選んで調べてみましょう。
あなたの食べているお雑煮との違いがありますか。

(2) 醤油

古くから日本各地で生産されてきた醤油は、それぞれの地域の嗜好や醸造の歴史などにより、さまざまな個性を持っています。その種類は、日本農林規格(JAS)によって、濃口・淡口・溜・再仕込・白醤油の5つに分類されています。



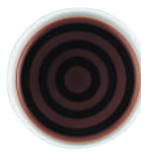
濃口醤油は、全国の醤油出荷量の約84%を占める最も一般的な醤油です。塩味のほかに、深いうま味、まろやかな甘味、さわやかな酸味、味を引き締める苦味を合わせ持っています。調理用・卓上用どちらにも幅広く使える、まさに万能調味料です。



淡口醤油は、関西で生まれた色の淡い醤油で、醤油出荷量の約12%を占めています。発酵と熟成をゆるやかにさせる食塩を、濃口より約1割多く使用。素材の持ち味を生かすために、色や香りを抑えた醤油です。素材の色を美しく仕上げる炊き合わせ、ふくめ煮などの調理に使われます。



溜醤油は、主に中部地方でつくられる色の濃い醤油です。とろ味と、濃厚なうま味、独特な香りが特徴。古くから「刺身たまり」と呼ばれるように、寿司、刺身などの卓上用に適するほか、加熱するときれいな赤みが出るため、照り焼きなどの調理用や、佃煮、せんべいなどの加工用にも使われます。



再仕込醤油は、山口県柳井地方で生まれ、山陰～北九州地方にかけて多くつくられてきました。ほかの醤油は麴を食塩水で仕込むのに対し、生揚げ醤油で仕込むため「再仕込み」と呼ばれます。色・味・香りともに濃厚で、「甘露醤油」ともいわれ、刺身、寿司など、主に卓上でつけ・かけ用に使われています。



白醤油は、愛知県碧南市で生まれた、淡口醤油よりさらに色が淡く琥珀色の醤油です。味は淡白ながら甘味が強く、独特の香りがあります。色の淡さと香りを生かした吸い物や、茶碗蒸しなどの料理のほか、せんべい、漬物などにも使用されています。



しょうゆ情報センターでは、しょうゆ食育プロジェクト(出前授業、工場見学、感想文コンクール)を行っています。

ご興味のある方は、ぜひWebサイトをご確認ください。

<https://www.soy sauce.or.jp/>



確認してみよう!

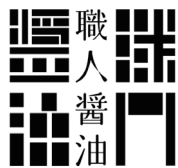
あなたの地元の醤油はどんな種類の醤油で、どんな特徴がありますか。

FOCUS : 職人醤油、醬3

① 職人醤油：つくり手と買い手の距離を縮めるために「100ml」の小瓶で醤油を販売

日本全国の蔵から独自にセレクトした醤油をすべて100mlの小瓶で販売している「職人醤油」。現在は、全国約50の醤油蔵の100アイテムほどの醤油を店舗やWebサイトで販売しています。

100mlの小瓶で統一して販売することで、気軽にお試しや味比べができ、気に入った醤油が見つかったら、買い手が直接蔵元から購入するという仕組みです。



詳細はこちら



② 醬3：飲食店や家庭で使われる醤油皿を三口にし、「醤油を使い分ける文化」を広めるプロジェクト

昭和30年頃まで日本には地域に根付いた醤油蔵が6,000以上ありましたが、現在は、1,100近くにまで減少しています。気づかぬうちに醤油の多様性は失われています。

それぞれの醤油には個性があり、「醤油＝万能調味料」「どんな料理にもこれ一本」という認識が、醤油への興味関心を阻んでいるとの危機感から、「醤油を使い分けると料理がおいしくなる」ことをたくさんの人に知ってもらいたいとの想いから本プロジェクトが発足しました。

キッコーマンやヤマサ醤油をはじめ100社以上の醤油メーカーが参画しています。



詳細はこちら



(3)地域に根付く伝統野菜

アジアの東端に位置する日本で、現在栽培されている野菜のほとんどは海外から渡ってきたものです。南方や北方、乾燥地帯が原産の野菜たちは、何百年にもわたり、地域の気候、風土、土壌に適応するよう変化し、地域独特の野菜として根付きました。そして、そこに生きる人たちの食生活に馴染むものが、代々受け継がれてきました。

昔から日本に自生していた野菜の多くは今では山菜といわれる品種がほとんどですが、在来野菜はうど、おかひじき、さんしょ、じねんじょ、じゅんさい、せりなど20種類程度だといわれています。

このように、日本各地には、その土地の自然環境に応じて、昔の姿や形のまま栽培が続けられ、郷土の人達に愛され、今なおその土地の食文化に根付いている多様な野菜があります。これらの野菜は、国の制度での登録や一部の自治体での「地域の伝統野菜」として認証・認定されているものもありますが、多くのものは地域の人たちによって、食文化や行事とともに大切に守り、育てられてきました。

日本の伝統野菜の中で、特徴があるものの一つが「大根」で主に冬の保存食となる漬物の材料として、各地で発達しました。また、根も葉も食べられて、漬物にもできる「蕪^{かぶ}」も、さまざまな色や形をした品種が各地に残されています。

一方、興味深いのが「ねぎ」で、東日本では、白い部分を食べる「白ねぎ」が中心ですが、関西ではもっぱら緑の葉を食べる「葉ねぎ」です。このように、同じ作物でも地方によって姿形や食べ方が違うのも、伝統野菜のおもしろさです。

今から50年ほど前(1970年代初め)までは、全国各地に個性的な野菜がありました。しかし、大量生産の時代に入り、種も品種も均一化し、昔ながらの品種はその姿が消えそうになっています。ところが今、「伝統野菜」の存在と魅力を見直そうという流れが起こっています。時代が変わっても存在するのは、おいしくて愛され続けている証です。若手のつくり手が登場して、郷土料理はもちろん、新しい食べ方の提案もはじまっています。

■全国の主な伝統野菜

1 北海道

まさかりかぼちゃ

明治期にアメリカから導入されたハッパードが在来化。皮がたく、まさかりで割ったことから名がついたとされる。

2 秋田県

三関せり

湯沢市三関地域で江戸時代から栽培される。きりたんぽに欠かせない存在。葉も根もおおいしく食べられる。

3 山形県

温海かぶ

濃い赤紫色の丸かぶ。鶴岡市温海地区で、340年以上前から、昔ながらの焼畑農法で栽培されている。

4 群馬県

下仁田ねぎ

直径5~6cmの極太。白い部分が甘くやわらか。江戸時代、幕府や大名に献上されたので「殿様ねぎ」とも。

5 長野県

野沢菜

茎と葉の丈は50~90cmにもなるかぶの仲間。信越地方の特産である野沢菜漬けの材料。

6 新潟県

巾着なす

表面にひだがある巾着のような果形のなす。魚沼市の「魚沼巾着」と、長岡市の「中島巾着」がある。

7 石川県

源助大根

金沢市の篤農家が昭和17年に選抜。長さ25cm前後で直径8~10cm。肉質がやわらかく、甘味が強い。

8 東京都

金町小かぶ

明治末期、葛飾区金町で改良され、高級料亭等で使われていた。金町一帯で栽培され、全国に広まった。

9 滋賀県

日野菜

かぶの一種。上部があざやかな紅紫色、下部は白い。18世紀半ば、日野町の種子商が改良し、現在の形に。

10 京都府

えびいも

別名「京芋」とも呼ばれる京野菜の代表格。えびのような形と縞模様の特徴で、独特の粘りとうま味がある。

11 奈良県

ひもとうがらし

直径5mm前後。濃緑色で皮がやわらかい。辛味はなく、しゃっきりとした食感。奈良県北部で栽培。

12 島根県

津田かぶ

松江市津田地区で江戸時代後期から栽培。勾玉のような形と、鮮やかな紅紫色が特徴。主に漬物用に栽培。

13 広島県

広島菜

白菜とかぶの中間的な性質を持つ、不結球の葉菜。江戸時代から栽培されており、漬物に利用されている。

14 宮崎県

糸巻き大根

熊本県との県境、西米良村で栽培。表面の皮に紫色の糸が巻き付いたような模様があるので、この名になった。

15 沖縄県

島にんじん

シルクロードから中国を経て、沖縄へ伝わった、細身の黄色いにんじん。郷土料理「しりしり」の材料に。



まめ知識

・地理的表示保護制度



このマークは、GIマークといえます。その地域ならではの自然的、人的な要因・環境の中で長年育まれてきた品質・社会的評価等の特性を有する産品の名称を知的財産として保護する制度です。日本では、2015年度から導入されました。伝統野菜もたくさん登録されています。



確認してみましょう!

地域のスーパーなどでこのマーク(GIマーク)がついているものを探してみましょう。





こんな授業が企画できるかも!?

実際に伝統野菜を手にとって、じっくりと観察したり味わうことでそれぞれの特徴や他品種との違いなどを実感できると、特定の品種が持つ個性や魅力、守らなければなくなってしまうかもしれない味わいについてより実感を伴った理解を深めることが期待できます。

大根

世界一大きな「桜島大根」や、世界一長い「守口大根」のように、日本には特徴ある大根が数多く存在しています。和食のおでんや煮物に欠かせない存在で、漬物は冬を乗りきる保存食として発達しました。また「大根おろし」は、焼き魚との相性が良いことでも知られています。

桜島大根

旬／1～2月 生産地／鹿児島県
桜島の火山灰土で育つ世界最大の大根。通常10kg前後だが、中には20kgを超えるものもある。肉質は緻密で煮崩れしにくい。煮物、生食のほか、薩摩漬けという酒粕漬けて味わう。



守口大根

旬／1～2月 生産地／岐阜・愛知県
根が2mに達し、通常の大根が60日のところ、栽培に90日を要する。地中深く伸びるため、栽培できるのはやわらかな砂壤土に限られる。古くから「守口漬」という粕漬けの原料に。



聖護院大根

旬／11～2月 生産地／京都府
江戸末期、京都市左京区聖護院の篤農家が育成した丸大根。1株1～2.5kg。煮崩れしにくく甘味があり、おでんや煮物に欠かせない。毎年12月に「大根焚き」が行われる。



かぶ

「すずな」とも呼ばれるかぶは、春の七草の一つに数えられ、古くから親しまれてきた野菜です。丸いもの、長いもの、曲がっているもの。赤かぶ、白かぶ、紅白2色のかぶ。根だけでなく、野沢菜のように葉を食すものもあり、地域によって多彩なかぶが残されています。

最上かぶ

旬／10月下旬～11月中旬 生産地／山形県
山形県新庄市付近で昔から栽培されている。上部が赤紫色で下部は白く、肉質は軟らかい。甘酢漬け、塩漬け、味噌かぶ、ふすべ漬けのほか、煮物や炒め物にも利用される。



聖護院かぶ

旬／11～1月 生産地／京都府
今から300年ほど前から栽培されている。中には5kgを超えるものもある、日本最大のかぶ。これを紙のように薄く切り、樽に漬け込む「千枚漬け」は、京都の名物。



平家かぶ

旬／12～1月 生産地／宮城県
837年前の源平合戦で敗れた、平家の落人が住みついたといわれる椎葉村で栽培。道端に自生するほど生命力が強く、ひげ根が多い。地元では名物の「菜豆腐」に葉を入れて食す。



ねぎ

そば、鍋物、すき焼き、そして冷や奴…。ピリリと辛いねぎは、日本の食卓になくてはならない存在です。古くから「関東の白ねぎ、関西の葉ねぎ」と、食文化が分かれています。そして太い「下仁田ねぎ」のように、地元で愛される「ご当地ねぎ」も多数存在しています。

九条ねぎ

旬／11～3月 生産地／京都府
京都市内で千年以上前から栽培されている。白根が短く、葉の内部にめりがあり、寒さに当たるとめりと甘みが増す。鍋物の具材や薬味として、京都で長く愛されている。



下仁田ねぎ

旬／11～1月 生産地／群馬県
群馬県下仁田町の特産の一本ねぎ。日本のねぎの中で最も太くずんぐり。栽培に14か月を要する。太さは5～6cmと極めて太い。幕府に献上していたので別名「殿様ねぎ」。



千住ねぎ

旬／12～2月 生産地／埼玉県
埼玉県の草加、越谷、春日部で栽培される。200年前に、千住のねぎ専門の市場を経由して、江戸に入った歴史がある。葉鞘部分に土を寄せ、光を遮ることで、白い軟白部分をつくり出す。

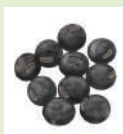


豆

種子であると同時に、煮炊きすればそのまま食料になる豆は、全国各地で大事に受け継がれてきました。醤油や味噌、豆腐の材料になる大豆。和菓子の材料として欠かせない小豆。大粒のそら豆など、色も形もさまざまな豆類が、たくさん残されています。

丹波黒豆

旬／10月 生産地／兵庫県
江戸時代から篠山藩で栽培されていた丹波地方の特産品。粒が大きく煮えやすく、煮ても皮が破れにくく、甘味がある。大粒の黒大豆は、日本の正月のおせち料理に欠かせない存在。



小糸在来

旬／10月 生産地／千葉県
千葉県の代表的な在来大豆で、千葉県君津市の小糸川流域を中心に栽培が分布していたため、この名前になった。小糸在来愛好クラブが「小糸在来」の名称を商標出願し、商標登録されている。



武庫一寸そらめ

旬／5月 生産地／兵庫県
奈良時代にそら豆が伝わったとされる尼崎市武庫地区で栽培される。粒が大きく一寸(約3cm)になることからこの名がついた。生産量が激減していたが、尼崎市の伝統野菜として復活。



(4)各地の名物・名産品

平城京の東西市を結ぶ生活物資の交流は、交通の発達・整備に伴って拡大し、各地に地域色豊かな市を繁栄させ、その市を結ぶ行人商人によって名産品が注目されてきました。『新猿楽記』(1061～65年)や、14世紀半ばの『庭訓往来』には、多くの名産品が挙げられています。

江戸時代になると、各地の産物は、諸藩が江戸参府時の献上品に、また各地の寺社に参詣する人々の土産品になりました。『毛吹草』(1638～45年)には名産品として、山城の八幡ごぼう・冷泉通南蛮菓子、大和の葛粉、伊勢の海老、尾張の大根、近江の鱒鮓、松前の昆布、土佐の節鯉、阿波の鳴門わかめなどが挙がり、食べ物の来歴やおいしさの基準、消費都市への輸送方法まで記したものもあります。

さらに、明治時代になると『日本産物誌』には大和の奈良漬、甲斐(山梨)のぶどう、武蔵(東京)の浅草海苔、野田の醤油、有田のみかん、薩摩(鹿児島)の桜島大根などが挙がり、日本の風土の多様性が各地域を代表する産物をつくり出しました。これら産物は時代の要望により、名物・名産品として地域の産業を発展させ、日本経済を支えた重要な品目でした。

■名産品の例



たらば蟹(北海道)



南部せんべい(岩手県)



納豆(茨城県)



笹団子(新潟県)



富有柿(岐阜県)



伊勢うどん(三重県)



柿の葉寿司(奈良県)



黒豚(鹿児島県)

用語解説

『日本産物誌(志)』

明治時代初期に、日本各地の産物をまとめた書籍。植物学者の伊藤圭介が執筆し、文部省が刊行した。



©県立長野図書館

6 健康で豊かな食生活の実現に向けて

豊かな食体験や食卓での家族や人との関わりの中で育まれる「食べる力」は、生きる意欲や好奇心、協調性など将来の社会生活において必要とされる「生きる力」も育み、子どもたちの元気な未来の基礎となります。

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

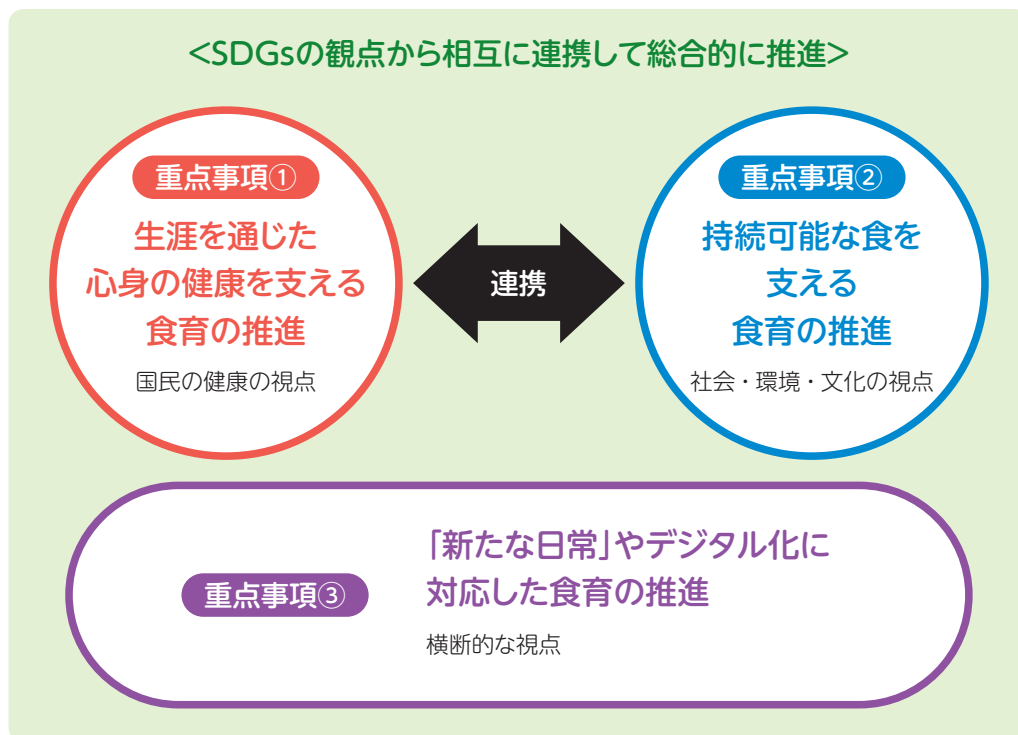
(1) 第4次食育推進基本計画(令和3年度～)

ア 概要

食育推進基本計画は、**食育基本法**に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めています。第4次食育推進基本計画では、これまでの取組による成果と、SDGsの考え方を踏まえ、多様な主体と連携・協働し、3つの重点事項を柱に取組と施策を推進していきます。

食育により、社会全体で連携・協働して持続可能な食料システム(フードシステム)を構築することが期待されています。

本計画では、日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育を巡る状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点を置いた取組が求められています。



持続可能な世界の実現を目指して、SDGsへの関心が世界的に高まり、**ESG投資**も世界的に拡大しています。持続可能性の観点から食育も重視されており、SDGsの視点で食育に取り組む企業も出てきています。

SDGsが経済、社会、環境の三側面を含みこれらの相互関係性・相乗効果を重視しつつ、統合的な解決の視点で取り組むことが求められていることにも留意し、SDGsと深く関わりがある食育の取組においても、SDGsの考え方を踏まえ、相互に連携する視点を持って推進する必要があります。

国民の健全な食生活の実現と、環境や食文化を意識した持続可能な社会の実現のために、行政、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等関係する各主体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進することが重要です。

用語解説

食育基本法

2005年6月公布、同7月施行。食育の基本理念を定め、国や地方公共団体等の食育についての責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。

☑ 確認してみましょう!

和食文化に関係する箇所は重点事項のどれに該当するでしょうか。

用語解説

ESG投資

環境(Environment)、社会(Social)、統治(Governance)に対する企業の対応を重視して行う投資。

SDGs視点 考えてみましょう!

食育とSDGsの関係性



SDGsの「2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「12 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標の達成に貢献します。

① 重点事項

特に取り組むべき重点事項を以下のとおり定めており、総合的に推進することとされています。

(a) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中、健康寿命の延伸が国民的課題です。国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない生涯を通じた食育を推進することが重要です。

「人生100年時代」に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を実現し、すべての国民が健全で充実した食生活を実現することを目指し、家庭、学校・保育所、職場、地域等の各場面で連携・協働を図りながら生涯を通じた食育を推進します。

(b) 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な環境が不可欠です。国民が一体となって、食を支える環境を持続させる食育を推進します。

◆3つの「わ」

・食と環境の調和：環境の環(わ)

国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立つことを認識し、食料の生産から消費等に至る食の循環が環境へ与える影響に配慮して、食におけるSDGsの目標12「つくる責任・つかう責任」を果たせるよう国民の行動を促すことが求められています。

我が国は、食料の多くを輸入に頼る一方で、大量の食品廃棄物を出しています。その削減に取り組むことで、食べ物を大切にする考え方の普及や環境への負荷低減などの効果が期待できます。

・農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪(わ)

食の循環は、多くの人々のさまざまな活動に支えられており、そのことへの感謝の念や理解を深めることが大切です。しかしながら、国民が普段の食生活を通じて農林水産業等や農山漁村を意識する機会は減っています。生産者等と消費者との交流等を進め、消費者と生産者等の信頼関係を構築し、我が国の食料需給の状況への理解を深め、持続可能な社会を実現していくことが必要です。

・日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和(わ)

日本は、四季折々の食材が豊富であり、豊かで多様な和食文化が築かれてきました。和食文化の保護・継承は、国民の食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要です。和食は栄養バランスに優れ、日本の食事は世界的にも注目されていますが、近年、優れた伝統的な和食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。食育活動を通じて伝統的な地域の多様な和食文化を次世代へ継承するための食育を推進します。

これらの持続可能な食に必要な、環境の環(わ)、人の輪(わ)、和食文化の和(わ)の3つの「わ」を支える食育を推進します。



🔍 調べてみましょう!

年中行事や下のような記念日を切り口に和食の授業などをすると、子どもたちの印象にも残りやすく、興味を持ってもらいやすいです。

・食育月間

		月
--	--	---

・食育の日

	毎月	日
--	----	---

・和食の日

	月	日
--	---	---

・持続可能な食文化の日

	月	日
--	---	---

・しょうゆの日

	月	日
--	---	---

・みその日

	毎月	日
--	----	---

・豆腐の日

	月	日
--	---	---

・納豆の日

	月	日
--	---	---

・和菓子の日

	月	日
--	---	---



和食の日(11月24日)

(c)「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

生活を支える多くの分野で ICT や AI (人工知能) の活用等デジタル技術が進展・普及しています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3密(密接、密閉、密集)の回避が迫られ、デジタル技術の活用は喫緊の課題となっています。

他方、こうした「新たな日常」は、在宅時間や家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめ直す契機でもあり、家庭での食育の重要性が高まっています。「新しい生活様式」に対応し、「新たな日常」でも食育を着実に実施するとともに、より多くの国民による主体的な運動となるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うなど、新しい広がりを出るデジタル化に対応した食育を推進します。

また、テレワークによる通勤時間の減少等から、自宅で料理や食事をすることも増えており、食生活を見直す機会にもなることから、すべての世代において食に関する意識を高めることにつながるよう食育を推進します。



食生活を見直したり、食に関する意識を高める

オンライン料理教室やイベントの開催など

(2) 食育を通じた和食文化の保護・継承の目標

第4次食育推進基本計画においては、SDGsの考え方を踏まえた食育の推進や重点事項に対応した食育の推進の観点から、第3次食育推進基本計画を踏まえ、①目標を達成しておらず、引き続き目指すべき目標、②目標は達成したが、一層推進を目指す目標、③今日新たに設定する必要がある目標を定めています。

また、食育は食育基本法の目的や基本理念を踏まえて、個人、家庭、地域等の実態や特性等に配慮して推進されるべきものであり、安易に目標値の達成のみを追い求めることのないよう留意することが必要です。

和食文化の保護・継承については、伝統食材をはじめとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代(子どもや孫を含む)へ伝える国民を増やすことを目標としています。

具体的には、2020(令和2)年度は50.4%となっており、2025(令和7)年度までに55%以上とすることを目標としています。

さらに、日本の食文化の特徴である地域の多様な食文化を体現している郷土料理の継承状況は、2019(令和元)年度の調査で、「教わったり、受け継いだことがある」(17.1%)、「教えたり、伝えたりしている」(9.4%)と、次世代に確実に継承されているとはいえない結果でした。地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理を調理し、さまざまな場面で食べることにより、将来にわたり、着実に料理や味、食文化を次世代へ継承していくことが重要であることから、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を、2020(令和2)年度の44.6%から、2025(令和7)年度までに50%以上とすることも目標としています。



確認してみましょう!

あなたは、和食文化を地域や次世代へ伝えていますか。

あなたは、郷土料理や伝統料理を月1回以上食べていますか。

2025(令和7)年度までの目標



和食文化を
地域や次世代へ
伝える国民を増やす

55%



郷土料理や伝統料理を
月1回以上食べている
国民を増やす

50%



振り返りポイント確認テスト

ここまで学んだことをについて、確認してみましょう。

自己採点

点 / 100点

○×問題に挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

- Q1** 10点 和食の調理法には、茹で物が含まれない。()
- Q2** 10点 お雑煮に入れる餅は、東日本では丸餅が多い。()
- Q3** 10点 味噌は、製法、材料によって大きく米味噌、麦味噌、豆味噌の三つに分けられる。()
- Q4** 10点 和食の日は、9月24日である。()

悩んだらこのマークがある箇所を再チェック！



穴埋め問題にも挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

- Q5** 20点 和食が文化である側面は、「和食」の()、()、()、()である。
- Q6** 20点 冬の代表的な料理は、()、()、()、()である。
- Q7** 20点 代表的なだし食材は、()、()、()であり、それ以外には、干し海老、焼き干し、乾しいたけ、干し貝柱、蛤などがある。



ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容を書き出してみましょう。

伝えたい相手：

伝えたい内容：

解答・解説

- Q1** × 茹で物は含まれます。P46で確認
- Q2** × 角餅です。P53で確認
- Q3** ○ P52で確認
- Q4** × 11月24日 P59で確認

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」(いい日本食)と読む語呂合わせ

- Q5** 精神性、社会性、機能性、地域性 P37で確認
- Q6** ぶり 鰯鍋、きんぴらごぼう、かぼちゃの煮物、七草粥 P41で確認
- Q7** 昆布、鰹節、煮干し P43で確認



和食給食の進め方

家庭で和食文化を伝えることが難しくなっている昨今、和食文化とは何か、何を大切にしているかを受け継ぐ手段として、学校給食の役割が重要です。和食給食を進めるに当たり、何がポイントになるのでしょうか。

ポイントは「自然の尊重」

和食給食を進めるに当たりポイントになるのは「自然の尊重」です。食事が自然の恵みを受けて成り立っていることへの理解を深め、自然を尊重する精神を養うには、まずは和食を食べ慣れることが大切です。その上で、四季折々の行事で振る舞われてきた和食を実際に体験したり、食材の季節感(旬)を理解したりすることが重要です。そのために、おいしく、学びのある給食を提供することが重要です。



和食給食を進める目的

「和食」は、食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を表現する「社会的慣習」です。世界の食文化を理解することも重要ですが、まずは身近にあり、その文化の中で生活している私たちの和食の文化を理解することが、異文化を理解するためにも必要となります。



理想の和食給食

- ・ 季節に応じた多様な食材とそれをいかす工夫がある
- ・ ご飯と汁物を軸とした、一汁三菜の献立である
- ・ 季節感や自然の美しさを表現した内容である
- ・ 年中行事と関連した献立がある
- ・ おいしい給食である



相手の興味・ 関心を高める話し方



コラムニスト
コミュニケーションコンサルタント
ひきた よしあき

プロフィールはP35参照

一生懸命話しているのに、みんな、眠そうにしている。話し続けるうちに、舟を漕ぎだす人が増えていく。「私の話って、そんなに眠くなるものなの？」とあなたは落ち込んでいるかもしれません。そんなにがっかりしないでください。話し方を変えるだけで、人の興味・関心を引くことができるのです。そのコツを伝授します。

初めて大学で講義をした時、先輩の教授が聴講してくれました。うまく話せたと思っていたので、いい評価をもらえると思ったら、「100点満点でいえば、20点」といわれて驚きました。「君の話は、自分のいいたいことを一方的に話しているだけだ。学生が考え、意見する時間がない。教室に学生の声がなく、先生の声だけ響いている授業は睡魔を誘うだけだ。もっと学生を参加させる講義を組み立てなさい。」

私はぐうの音も出ませんでした。アクティブラーニングで講義を受ける機会の多い学生にとって、一方的な座学は苦痛でしかありません。私は、つい自分が若い頃に学んだ時のスタイルのまま一人で語っていたのです。

この言葉を聞いて、話し方のスタイルを変えました。

「Q&Aで、話を進める」

Q&Aとは、「質問」と「答え」です。「～はどうか?」と問いを投げかけ、相手に考える時間を与える。それを答えてもらう時もあるし、少し間をおいて

「それはこういうことです」と自分で答えることもあります。考える時間ができることで、聞く側の緊張感が高まります。話に参加する姿勢もできます。テレビ局のプロデューサーの話では「クイズ番組の人气が落ちないのは、視聴者が答えを考えることに快感を覚えるから」だとか。確かに正解するとうれしいし、間違えると「なんで?」と興味が湧きます。このクイズ番組の方式「Q&A」を話に取り入れることで、相手は興味・関心を高めることができるのです。

もう一つのコツは、相手の理解度をこまめに確認しながら話を進めること。「ここまで、よろしいですか」「何か質問はありますか」という言葉をはさむ「確認話法」で語るように心がけてください。

相手の興味・関心を高めるには、相手の理解度を深めながら話すことが大切です。そのために「Q&A」で考える間を設け、こまめに理解度をチェックしていきましょう。眠そうな人が少なくなれば、あなたの自信にもつながります。ぜひ試してください。



- ✓ 一方的な座学は苦痛でしかない
- ✓ Q&A(「質問」と「答え」)で話を進める
- ✓ 相手の理解度をこまめに確認する



こんな人はここから学んでみましょう！

Chapter 3 暮らしを彩る「和食」

あなたがイメージする「和食」とはどのようなものですか。古い、堅苦しい、調理が難しいなどのネガティブなイメージがあるかもしれません。

これから学ぶことは、あなたがイメージする「和食」とは異なり、新たな気づきにつながることもあるかもしれません。思わず誰かに伝えたいくなる「和食」の魅力や価値を学んでいきましょう。

ここで主に
学ぶこと

- ✓ エコでサステナブルな側面
- ✓ 年中行事や五節句
- ✓ 持続可能な社会と「和食」

・基礎研修動画：第8回/第9回/第10回/第11回/第12回
・児童向け教材“わたしたちと「和食」”の関連箇所：高学年用（ブルー）

1 和食文化の先進性

自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった「和食」は、サステナビリティ（持続可能性）の原点です。

では、和食文化の先進的な要素について学んでいきましょう。

(1) 食材の保存・加工技術

現在のように流通が盛んではなく、近代的な保存技術もなかったころ、食料を無駄なく存分に、そして長期間安定的に味わうために、先人は知恵を絞り、工夫を凝らしてきました。

そして考えられたのが、食品を保存するための加工技術です。海から遠い地域では魚介類を長く保存する知恵が生まれ、雪が降る地域では、長い冬を過ごすために野菜や山菜を食べつなぐ技術が発展してきました。

㊦ 乾燥（干物、乾物）

保存方法の一つに、素材の水分を除去し、乾燥させて腐敗を防ぎ、食材を保存する方法があります。その代表的なものの一つが、魚類の干物です。

干すことで表面に硬い膜ができ、保存性が高まるとともに、独特の食感も生まれます。干物は、一般的に乾燥した空気が吹き込む冬に加工されるもののおいしいとされます。

また、かんぴょう、海苔、昆布、乾しいたけ、ずいき、魚の干物などの乾燥食品を総称して「乾物」といいます。乾物には地方色があり、多種多様なものがあります。

野菜の乾物は、手軽にできることに加え、時間が素材のうま味を引き出す優れた保存方法です。例えば、干し大根は、大根を餅つきの時に一緒に蒸してから乾燥させるもので、切り方によって呼称が異なります。輪切りや短冊形に切り、藁で編んで陰干ししたものを「切り干し」と呼びますが、水で戻すと何にでも使えて便利で、さまざまな料理での活用が可能です。



乾しいたけ

しいたけを干したものだ。干すことによってうま味や香りが増す。水で戻すとだしがとれる。



かんぴょう

ユウガオの実をひものように切って干す。水で戻して巻き寿司の具材などにする。



SDGsと和食文化



保存食品や発酵食品の技術が発達していることは、食材を無駄なく活用することであり、食品ロスの低減を考えることにもつながっていきます。

また、和食に使われる多彩な食材を手に入れるためには、海や山などの自然環境が健全に保全されていなければならない、環境保全を意識することになります。

さらに、和食の栄養バランスが良い点は、健康を考えることにつながります。

確認してみましょう！

あなたがよく使う乾物は、どのようにつくられていますか。

① 凍み(凍み餅、凍み大根、凍み豆腐、凍み馬鈴薯)

雪国で暮らす人たちにとって、冬の間の食料の確保は重要な課題でした。人々は、その寒冷な気候を利用する形で、食料の凍結・乾燥による保存方法を工夫してきました。

主なものとして、凍み餅、凍み大根、凍み豆腐などがあり、これらは保存食として冬期間につくられてきました。食品における“凍み”の効用は、細胞の中の化学反応の停止、例えば酵素の活動の停止にあり、凍らせることによって味と栄養素を固定化させることにあります。



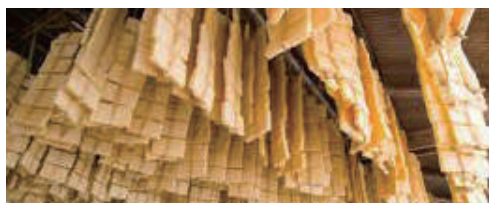
凍み餅

餅を水に浸してから凍らせ、風に当てて乾燥させる。小正月頃につくり、田植えの頃に食べた。



凍み大根

大根を寒風に当てて乾燥させたもの。昔は、大根を藁でしばり、軒下につるしていた。



凍み豆腐

©まるごと青森

薄く切った豆腐を稲藁で編んで軒下につるし、乾燥させたもの。



凍み馬鈴薯

じゃがいもを凍らせて水分を抜いた保存食。岩手県などでつくられる。



まめ知識

・土中貯蔵と雪中貯蔵

雪国における冬の食料保存の方法として、土中や雪中に埋蔵する方法が用いられてきました。これは、土や雪で寒気を遮断し、食料を保存する生活の知恵です。

② 漬ける(漬物)

野菜類が主ですが、ほかに山菜、果実、魚介、鳥獣肉、卵などを塩、味噌、醤油、酢、みりん、酒粕、麴などでつくった漬け床や漬け汁に漬け込んだもので、漬け込んだ素材の細胞の水分を食塩などの浸透圧によって失わせ、そこに漬け床・漬け汁に含まれる食塩、糖、有機酸などをしみ込ませて腐敗菌などの繁殖を抑制し、素材の長期貯蔵を可能とするとともに独特の風味を醸し出します。

独特の風味が胃を刺激し、胃液の分泌を活発にして食欲を促し、消化を助けます。野菜類の漬物は、繊維が多いため便通をよくし、乳酸菌は整腸作用に役立ちます。

全国各地には、それぞれの特産品をいかした特色のある名物の漬物があり、北海道の松前漬け、秋田のいぶりがっこ(いぶりたくあん)、東京のべったら漬け、長野の野沢菜の塩漬け、愛知の守口漬け、京都の千枚漬け、奈良の奈良漬け、和歌山の梅干、鹿児島島の薩摩漬けなど全国的に著名ですが、それほど有名でなくとも、さまざまな漬物が全国各地に伝わっています。いずれも土地の風土、伝統をいかした生活の知恵の結晶といえるでしょう。



調べてみましょう!

あなたの住んでいる地域でつくられている漬物について調べてみましょう。



べったら漬け(東京都)

大根を、砂糖、米、米麴でつけたもの。



守口漬け(愛知県)

細長い守口大根を酒粕で漬けたもの。



千枚漬け(京都府)

聖護院かぶを薄く切り、塩漬けにしたもの。



奈良漬け(奈良県)

白うり、きゅうり、すいか、しょうがなどを塩漬けし、その後酒粕に漬けてつくる漬物。

(2)発酵技術

発酵は、酒類や味噌・醤油などの調味料の製造で利用されるだけでなく、食物保存、栄養価を高める、消化を良くするなどの大きな力を発揮してきました。

なれ鮓、納豆、嘗め味噌などは、発酵を生かした保存食品です。例えば、嘗め味噌は、調味料の味噌に対して副食として食べる味噌のことで、金(徑)山寺味噌が広く知られていますが、地方によって呼称や内容も多様です。

また、塩蔵も重要な保存方法です。沖縄のスクガラス、各地でつくられる烏賊や鰹の塩辛など魚類の塩蔵品は多く、それらは海から遠い地域への魚類の移動に貢献したばかりでなく、塩の移動にもなりました。



なれ鮓

魚などに塩を加えて漬け、ご飯とともに自然発酵させた保存食。



スクガラス

あいごの稚魚を塩漬けにし、発酵させた塩辛の一種。沖縄で島豆腐にのせて食べることが多い。



金山寺味噌

嘗め味噌の一種。味噌をつくる工程で、うり、なす、しょうがなどを加えたもの。



塩鮓

鮓を塩漬けにして乾燥させる。水分が抜けて長期間保存できる。

(3)使い尽くす工夫

小麦を製粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩をつくったり、魚介類の内臓などを使って塩辛類をつくるなど、食材を最後まで使い尽くす調理が積極的に行われてきました。

例えば「米」は、日本人の暮らしに深く関わっており、稲を収穫した後の稲藁は、飼料や用具の素材として、また糠は加工食品として捨てることなく、糠床などさまざまな用途に活用されています。家庭内では、米のとぎ汁には、下ごしらえ、食器洗い、掃除、美容など最後まで使い尽くす工夫がなされていました。



稲藁の利用

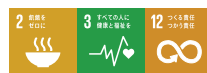
籾をとった後の稲藁は、さまざまな用途に使われていました。牛の飼料、堆肥のほか、野菜を栽培する時に地面に敷く、米俵やわらじ、納豆のつとなどの生活用品に加工することもありました。

調べてみましょう!

・あなたが好きな発酵食品

SDGs視点 考えてみましょう!

「けんちん汁」は究極のSDGs食!?



地域の郷土料理を伝えるため、770年続く建長寺(神奈川県)の和尚さんを招いた和食の授業を横浜国立大学教育学部附属鎌倉小学校で実施しました。建長寺*が発祥の「けんちん汁」について話を聞きました。「もともとのお寺の精進料理として、野菜くずなどの捨ててしまう部分をかき集めたお汁を使っていました。そこに落としてしまった豆腐を水で洗って入れたことから、けんちん汁が誕生。もったいない精神が息づくお寺でつくられた究極のSDGs食なんです。」

*発祥は諸説あります。

確認してみましょう!

横浜国立大学教育学部附属鎌倉小学校で実施した和食授業のレポートがあります。



2 年中行事と「和食」

食事をともにするというを通して、人はつながりを深くします。家族の食卓での団らん、祝い事、地域の祭り、年中行事など、日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割の中心にあります。

(1) 食で家族と地域を結ぶ

㊦ 家族の食

家族や親族で食卓を囲む日常的な一時は、「いただきます」からはじまる大切なコミュニケーションの場です。みんなが顔を合わせ、食事をしながら日々感じたことやその日のできごとを語り合うことで、家族の絆を強くします。また、子どもたちに対しては、箸の持ち方といった「和食」ならではの食の作法を伝えたり、料理を通して味覚や栄養バランスなどを伝える大切な機会だともいえます。

日常とは別に、正月や節分、大晦日などの「年中行事」でその時ならではの料理をいただく習慣もまた、家族や親族のつながりを強めるのに役立ちます。また、それぞれの家ごとの味や伝統が、親から子へと受け継がれていくことにもつながります。



㊦ 地域や祭りの食

家とは別に、地域でつながる年中行事もあります。地域ごとに行われる祭りの中でも、食は大切な要素です。神社における祭祀の後には、直会と呼ばれる飲食の儀礼も行われます。本来、神への供物やお神酒を参列者がいただくことで、神と人とが一体となり、神の加護を期待するという意味合いを持ちます。

今日では、祭りの後の打ち上げという気運もあり、祭りを終えた後、人と人とが酒を酌み交わします。それにより、親密感が増し、共同体意識を高めているのです。

こうした行事もまた、食を介した日本の文化といえます。



自然を敬い、感謝する和食文化



自然を敬い、自然からの恵みに感謝する和食文化は、食材を無駄にしない気持ちが込められています。食材を大切にすることを祭りや伝統行事を通じて地域地域で改めて考えることで、飢餓に苦しむ人々のためにどうすべきかを考えることにつながります。

🔍 調べてみましょう!

各地の伝統祭事について調べてみましょう。



農林水産省Webサイト

農村の伝統祭事

各地で受け継がれている農耕にまつわる祭事が多数紹介されています。



祭り以外にも、食を中心に地域がつながるケースもあります。例えば、秋になると山形県や宮城県などで盛んに行われる芋煮会は、仲間や同僚、地域の人たちなどで声を掛け合い、河原に集まる季節の行事です。鍋の内容は、山形県の内陸部ではさといもと牛肉を具として入れた醤油味が一般的です。

一方で、宮城県ではさといもと豚肉を味噌で味つけして食べます。

このように地域によって違いはありますが、地元産の秋の食材を入れ、大きな鍋を囲むという点では共通しています。一緒に食べるだけでなく、共同で鍋料理をつくることで、親交や結束がよりいっそう深まります。



(2) 食に願いを込める

㊦ 年中行事

日本人の生活の中には特別な「ハレの日」があります。毎年同じ時期に巡ってくる年中行事もその一つです。日本人は、古来より自然の中の「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。神と人が交流する場＝宴には、必ず食べ物と飲み物が供えられ、五穀豊穡や無病息災を願ってきました。

年中行事の中で特に象徴的なものがお正月です。幸せや豊作をもたらす「歳神さま」をお迎えする行事として、古くから大切に祝われてきました。歳神様からいただく新しい魂の象徴として丸い鏡餅をつくり、歳神様に健康を願う黒豆や、子孫繁栄を願う数の子など、象徴的な意味を持つ品々を美しく盛り付けたおせち料理を用意します。おせち料理やお雑煮は、地域によって驚くほどの違いがあり、こうした多様性も「和食」の豊かさを表すものといえるでしょう。

年中行事にはこのほかにも、五節句や節分、お彼岸、お盆などがあり、それぞれに、邪気をはらい、健康を祈り、感謝する意味を込めた食べ物が用意されます。



㊦ 人生儀礼

年中行事と同様に、特別な料理を味わう機会として、七五三や成人式、結婚式、葬式などの人生儀礼があります。祝い事では、赤飯や祝い鯛、不祝儀では精進料理などが用意され、ここにも「福を招き、災いを払う」日本人の想いが込められています。また、こうした料理を、家族や親戚、地域の人々が一緒に食べることは、人々の絆を深める社会的な意義もありました。

最近では、こうした行事や儀礼は簡略化される傾向がありますが、その意味を知り実践することは、自然や健康、家族への感謝の気持ちを育み、家族や地域との絆を深めることにもつながります。

🔍 調べてみましょう!

・あなたの地域の祭り



💡 まめ知識

・五節句カレンダー

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。古くは節日に神様に食べ物を供える意味で「五節供」と記されていたが、江戸時代以降「五節句」の表記が広まった。

1月7日【人日】

七草の節句

一年間の無事を祈り、七草粥を食べる。

3月3日【上巳】

桃の節句 ひな祭り

邪気をはらうというよもぎ入りの草餅を食べる。

5月5日【端午】

菖蒲の節句

ちまきや柏餅を食べ健康を願う。

7月7日【七夕】

笹の節句

さくべいと呼ばれる細い麺で無病息災を祈願する。

9月9日【重陽】

菊の節句

菊酒を飲んで不老長寿を願う。



こんな授業が企画できるかも!?

日本全国で行われているような年中行事でも、その際に登場する食べ物は地域によって異なっていることも多くあります。

例えば、上巳の節句で食べられるひなあらは、関東と関西で見た目や味つけに違いがみられます。また、お月見の時につくられる団子も形や呼び方が地域によって違っていたりします。

行事食の地域性について調べてみることで、行事の意味や地域の特徴をより深く理解することにつながることができます。

1月

七草粥(1月7日)

「人日」の節句。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種の若菜の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています。

鏡開き(1月11日)

鏡餅をおろし、一年間の無病息災を願って、お雑煮やぜんざいにして食べる日。神が刃物を嫌うとされるために包丁は使わず、手や木づちで餅を割ります。



小正月(1月15日)

旧暦では満月から次の満月までを1か月と考え、満月の15日を月の頭としたことが由来。どんど焼きや秋田のかまくらなど、今でもさまざまな行事が行われます。

2月

節分(2月初旬)

立春の前日。節分は「季節の分かれ目」を意味し、現在は主に春になる前日をさします。今も節分を大晦日のように「年越し」「年取り」と呼ぶ地域もあります。

3月

ひな祭り(3月3日)

「上巳」の節句。旧暦ではこの時期に咲き、邪気をはらうとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。



春のお彼岸(3月後半)

春分を中日とする7日間。仏教で極楽浄土があるとされる真西に太陽が沈むため、ご先祖様を偲び、感謝の思いを捧げるのに良い時期とされたのがはじまりです。

4月

お花見

昔、桜は「稲の神が宿る木」とされていました。里の桜の花が咲くと神が降りてきたとしてもてなし、その年の豊作を願って宴を催したことが由来です。

5月

端午の節句(5月5日)

強い香りを持つ菖蒲を魔除けにした中国の風習が元。江戸時代に「菖蒲」が「勝負」とつながり、男子の節句とされ、兜や武者人形を飾るようになりました。



6月

入梅(6月後半)

暦上の梅雨入り。「梅」の字を使うのは、この時期梅の実が熟すためといわれています。天気予報がない時代は、田植えの日を決める重要な目安となりました。

7月

七夕(7月7日)

五節句の一つ。中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機津女」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合さり、現代のようなお祭りの形になりました。



8月

お盆(8月前半～中頃)

ご先祖様の霊魂が現世に戻る時期とされ、お供えを用意し、家族が集まってその魂を迎えます。魂の乗り物として、きゅうりの馬や茄子の牛を用意します。

9月

重陽(9月9日)

五節句の一つで、「菊の節句」ともいわれます。強い香りで邪気をはらい、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しめます。



秋のお彼岸(9月後半)

秋分を中日とする7日間。春のお彼岸同様、極楽浄土のある真西に太陽が沈む時期に、ご先祖様を偲びます。仏教と日本の祖先崇拝が合わさった行事です。

中秋のお月見

旧暦の秋は7月から9月。中秋とはその真ん中の8月で、新暦では9月頃。十五夜の満月に、芋や豆などの秋の収穫に感謝を込めてお供えをします。



10月

亥の子(10月前半)

旧暦10月の最初の亥の日に西日本を中心に行われる収穫のお祭り。東日本でも同様の年中行事、十日夜が行われます。新暦11月に行われることもあります。

11月

秋祭り

11月23日の「勤労感謝の日」は、元々収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭」の日。この頃は日本各地で、作物の恵みを祝う秋祭りが行われます。

12月

冬至(12月後半)

一年でいちばん昼が短く、夜が長い日。冬至を過ぎれば太陽が蘇り、人々にも精気が戻ると考えられ、旬のものを食べて栄養を取り、力をつける習慣があります。



年越し(12月後半～31日)

現在は大晦日の夜のことですが、元々はお正月の準備のこと。神を迎えるために家を掃除して清め、飾りの用意、餅つきなどを行って、新年に備えます。



こんな授業が企画できるかも!?

おせち料理はこちらに紹介しているもの以外にもまだあります。どのような食材や料理がつくられ、そこにはどのような願いが込められているのか調べるのも良いでしょう。

日本人がいかに食べ物に願いや思いを込めて一年のはじまりとして大切なお正月を迎えてきたのかを窺い知ることができません。

また、今の自分だったら何を願ってどのような料理をおせちにしたいかを考えてお互いに共有することを通して、食材の持つ特徴の理解や「おせち」への親近感を高めることも考えられます。

「鏡餅」ってなんだろう?



「三種の神器」の一つであること、また鏡自体がご神体である神社が多いことからわかるように、日本では昔から、鏡に神が宿るとされていました。その鏡を模して丸く平らにつくった餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡餅です。

現代では、餅の上に温州みかんや金柑を乗せることが多いようですが、正式に乗せるのは橙。これは「代々家が繁栄するように」という語呂合わせです。ほかに、「福をかき集め、災いをかき取る」ことに掛けた串柿、「腰が曲がるまで長生きでいられるように」という願いを込めた海老、「よろこぶ」に通じる昆布などを飾り、下にはゆずり葉や裏白といった植物が敷かれます。床の間、もしくはきちんと清潔に清められた場所に置き、多くの地域で1月11日の鏡開きまで供えられます。

「おせち料理」に込められた願いとは?



おせちの「節」とは一年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのような時につくる特別な料理が節の料理、つまり「おせち」でした。

一般的な節には、江戸時代に定められた五節句である人日(1月7日)、上巳(3月3日)、端午(5月5日)、七夕(7月7日)、重陽(9月9日)がありますが、現代ではお正月に食べる食事のみをおせちと呼ぶようになりました。このことから、お正月がどれだけ大切な節とされたかがわかります。元々は身近な食材を調理したものを神にお供えし、それを後から家族でいただく直会と呼ばれる食事だったものが、時を経て、豪華な重詰め料理として定番化したものが現在のおせち。詰められる料理には地域や家庭によりさまざまな意味が込められますが、ここではその一例を紹介します。

◆一の重(祝い肴・口取りなど)



① 田づくり

昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名に。豊作を祈願する食べ物です。別名は「ごまめ」。

② かずのこ

かずのこは鰯の卵。鰯は卵が多い＝たくさん子ができるということから、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です。

③ 紅白かまぼこ

半円状の形は日の出の象徴。紅はめでたさや喜び、また魔除けを表す色、白は神聖な色とされています。

④ きんとん

漢字で書くと「金団」。黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな一年であるように」と願います。

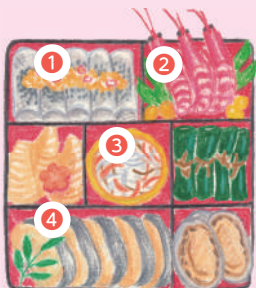
⑤ 黒豆

黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています。

⑥ たたきごぼう

ごぼうの根は深く張ることから、「家族や家業がその土地に根を張り揺らがないように」との思いが込められます。

◆二の重(酢の物・焼き物など)



① こはだ栗づけ

こはだは成長とともに名前が変わる、縁起の良い出世魚。栗は五穀豊穡の願いを込め、黄色く染められます。

② 海老

鏡餅の海老同様、「腰が曲がるまで長生きできるように」という長寿の願いを込めて。赤い色は魔除けの意味も。

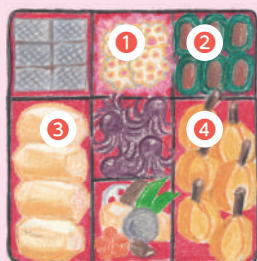
③ なます

大根とにんじんでつくった紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引を表し、縁起が良いとされていました。

④ 焼き魚

出世魚の鯛や鮭、「めでたい」に掛けた鯛を焼いたものなどが入ります。最近では鰻を入れることも。

◆三の重(煮物など)



① れんこん

たくさん開いた穴から向こうが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起がかつとされています。

② 昆布巻き

こちらも鏡餅同様「よろこぶ」に通じる縁起もの。昆布はこれ以外にも、煮物の結び昆布などに多用されます。

③ 八つ頭

子孫繁栄や「人のうえに立つ頭になるように」との願いを込めて。末広がりの「八」も縁起が良いとされます。

④ くわい

一つの根に子が毎年できること、また大きな芽の上に伸びる様子から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が。



こんな授業が企画できるかも!?

人生儀礼でよく食べられる赤飯は地域による違いがみられます。自分のイメージする「赤飯」を挙げてからほかの地域の赤飯を知ると驚きがあるかもしれません。

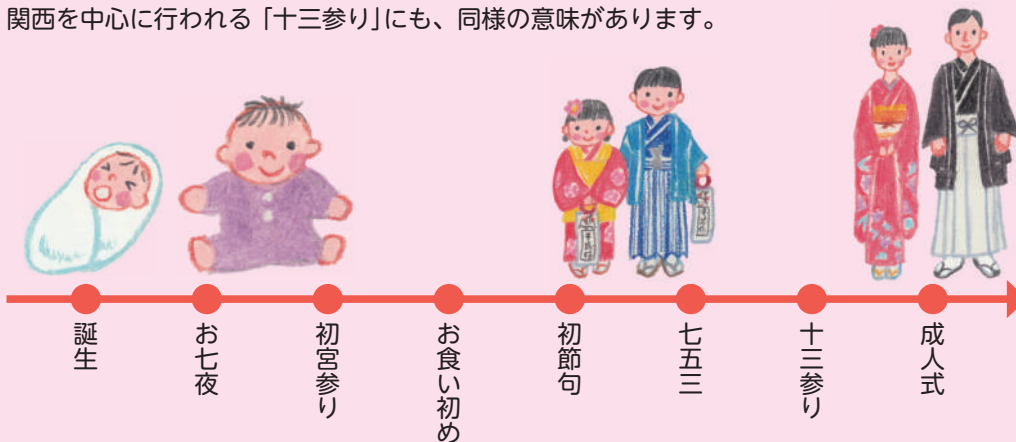
豆の違い、味つけの違い、色の違いなど、赤飯という同じ呼び方でも全国どこでも同じものとは限りません。そして、それぞれがその地域に根付いていて今日まで伝え継がれてきている料理であることや、多様性を知ると、食は文化であるということへの理解も深められることが期待できます。

節目で食べる人生儀礼の和食—誕生や結婚

生まれてから大人になるまでの人生儀礼

昔は赤ちゃんが生まれると、ご飯を炊いてお供えしました。誕生から7日目は「お七夜」といって、赤ちゃんの名前を書いた紙を張り出し、神に報告したとされます。1か月ほど経つと、地元の神社で我が子の健康と長寿を祈る「初宮参り」を行います。「お食い初め」は生後初めて赤ちゃんに食べ物を食べさせる儀式で、初めての節目「初節句」では、女の子は3月3日、男の子は5月5日に人形を飾り、今後の成長を祈願しました。

やがて成長すると「七五三」が行われます。3歳の男の子、女の子はこの日を境に髪を伸ばしはじめ、5歳の男の子は初めて袴を身に着け、7歳の女の子はそれまで着つけに使っていた紐を帯に変えたとされました。これは死亡率が高い不安定な時期が過ぎたことを祝うと同時に、大人への第一歩を子ども自身に自覚させるものでした。干支がひと回りする数え13歳に関西を中心に行われる「十三参り」にも、同様の意味があります。



お食い初め

生後100日目に、「一生食べることに苦労しないように」と願いを込めた膳を用意します。丈夫な歯が生えるよう「歯固めの石」も欠かせません。また、1歳の誕生日に一升の餅を背負わせる風習もあり、同様の願いが込められています。



千歳飴

「千歳」という名前通り、健康や長寿を願って子どもに持たせたもの。元々は麦芽からつくった細長い飴を、縁起の良い紅白の色に染めたものでした。



なぜ赤飯を食べるの？

人生儀礼の席では、よく赤飯が食べられます。これは、昔は赤い色に邪気や厄をはらう力があると信じられたためです。小豆は炊くと皮が破れるため縁起が悪いとし、赤飯には皮が破れにくい「ささげ」という豆を使います。赤飯は祝いの席だけでなく、地域によっては通夜や葬式でも食べられますが、どちらの場合も、その赤飯はお供えであり、そこには祈りが込められていると考えられます。

昔から特別な力を持つとされた米粒や餅、豆などの食材の組み合わせは、日本人にとってなじみ深いものでしょう。おはぎや団子のほか、佐賀県では「ながだご(長団子)」といって、さつまいもを練り込み細長く成形した団子に、あんをまぶしてふるまう古い習慣がありました。こうした地域性の違いも、興味深い食文化の一つです。



3 「和食」の世界を楽しむ

「和食」の世界は、料理だけでなくそれを取り巻くさまざまな要素も魅力的であり、和食文化が世界中で人気が高い理由の一つとなっています。

(1) 季節の移ろいを表現する器や盛り付け

ア 器

料理の衣装ともいえる器も、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たします。「和食」では、ご飯は茶碗、汁物はお椀、焼き魚は平皿、煮物は深皿など、素材も形も大きさも違う多種多様な器が使われます。そして、春は華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材、秋は実りを感じさせる彩りのあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもので季節感を演出します。

・四季を表現する器

たとえ同じ料理でも、器の素材や形、デザインを変えることで、季節感あるおもてなしをすることができます。



春



夏



秋



冬

もっと学びたい

『四季の料理』P38～41

『陶磁器の産地』P25

① 盛り付け

できあがった料理の盛り付けも大切です。盛り方には、代表的な7種類の盛り方、器の余白、料理と器の線など基本的な事柄があり、できあがった料理をよりおいしそうに美しく、食べやすさを考えるなど、さまざまな工夫があります。

・7種類の盛り方



平盛り

盛り付けに極端な高低差をつけずに盛る方法。



杉盛り

すっきりと立ち上がる杉の木のように似せ、円錐形に盛り付ける方法。



重ね盛り

角度や向きを変えながら、料理を順に重ねて盛る方法。



俵盛り

俵形や丸形、方形のように形がはっきりと決まった料理を米俵を上に向かって規則正しく盛り上げた形に盛り付ける方法。



混ぜ盛り

形も色も違う料理を一つにまとめて盛り上げる方法。



寄せ盛り

数種類の料理を、その名のとおり、器の中央にお互いが寄り添うように盛る方法。



散らし盛り

数種類の料理を、それぞれが形、色目、味を主張できるように独立させて全体に散らして盛る方法。

・余白を取る

和食に限らず、料理と、それを盛り付ける器とのバランスを取ることは必要です。

まずは、盛り付ける料理の大きさと分量に対して、無地が基調の器の場合には6～7割を料理が占めているぐらいがすっきりと安定します。

絵柄の多い器に関しては夏場でも冬場でも、絵柄を十分に鑑賞できる盛り付け量が良いとされています。



アマナイメーجز

余白を意識した盛り付けの例

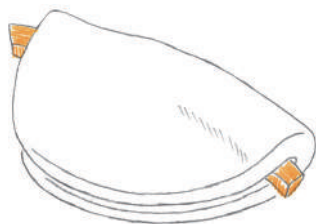
(2)和菓子、緑茶、日本酒

和菓子

菓子はまた「和食」にとって欠かせない要素で、おもてなしの「上菓子」、普段食べる「饅頭」や「餅菓子」などに分れます。お茶会などの席で抹茶とともに味わう菓子もあり、季節に合わせて材料や色やデザインが選ばれ、味覚だけでなく、視覚でも楽しむことができます。

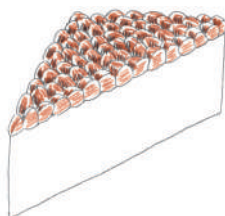
・ハレの日の願いを込めた和菓子

1月：葩餅



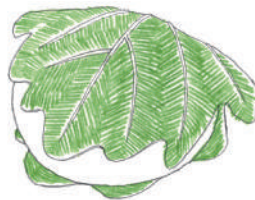
甘く味つけしたごぼうと白味噌あんを、赤や白の餅や求肥で包んだ菓子。平安時代の宮中の新年行事の一つで、長寿を願って行われた「歯固め」の餅に由来します。餅と味噌の組み合わせから「包み雑煮」とも呼ばれてきました。

6月：水無月



白い外郎の上に、小豆の粒あんを散らした菓子。古来、京都で旧暦6月の晦日(30日)に、無病息災を祈願して行われている「夏越祓」になぞらえて、初夏の頃に食べられます。小豆には邪気ばらいの意味があり、三角の形は氷を表しています。

5月：柏餅



平たく丸めた上新粉の餅を二つに折り、中に小豆や味噌のあんをはさみ、柏の葉で包んだ菓子。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って、旧暦5月5日の端午の節句の供物として用いられてきました。

10月：亥の子餅



旧暦10月は「亥の月」と呼ばれ、その月のさらに「亥の日」に行われる年中行事の際に食べられていた菓子。旧暦では10月が冬のはじまり。そのタイミングで無病息災と多産の猪にあやかって子孫繁栄を願ってこれら食べていました。

緑茶

和菓子には緑茶が欠かせないものです。緑茶は中国から日本に伝わりましたが、生の茶葉を蒸してから揉んで乾燥させる緑茶の製法は日本独特のものとなっています。

緑茶に含まれるカフェインには覚醒効果が、カテキンには抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれて健康に良いとされます。緑茶独特の“香り”と“うま味”は、日本文化そのものです。



日本ならではの緑茶の製法である手揉みには、7つの工程(葉振り、軽回転揉み、重回転揉み、揉み切り、転繰り揉み、こくり、乾燥)があります。



■全国和菓子協会

和菓子に関するさまざまな情報や各種イベントの開催案内などが掲載されています。

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

全国和菓子協会



<https://www.wagashi.or.jp/>



まめ知識

・和菓子分類

餅もの	餅・団子・大福など
蒸しもの	蒸饅頭・蒸羊羹・外郎・村雨など
おり煉もの	おりきり煉切・こなし・求肥・飴・葛菓子など
焼きもの	どら焼き・中花種・カステラ・桃山など
流しもの	錦玉・煉羊羹・水羊羹など
揚げもの	あんドーナツ・揚げ月餅など
打ちもの	落雁など
押しもの	塩がま・むらさめなど
岡もの	最中・きんとん・鹿の子・州浜など
掛けもの	石衣・砂糖漬けなど

※製法によって大まかに分類したものです。



農林水産省Webサイト

お茶のページ



<https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/cha/ocha.html>



■日本茶ドア

日本全国のお茶に関する情報が検索できるポータルサイトです。さらに、関連リンクには、幅広い情報が掲載されていますのでぜひwebサイトをご確認ください。

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

日本茶ドア



<https://www.nihon-cha.or.jp/door/>



🍷 日本酒

日本人にとっての主食であり、精神の要でもある米。その米で醸される日本酒は、「和食」にとって欠かせない要素。日本の「**國酒**」にもなっています。

稲作を中心に文化を育んできた日本では、米の一粒一粒に神が宿り、同じように酒も神のおかげでつくることができると考えられてきました。そして、酒もまた食べ物とともに、神に近づくための手段として古くから用いられてきました。

同時に家族や親族、地域で、人と人をつなぐ上でも、酒は大きな役割を担っています。例えば、お神酒は祭礼の後に、神の酒として飲み、それを人々が分かち合うことで、地域やコミュニティの結束力を強めます。

米や麦やさつまいもなどを原料とする焼酎も、日本酒と並び、日本の**國酒**とされています。酒は人の心をほぐし、食事を引き立たせる重要な役割を担っています。

日本酒をつくる酒蔵は、全国に約1,300弱。その数は年々減り続けていますが、酒蔵ツアーなどは、訪日外国人にも人気で、食中酒としての認知度も海外では高まっています。



用語解説

國酒

2010年に日本酒造組合中央会は「國酒」を商標登録し、日本酒・本格焼酎・泡盛・本みりんを國酒と決めました。そのため常用漢字表では参考字体(旧字体)ですが、國を使用しています。

深ぼり トピックス

「國酒」について学びましょう

・日本酒



米と米麴を醸してつくる日本特有の醸造酒。

アルコール度数は15度前後。12～40℃でそのまま飲むのが一般的。

米麴を使って酒を醸す技術は1,300年以上前に遡り、以来、日本酒は日本人とともにあり、儀式や祝宴に加え、日常的に親しまれている。

日本酒はそれを嗜む食文化に加え、演劇、文学、絵画などにも多く取り上げられてきた。

また、酒蔵や酒づくりに使われる器具なども貴重な文化財となっている。

・本格焼酎、泡盛



本格焼酎及び泡盛は、麴で原料を醸した後、蒸留した日本独自の蒸留酒。

アルコール度数は20～40度。ストレート、ロック、もしくはほかの飲料で割って飲む。



原料は米、麦、芋、黒糖、酒粕など地域により異なる。また、泡盛は黒麴を用いた沖縄特産の焼酎をさす。蒸留技術は、14～15世紀頃に中国や東南アジアとの交易を通じて琉球王国にもたらされ、その後、琉球から薩摩に伝わったとされる。

・本みりん



本みりんとは、もち米、米麴、乙類焼酎(米焼酎)を原料としてつくられる、アルコール度数14度前後の酒類のこと。

現在は調味料としての用途が主流となっているが、戦国時代から近代までは甘いお酒として飲用もされていた。日本でつくりはじめたのは、原材料である焼酎の登場した16世紀頃とされ、16世紀末には「味醂みりんちやう」の記録が残っている。

■國酒デジタルミュージアム

國酒の歴史文化的側面を紹介することを目的としたオンラインミュージアム

國酒デジタルミュージアム



<https://kokushu-museum.com/>



もっと学んでみたい方は、全国の國酒資料館へ足を運んでみましょう。

國酒デジタルミュージアムWebサイト「國酒資料館」へつながります。

https://kokushu-museum.com/kokushu_museums/



(3)調理道具

出典：日本料理のこころ

「和食」の道具は、素材を美しくいかにするために工夫されています。道具の中でも筆頭に挙げられるのが包丁です。和包丁と洋包丁の違いは、洋包丁は両刃で全鋼ですが、和包丁は、全鋼の本焼き、軟鉄の地金に鋼を貼り合せた「合わせ」があること。薄刃包丁には片刃と両刃があります。和包丁は、切口の繊維を壊さない優れた切れ味を持ち、刺身のように切った物の形と色の美しさ、味を引き出す道具です。

近年では、和包丁や和食専用の道具が訪日外国人観光客に人気で、かつば橋道具街は人気の観光スポットになっています。

和包丁



菜切り包丁 野菜の千切り、かつらむき、みじん切りなどに使われる。



出刃包丁 刃が厚く頑丈で、魚をさばくのに使われる。



柳刃包丁 刺し身を切る時に使われる包丁。刺身包丁ともいう。



蛸引き包丁 刺身包丁の一種。蛸^{たこ}だけでなく、刺身も切る。



麺切包丁 うどんやそばなどの麺を切るのに使う。



ざる 茹でたそば、洗った野菜などを水切りする。



鬼おろし 大根などを粗めにおろす時に使う。



わさびおろし わさびをおろす時に使う。鮫皮が使われる。



まな板 食材を切る時に敷く木の板。



やっこ 持ち手のない金属の鍋などを、火にかけたり火からおろしたりする時に使う。



かんな削り器 鰹節^{かんなん}を鉋で削り、削り節を受ける箱。



押し型 ご飯をさまざまな形に成形する時に使う。



すりこ木とすり鉢 素材をすり潰したりたたいたりする木の棒と、その素材を入れる細かな溝のある陶器の鉢。



木杓子 煮物をかき混ぜる時などに使う。



巻簾 寿司などを巻くほか、材料の水切りに使う。



万能こし器 裏ごし、油ぎりなどに使う器具。

まめ知識

“食”の専門店が集まる「かつば橋道具街」



「かつば橋道具街」は、東京の浅草と上野の中間にある南北約800mの商店街で、和食に関連する道具などが多数取り扱われています。

かつば橋道具街



<https://www.kappabashi.or.jp>



FOCUS：木桶職人復活プロジェクト

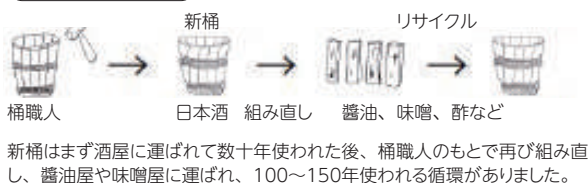
「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されましたが、基礎調味料である「醤油」「味噌」「酢」「みりん」「酒」などの発酵調味料は工業化が進み、「木桶」によって醸される発酵調味料の生産はごくわずかになっています。

発酵調味料において「木桶」による醸造は少なくなり、最も多く残っている業界の「醤油」でも、生産量全体の1%以下といわれています。塩分を多く含む「醤油」の場合、木桶は100年以上使うことができますが、「木桶」が使えなくなるとFRP（繊維強化プラスチック）やステンレスのタンクで醸造するようになってきています。そのため、発酵調味料の醸造に使われる「木桶」を製造できる桶屋さんは2010年頃に1社のみとなりました。小さな寿司桶や風呂桶をつくる職人さんは残っていますが、大きな桶と小さな桶では構造が違いためにつくることができません。また、補修などのメンテナンスを含めた「木桶」の仕事が少ないために、大きな桶の仕事を継承することが困難な状況になっています。

木桶の現状と魅力



昔の木桶の循環



木桶、 絶滅の危機。

①木桶の技術がなくなろうとしています

現在使われている木桶の多くは戦前につくられたものです。新桶がほとんどつくられない時期が続いたため、2000年代の初めには醸造用の木桶を製造する桶屋が1社のみになりました。木桶仕込みという日本の伝統文化が絶滅する寸前の状況でした。

②木桶醤油の魅力は多様な個性

木桶の大きさは高さ直径ともに2～4mを超えるサイズもあり寿命は100年以上。その表面に微生物がすみつき独自の生態系を築きます。同じ材料で仕込みをしても同じ味にならない秘密がここにあり、クラフトビールのような個性的な味わいが特徴です。

木桶職人復活プロジェクト

メーカーや業界を越えた有志が集まり、
毎年1月に小豆島で新桶づくり。
技術を共有して、木桶職人を増やす。

2012年、ヤマロク醤油の五代目、山本康夫氏の呼びかけからスタートしたプロジェクト。木桶に関わる食品メーカーや流通業者、大工や料理人などが集まり、毎年1月に小豆島で新桶づくりをしています。技術を広く共有することで、木桶のメンテナンスや組み上げができる人材が全国に増える兆しが見えてきました。木桶仕込み醤油の流通量1%を奪い合うのではなく、品質では競争をしながら皆で協力してPRを行い、1%を2%にすることを目指しています。ここでつくられた新桶が各地の蔵元に運ばれ、遠くは海を渡り、イタリアのクラフトビールブルワリーに届けられるなど、広がりをを見せています。

ヤマロク醤油 山本康夫

「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。味わいの土台となる基礎調味料も含めて注目されることはうれしいことですが、過去の遺産ではなく、現在進行形の「生きた存在」として仲間とともにつくれたらと考えています。木桶で仕込むと「やっぱりおいしい!」のですから。



(4) 弁当文化

近年、日本の弁当文化が“BENTO”と言葉を変えることなく海外でブームとなっており、フランスでは昼時に弁当店に行列ができ、手づくり弁当を楽しむ人も増えています。小さな箱の中に、栄養バランスや彩りまで考え抜かれた知恵を学んでみましょう。

“べんとう”という名称が使われはじめたのは安土桃山時代といわれ、「**日葡辞書**」の“Bento”の項には「引き出しつきの文具箱に似た箱で、中に食物を入れて携帯するもの。Focai・Varigo」と記載されています。多人数のための携帯用の容器と認識され、**行器**や**破子**とも呼ばれていました。また、当時、大名や豪族などの階級は、花見や紅葉狩りなど季節の物見遊山に「**提重**」と呼ばれる贅沢な弁当を携帯しました。

江戸時代になると、昼食を弁当でとる習慣が広く定着し、また物見遊山や芝居見物の弁当が庶民層にも普及し、「花見弁当」や「芝居弁当」など趣向をこらした弁当がつくられて楽しみを増幅させました。



大名が使った提重の容器 © Alamy/amanaimages



花見弁当

明治時代になって、都市部の通勤者や子どもたちが通う学校では、家庭から各自弁当を持参しました。当時の弁当は、握り飯と梅干や沢庵などの漬物の組み合わせが定番で、時には塩鮭や煮豆などが添えられる程度でした。また、鉄道の開通に伴い「駅弁」の販売が開始されました。

戦時体制下では、代用食など弁当にも工夫が求められるようになり、第二次世界大戦後には学校給食が導入され、弁当を持参する機会は減りましたが、勤労者の多くは弁当を利用しました。昭和40年代になるとジャー式の保温弁当容器が登場し、冬でも温かい弁当を食べることが可能となり、鉄道旅行がブームになると、郷土料理や観光地などをテーマにした駅弁が続々と登場し評判となりました。

昭和50年代には、持ち帰り弁当の専門店が登場し、コンビニエンスストアでも電子レンジで温める弁当が販売されるようになり、温かい弁当が急速に普及しました。スーパーマーケットやデパートでも弁当が常時販売されるようになると、家庭で手づくりするのが常だった弁当が、買って食べるものに変化し、家庭においては調理済み食品の手づくり弁当への利用が一般化しました。

一方、2005(平成17)年頃からは、主に親から子への愛情弁当の「キャラ弁」が流行し、最近では、「弁当の日」を実施し、子どもに弁当づくりを体験させようという試みがはじまっています。弁当づくりを通して子どもたちの食への関心を高め、家族や食材への感謝の気持ちを自立心などを育み、食生活を豊かにすることが期待されています。



用語解説

日葡辞書

1603年刊行。日本を訪れたポルトガル宣教師の日本語習得のために編纂された辞書。当時の日本で使われていた口語の単語を中心に、文章語や方言などを収録する。中世末期の日本語の発音や語彙、文法などをはじめ、日本の文化や習慣までも窺い知ることができる。



国立国会図書館所蔵

📢 ため知識

空弁

「空港の弁当」の愛称。空港ごとに、その地方独特の食材を利用した料理を弁当にして販売。2000年代に定着した。

(5)食と街道

文化の産物としての食べ物、人から人へ、土地から土地へと伝えられ、変遷し発達を遂げてきました。日本各地に伝わる伝統の食材・食品もさまざまな交流を経て、今日の姿があります。全国の「食の街道」をたどり、奥深い日本の食文化を学んでいきましょう。

鯖街道 小浜から京都まで、ひと塩した鯖を背負って駆け抜けた道

鯖街道という名称は、若狭から運ばれた物資の代表に鯖が挙げられていることからの通称にすぎず、実は鯖以外にもさまざまな品物が運ばれていました。当時、若狭湾は魚介類の宝庫で、製塩も行われていました。蝦夷地（北海道）から届いた昆布なども物資に含まれていました。

物資のうちで最も大量であり、鯖がこの道の名称となりました。一般的なルートは、小浜→熊川→朽木→大原→八瀬→京都とたどる若狭街道です。



鰯街道 山国の正月の年取り魚=塩鰯がたどった峠道

江戸時代から明治後半までの長い間、富山湾で水揚げされ、保存用に塩漬けされた天然鰯は、富山から歩荷や牛の背に担がれ、飛騨（岐阜県北部）の高山へ運ばれて年越し魚の「越中鰯」と呼ばれました。

さらに、高山で塩が加えられて「飛騨鰯」と名を変え、野麦峠を越えて信州まで広まった道が「鰯街道」と呼ばれています。



昆布の道 北海道から大阪へ。北前船で運ばれた和食の基本だし

松前から小浜、のちに敦賀経由で琵琶湖を経て京都、大阪につながるルートがまず開かれ、江戸中期から日本海をぐっと下って関門海峡から瀬戸内海へ回り込み、大阪へ入る西回り航路が開発されました。

この航路を走ったのが北前船で、甲板にまでうず高く積んだ荷を港々で売り買いしながら北へ向かい、蝦夷地（北海道）で昆布、身欠きにしん、干鰯や魚かすなどの肥料を買い込んでUターンし、再び荷を売りながら日本海を南下していました。こうして港々に昆布文化の種がまかれ、川沿いに内陸部へも伝わり、郷土の味わいが広がりました。



醤油の道 紀伊半島から房総半島へ。醤油が下ってきた航路

鎌倉時代、ひとりの禅僧が中国（南宋）から紀州・由良へ伝えた醤油は、千葉の銚子へ伝わり、大消費地・江戸で使われることで発展しました。

江戸時代初期には、生活用品の多くは上方のものが使われており、醤油（下り醤油）も上方から大量に江戸へ送られていた記録が残っています。江戸時代中期以降、野田や銚子などで発展した醤油づくりは、味も江戸の人々の嗜好に合わせた醤油（濃口醤油）が生産され広まりました。



調べてみましょう!

・ほかにも鯖街道といわれるところを探してみましょう。

・鯖の発酵食品「へしこ」について調べてみましょう。



用語解説

北前船

江戸時代から明治時代にかけて、日本海を就航した廻船の上方(大坂)での呼称。大坂が北海道産品の集散市場として確立する江戸時代中期から盛んになり、順風でなくても帆走ができる弁才船が就航し、取り引きの拡大とともに大型化を図りつつ発達した。

4 健康的な食生活への近道は和食

米飯を中心に汁物と菜(おかず)で構成される献立形式が、日本人の健康を支えてきました。800年以上変わらない食事の基本形ですが、健康的な食事スタイルとしても世界から注目を集めています。

(1)一汁三菜の歴史

和食の基本形は、「ご飯」と「汁物」「香の物(漬物)」に、いくつかの「菜(おかず)」を添えたものです。例えば、汁物と菜が3品であれば「一汁三菜」と呼ばれます。この基本形ができあがったのは平安時代末期といわれています。

日常食のご飯が白米ではなく、大根や芋を加えたかて飯、雑穀など地域によって内容に差はあるものの、構成要素は常に変わず現代まで長く継承されてきました。この食べ方が何百年間も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使ったさまざまな料理に合わせることができます。

また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食にいかしてきた日本人の感覚が生きているといえます。



向かって手前左に「飯」、手前右に「汁物」、その中間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方。給食での提供はなかなか難しいが、食事中の口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」はご飯に必ずついてくる、和食の構成には欠かせない要素であることを覚えておきたい。

(2)ローカロリーで栄養バランスも良い

ご飯を主食として、魚介・肉類・野菜類に、だし、発酵調味料を組合わせた和食は、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事です。かつては、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活でしたが、第二次大戦後から徐々に肉類や乳製品の割合が増え、1980年頃には、日本人のPFCバランスが理想的な比率になりました。

また、だしや発酵調味料によるうま味を上手に使うことで、肉類などの動物性油脂がなくても満足感を得ることができ、ローカロリーな食事を容易に実現できます。

近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題化していますが、和食の基本形を守ることが、健康的な食生活につながります。

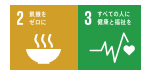
(3)和食の栄養バランスの変化

歴史的にみると、日常食では主食を大量に摂る習慣が続いた穀類偏重の食生活だったといえます。しかし、豆腐や納豆、味噌汁などをご飯とともに摂ることで米のアミノ酸の利用効率を上げる食べ方、年中行事などハレの日に、魚介類などを摂取して楽しむなど学ぶべき知恵は多くあります。

副食の主菜には、魚、肉、豆腐などタンパク質を多く含む料理を考え、副菜には主菜に使わなかった野菜、芋類などを使い、汁物は主菜に合うものを用意します。



和食の健康性



和食の栄養バランスが良いことや塩分が控えめなことは、健康な体を保つことに適しています。食への関心を深めるとともに、食と健康の関係を考えることは、SDGsの「3 すべての人に健康と福祉を」の達成に貢献します。

また、「だし」の「うま味」を上手に使うことで、動物性油脂がなくても満足感が得られやすい食事なので、肥満防止などにもつながります。

用語解説

PFCバランス

タンパク質、脂質、炭水化物は、人間にとって特に不可欠な「三大栄養素」。PFCのPはProtein(タンパク質)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)の頭文字で、PFCバランスとは食事の中での「タンパク質」、「脂質」、「炭水化物」のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るためには、PFCバランスとしてタンパク質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的です。

また、焼き魚、野菜の煮物、青菜のお浸しと味噌汁などでも、栄養バランスがとれています。

1980年頃までは、多くの家庭で和食の基本型が続きましたが、主食の量がやや減り、副食が増加、特に乳・乳製品、肉類の割合が増加しました(下図参照)。この頃、栄養バランスをはかる一つの指標であるPFCバランスが理想的な比率を示しました。

しかし、その後、外食の日常化、家庭料理の欧米化が進み、米の摂取量が減少し、脂質摂取の過多などから、生活習慣病が問題となりました。こうした中、各地で食生活を見直す動きがみられるようになり、その一つが学校給食での取り組みです。

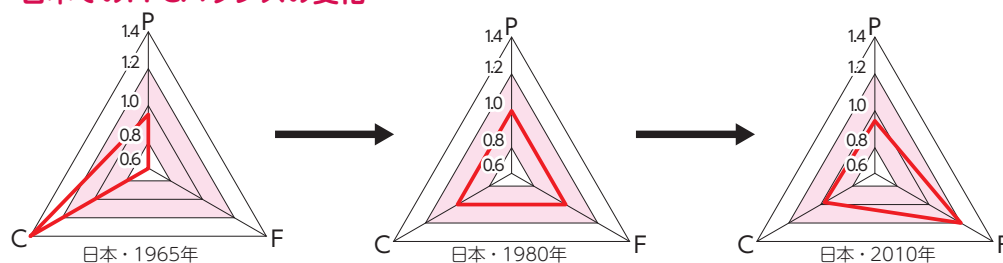
戦後の食料難の中で、パンと牛乳に副食を加えた完全給食は、1950年にはじまりました。1976年に米飯が導入されるまで長く続いたパン給食は、和食の基本形にも影響を与えました。

米飯給食は次第に増加し、2018(平成30)年には、週3回以上米飯給食を実施している小・中学校等は97.1%となりましたが、週5回の米飯給食の実施は、5.5%と高くありません。

米飯は腹持ちが良く、副食は地元で採れる野菜類を取り入れやすく、季節に合わせて、バラエティーに富んだ献立をつくることができます。また、季節の食材について学び、年中行事への知識も得られます。子どもたちが和食の基本形を毎日の給食で体験することは極めて重要で、時々経験するだけでは身につかないものでも毎日繰り返すことによって習慣化し、定着します。そして、やがて自分で組み合わせを考えられるようになることが期待されます。

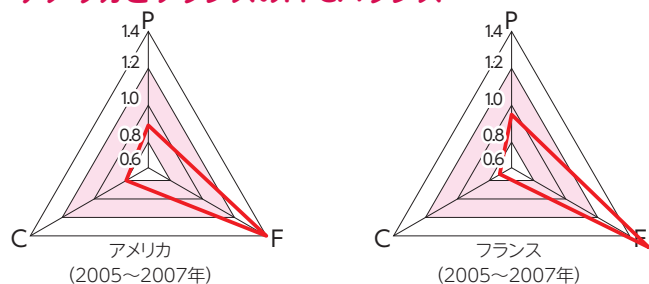
今後の学校給食の役割は大きいといえます。

・日本でのPFCバランスの変化



日本人のPFCバランスは1965年当時は炭水化物に偏っていたが、1980年は非常に理想的な配分になっていた。しかし、その後の日本人の食生活は肉や油脂類を多く摂り、主食の米を食べる量が減り、2010年時は欧米型に近づきつつある。

・アメリカとフランスのPFCバランス

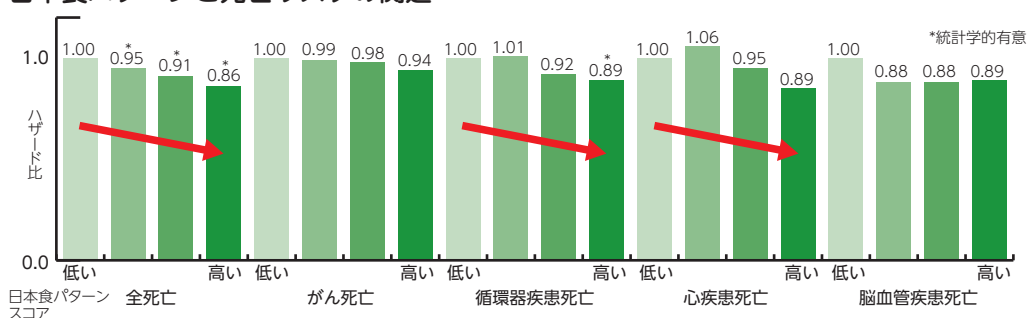


※FAO Statistics Yearbook(日本のみ食料需給表)参照。栄養バランスが良いとされるP(タンパク質)10~20%、F(脂質)20~30%、C(炭水化物)50~70%の範囲が0.8~1.2に収まるように指数化した。

(4)和食の健康有用性

国立がん研究センターの研究*では、日本食パターンのスコアが高いグループでは、全死亡・循環器疾患死亡・心疾患死亡のリスクが低いことがわかったとする調査結果が報告されており、和食は健康有用性が高いことが示されています。

日本食パターンと死亡リスクの関連



出典：国立研究開発法人国立がん研究センター 多目的コホート研究「日本食パターンと死亡リスクとの関連について」(掲載誌Eur J Nutr. 2020年7月WEB先行公開)



*国立がん研究センターウェブサイトから抜粋
(<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8499.html>)

食事調査アンケートの結果から、本研究で定義した「日本食パターン」は、先行研究で用いられていた8項目(ご飯、味噌汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶、牛肉・豚肉)の摂取量を点数化する日本食インデックス(JDI8; 8-item Japanese Diet Index)を使用しました。日本食パターンスコアは、JDI8の7つの項目(ご飯、味噌汁、海草、漬物、緑黄色野菜、魚介類、緑茶)では、男女別に、摂取量が中央値より多い場合に各1点、牛肉・豚肉では、摂取量が中央値より少ない場合に1点として、合計0~8点で算出しました。この日本食パターンのスコアを4つのグループに分類し、その後約18.9年の追跡期間中に確認された死亡(全死亡、がん死亡、循環器疾患死亡、心疾患死亡、脳血管疾患死亡)との関連を調べました。

(5) 食生活の変化と食育の必要性

「和食」は、自然環境だけでなく、海外からの影響によっても、絶えず変化してきました。

近代以降には、コロッケ、とんかつなど洋風料理を和食の基本形に組み合わせた食事、肉と野菜の煮物や和え物などそれまでにはない料理が工夫され出現しました。その多くは、和食の基本形、味噌や醤油を用いた味つけ、箸で食べられる料理など、「和食」の要素を保ちつつ変化したものが伝えられてきました。

しかし、第二次世界大戦後、高度経済成長期を迎えると日本人の食生活は急速に変化します。

電子レンジの普及や冷凍食品、インスタント食品などにより食生活は便利になりましたが、家庭内で調理する機会が減ったともいえます。

こうした中で、「和食」の優れた点をどう伝えていくかが問題となっています。親から子へ家庭の食を伝えるだけでなく、学校を通して子どもたちに、さらにその親の世代にも伝える必要があるでしょう。高齢者から、「和食」について具体的に教わることも大切です。

離乳期からの食べ物の選び方、幼児期の食経験を豊富にすることなどは特に重要で、小さな頃からの食習慣は、その後の食習慣に大きく関わってきます。

だしのおいしい味を日々体験することや魚を味わい骨を箸でとる訓練を楽しい雰囲気の中で教わることなど、その積み重ねの中で「和食」は伝わっていきます。

経験しない味は、異文化ととらえられ、体験していない調理は簡単でも難しく感じます。食事を用意する過程を日々みる経験、手伝う楽しさ、美しい食器を大切に使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などでともに食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく、生きる力を育むことにもつながります。



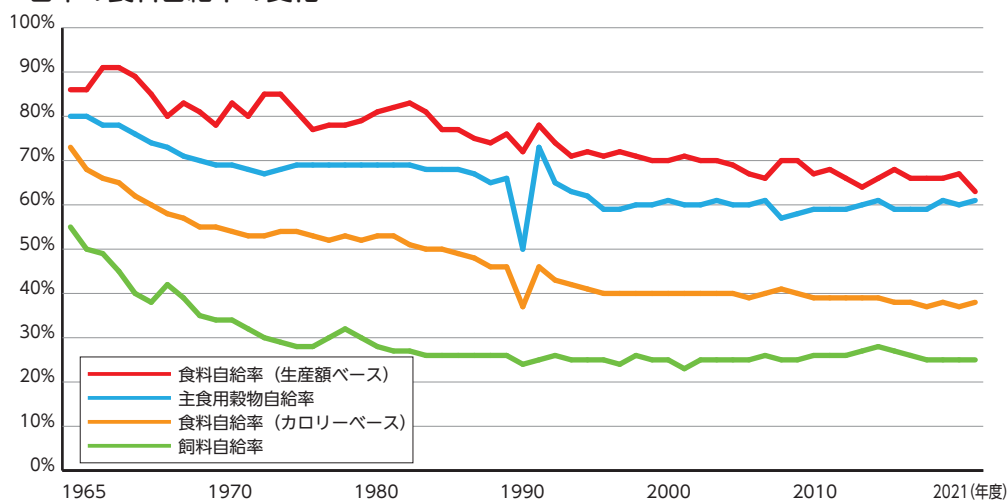
深掘り トピックス

データから読み取る食生活の変化

「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか。

日本の食料自給率は下がり続けています。1965(昭和40)年度はカロリーベースで73%でしたが、2021(令和3)年度は38%。その主な原因は、国産の割合が高い米や魚や野菜などの消費量が減少する一方、国内で生産が困難な飼料穀物を食べて育つ畜産物や、原料を輸入に頼ることが多い冷凍・加工食品や油脂類の消費が増加したことだと考えられています。炭水化物、タンパク質、脂肪分をバランスよく摂取する健康的な「和食」の継承に取り組む必要があります。

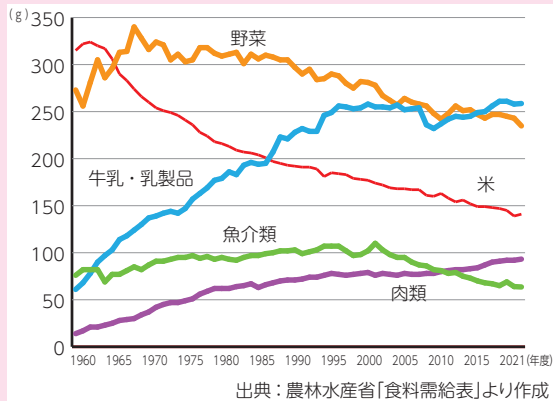
・日本の食料自給率の変化



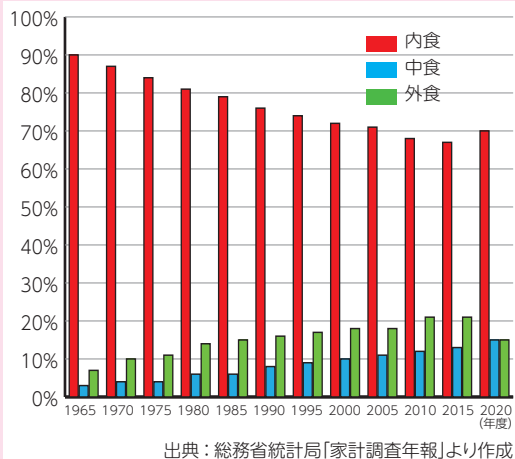
食べる米の量が50年で半減!? 増えたのは肉と乳製品。

国民一人当たりが食べる量を品目別にながめてわかること、それは日本人が食べる米の量が著しく減ってきたことです。1960(昭和35)年度は、一日当たりの米の消費量は約315gでしたが、2021(令和3年)年度は141gと半分以下に。一方で増えたのは、牛乳・乳製品(約60gから約260g)と肉類(約14gから約93gへ)。野菜と魚を中心としたおかずでご飯を食べるという「和食」のスタイルの変化がわかります。

・国民一人一日当たりの供給純食料



・食料費における外食と中食の割合の推移



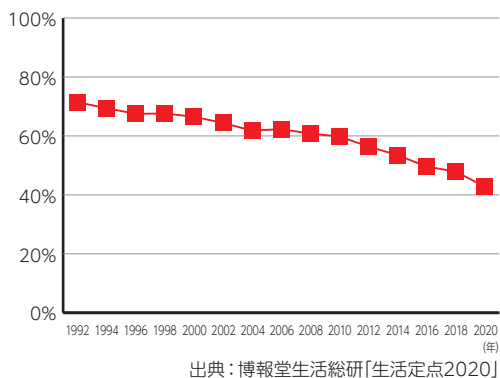
家で食べても、 調理することが減っている!?

外食に対して、家庭でつくって食べる食事を内食といいますが、弁当や惣菜など、調理をせずに食べられるものを買ってくる食事は、なかしよく中食と呼ばれます。実はこの中食の割合が増えています。外食が占める割合は2000(平成12)年以降横ばい傾向なのに対して、中食は増え続け、その代わりに内食が減っており、新型コロナウイルス感染症による食行動の変化(内食が増える)が見受けられるものの、食事は家で食べても、調理はしないという家庭が増えているのだとすれば、「和食」にとって大切な要素を子どもたちに伝える機会が減っているといえます。

ご飯を食べなくても平気。 そんな人が増えている!?

一日に一度は米を炊いたご飯を食べなければ気がすまない人の割合が減っているというデータがあります。1992(平成4)年には71.4%でしたが、2020(令和2)年には42.8%にまで落ち込んでいます。

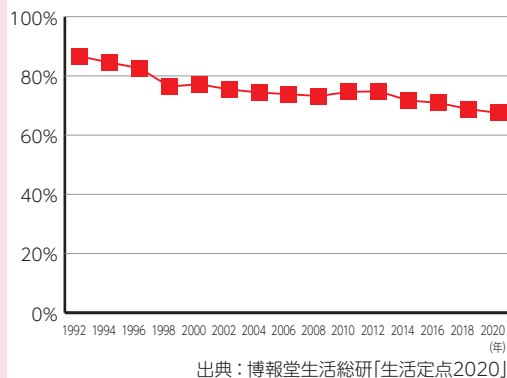
・一日に一度はお米を食べないと気がすまない人の割合



おせち料理を食べる派が、 毎年ジワリ減少中。

家族や親族で集まって、おせち料理を囲みながら新しい年の無事を願うお正月。おせち料理を食べる人も毎年少なくなっています。1992(平成4)年には86.6%でしたが、2020(令和2)年には67.5%でした。

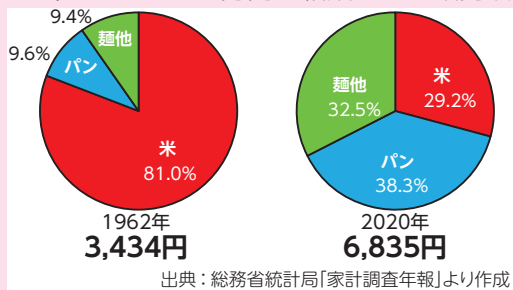
・お正月におせち料理を食べた人の割合



米より、パンと麺 その傾向が加速中!?

1962(昭和37)年には8割以上を占めていた米への支出が、2020(令和2)年では3割となっています。家庭では炊飯する必要のある米より、すぐに食べられるパンや麺への支出が多くなり、家庭での料理が減っていることを示しているともいえるでしょう。

・世帯当たり、1か月間の穀類支出金額内訳



5 地域に伝わる郷土料理

地域に伝わる郷土料理には、地域性が反映されたものが多くあります。京料理のように繊細な味つけや盛り付けを重視する地域がある一方、高知県の皿鉢料理のように豪快で自由な盛り付けによりもてなしの気持ちを表す地域もあります。

地域の風土を反映した特徴ある食文化について学んでいきましょう。

(1) 郷土料理の分類

郷土料理は、それぞれに歴史や由来があり、大別すると①食材・調理法など伝承形態によるもの、②気候・風土など生活環境などによるもの、③歴史的背景や宗教の影響によるものに分類されます。

⑦ 食材・調理法など伝承形態によるもの

その地方の特産物を用いて調理法や食べ方が伝承されたものには、米どころ秋田のきりたんぽ、やせた山間地の多い長野や島根のそば、琵琶湖でとれた鮒を保存するための鮒鮓、大量にとれた鰯や鯖を米糠に漬けて保存する石川や福井のへしこ、初夏のいかなごを佃煮にした兵庫のくぎ煮などがあります。

また、ある地方の特産品または大量生産された食品が、乾燥、塩蔵されてほかの地方に輸送され、そこでその土地特有の調理法・食材として発達した料理には、北海道の昆布を用いた京都や北陸三県の昆布巻、大阪の松前ずし、沖縄の昆布料理などが挙げられます。

このほか、棒鯖とえび芋を炊き合わせた京都の芋棒、熊野灘で獲れた鯖を押しずしにした奈良の柿の葉ずしがあります。

⑧ 気候・風土など生活環境によるもの

冬が長く寒い北国では、いろいろ端で冷えた体を温める鍋料理が工夫され、北海道の石狩鍋、青森のじゃっぱ汁、秋田の鮎しよつる鍋などが挙げられます。一方、南国の鹿児島では、さつまいもや黒砂糖を用いたからいも餅や芋焼酎が発達し、亜熱帯性気候の沖縄にはパパイヤンブシャー（パパイヤと豚肉の煮つけ）、ゴーヤチャンプルー（にがうりと豆腐の油炒め）などが生み出されました。

⑨ 歴史的背景・宗教の影響によるもの

歴史的背景によるものには、江戸時代に中国から伝来した長崎の卓袱料理、藩政時代に武家の本膳式に添えた料理が独立した高知の皿鉢料理、旧東海道吉田宿の名物から広まった愛知の豆腐田楽などがあります。宗教の影響によるものには、黄檗山万福寺の隠元が伝えた京都の普茶料理、東大寺の修行僧の食事から広まったといわれる奈良の茶粥などがあります。



郷土料理

あなたが住んでいる土地にはその風土や環境に適した食材が育ちます。身近で採れた食材は新鮮であり、生産・輸送・保存に係るエネルギーを抑えることにもつながります。

特に、その土地土地で伝わる郷土料理やお雑煮などは、そういった食材が多く使われており、まさにサステナブルな食を具現化したものといえます。



千葉県の郷土料理を代表する太巻き寿司をつくっている様子。

新しい文化や遊び心も取り入れながら、郷土料理に触れ、家族の絆を深めていくことは大切です。

(2) 代表的な郷土料理

農林水産省Webサイト「うちの郷土料理」では、全国の郷土料理約1,300種のレシピ、歴史や背景も紹介されています。みなさんの“ふるさとの郷土料理”について調べてみましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

農林水産省Webサイト

うちの郷土料理



北海道・東北地方

1. 北海道

8万3,424km²にも及ぶ、広大な土地を有する北海道。土地の半分を山地が占め、周囲には太平洋、日本海、オホーツク海の大海原が広がる。明確な四季折々に、地域特性を生かした豊富な食材が育まれている。

（さけ） 鮭のチャンチャン焼き

秋から冬にかけてとれる^{さけ}鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味つけた料理。石狩地方の漁師町が発祥といわれているが、今では全国的にも有名となり、2007(平成19)年には「石狩鍋」、「ジンギスカン」とともに、「農山漁村の郷土料理百選(農林水産省主催)」に選ばれている。



2. 青森県

太平洋・日本海・津軽海峡に囲まれる青森県。^{おとう}奥羽山脈によって県中央部が隔てられ、津軽地方と南部地方、下北地方で独自の暮らしが営まれてきた。大きく異なる自然環境はそれぞれの地域の食文化に影響を与えた。

（せんべい汁）

南部せんべいは旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもの。せんべいは冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食だった。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」だ。



3. 岩手県

本州の北東部に位置し、面積は北海道に次ぎ、四国四県に匹敵する広さを誇る。“山・川・海”という恵まれた自然環境が揃っており、それぞれの地域ごとに大きな特徴のある風土や食文化が育まれた。

（ひつつみ / ひつつみ汁）

粉に水を入れてこねてつくる料理である「しとねもの」の代表的な料理の一つ。米が不作な年に主食の替わりとして多く食された。水でこねた小麦粉を薄く伸ばした生地を手でちぎって煮ることから、「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつつまむ」が転じたといわれている。



4. 宮城県

宮城県を語る上で欠かせないのが、仙台藩初代藩主である伊達政宗。仙台城を築城し、城下町・仙台を東北の中核地として繁栄させた政宗は食通であったともいわれ、宮城県の食文化にも多大な影響を残した。

（仙台雑煮）

椀からはみ出すほどに大きな焼きはぜとほらこ(イクラ)、仙台せり、おひきの彩りが美しいハレの日の食事。大根、にんじん、ごぼうを細切りにしてさっと湯通しした「おひき」は一食分に分けて冷凍する。



5. 秋田県

「米どころ」としてその名を馳せる秋田県は、白神山地をはじめとするミネラル豊富な水、昼は暑く夜が涼しい寒暖の差、雪解け水によって綿々と守られてきた土が大きな役割を果たしている。「あきたこまち」や「ひとめぼれ」が有名。

（きりたんぼ鍋）

鶏ガラと調味料でつくった汁に炊いたご飯をすり潰したものと野菜を入れた鍋料理。鹿角地方が発祥の地で、炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べていたものを鳥鍋に入れたことがはじまりと伝えられる。

画像提供元：『あきた郷味風土記』(秋田県農山漁村生活研究グループ協議会)



6. 山形県

農業産出額の約3割を占める米や全国トップの生産量を誇るさくらんぼ、西洋なしは、品質が高く、県は“美食県・美酒県山形”を標榜するほど。雪菜、野菜や山菜の干し物などの食材を使った、雪国ならではの郷土料理が多彩。

（食用ぎくのおひたし）

菊の花びらを食べる習慣は、江戸時代以降に普及したとされ、現在でも食用菊を食べる文化がしっかりと残っており、「食用菊のおひたし」はその代表格。山形県産の食用菊の中でも特に香り高く、美味とされているのが、紫色をした「もつてのほか」(正式名称は「延命菜」という晩生の品種)。



7. 福島県

阿武隈高地と奥羽山脈を境に、「中通り」「会津地方」「浜通り」と三つのエリアに分けられる。浜通りは太平洋に面し、中通り、会津地方は6つの県と接している。近隣エリアから食習慣の影響を受け、多彩な食文化が根付いている。

いかにんじん

するめいかとにんじんを細切りにし、醤油とごらめ、またはみりんの甘辛いたれに漬けたおかず。にんじんとするめの食感と甘味のある漬けだけがクセになり、ご飯がよく進む一品。100年以上前からあり、家庭によって味が異なる。



関東地方

8. 茨城県

豊かな水質をいかして古来より農業が営まれ、産出額は全国トップクラスの農業県。また、延長190kmに及ぶ海岸線を有し、沖合は親潮と黒潮がぶつかる豊かな漁場で、季節ごとにさまざまな魚介が水揚げされる“漁業県”でもある。

がりがりなます

茨城県の旬の山の幸、海の幸を使いつくられる「がりがりなます」は、一般的ななますと同様に魚介類や野菜などを細かく切ったものに、酢を基本とした調味料で和えた料理。大根を「鬼おろし」という器具を使用して、ガリガリと粗くすりおろすことからその名がついた。



9. 栃木県

全国的にも知られる農業県である。生産量日本一を50年以上維持する「いちご」や、国内における生産量の9割を占めるかんぴょうをはじめ、うど、にら、トマト、さといも、梨などが全国における生産量でも上位を占める。

しもつかれ / シモツカレ

正月に食べた塩引き鮭の頭や、節分に煎った福豆の残りの大豆などの残り物を使った一品。食材は地域によってさまざまで、栃木県央地帯から茨城県の鬼怒川下流域では、大根、大豆、塩引き鮭の頭、酒粕、にんじん、油揚げが基本の材料。



10. 群馬県

自然豊かな群馬では年間を通して多彩な農畜産物が生産されている。キャベツやきゅうり、乳用牛や豚、こんにやく芋などは全国トップクラス。小麦や下仁田ねぎ、しいたけや虹鱒など特色ある農林水産物の生産も盛ん。

おきりこみ / おっきりこみ

小麦粉を使った郷土料理が多く、おきりこみはその代表格。小麦でつくった幅広麺を、各家庭にある野菜やきのこなどとともに煮込む麺料理。麺の生地を麺棒などに巻いて、包丁で“切り込み”を入れることから名づけられたといわれている。



11. 埼玉県

野菜は産出額が全国第9位でねぎやとうもろこし、さつまいもなどが生産され、また、米や麦、畜産、果実、花、植木などの多彩な農産物もつくられている。さらに日本古来の伝統調味料の醤油や味噌の醸造場もあるのが特徴。

呉汁

稲作や畑作を行っていた地域を中心に、埼玉県全域で愛されている大豆を使った郷土料理。大豆や季節の野菜のうま味、栄養が凝縮されており滋味深い味わいが特徴。味付けは味噌がポピュラーだが、醤油や塩などをベースにすることもある。



12. 千葉県

古くから漁が営まれており、江戸時代に入り、漁業が本格化した。徳川家康が江戸を政治の中心に据えてからは魚の需要が急増した。家康は供給の担い手として、優れた漁業技術を持つ関西の漁師たちを江戸に呼び寄せた。

なめろう

房総半島沿岸部に伝わる郷土料理で、漁師が獲れたての鮮魚を船上で調理するために考えられた。醤油ではなく味噌を入れたのは、波の荒い船上で醤油ではこぼれてしまうため。名前の由来は「皿をなめるほどうまい」ことからともいわれている。



13. 東京都

町人たちによって発展を遂げた江戸の文化＝庶民の文化の中で、食文化も劇的な進歩を遂げた。さらに文明開化による洋食屋の登場で東京の食はさらにレパートリーを広げ、東京の郷土料理はこれらの面影を色濃く残している。

深川めし / 深川丼

江戸時代、現在の東京湾は多くの干潟があり、貝類の宝庫であった。「深川飯」とは、元来、ねぎと生のあさりを味噌でさっと煮て汁ごとご飯にかけたものといわれている。現在「深川飯」は「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類がある。



14. 神奈川県

日本列島のほぼ中央に位置する神奈川県。首都の近郊でありながら、温暖な気候と山、海、川など起伏に富む自然に恵まれた農産物の生産県でもある。

けんちん汁

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理。その発祥には諸説あり、中国の精進料理である普茶料理の一種である菴蕪が日本語になったという説と、鎌倉の建長寺でつくられる「建長汁」が由来という説がある。



北陸・中部地方

15. 新潟県

清らかな水に育まれた肥沃な大地と寒暖差のある気候をいかして県内全域で米づくりが営まれている。米の収穫量・産出額は全国トップクラス。「コシヒカリ」が主力で、近年は「こしいぶき」や新品種「新之助」の作付も広がっている。

飯ずし

村上市に古くから伝わるなれ鮭の一種で、保存食として生まれたもの。鮭の薄切りと、かずのこ、にんじん、大根、はらこ(イクラ)、氷頭、柚子をご飯と麴に漬け込んで発酵させる。低温でゆっくり発酵させることで麴の酸味や香り、甘味が穏やかに仕上がる。



16. 富山県

天然のいけすといわれる富山湾では、鱒や白海老、蜆烏賊などが獲れ、郷土料理に用いられる。立山連峰の雪解け水などの良質な水は、土地で育つ農作物に豊かさを与え、米づくりが盛んな理由でもある。

ほたるいかの酢味噌和え

蜆烏賊の漁は3月から6月頃まで行われるため、春から初夏にかけて最も食され、富山に春の訪れを知らせる味覚。アサツキやワケギを添えると彩りがよく、おもてなしの一品としても振る舞われる。酒のつまみとしても欠かせない。



17. 石川県

能登地区の沿岸部では、近海魚や貝などを中心とした食文化で、積雪の多い内陸部では麦飯を日常食とし、秋は「里芋飯」や「大根飯」を食べる。穀倉地帯の加賀地区ならではの食習慣として、「押しずし」がある。

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鱒。初冬、「鱒おこし」と呼ばれる雷が雷鳴を響かせると能登の内浦地区で鱒漁がはじまる。厳冬の寒鱒は特に脂が乗っていて、暮れの祝い事や贈答品に使われ珍重されている。



18. 福井県

越前海岸沿岸では最高級の越前がにや甘えびが育ち、リアス海岸の若狭湾沖では種類豊富な魚介類に恵まれる。福井平野では九頭竜川や足羽川の水源を生かした稲作が発展。冬は長く、越冬のための保存食文化が発達した。

へしこ

若狭地域や越前海岸沿岸の伝統料理で、魚の内臓をとり出して塩漬けし、さらに糖漬けすることで腐らせずに長期保存できる。厳しい冬を越すための貴重なタンパク源であった。江戸時代の中頃には既につくらはじめていたといわれている。



19. 山梨県

年間の日照時間が長いといった山梨県の自然条件は果樹栽培に適しており、県内ではさくらんぼ、柿、りんご、梅など多種多様な果実が生産されている。鎌倉時代以降、製粉具の発達と水車の普及により、粉食文化が定着した。

ほうとう

小麦粉を練って平らに切った「ほうとう麺」を、たっぷりの具材と味噌仕立ての汁で煮こんだもの。峡南地域(富士川町や市川三郷町など)では「のしいれ」「のしこみ」とも。稲作が適さない山間で米に代わる主食として古くから親しまれてきた。



20. 長野県

県土の8割が山地という長野県。代わりに、レタスをはじめとした高原野菜や清らかな雪解け水で育つ川魚、りんごやぶどうなどの果物、全国に知られる信州そばなどの山川の幸に恵まれている。

こい鯉こく

佐久市では水田を利用した鯉の養殖が行われ、千曲川の冷たい流水により身が引き締まり、臭みもほとんどなく脂肪が適度に乘った肉質となる。鯉を大胆に筒切りにして味噌で煮た汁もので、佐久地域の正月には欠かせない。



21. 岐阜県

県南西部の「関ヶ原」は、日本のお正月には欠かせない餅の丸餅と角餅の境など東西の食文化が交わる分け目の地域ともいわれる。変化に富んだ地形・気候・文化、また他県との多様な文化的交流によって食文化は形成されてきた。

あゆ 鮎どうすい

素焼きでこんがりと香ばしく焼かれた鮎をご飯とだしでさつと煮た料理。木曽川、長良川、揖斐川など清流が多い岐阜県では、毎年6月頃から10月頃にかけて、「友釣り」と「築漁」による鮎漁が盛んに行われる。



22. 静岡県

日本のほぼ中央で東西の食文化の接点に位置することから東西双方の嗜好に通じている。茶やみかん、温室メロン、わさび、鰹、鮪、桜海老、しらすなどは収穫量が全国トップクラスで、多彩な食文化が育まれている。

黒はんぺんフライ

黒はんぺんは、鯖、鰯、鰯などをすり身にして茹でたもので、半円形で灰色の練り物。その黒はんぺんのフライは家庭でもつくられ、スーパーなどでも販売されている。魚のうま味が凝縮されたはんぺんを揚げることで香ばしさも加わる。



23. 愛知県

愛知県で親しまれている調味料の「豆味噌」は、大豆と食塩、水だけを原料に伝統技法で長期熟成される。濃厚なうま味と渋み、酸味が特徴とされ、「味噌煮込みうどん」や「味噌田楽」をはじめとするさまざまな郷土料理に使われる。

ふろふき大根

大根を3cmくらいの厚さに切り、面取りした後にだし汁で煮て、赤味噌を使った甘い練り味噌を乗せて食べる。味噌だれは、豆味噌をベースにしつつ、各家庭によって味わいが異なる。さわやかな風味づけとして柚子を添えることもある。



近畿地方

24. 三重県

伊勢湾ではこうしたごや穴子、このしろ、海藻類、木曽三川の河口では蛤をはじめ各種の貝類、志摩半島では鮑や栄螺などが獲れる。また、伊勢志摩では沢庵漬けに適した「御園大根」が栽培されている。

あらめ巻き

あらめは昆布の仲間でも外観も昆布に似ているが、昆布に比べ表面のしわなどが粗いことから、あらめと呼ばれている。そのあらめで鰯や秋刀魚などの旬の魚の切り身を巻き、甘辛いたれで味つけされたものが「あらめ巻き」。



25. 滋賀県

県面積の約6分の1を占める琵琶湖は淡水魚介類を恵み、近江盆地には水を巡らせ、豊かな稲作地帯を形成してきた。米を中心に、琵琶湖で獲れる魚介類や平野部で生産する野菜、豆、芋など、食のほとんどが自給できる。

ふなずし

古来の鮎の一つで、塩漬けた魚と米を漬け込み発酵させた「なれ鮎」の代表格。五穀豊饒を祈る神社の祭礼に神饌として奉納されることが多い。鮎を丸ごと漬け込むと、発酵中に産生する乳酸で骨が軟らかくなり、骨まで食べることができる。



26. 京都府

丹後地方では、丹後とり貝、丹後ぐじ、鰯、ずわい蟹、鯖といった魚介が食卓を彩る。中丹地域では万願寺とうがらし、南丹地域では黒大豆、乙訓地域では京たけのこ、山城地域では宇治茶が有名。

えびいもと棒だらの炊いたん

海老のような形としみ模様が特徴である京の伝統野菜であるえびいもと、北海道産の棒だらと一緒に炊き上げたもの。えびいもは、肉質が緻密でねっとりとした独特の食感と豊かなうま味がある。棒鱈は、真鱈を干したものだ。



27. 大阪府

江戸時代には「天下の台所」と呼ばれた大阪では、良質の食材を使った多種多様な料理が楽しまれてきた。食材を大切に無駄を出さない「始末の精神」と食への熱い情熱で、「食い倒れのまち」といわれ、豊かな食文化が育った。

きつねうどん

真昆布などの雑節を主としただしを利かせたつゆをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせたもの。だしに馴染む、太過ぎないもっちりとした食感が特徴。きつねうどんは、大阪府民が最も愛するうどん料理といってもよい。



28. 兵庫県

兵庫県は、歴史、風土も異なる摂津、丹波、但馬、播磨、淡路の五国と呼ばれる5つの地域から構成され、それぞれの地域に根ざした多彩な食文化を育んできた。

イカナゴのくぎ煮

生のイカナゴの稚魚を醤油、砂糖、しょうがなどで甘辛く煮た佃煮で、瀬戸内海沿岸地域で古くからつくられている郷土料理。煮上がった姿がさびたくぎが曲がったように見えることから「くぎ煮」と呼ばれている。神戸が発祥の地といわれている。

画像提供元：兵庫県家庭料理調査グループ



29. 奈良県

奈良の食の中心は、四季の産物を上手に利用して煮炊きものや和え物にする素朴な農村の食文化。人々の生活に根ざした郷土料理は、神社や寺院の行事や祭りごとで振る舞われ、廃れることなく現代まで脈々と受け継がれている。

奈良のつべ

さといもや大根、にんじんなどを使った具だくさんの煮ものである。全国に「のつべ」「のつべ汁」はあるが、「奈良のつべ」は、昆布や乾しいたけのもどし汁をだし汁として使った精進料理で、さといもが煮くずれて、自然にとろみがつくのが特徴。



30. 和歌山県

北部地域は県下一の穀倉地帯で、米を使った郷土料理が豊富。中部地域では、箕島漁港の太刀魚、湯浅町の金山寺味噌と湯浅醤油、有田川町の山椒が有名。南部の熊野灘では、^{まぐろ} 鯖や^{かつお} 鰹、^{あじ} 鰯、^{さば} 鯖などが豊富に獲れる。

こけら寿司

すし飯の上に焼きほぐした魚やしいたけ、にんじん、卵などを乗せ、木杵で押し固めたもので、「押し鰯」や「箱鰯」の原型といわれる。固める木杵に屋根をふく「こけら板」を用いたことからや、木屑の「こけら」に似ているからなど名前の由来には諸説ある。



中国・四国地方

31. 鳥取県

河川流域での稲作や砂丘地帯での野菜栽培、大山山麓の酪農など農業は非常に盛ん。中国山地の清流で川魚が獲れ、日本海では豊富な魚種が集まり、湖や池ではしじみが養殖されるなど、食材に恵まれた地域である。

いぎす

「いぎす」はえごのりとも呼ばれるいぎす草を使った料理。飛鳥・奈良時代には、既に献上品として朝廷にも送られていたといわれている。いぎす草は、春になると海岸に流れてくる海藻で天草の一種である。

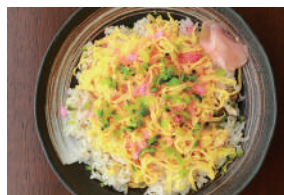


32. 島根県

出雲地方では、淡水と海水が混ざりあう汽水湖の宍道湖で^{すずき} 鱈、^{こい} 白魚、^{うなぎ} 鯉、しじみ、鰻などが獲れる。石見地方では江の川で、^{あゆ} 鮎、^{ふな} 鮒、^{うなぎ} 鰻などの川魚が獲れ、隠岐諸島も豊かな水産資源に恵まれている。

すもじ

^{うなぎ} 鰻の年間漁獲量が全国トップクラスの島根県。「すもじ」は、特産品を使った焼き鰻を酢飯にほぐしたちらしずし的一种。傷むのが早い鰻を比較的保存のきく焼き鰻に加工したのは、生活の知恵であり、タンパク質を補う貴重な食材だった。



33. 岡山県

岡山県は「晴れの国」と呼ばれるほど晴れの日が多く、豊富な水と肥沃な大地に恵まれ、米づくりや麦、果樹の生産が盛んである。特に白桃、マスカット・オブ・アレキサンドリアなどは生産量日本一である。

まつりずし

「岡山ばらずし」「備前ばらずし」とも呼ばれ、備前岡山地方ではお祭りや祝い事、来客の接待などにつくられる。野菜や魚介、瀬戸内海の豊かな食材を詰め込んだ、華やかなちらしずしで、入れられる具材の魚や野菜は、家庭や地域によってさまざま。



34. 広島県

広島県の食文化の大きな要素は「海の幸」。瀬戸内海は大小多数の島々や入江があることで、豊かな漁場を形成している。全国有数の牡蠣の養殖場として知られているほか、瀬戸内海を中心に豊かな漁場が広がる。

かきの土手鍋

広島県は、牡蠣生産量が全国1位。鍋のふちに塗った味噌を崩しながら味を調節する食べ方が特徴。名前の由来として、味噌を鍋の内側に土手のように塗ることからや、この鍋料理を考案したのが土手長吉だったからなどいくつかある。



35. 山口県

北と南で異なる特性を持つ海があり多彩な海産物に恵まれている。変化に富んだ地形などの自然を生かした農業も盛ん。岩国れんこんをはじめ、山口県で生まれたはなっこりーなど多種多様な野菜や果物が生産されている。

けんちょう

豆腐と大根、にんじんを煮たシンプルな家庭料理。地域や家庭によってさといもや油揚げ、こんにゃく、鶏肉、しいたけなどのさまざまな具材を入れることもある。大鍋にたくさんつくることが多く、甘辛い少し濃いめの味つけに仕上げる。



36. 徳島県

生産量日本で、全国シェアほぼ100%を誇るすだちのほか、さつまいもやにんじん、れんこんなども国内トップシェアを誇る。海産物では、鳴門で採れる新鮮なわかめや鯛、鱧などが特産品として知られている。

ぼうぜの姿寿司

魚をそのままの形で残して寿司にする「姿寿司」で、すし飯を、背開きにした魚で包みつくる秋祭りの行事食。ぼうぜは徳島の方言で、いぼだいのこと。夏から秋にかけて獲れる白身の魚で、ほかにも鰯やこのしろ、鯖や秋刀魚などが使われる。



37. 香川県

県の面積が日本で最も小さく、農地の有効活用で水田の畦にそら豆を植えていた。高菜の一種である「まんば」は、家庭で使われる野菜の代表。また、瀬戸内海は「天然の養殖場」といわれる海産物の宝庫である。

鯛そうめん

鯛と素麺をあしらった豪華な大鉢料理で、婚礼のトリを飾る伝統料理。塩でしめた鯛を一匹丸ごと、醤油や砂糖、酒を加えて煮崩れないよう煮込み、茹でた素麺と大皿に盛り付ける。新家の棟上げ式や船の進水式でも振る舞われる。



38. 愛媛県

瀬戸内海に面した地域は穀倉地帯で、県南部の平野部では米や野菜が栽培され、内陸山間部では落葉果樹栽培や畜産が行われている。南予地方の沿岸部では段畑による柑橘栽培が盛ん。また、新鮮な海産物の宝庫である。

たご飯

漁船上で漁業者が獲れた蛸をぶつ切りにして、ご飯に炊き込んだのがはじまりといわれている。伊予灘は砂地で蛸の生育環境として適しているが、その中でも春先の「木の芽だこ」と呼ばれる蛸は身が締まっておいしいといわれる。



39. 高知県

高知県は「おきゃく」文化が根付いている。おきゃくとは土佐弁で「宴会」を指し、神事に祭事、誕生祝いから還暦祝いまでおきゃくが催され、刺身やすし、煮物や甘味を隙間なく盛り付けた大皿料理の「皿鉢料理」は欠かせない。

皿鉢料理

皿鉢に盛られる料理の種類はさまざまであり、刺身や「鰹のたたき」などの旬の生ものの皿鉢、「姿ずし」や「田舎ずし」などのすしの皿鉢、「蒸し鯛」や素麺、ぜんざいといった一品盛りの皿鉢がある。



九州・沖縄地方

40. 福岡県

博多湾や玄界灘など漁場に近く、古くから海の幸を使った料理が親しまれてきた。また、「若鶏の水炊き」は中国の鶏がらスープや西洋のコンソメにルーツがあるとされるように、食にも海外からの異文化をいち早く取り入れてきた。

がめ煮

博多の方言「がめくりこむ」(寄せ集めるの意味)が名前の由来とされている。最初に具材をすべて炒めて、だし汁、調味料を入れて野菜に火が通るまで煮る。正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によくつくられる。

画像提供元：中村学園大学栄養科学部



41. 佐賀県

有明海の高菜は有名で、板海苔の生産量は全国トップクラス。また、農業も盛んに行われており、有明海に臨む佐賀平野など田園風景も広がる。中でもアスパラガスや玉ねぎ、れんこんは、全国でも有数の生産量を誇る。

つんぎーだご汁

「つんぎーだご汁」は、小麦粉でつくった団子を手でちぎり、たっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ汁物である。寒い日に体を温める料理として、家庭で一般的につくられる。



42. 長崎県

地理的に東アジアに近いことから、特に16世紀中ごろから海外の豊かな食文化が流入していた。食材では、じゃがいもや玉ねぎ、トマトやいちごなど、料理では豚の角煮、ハトシ、長崎天ぷら、ヒカドなどが伝わっている。

ちゃんぽん

全国的に知られる麺料理。明治時代に、中華料理店の店主が中国人留学生に安くて栄養があるものを食べさせようと、鍋で野菜や肉の切れ端などを炒め、そこに中華麺を入れて濃いめのスープで煮こみつくったのがはじまりとされている。



43. 熊本県

菊池平野では米や農作物を栽培。阿蘇山がそびえる阿蘇地域では、阿蘇高菜が穫れ、海に囲まれた天草地域では海産物が豊富。八代海沿岸ではさまざまな柑橘類や野菜が栽培され、中でもトマトの収穫量は全国トップクラスである。

からし蓮根

熊本県は、全国トップクラスの生産量を誇るれんこんの産地。からし蓮根は味噌と和からしを混ぜ合わせてれんこんの穴に詰め、小麦粉、空豆粉、卵の黄身の衣をつけて油で揚げた料理。江戸時代、和尚が病弱な藩主に食べさせたのがはじまり。

画像提供元：尚綱大学生生活科学部 守田 真里子氏



44. 大分県

大分県は鶏肉の消費量が全国トップクラスで、各地で鶏肉料理が根付いている。また、平野部を中心に古くから麦などの穀物栽培が盛んで、粉食文化が各地に浸透している。別府湾や県南では漁業が営まれ、豊富な魚介類が獲れる。

鶏めし

鶏肉とごぼうやにんじんなどを炊きこんだ飯料理。地域や家庭によってつくり方や一緒に入れる具材が異なるが、広く大分県内で愛されている。猟師がお客をもてなすために、雉や鳩などの鶏肉でつくっていたものが起源とされている。



45. 宮崎県

平野部では米や野菜がつくられ、沖合は黒潮と豊後水道から流れ込む海流が混ざり合う好漁場であり、^{まぐろ} 鮪や^{かつお} 鰹、伊勢海老、^{あじ} 鰯などが水揚げされる。西側の山岳地帯では、山菜や猪などの山の食材に恵まれる。

ざぶ汁

ざぶ汁は主に根菜類の野菜などのいろいろな食材を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名がついたといわれている。いりこや昆布、たくさんの野菜が入っており栄養満点のため、学校給食の献立にも登場している。



46. 鹿児島県

南方や大陸との交易によってさとうきびや^{かんしょ} 甘藷、落花生や孟宗竹などが伝来し、これらを活用した料理がつくられ、鹿児島県の食文化として定着していった。例えば豚肉料理は、中国でも類似したものがみられる。

がね

主にさつままいもと野菜を太めの千切りにして、衣をつけて揚げる料理。その見た目^がが蟹(鹿児島弁でがねという)に似ていることからこの名がついた。砂糖を多く入れた甘めな味付けが特徴で、地域によって具材や衣の材料が異なる。



47. 沖縄県

琉球王国であった時代、宮廷行事や儀式などのためにつくり出された「宮廷料理」と、中国から伝わった医食同源の思想が根付き、庶民が日々の暮らしの中で食してきた「庶民料理」の二つが、沖縄の食文化の基礎となっている。

もずく丼

肉や野菜の具材とともにもずくを炒め、ご飯の上に乗せたもの。しょうがのしぼり汁を加えて海藻独特の臭みを抑え、甘辛風味に仕上げているので皆に好まれている。学校給食で人気となって県民に知られ、家庭でもつくられるようになった。



FOCUS：青森県「津軽あかつきの会」

余剰作物の有効利用を模索することがきっかけとなり、絶滅しかけた地域の食文化の伝承に邁進してきた「津軽あかつきの会」。料理教室からスタートした会は、レシピ集の出版、世界中から訪れた700人を超える来訪客のもてなし、20～30代の若い仲間が加入するなど、長年の活動は大きな広がりをみせています。



©「津軽伝承料理」2021年/柴田書店刊/撮影：船橋 陽馬



©「津軽伝承料理」2021年/柴田書店刊
2021年にレシピ集を出版

「津軽あかつきの会」では、地域に根付いた産物を使い、地域独自の調理方法でつくられた固有の料理を実際に調理し、味わい、食べさせることによって後世へと伝える活動を「伝承料理」と呼ぶこととしています。料理のおいしさやつくり方だけでなく、その料理が育まれた背景（例えば、地理・気候・風習・食材の保存方法や使い方など）も伝えるのが「伝承料理」の役目としています。では、「伝承料理」とは一体どんな活動なのでしょう？

- ❶ 地域の食のすばらしさに気づく
- ❷ 地域の先達に食にまつわる知恵・技術・作法を聞き取り調査し、レシピとして情報化する
- ❸ まとめたレシピをもとに調理する
- ❹ 調理した料理を域内・域外を問わずさまざまな人に味わってもらう
- ❺ 1～4を継続し、地域の食の成り立ちを体系化して次世代へと伝える

“伝承”という言葉の意味を考えれば、特に大切なのは「5」の項目。

つくる人が激減していた郷土料理を復活させるため、平均年齢70歳の女性たち数名が2001年からはじめたこの活動は、いまや20～30代のメンバーに受け継がれています。



写真提供/ 津軽あかつきの会

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

<https://tsugaruakatsuki.wixsite.com/tsugaru-akatsuki>

津軽あかつきの会



彼女たちが伝承しているのは、おそらく数百年も前から津軽地方の内陸部の農家たちがつくり続けてきた料理。

地域で受け継がれてきた食材の扱い方や調理の機微に裏打ちされたその料理は、毎週木曜日から日曜日に弘前市郊外の拠点で予約制のランチとして提供されているほか、声がかかれば折り詰め弁当を調製することも。

2015年頃からは、県外からの予約が増え、2019年には、世界中から700人を超える訪日客をもてなしました。

著名な料理人や食のジャーナリストといった料理界のプロも彼女たちが伝える知恵の数々に一目置いています。

「一度は忘れられかけていた地域の食文化が絶滅危機の状況を脱し、後世に受け継がれつつあるこの流れを止めたくない。」との強い意志が多くの人達の共感を呼び、広がりをみせています。

6 世界で注目を集める日本食・食文化

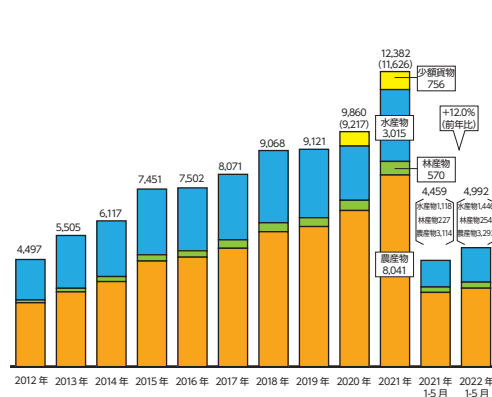
2013(平成25)年のユネスコ無形文化遺産への登録をきっかけに、日本のみならず海外でも日本食・食文化への関心が高まっています。国は、この機会をうまく捉え、日本の農林水産物・食品を輸出する取組とあわせて日本食・食文化の魅力を世界に発信し、興味や関心を持ってもらい、購買行動や訪日外国人の誘致につながるような取組を強化しています。

(1)日本の農林水産物・食品の輸出の現状と目標

2019(令和元)年11月に、「農林水産物及び食品の輸出の促進に関する法律」が成立し、さらに食料・農業・農村基本計画(2020(令和2)年3月31日閣議決定)において、2030(令和12)年までに農林水産物・食品の輸出額を5兆円とする目標が設定されました。

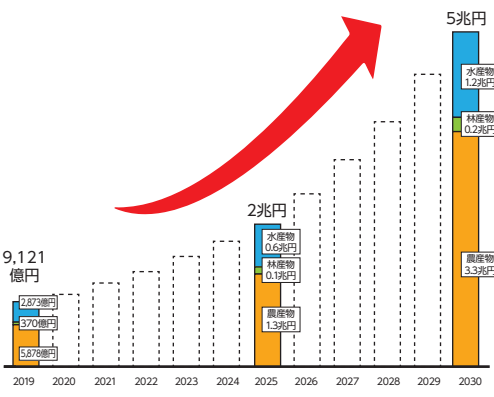
他の先進国が、それぞれの国で強みを有する産品を相当程度輸出しているのに対し、日本では、加工品を中心に輸出品目が多岐にわたり、強みを有する産品のシェアが小さく、日本の強みを最大限に発揮するための取組が必要となっています。

・農林水産物・食品の輸出額の推移



※財務省「貿易統計」を基に農林水産省作成
 ※2020年の(9,217)は少額貨物及び木製家具を含まない数値
 ※2021年の(11,626)は少額貨物を含まない数値
 ※財務省「貿易統計」確々報公表に基づき修正済み

・新たな農林水産物・食品の輸出目標



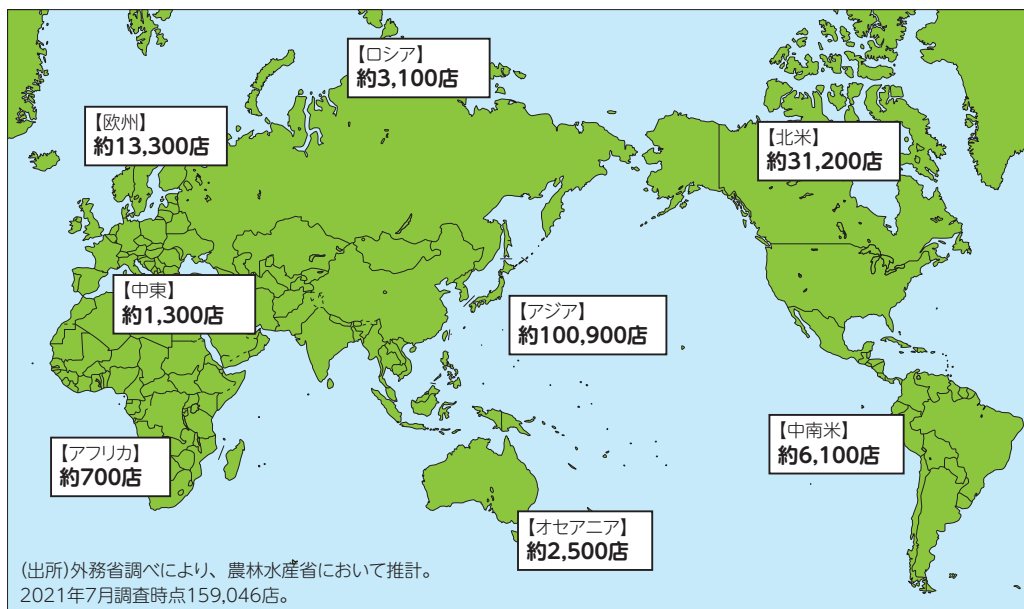
※少額貨物(1ロット20万円以下)を新たに輸出額のカウントに追加

(2)日本食が世界で大人気

⑦ 海外における日本食のレストラン数が増加

「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された2013(平成25)年の海外における日本食レストラン数は約5.5万店でしたが、2021(令和3)年には約15.9万店と約3倍となっています。

海外における日本食レストランの数



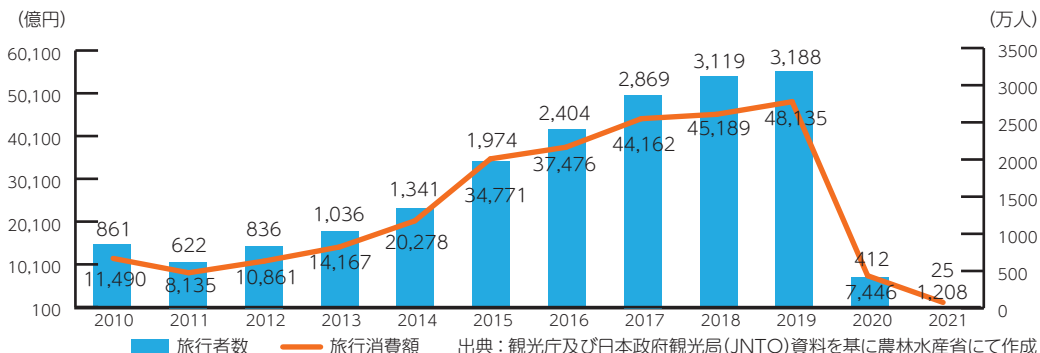
① 訪日外国人旅行者の増加と日本食人気

訪日外国人旅行者数と消費額は、2011年以降増加傾向にあり、2019(令和元)年にはそれぞれ3,188万人、4兆8,135億円となり、いずれも過去最高を更新しました。

しかし、2020(令和2)年以降は、新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、水際対策措置が講じられたことから、訪日外国人旅行者数は大きく減少し、2021(令和3)年は約25万人となりました。

訪日外国人旅行者は、地方の郷土料理を食べることを楽しみにしているとともに、好きな外国料理でも「日本料理」が1位に挙げられています。

・訪日外国人旅行者数と旅行消費額



・日本食ブーム

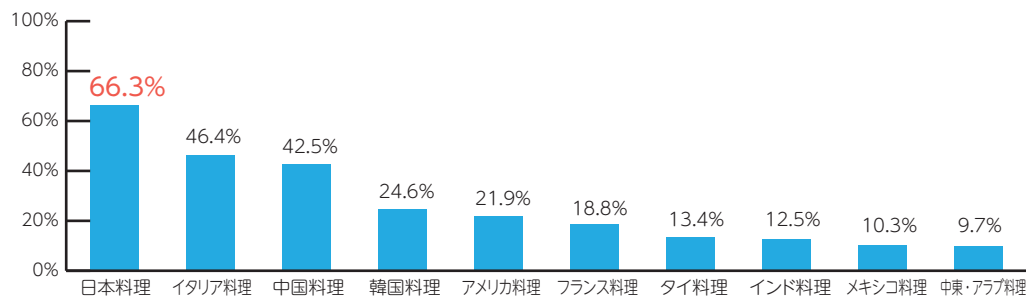
●訪日外国人旅行者が「訪日前に期待していたこと」(全国籍・地域、複数回答)

「日本食を食べること」(69.7%)

出典：観光庁「訪日外国人消費動向調査」2019年年次報告

●外国人が好きな外国料理

好きな外国料理の1位は「日本料理」



出典：ジェトロ「日本食品に対する海外消費者意識アンケート調査」(2014年3月)を基に農林水産省にて作成

出典：日本貿易振興機構調査(2014年3月)

※複数回答可、回答者数に対する回答個数の割合。(自国の料理は選択肢から除外)

●地方の多様な食への期待

訪日外国人が日本の地方旅行でしたいことは、「温泉・自然観光地訪問」(57%)に次いで、「郷土料理を食べる」(54%)

出典：株式会社日本政策投資銀行・公益財団法人日本交通社 アジア8地域・訪日外国人旅行者の意向調査(平成27年度版)

(3) 農林水産省のさまざまな取組

② 海外向け

日本食・食文化の魅力を世界に発信し、日本の農林水産物・食品に対する興味・関心を高め、購買行動につなげる仕組みの構築を推進しています。

①日本食・食文化普及の人材育成

日本の農林水産物・食品や日本食・食文化の魅力を発信し、日本の食関連事業者等が海外展開する際にパートナーとなり得る人材を育成しています。

②日本食・食文化の発信拠点の拡大

日本産食材サポーター店※を日本食・食文化の発信拠点として活用し、海外での日本産食材の需要拡大を図り、輸出促進を図っています。

※日本産食材を積極的に使用する海外の飲食店や小売店を、民間団体等が自主的に「日本産食材サポーター店」として認定しています。2016年4月の制度創設以来、2022年6月末現在、8,382店(うち飲食店4,600店、小売店3,782店)

さらに、日本食・食文化の魅力を世界に発信するポータルサイト「Taste of Japan」では、(1)日本食・食文化に関するさまざまな情報コンテンツの掲載、(2)日本産食材サポーター店となるためのWeb申請機能、(3)世界中の日本産食材サポーター店(飲食店・小売店)を紹介しています。

③グローバルイベント等における日本食・食文化の発信

国際的な大規模イベントや総理・農林水産大臣等が出席する国際会議等でも日本食・食文化や日本産食材の魅力を発信しています。

① 国内向け

①生産者・事業者等へのサポート

農林水産物・食品の輸出を意欲的に取り組もうとする生産者・事業者等のサポートと連携を図る「農林水産物・食品輸出プロジェクト(GFP)」を2018(平成30)年に立ち上げました。

GFPに登録した者を対象に、国が「輸出の可能性」を診断する輸出診断や輸出セミナー等、輸出熟度や規模に応じた伴走支援を行っています。



日本食魅力発信ポータルサイト
「Taste of Japan」

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

農林水産省Webサイト

Taste of Japan



用語解説

GFP

Global Farmers / Fishermen / Foresters / Food Manufacturers Projectの略であり、農林水産省が推進する日本の農林水産物・食品輸出プロジェクト。

 **GFP** 農林水産物・食品輸出プロジェクト

もっと詳しく知りたい方はこちらへ

農林水産省Webサイト

GFP



GFPの会員登録をきっかけに輸出の取組を開始(熊本県)

熊本県玉名市にある株式会社レッドアップは、1947(昭和22)年からトマトの栽培を開始し、現在はビニールハウス40棟でトマトとミニトマトを生産しています。

2018(平成30)年9月にGFPに会員登録し、GFPの輸出診断を活用して輸出先国や認証に関するアドバイス、商社の紹介を受け、輸出に取組みははじめました。

JETRO担当者からのサポートもあり、2021(令和3)年3月から香港の高級スーパー向けにミニトマトの輸出をすることができました。近年は、他の野菜や加工品の引き合いがあり、周辺の生産者の商材をとりまとめて輸出する体制を整備しています。

今後は、輸出量の更なる拡大と海外販路の開拓、加工品の内製化を目指しています。



株式会社レッドアップの生産者

②地域の食・食文化によるインバウンド誘致

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、訪日外国人のさらなる増加と農林水産物・食品の輸出拡大につなげるといった好循環を構築するため、特に、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「SAVOR JAPAN」を2016(平成28)年に創設しました。

おいしい日本食が食べられるのはもちろん、地域の食文化にも触れることができる旅先として、地域の魅力を磨き上げ、「SAVOR JAPAN」ブランドでの一体的な情報発信を実施し、訪日外国人の誘客を強化しています。(※SAVORとは、「味わう、楽しむ」という意味の英単語です。)

「SAVOR JAPAN」認定地域(2016～2021年)

①北海道

十勝地域
(チーズ)



⑭長野県

白馬村
(そば料理)



⑳和歌山県

湯浅町
(醤油と海鮮料理)



②青森県

十和田市
(バラ焼き)



⑮長野県

山ノ内町
(りんご、そば)



㉑鳥取県・兵庫県

因幡・但馬地域
(牛すずき鍋)



③岩手県

一関市・平泉町
(もち料理)



⑯長野県

伊那市
(そば、昆虫食)



㉒島根県

益田市
(中世の饗応料理)



④宮城県

石巻地域
(ほや雑煮)



⑰長野県

佐久地域
(鯉料理、日本酒)



㉓岡山県

津山市
(牛肉料理)



⑤秋田県

大館地域
(きりたんぽ)



⑱岐阜県

下呂市馬瀬地域
(鮎)



㉔広島県

尾道市
(法楽焼き)



⑥山形県

鶴岡市
(精進料理)



⑲静岡県

浜松・浜名湖地域
(うなぎ)



㉕徳島県

にし阿波地域
(そば米雑炊)



⑦福島県

会津若松市
(こづゆ・日本酒)



㉖静岡県

大井川地域
(日本茶)



㉗香川県

さぬき地域
(さぬきうどん)



⑧栃木県

大田原市
(しもつかれ)



㉘愛知県

南知多町
(鯛料理)



㉙愛媛県

八幡浜市
(柑橘とさつま汁)



⑨埼玉県

秩父地域
(ずりあげうどん)



㉚三重県

大紀町
(松阪牛のすき焼き)



㉛長崎県

島原半島地域
(手延べ素麺)



⑩新潟県

十日町市
(へぎそば)



㉜京都府

京都府北部地域
(丹後ばら寿司)



㉝大分県

国東半島地域
(だんご汁)



⑪石川県

小松市
(報恩講料理)



㉞京都府

森の京都地域
(かしのすき焼き)



㉟宮崎県

高千穂郷・椎葉山地域
(神楽料理)



⑫福井県

小浜市
(へしこ)



㊱京都府

京都山城地域
(宇治茶)



⑬長野県

小諸市
(おかけそば)



㊲和歌山県

紀の川市
(フルーツ料理)



地域の食・食文化によるインバウンド誘致

SAVOR JAPAN



もっと詳しく知りたい方はこちらへ

農林水産省Webサイト

SAVOR JAPAN



SAVOR JAPAN

の取組

地域の食・食文化の魅力によりインバウンドの誘致を図ることで、農山漁村の活性化や地域経済の発展につながる取組で、SDGsの「8 働きがいも経済成長も」の達成に貢献します。

また、農林水産業や景観等を維持していくことで、生活環境の保全や定住促進につながり、SDGsの「11 住み続けられるまちづくりを」の達成にも貢献します。

7 「和食」から世界を変えるはじめ方

持続可能な社会を目指して、さまざまな取組が地球規模で展開されていますが、あなたの普段の生活の中でもできることがたくさんあります。

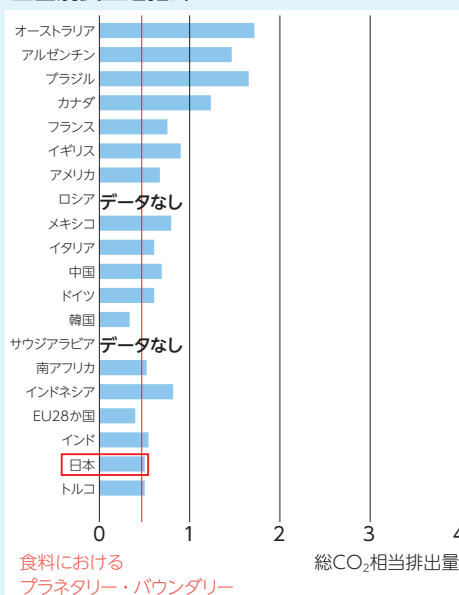
特に日本人にとって簡単に実践しやすいことは、和食をつくったり食べたりすることです。とてもシンプルなことですが、和食をつくったり食べたりすることは、地球にも優しく、世界を変える大きな力となります。

(1) 地球に優しく健康に良い食事 出典: Diets for a Better Future - Scientific Report - EAT Knowledge (eatforum.org)

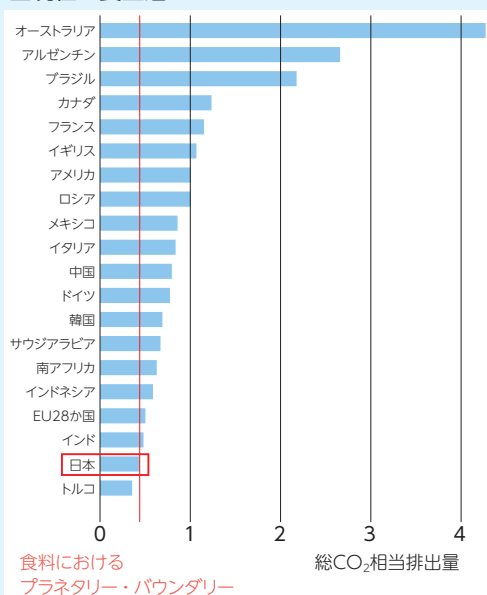
まず、世界で「和食」がどのように評価されているか確認しましょう。EAT財団のレポートによれば、日本はG20諸国の中で、食生活からの一人当たりの温室効果ガス排出量が2番目に少ないことが報告されています。こうしたデータは、バランスのとれたわが国の食生活パターンが、欧米の食生活と比較して地球に優しい食事であることを示唆しています。

G20諸国の食生活からの一人当たりの温室効果ガスの排出量

■国別食生活指針



■現在の食生活



出典: Diets for a Better Future: Rebooting and Reimagining Healthy and Sustainable Food Systems in the G20
<https://eatforum.org/diets-for-a-better-future-report/>

さらに、生物多様性条約事務局が公表した「地球規模生物多様性概況第5版」では、伝統的な食生活の中には健康的で持続可能な食生活の重要なモデルとなり得るものが数多くあるとして、日本の伝統的な食生活が例示されています。

和食は、一汁三菜のように、米を中心に魚、野菜、大豆などによって構成され、栄養バランスの良さでも知られています。また、うま味を上手に使うことによって、おいしさ(満足感)が得られ、食塩や糖分の摂取を抑制し、動物性油脂の少ない食生活の実現にもつながり、長寿や肥満防止などの一助にもなるといわれています。

世界の栄養改善にも

世界では、低栄養と過栄養が同時に存在する新たな栄養課題「栄養不良の二重負荷」が深刻な課題となっており、世界的な栄養改善の取組強化が求められています。

日本では、海外の食を取り入れつつも、伝統的な食事(和食の基本形)も大切にすることで、欧米ほど脂質の摂取量が増えることなく、バランスの良い豊かな食文化が形成されました。

国は、このような経験や知恵を世界の未来のために、栄養不良に二重負荷への対応を含めた「食と栄養改善」のために、日本企業の栄養改善事業の国際展開を支援しています。

農林水産省Webサイト

栄養改善の国際展開



(2) サステナブルな側面

私たちの祖先は、サステナブルな考え方が注目される前から地球に優しく寄り添う食文化をつくり出していました。まずは、三つのキーワードから学びを深め、和食から世界を変えるはじめ方を考えていきましょう。

⑦ 環境負荷の低減に結び付く「旬と地産地消」

日本の食料自給率は、カロリーベースで38%（2021年度）であり、残りの約6割を多くの国や地域から輸入しています。これは、海外の食料だけでなく輸入国等の水をバーチャルウォーターとして間接的に輸入していることもさし、日本は、輸入国等の水などの資源をたくさん消費しながら生活しているといえます。私たちの食生活は、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。

四季のある日本では、「旬」を大切にする文化が根付いています。旬の食材は、最も適した時期に無理なくつくられるので、余分な手間や生産に必要なエネルギーが少なくすみ、味も良く、栄養価も高く、価格もリーズナブルなため、身体にも環境にもお財布にも優しい食事が実現できます。

あなたが住んでいる土地には、その風土や環境に適した食材が育ちます。伝統野菜など身近で採れた食材は新鮮であり、生産・輸送・保存に係るエネルギーを抑えることにもつながります。特に、その土地で伝わる郷土料理やお雑煮などは、そういった食材が多く使われており、まさにサステナブルな食を具現化したものといえます。

地産地消(できるだけ住んでいる場所から近いところで採れた食材を食べる)を進めることは、食料の運搬により発生するCO₂排出量が削減でき、地球温暖化問題に取り組むことにもつながります。

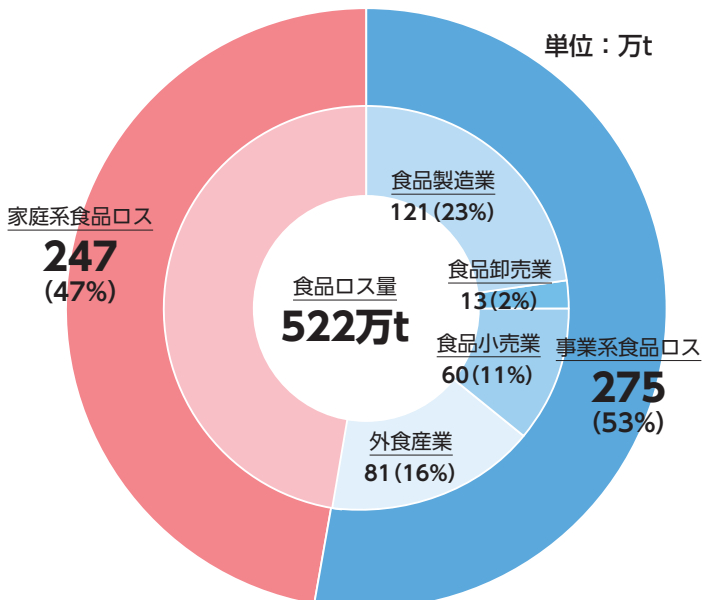
⑧ 食品ロスの削減に結び付く「乾物や発酵の技術」

本来食べられるのに捨てられる食品ロスは、日本で年間522万t（2020年度）にのぼります。これは、日本人1人が毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと近い量です。日本の食品ロスの約半分は、家庭から出ています。

私たちは、食べ物を通じて世界とつながっており、世界のどこかでその食べ物をつくっている人がおり、その国の自然環境にも深く影響を与えていることを改めて意識しなければいけません。



日本での食品ロスの内訳



国民一人当たり食品ロス量

1日約113g

※茶碗1杯のご飯の量(約150g)に近い量

年間約41kg

※年間一人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量

資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表(確定値)



確認してみましょう!

米や野菜を中心とする和食メニューとパンや肉を中心とする洋食メニューでは、自給率はどれくらい違うのでしょうか。

💡 まめ知識

和食を選択すると自給率向上にも寄与できます!



このマークは、ろすのんといいます。食品ロスをなくす(non)という意味から命名されました。ろすのんの好きな言葉は「残り物には福がある」です。さまざまな団体・企業でロゴマークが活用されています。

ろすのん



「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継がれてきました。冬場の食材が乏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徴です。

長期保存が可能な食材としては、乾物で、大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内臓を除いて開き、塩をまぶしてから乾燥させるなど、多様な乾物がつくられました。

また、酢、醤油、味噌、酒、みりんといった和食の基本的調味料も、米、麦、大豆などの食材を発酵させる、高い発酵技術により新しい食材が生まれました。

さらに、魚介類の内臓から塩辛類をつくるなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされていました。特に乾物は、常温で長期保存可能なものなので自宅ですくったり利用すればプラスチック製の保存容器を使うことや冷蔵庫に頼る必要もなく、形が悪い食材でも利用できるので廃棄量を減らすことが可能です。また、栄養価が高いので普段の食事だけでなく非常食にもなり、私たちの身体にも地球にも優しいものといえます。



⑦ 生物多様性の保全に結び付く「自然をうやまい、感謝する気持ち」

「和食」は、郷土料理など地域ごとの特色が色濃く反映された多様な食文化であり、魚介類、農産物、山菜など、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。和食文化の保護・継承を推進することは、多様な食材の需要を増やし、食材を生産・供給する農林水産業の活性化が図られ、ひいては地域の生物多様性の保全につながります。

また、自然環境とも調和した伝統的な食習慣や知恵は、海や陸の豊かさを守るだけでなく、日本人の身体や心の健康を保ち、家族や地域の絆、愛着を深めます。

日本各地で、季節ごとに豊作、豊漁を祈願する祭りを行ってきたことも自然を敬う精神のあらわれです。例えば、自然やその恵みである食材や料理を用意してくれた人に感謝する気持ちを表す食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶は、日本ならではのものです。

また、生後100日の節目を祝う伝統行事「お食い初め」の祝い膳には、わが子が生涯にわたり、自然からの豊かな恩恵を受けられるようにとの願いが込められています。



地域産業の活性化につながる「地産地消」

地域で採れたものを地域内で消費する地産地消は、環境負荷の低減につながるだけでなく、農業、林業、水産業などの生産者の保護や地域の活性化にもつながります。

また、有機農業等を実践する水田では、生物多様性保全効果が高いとの報告もあるため、有機農業などに取り組む地元の生産者や地域を応援することも、私たちの生活に身近な場所の生物多様性の保全につながります。あなたが手に取る食材は、どんな人がつくっているかなど確認してみましょう。

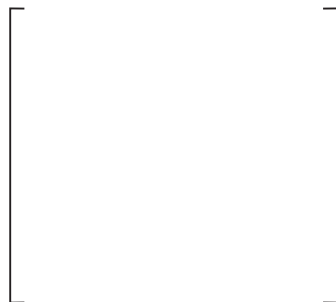


SDGs視点 貢献できる目標



確認してみましょう!

あなたは、日々の生活の中で人生儀礼などについて意識していますか?



SDGs視点 貢献できる目標





振り返りポイント確認テスト

ここまで学んだことについて、確認してみましょう。

自己採点

点 / 100点

○×問題に挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

悩んだらこのマークがある箇所を再チェック！



- Q1** 10点 乾物は、冷蔵庫で保存しないといけない。 ()
- Q2** 10点 代表的な和食の盛り方の一つに俵盛りがある。 ()
- Q3** 10点 日本でのPFCバランスが理想的な比率となったのは、1965年頃である。 ()
- Q4** 10点 寒冷な気候を逆に利用する保存方法として凍みがある。 ()

穴埋め問題にも挑戦！

あなたはいくつわかりましたか。

- Q5** 20点 鰯^{ぶり}街道では、天然鰯^{ぶり}が高山へ運ばれ年越し魚として()鰯^{ぶり}と呼ばれ、さらに高山で塩を加え()鰯と名前を変えました。
- Q6** 20点 郷土料理の分類は、()などの伝承形態のもの、()などの生活環境によるもの、()などの影響によるものがある。
- Q7** 20点 五節句には、菖蒲の節句である()月()日や、菊の節句である()月()日などがある。



ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容を書き出してみましょう。

伝えたい相手：

伝えたい内容：

解答・解説

- Q1** × 常温で長期保存が可能です。P64で確認
- Q2** ○ P72で確認
- Q3** × 1980年頃 P79で確認
- Q4** ○ P65で確認
- Q5** 越中、飛騨 P78で確認
- Q6** 食材・調理法、気候・風土、歴史的背景・宗教 P83で確認
- Q7** 5、5、9、9 P68で確認



今後の和食文化の継承活動に向けて

第4次食育推進基本計画では、重点課題の一つに「持続可能な食を支える食育の推進」「SDGsの観点から相互に連携して総合的に推進」が掲げられています。子育て世代に和食文化を伝えるために、地域でどのような取組ができるのでしょうか。これからの食育活動に、食文化継承につながる取組を盛り込むために関係者が一体となって考えていきましょう。

このステップガイドは、地域の食文化の魅力や環境、課題を把握し、継承活動の進め方をわかりやすくしたものです。

■ステップガイド

STEP1 和食文化とは？

(基礎研修)

本書を活用

皆さんの地域には、どのような和食文化がありますか？

地域の食のしきたりや作法、行事、料理(日常食、行事食など)、

食材(伝統野菜、特産品など)は何ですか？

「和食」の要素には、地域の伝統的な生活様式や文化があり、多くの食材や多様な調理法でつくられた料理やその組み合わせから成り立っています。また郷土料理や特産品など、地域を代表するメニューや食材は、その土地の自然や文化、伝統などと密接に関係すること多いものです。まずは、地元の食文化に詳しい方にヒアリングするなどして、皆さんの地域の和食文化の要素を確認してみましょう。

STEP2 何を伝える!?

(基礎研修)

本書を活用

豊かで健康な生活を送っていくために

未来に残し伝えていきたい地域の和食文化はなんでしょう？

今後、今まで以上に家庭環境や社会が変わる中、地域の人々が健康で豊かな生活を送るために、残し、伝えていく必要のある食事や行事などの食文化を選択しましょう。

STEP3 誰に対して？

(実践研修)

誰に対して和食文化を普及していくのが有効

(効率が良い、費用対効果が高い)でしょうか？

ライフスタイルが大きく変わる結婚や妊娠、出産、育児のタイミングを迎えている方々。改めてシニアの方々。保育園や幼稚園などの子どもたち。

皆さんの地域で和食文化の魅力を伝えたい方々をターゲットにしましょう。

STEP4 どういう方法で？

(実践・実地研修)

アクション

地域にある社会資源を活用しましょう。

イベントや広報誌、SNSの活用なども！

行政や学校、専門職ネットワーク、ボランティアの方々、民間企業など、さまざまな人々と連携して、仲間を増やしていきましょう。料理教室、健康教室、SNSの活用、動画配信など対象者に合わせた情報発信方法も模索しましょう。また、発信するだけでなく記録していく方法も考えましょう。

さらに、P11で紹介している児童向け学習教材“わたしたちと「和食」”も活用しましょう。

難しい話をわかりやすく伝える話し方



コラムニスト
コミュニケーションコンサルタント
ひきた よしあき

プロフィールはP35参照

「SDGsとは、持続可能な未来を築くための国際的な開発目標です。この目標の実現のために和食文化がどう貢献できるかをみんなで考えていきましょう」

といわれて、あなたは考えることができますか。まず、意味が理解できますか。わかる人は少ないと思います。多くの人は専門家ではありません。詳しく勉強している人も少ないでしょう。それを無視して抽象的な難しい言葉を並べるのは、少々身勝手です。

グローバル化やインターネットテクノロジーが日々進化している現在。聞いたこともない外来語や専門用語が洪水のように押し寄せています。これらを考えることなく使っていたのでは、話が伝わるはずありません。どうすればいいでしょうか。

難しい言葉を小学校4年から6年に理解できる言葉で定義し直す。

例えば「SDGs」なら「世界中の人々が地球でずっと長く幸せに暮らすために目標を決めて、達成しよう!と決めたもの」とまず考える。ずいぶんわかりやすくなりました。しかし、これではまだ、ひとごとにしか感じてもらえません。もっと「自分ごと化」してもらうために、「あなたが、自分の孫やひ孫やその先の人たちのために、なくてはいけないこと、直したほうがいいこと、続けていきたいこと」と、主語を「あなた」にし、「どう行動すればいいか」までを示すことで、ぐっと言葉が自分のものになってきます。話をどれだけ、自分の身近なものとして語るこ

とができるか。これが難しい話を理解しやすくするコツなのです。

みなさんもぜひ、小学校4年から6年の間に学ぶ漢字をみてください。この頃学んだ漢字や語句を使えば、多くの人が理解できます。専門用語、カタカナ言葉をそのまま使うことを避け、小学生にもわかる言葉で言い換える工夫を常日頃からすることで、あなたの話はわかりやすく、深いものへと変わっていきます。

難しい言葉を簡単な言葉で定義する。これを身につけるためには、辞書を引くのが一番です。今はスマホで簡単に調べることができます。「和食文化の『文化』ってどういう意味だろう」と調べる。わかっていたようで、わかっていなかったことに気づくはず。新たな発見もあるでしょう。

難しい話をわかりやすく伝える話し方。それは、難しい言葉を、小学生にも理解できる身近な言葉にかみ砕いていくことです。ぜひ試してください。



- ✓ 話を自分の身近なものとして語る
- ✓ 小学生でもわかる言葉で言い換える
- ✓ 辞書を引いて、難しい言葉を簡単な言葉にする

① 調べてみよう! あなたの地域の和食文化

② 書き出してみよう! これまでの学習をもとに誰に何を伝えたいか

「振り返りポイント確認テスト」内に記入している「ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容」を参考にしてください。

伝えたい相手：

伝えたい内容：

その理由(これまでの生活経験・課題として感じていること)：

③ 考えてみよう! どんな授業や活動の展開ができるか企画する

企画名：

ターゲット：

狙い(活動をする中で期待すること)：

SDGs視点(SDGsのどれに貢献できるかを考えてみましょう)：

情報発信の手段：

時間	活動内容	どこで、誰と、必要なものなど

実践研修シート

このシートは、和食文化継承リーダー研修の「実践研修」で使用するものです。
これまでの学習をもとに活動の企画案などを考えてみましょう。

(参考：ステップガイド P100)

① 調べてみよう! あなたの地域の和食文化

和食の要素には、地域の伝統的な生活様式や文化があり、多くの地元の食材や多様な調理方法でつくられた料理やその組み合わせから成り立っています。また、郷土料理や特産品など、地域を代表するメニューや食材は、その土地の自然や文化、伝統などと密接に関係することもあります。まずは、地元の食文化に詳しい方にヒアリングする、文献を調べてみるなどして、皆さんの地域の和食文化の魅力を確認してみましょう。例えば、まずは農林水産省Web サイト「うちの郷土料理」で地域の郷土料理を検索してみてもいいかもしれません。

② 書き出してみよう! これまでの学習をもとに誰に何を伝えたいか

「振り返りポイント確認テスト」内に記入している「ここまで学んだことの中から、誰かに伝えたいと感じた内容」を参考にしてください。

伝えたい相手： ライフスタイルが大きく変わる結婚や妊娠、出産、育児のタイミングを迎えている方々。シニアの方々。
保育園・幼稚園・学校などの子どもたち。
皆さんの地域で和食文化の魅力を伝えたい方々をターゲットにしましょう。

伝えたい内容： 今後、今まで以上に家庭環境や社会が変わる中、地域の人々が健康で豊かな生活を送るために、残し、
伝えていきたいと思う食事、行事や作法などを書き出してみましょう。

その理由(これまでの生活経験・課題として感じていること)： なぜそれを伝えたいと思ったかなどを書き出して整理してみましょう。
例えば、気になる子どもの姿、家庭環境や地域の様子、
関連する体験活動を通じて感じたことなど。

③ 考えてみよう! どんな授業や活動の展開ができるか企画する

企画名： 「妙高おせちをつくらう」等活動のテーマ、教科との関連を図る場合は、教科と単元名

ターゲット： 園児、小学生、中学生、子育て世代、シニアなど

狙い(活動をする中で期待すること)： なぜこの企画を行う必要があるのか、この企画を行って期待することなど

SDGs視点(SDGsのどれに貢献できるかを考えてみましょう)： この企画を行うことは、持続可能な社会へどうつながっていくのか、
SDGsの目標ではどれに貢献するのかなど

情報発信の手段： 給食だより、イベント、広報誌やSNSの活用も含めて企画してみましょう。

時間	活動内容	どこで、誰と、必要なものなど
1 単元時間で実施または 数時間の単元か。年間を 通して行うのかによって異 なります。	時系列を意識しながら、活動内容を具体的に イメージしましょう。 ※この内容が大切! 希望や夢を書きましょう!	園や学校から出かけますか? 協力してほしい人はいますか? 必要な材料、道具、資料は何ですか? 事前にしておくよいことはありますか? など、具体的に考えてみましょう。

【参考文献一覧】

「『和食』を未来へ。」(農林水産省)
「和食文化を守る。つなぐ。ひろめる。」(農林水産省)
「日本の『食文化』をめぐる情勢について(令和4年8月)」(農林水産省)
「和食育」(農林水産省)
「和食の時間」(農林水産省)
「おうちで和食」(農林水産省)
「平成26年度 和食給食 食べて学ぶ日本の文化」(農林水産省)
「平成27年度 和食給食 食べて学ぶ日本の文化」(農林水産省)
「平成28年度 和食給食 食べて学ぶ日本の文化」(農林水産省)
「和食 日本人の伝統的な食文化」(農林水産省)
「和食；日本人の伝統的な食文化」(農林水産省)
「自然への感謝～和食」(農林水産省)
「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット(農林水産省)
「第4次食育推進基本計画(令和3年3月)」(農林水産省)
「地域の伝統的な食文化の保護・継承のための手引き」(農林水産省)
「にっぽんの伝統野菜」(農林水産省)
「わたしたちと"和食"」(農林水産省)
「アップデートできていますか?いま、知りたい和食のこと」(農林水産省)
「『和食』ってすごい!モデル授業レポート」(農林水産省)
「農林水産物及び食品の輸出の促進に関する法律等の一部を改正する法律の背景及び概要について(2022年6月)」(農林水産省)
「日本の食文化 『和食』の継承と食育 新版」(アイ・ケイ・コーポレーション)
「和食検定(入門編)」(一般財団法人日本ホテル教育センター)
「和食検定(基礎編)」(一般財団法人日本ホテル教育センター)
「日本料理のこころ」(一般社団法人日本のこころsoul of Japan)
「地球規模生物多様性概況第5版」(環境省)
「日本料理基礎から学ぶ器と盛り付け」(柴田書店)
「津軽伝承料理」(柴田書店)
「食の民俗事典」(柊風舎)
「新みそを知る」(みそ健康づくり委員会)
「食の街道を行く」(平凡社)

(Webサイト)

- ・農林水産省Webサイト「やっぱりごはんでしょ!」 <https://www.maff.go.jp/j/syouan/keikaku/soukatu/gohan.html>
- ・農林水産省Webサイト「農村の伝統行事」 https://www.maff.go.jp/j/nousin/noukan/nougyo_kinou/pdf/maturi_zentai.pdf
- ・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/
- ・農林水産省Webサイト「栄養改善の国際展開」 <https://www.maff.go.jp/j/shokusan/kikaku/nutrition.html>
- ・農林水産省Webサイト「お茶のページ」 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/cha/ocha.html>
- ・農林水産省Webサイト「SAVOR JAPAN」 <https://www.maff.go.jp/j/shokusan/eat/savorjp/>
- ・農林水産省Webサイト「Taste of Japan」 <https://tasteofjapan.maff.go.jp/jp/>
- ・農林水産省Webサイト「GFP」 <https://www.maff.go.jp/j/shokusan/export/gfp/gfptop.html>
- ・経済産業省 伝統的工芸品Webサイト https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/mono/nichiyo-densan/index.html
- ・一般社団法人和食文化国民会議 <https://washokujapan.jp/>
- ・伝統工芸青山スクエア <https://kougeihin.jp>
- ・みそ健康づくり委員会 <https://miso.or.jp/>
- ・しょうゆ情報センター <https://www.soyasauce.or.jp/>
- ・職人醤油 <https://www.s-shoyu.com/>
- ・醤3 <https://shoyu3.com/>
- ・全国和菓子協会 <https://www.wagashi.or.jp/>
- ・日本茶ドア <https://www.nihon-cha.or.jp/door/>
- ・國酒デジタルミュージアム <https://kokushu-museum.com/>
- ・かつば橋道具街 <https://www.kappabashi.or.jp/>
- ・鯖街道(GO! SABA—KAIDO) <https://www.go-sabakaido.com/access/area/>
- ・鰯街道(昔のぶり街道) <https://www.hrr.mlit.go.jp/toyama/common/old/buri-nobel/history/index.html>
- ・昆布の道(昆布の歴史) <https://www.yamahiko-konbu.com/hpgen/HPB/entries/6.html>
- ・醤油の道(江戸の甘辛文化の誕生) <http://www.eonet.ne.jp/~shoyu/mametisiki/edo-reference17.html>
- ・焼き物(焼き物の基本調理方法) <https://kondate.oisiiryouri.com/yakimono/>
- ・煮物(煮物のレパートリーを増やそう!おすすめレシピご紹介) <https://delishkitchen.tv/articles/617>
- ・蒸し物(和食の基本調理法) <https://kondate.oisiiryouri.com/musimono/>
- ・漬物(日本食の伝統 14 毎日欠かせない漬物) <https://www.mealtime.jp/shokublog/naohashi/2014/10/post-206.html>

索引

あ

あえのこと	36
泡盛	74
池田菊苗	42
一汁三菜	3、27、28、62、79、96
一般社団法人和食文化国民会議	8、12
うちの郷土料理	10、13、14
うどん文化	16
うま味	1、7、12、18、33、42、46、47、79、96
うるち米	15
栄養改善	58、96
栄養バランス	7、9、37、64、67、77、79、80、96
江戸前寿司	49
おせち料理	3、7、68、70、82
お雑煮	53、61、68、69、97
おもてなしの心	23

か

海外における日本食レストランの数	92
かいしき	22
会席料理	23、28、49、50
懐石料理	23、28、48
鏡餅	70
環境負荷の低減	97、98
乾物	45、64、98、99
木桶職人復活プロジェクト	76
北前船	78
記念日	59
郷土料理、郷土食	3、8、10、11、13、14、34、37、43、52、55、60、66、77、83~90、91、93、97、98、99、100
嫌い箸	27、29、32
金継ぎ	24
継承の柱	9、14
香辛料	17
硬水	18、32
口内調味	11、27
國酒	74
五節句	11、68、70、99
米の消費量	7、15
昆布の道	78

さ

サステナブル、サステナビリティ(持続可能性)	64、83、97
鯖街道	78
産地リレー	19
四季を表現する器	22、72
自然の尊重	7、8、49、62
漆器	24、25
旬	3、9、11、15、19、20、21、32、33、34、97
精進料理	48、68
醤油	17、38、39、41、42、44、46、47、48、50、53、54、56、57、65、66、68、76、78、81、98
醤油の道	78
食具文化	23
食材の保存・加工技術	64
職人醤油	54
食の多様性、多様な食文化	36、60
食品ロス	27、45、64、97
食文化ポータルサイト	12、13
食料自給率	51、81、97
人生儀礼	68、71、98
生物多様性の保全	98
そば文化	16

た

第4次食育推進基本計画	58、60、100
大饗料理	48、50
だし食材、だしの素材	43、46、53、61
だしで味わう和食の日	12
地域の和食文化ネットワーク	13
地産地消	97、98
地中海の食事	10
竹工品	25
調味料	44、46、47

調理道具	1、7、75
調理方法、調理法	36、46、47、61
地理的表示保護制度	55
津軽あかつきの会	91
伝統行事	31、98
伝統祭事	67
伝統的工芸品	25
伝統野菜	16、55、56、97、100
陶磁器、陶器	22、25

な

名残	11、19、32
軟水	18、32
日本産食材サポーター店	93、94
日本酒	38、73、74
塗り箸	26
年中行事	3、7、9、11、34、38、39、40、41、50、62、67、68、69、79、80
農林水産物・食品輸出プロジェクト(GFP)	94

は

バーチャルウォーター	97
箱膳	27
箸置き	22、24
箸の持ち方、箸使い、箸の使い方	3、8、9、11、29、34、60
走り	11、19、32
初鰯	19、39
発酵技術	66、98
発酵食品	7、42、44、51、64
発酵調味料	42、44、47、76、79
醤3	54
吹き寄せ	22
フランスの美食術	10
鯨街道	78、99
弁当、弁当文化	77、82
包丁の技術	45
本格焼酎	74
本膳料理	48、50

ま

祭り	3、31、37、67、68、98
味噌	11、12、17、42、44、46、47、48、52、53、56、61、65、66、68、76、79、80、81、98
3つの「わ」	59
みりん、本みりん	15、39、42、44、47、65、74、76、98
もち米	15
木工品	25
戻り鰯	19
盛り付け、盛り方	46、72、99

や

薬味	17、42、44、46
有機農業	98
ユネスコ無形文化遺産	1、3、7、8、11、14、51、76、92

ら

緑茶	73、80
----	-------

わ

和菓子	56、73
和食給食、米飯給食	13、62、80
和食の器の置き方、配膳、食器の置き位置	9、11、12、28、32
和食の健康有用性	80
和食の年表	50
和食のマナー	30
和食文化継承リーダー	1、10、11
和食文化継承リーダー研修	2、3、12
和食文化の特徴	7
「わたしたちと「和食」」	3、10、11、12、100
和包丁	75

英数

PFC/バランス	79、80、99
SAVOR JAPAN	13、95
Taste of Japan	94
WHO基準	18

●本書の利用にあたって

(1)本書において掲載されているすべての内容の著作権は、農林水産省に帰属するか、農林水産省が著作権者より許諾を得て使用しているものです。

(2)著作権法および関連法律、条約により、私的使用や学校その他の教育機関における複製等、明示的に認められる範囲を超えて、本書の掲載内(文章、画像など)の一部およびすべてについて、事前の許諾なく無断で複写、複製、転載、転用、編集、改変、販売、送信、放送、配布、貸与、翻訳、変造等は固く禁じます。

万が一、そのような事実が確認された場合は、警告の上、悪質な場合には法的措置をとる場合がございます。

次世代につなぐ和食文化 和食文化継承リーダー研修テキスト

令和4年9月 発行

編集・発行 農林水産省 大臣官房 新事業・食品産業部 外食・食文化課 食文化室
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1
TEL：03-3502-8111(代表)

監 修 露久保 美夏 東洋大学 食環境科学部食環境科学科 准教授
蟹江 憲史 慶應義塾大学大学院政策・メディア研究科 教授
笹谷 秀光 千葉商科大学・基盤教育機構 教授、PwC Japan グループ顧問
長島 美保子 一般社団法人全国学校栄養士協議会 会長
一般社団法人 和食文化国民会議

編集事務局 株式会社パソナ農援隊

本書は、令和4年度マーケットイン輸出ビジネス拡大支援委託事業のうち訪日外国人対応による輸出促進連携支援事業(食文化コンテンツ関連の人材育成等委託事業)において、和食文化継承リーダー研修の基礎研修で使用するために作成されたものです。