

2023年は

イベント紹介

和食が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されて**10周年!**

「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てから、2023年12月4日で10周年。

農林水産省は、日本の伝統的な食文化を守り、和食文化を未来に伝えるため、和食文化の普及イベントを開催しました。

イベント名

つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”

開催場所・概要

大阪会場

2023年9月30日(土) 於:ハグミュージアム

- 料理体験イベント「親子で学ぶ!和食の魅力と料理体験」
第1部 「とっても簡単!「淡味」でSDGsと食づくり」
和食料理人 野崎洋光氏
第2部 「親子で楽しめる家庭料理 一汁三菜の料理教室」
大阪ガスクッキングスクール
- 基調講演 「つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”」
和食料理人 野崎洋光氏
- パネルディスカッション「伝え継ぎたい、家庭の和食文化」
野崎洋光氏、露久保美夏氏、山崎英恵氏、藤本勇二氏
- 交流会

仙台会場

2023年10月12日(木) 於:仙台国際センター

- 基調講演 「世界に誇る和食文化の魅力」
「山田チカラ」オーナーシェフ 山田 チカラ氏
- パネルディスカッション「健康的な食生活を支える、和食のチカラ」
山田チカラ氏、東四柳祥子氏、中澤弥子氏、青木ゆり子氏
- 交流会

福岡会場

2023年10月23日(月) 於:アクロス福岡

- 基調講演 「サステナブルな和食」
「御料理ほううち」店主 堀内 さやか氏
- パネルディスカッション「地域の多様な和食文化を未来に残すために」
堀内さやか氏、佐藤洋一郎氏、柏原光太郎氏、佐々木ひろこ氏
- 交流会

主催

農林水産省

令和4年度日本食・食文化体験による輸出促進支援事業
(和食文化の国内外への情報発信・普及啓発委託事業)



和食文化普及

EVENT



イベント実施報告

2023年9月30日(土)大阪・10月12日(木)仙台・10月23日(月)福岡



大阪会場基調講演
野崎 洋光氏



仙台会場基調講演
山田 チカラ氏



福岡会場基調講演
堀内 さやか氏

農林水産省

大阪会場【2023年9月30日(土)】

大阪会場では「つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”」と題して和食文化継承リーダー等による意見交換会、野崎洋光氏による基調講演、和食についての専門知識を持つ登壇者3名によるパネルディスカッションを実施しました。また、親子向けの和食に関する講義と料理体験会も同時開催しました。

共催



開催概要

2023年9月30日(土) 11:00~15:20
於:ハグミュージアム
大阪市西区千代崎3丁目南2番59号



～ 親子向け料理体験イベント ～

親子で学ぶ！和食の魅力と料理体験



「だし」についての解説をする野崎氏。

和食料理人 野崎洋光氏による、SDGsな和食づくりのデモンストレーション

キッチンスタジオでは親子向けの料理体験イベントを実施し、多くの親子が参加しました。料理体験に先立ち、和食料理人・野崎洋光氏が和食について、季節の移り変わりを楽しむ和食文化の素晴らしさや、だしをとった後の昆布や鰹節も無駄にせず美味しくいただく和食はSDGsそのものであることを、子どもにもわかりやすい言葉でジョークも交えながら説明しました。

調理デモンストレーションでは、野崎氏が調理工程を解説しながら、伝統的な一汁一菜レシピを家庭でも簡単に作れるコツを紹介しました。時短で簡単に作ることでできる煮魚や、だしをボウルでとる方法など、忙しい子育て世代であっても手軽に親しめる和食の作り方を解説すると、驚きの表情を見せたり、うなずいたりする参加者の姿が見られました。

“淡味”レシピの料理体験！ 一汁三菜の家庭料理

料理体験では、野崎氏がデモンストレーションした出汁を使った味噌汁や、サバ缶を使用したつくねバーグを料理。親子の会話を楽しみながら協力して料理する姿が見られ、にぎやかなひとときとなりました。

小学生の子ども2人と参加した大阪市内の夫婦は、「さば缶をハンバーグにする発想が新鮮でした。手軽に魚がとれていいですね。」と話していました。また、試食タイムには薄味でも旨味を感じられて美味しい、ボウルでだしを取るの簡単だから家でもやってみる、などの感想が寄せられました。



野崎氏がデモンストレーションで作った料理。



お母さんに教わりながら豆苗のカットに挑戦。



料理したサバ缶でつくねバーグ。



実践した料理は美味しかったです。



講師が調理方法を参加者の皆さんにレクチャー。

～ 交流会 ～

各地で活躍する和食文化継承リーダーらが 日頃の取り組みを紹介

基調講演に先立ち、参加者同士の交流会を実施しました。和食文化継承リーダーや「Let's! 和ごはんプロジェクト」のメンバー、地域の和食文化ネットワークのメンバー、大学生など、和食振興に関わる方々が参加しました。

導入として東洋大学准教授の露久保美夏氏が海外から注目されている和食の魅力や和食の定義を紹介。会場の参加者からの質問や、小学校の限られた授業時間での食の大切さの伝え方に関する悩み事等の相談に応えたり、参加者が日頃実践している食育の活動を紹介し合うなど、活発な発言が次々に飛び交いました。



露久保氏から和食の定義を解説。



会場は和やかな雰囲気。



参加者の大学生からも質問。



食育の最新事例なども紹介。

～ 基調講演 ～

つなげよう、ひろげよう、和食の“わ”

和食料理人 野崎 洋光氏



和食の持つ魅力を様々な事例で解説する野崎氏。

和食文化の根底に流れる 「季節の移ろい」「感謝の心」を料理人の立場から解説

基調講演では和食料理人・野崎洋光氏が登壇し、日本のみならず世界の食通たちに、日本の伝統と、時代に合った調理法や素材を紹介し続ける料理人の立場からお話しました。

和食の基本は「自由」であるとし、五節句や二十四節気、雑節などの行事では、季節の食材を食べること、行事食には感謝の気持ちなど、それぞれ意味が込められていることを挙げ、季節の移ろいを大切にすることや言葉遊びを取り入れる自由さなど、和食のもつ魅力を紹介しました。さらに、食材を無駄にしないことや、器になるべく汚れを残さない心がけなど、和食を支える考え方がフードロスの削減や水資源の保全など、SDGs的な発想を元々有していることを指摘。その素晴らしい文化を継承してほしいと参加者に呼びかけました。

～ パネルディスカッション ～

伝え継ぎたい、家庭の和食文化

和食文化を伝え継ぐための“家庭料理”の大切さを再認識

まず「世界に誇る和食文化の魅力」についてのディスカッションでは、露久保氏は地域性があることが多様性であり、SDGsにも繋がり、最大の魅力であること、持続可能な社会の実現に和食が貢献していることを指摘しました。山崎氏は栄養学の視点から、低脂肪タンパクで体に良く、心が落ち着く味わいであることが魅力であると発言。野崎氏は和食に表される日本人の心の軽やかさを無駄にせず感謝していただく特徴に言及し、心を豊かにするための食であると述べました。

2つ目のテーマ「家庭における和食文化とは何か？」で藤本氏が野崎氏に家庭で和食を美味しく作るポイントについて質問すると、「旅行から帰ってきたときに家のご飯が恋しくなるように、家庭の和食の美味しさは“飽きがこないこと”です。余計な味付けをせず、作りたてを味わうことも、家庭で美味しく食べるポイントですね。」と答えました。また、だしの栄養・健康面の効果について、山崎氏は日本食の美味しさはだしによって支えられていることを指摘。疲労回復や眼精疲労へ良い影響があることがわかっているなど、最近の研究結果を紹介しました。

最後に総括として、「家庭の和食文化を伝え継ぐために、最も重要だと感じることを」フリップボードで掲げました。野崎氏は生産者や物流を支える人への感謝を込めて「食べる感謝」、露久保氏は食を楽しむ心の余裕を持ってほしいという願いを込めて「和食を楽しみ分かち合う」、山崎氏は和食が“帰って来ることができる存在”であってほしいとの思いから「和の味わいの経験を積むこと」と記載。ファシリテーターの藤本氏が和食文化の普及について「私たちの暮らしを見つめ直すことが、和食文化を考えることに繋がるのかもしれないね。」とまとめ、和やかな雰囲気の中、パネルディスカッションが終了しました。



3名のパネラーにより和食文化と家庭料理を様々な角度からディスカッション。



藤本氏がディスカッションの進行をリード。



フリップボードには皆さんそれぞれの思いが。

登壇者紹介

野崎 洋光氏
和食料理人



1953年福島県生まれ。東京グランドホテル、八芳園を経て「とく山」の料理長を務める。1989年に東京・麻布に「分とく山」を開店。日本食の伝統を受け継ぎながらも、常にその時代や素材に合った調理法を研究し、自らが美味しいと思うものを作り続けている。

露久保 美夏氏
東洋大学食環境科学部
食環境科学科准教授



東洋大学食環境科学部食環境科学科准教授。博士(学術)。専門は調理科学、食育。小学生を対象とした親子の食育プログラムや、科学実験講座を行い、テレビや講演会などで幅広く活動している。

山崎 英恵氏
龍谷大学農学部
食品栄養学科教授



龍谷大学農学部食品栄養学科教授、龍谷大学食の嗜好研究センター長。専門分野は食品生化学、調理科学。食品摂取による生理学的効果や美味しさ・気分・自律神経活動変化をテーマとして研究に取り組んでいる。

藤本 勇二氏
武庫川女子大学教育学部
教育学科准教授



武庫川女子大学教育学部教育学科准教授。小学校教諭として地域のの人に学ぶ食育を実践。文部科学省「今後の学校における食育の在り方に関する有識者会議」委員。農林水産省「和食文化継承の人材育成等事業」検討委員。

仙台会場【2023年10月12日(木)】

仙台会場ではグローバルに活躍する料理人・山田チカラ氏による基調講演と、和食や栄養に関する専門知識を持つ登壇者3名によるパネルディスカッション、そして和食文化の振興や継承に携わる参加者とパネルディスカッション登壇者との交流会を開催しました。地域色豊かな和食文化の素晴らしさを次世代に伝えていくにはどうすればいいのか、活発な意見が交わされる会となりました。

開催概要

2023年10月12日(木) 13:00~16:20
於: 仙台国際センター
宮城県仙台市青葉区青葉山無番地



～ 基調講演 ～

世界に誇る和食文化の魅力

「山田チカラ」オーナーシェフ 山田 チカラ氏



和食の現状から将来の展望までを熱く語る山田氏。

身体をつくる「農業」の尊さ 和食の素晴らしさを子どもたちに伝え継ぎたい

自身が静岡のお茶農家で生まれ育った経験から、以前は自分のお店にも茶室を設けて薄茶を点て、ゲストをおもてなしたこともあると話す山田氏。ユネスコ無形文化遺産登録時に全国で講演活動をしていた当時の話も交え、和食が登録されたことは、保護・継承が必要だという意味を持つと話しました。和食文化を次世代に継承していくための教育の大切さについて、子どもたちには本物の日本の食材の素晴らしさを伝えた上で、「子どもの将来の夢ランキングで「農業」がランクインするような環境を作りたい。」と将来の展望を語りました。

最後に、「食材は体を作るものであり、私たちは生産者をもっと大切にしなければなりません。まずは私たち大人が「農業」の大切さを改めて認識し、子どもたちや世界に向けて和食の素晴らしさを発信していきましょう。」と呼びかけました。



基調講演は講演者自身の経験も交えたわかりやすい内容。

～ 交流会 ～

和食文化を次世代に繋いでいくために、 地域レベルで実践できることは？

交流会では、パネルディスカッションの登壇者と、参加者が意見を交わしました。リアル参加者は県内を中心に、農業従事者や食育インストラクター、子ども食堂のスタッフなど、「食」に関する活動に携わる方々。さらにオンライン参加者からの質問も受け付け、活発な議論が交わされました。

オンライン参加者からの「日本食は塩味が強いと言われていますが、(健康に負担がなく)日常にうまく取り入れられる方法はありますか?」との質問には、中澤氏が「だしをうまく使えば、塩など調味料を半量まで減らすことができます。また、生姜などの薬味や柑橘類などの酸味を取り入れるのも一つの手です。」と回答し、だしの活用による効果を伝えました。リアル参加者からの「忙しい現代の家庭でも家庭料理の良さを伝えるには?」という質問には、青木氏が「自分で作って食べることを楽しむことが」第一歩だとアドバイスしました。



子どもたちが楽しさを感じる食育が大事。



販路町の食文化教育事例を紹介。



地中海料理など海外食文化の話題も。



交流会後にも熱心に意見交換。

～ パネルディスカッション ～

健康的な食生活を支える、和食のチカラ ～地域の“食”を見つめ直す～



ディスカッションでは和食のみならず精神面、健康面での影響、和食の持つチカラを紹介。

和食は日本人の精神面に どのような影響を与えてきたか?

パネルディスカッションでは、和食と世界の食文化を比較しながら、「食」が気候や風土と密接に関わっていることや、健康的な食生活を実現するために歴史の中で自然と人々に継承されてきたことについて、実践的知見を紹介し合いました。

「健康的な食生活は和食から」のテーマでは、和食が日本人の精神面にどのような影響を与えてきたか? という問いかけに、山田氏は「米食文化が重要な役割を果たしています。さまざまな食材を美味しく食べられ、食べるとほっとする味で、日本人のDNAに組み込まれているように感じます。」と発言。

東四柳氏は、おせちを例に挙げ、食材に意味を持たせることに注目し、「願いを込めていただくことで、会話が生まれ、絆の醸成

に一役買っています。それが和食ならではの尊さだと思う。」と述べました。

中澤氏は汁、ご飯、おかずを組み合わせることに触れ、「誰かと食べる機会を大切にすること」を指摘しました。

地域が産んだ和食文化が健康を育む だし文化や発酵食品文化の独自性や類似性

次に「地域が産んだ和食文化が健康を育む」のテーマで、各地のだし文化や発酵食品文化の独自性や類似性についての議論を深めました。

発酵食品にとって日本の温暖湿潤な気候は最適な環境であり、各地の気候に沿ったものがあること、発酵食品は食材を無駄にしないという思いからできたことが語られました。登壇者それぞれが「工夫を凝らした保存食のすすめ」を紹介し合う場面では、中澤氏が「長野のおやき」に込められた地域性や保存性について熱く語る一幕もありました。

締めくくりに、「健康的な食生活を支える、和食のチカラ」を伝え続けるために、最も重要だと感じていることについて3人がそれぞれの思いをフリップボードで発表しました。山田氏は皆が健やかに生きるために必要なものとして「平和」、東四柳氏は和食の良さを再発見して伝え続けるために大切にしたいものとして「会話」。大学で調理実習の講義を行う中澤氏は、その経験から誰かと協力して料理をして食べることが人と人を繋ぐと発言し、「いっしょに作っていっしょに味わう。おいしいね!」と発表しました。ファシリテーターの青木氏が「伝統を大事にしつつも新しいものを取り込み、未来に伝えていきたいですね」と総括し、熱い拍手の中、終幕となりました。



ディスカッションを熱心に関心する参加者。



フリップボードを掲げる3氏。それぞれの視点から和食を伝えるために重要なことを発表。

登壇者紹介

山田 チカラ氏

「山田チカラ」オーナーシェフ



静岡県出身。18歳で熱海の「ラ・ルヌ」に入店。その後スペインに渡り、店舗を経営、三ツ星レストラン「エル・ブジ」のフェラン・アドリア氏に師事。2007年、東京・南麻布にレストラン「山田チカラ」をオープン。

東四柳 祥子氏

梅花女子大学 食文化学部
食文化学科 教授



専門分野は比較食文化論。(一社)和食文化国民会議調査・研究部会幹事、(一社)日本家政学会食文化研究部会委員。主な著書に「料理書と近代日本の食文化」(単著/同成社)、「近代料理書の世界」(共著/メダス出版)、「日本の食文化史年表」(共編/吉川弘文館)など。

中澤 弥子氏

長野県立大学 健康発達学部
食健康学科 教授



専門分野は食文化研究、調理科学。(一社)和食文化国民会議調査・研究部会 部長、(一社)日本家政学会食文化研究部会 副部長、農林水産省食育推進会議専門委員。著書に「食の展望—持続可能な食をめざして—」(共著/農山漁村文化協会)、「日本の食文化3:麦・雑穀と芋」(共著/吉川弘文館)。

青木 ゆり子氏

株式会社イーフード 代表
各国・郷土料理研究家



e-food.jp代表、各国・郷土料理研究家。NHKラジオ第一「ちきゅうラジオ」料理ナビゲーター、内閣官房「2020東京オリンピック・ホストタウン事業」食文化アドバイザー、主な著書「世界の郷土料理大事典」(誠文堂新光社)。

福岡会場【2023年10月23日(月)】

福岡会場では環境問題にも取り組む料理人・堀内さやか氏による基調講演と、食文化に造詣の深い研究者をはじめとする登壇者3名によるパネルディスカッション、そして和食文化の振興や継承に携わる参加者とパネルディスカッション登壇者との交流会を実施しました。玄界灘や糸島等、豊かな漁場に恵まれた福岡の地で、水産資源をはじめ、和食を次世代に伝え継ぐ“サステナブル(持続可能)な和食”とはどのようなものか、意欲的な取り組みが多数紹介された会となりました。

～ 基調講演 ～

サステナブルな和食

「御料理ほりうち」店主 堀内 さやか氏



基調講演をする堀内氏。和食とサステナブルの関係について様々な角度から解説。

食べる人の意識が変われば 生産者や料理人の意識が変わる

具体的な取り組みとして、料理に使うはまぐりを例に挙げ、「料理の世界では中サイズのはまぐりが好まれるため、大きなはまぐりが余って困っている。」という漁師の話聞き、和食の世界ではやや扱いにくいとされる大きなはまぐりを美味しく提供する工夫をした経験を紹介。また、天敵がいらないため、海藻を食べ尽くしてしまうアイゴという魚は独特の臭みがあり敬遠されがちだが、大分の干物生産者が干物仕立てにしたものを味見するととても美味しく、食べられていない魚でも美味しく食べる方法を考えることができたという事例など、水産資源の持続可能性について前向きに取り組んでいる事例を紹介しました。

最後に、「これからの料理人には、技術や経験で食べられない魚を利用していくことが求められる。」と料理人の意識の変容の必要性を訴えた堀内氏。「食べる人の意識が変われば生産者や料理人の意識も変わるため、サステナブルということにもっと目を向けてもらいたいです。みんなで一緒に考えていきましょう。」と呼びかけました。



食の話だけでなく、背後にある水産資源や漁業の話など、幅広い内容と事例を紹介。

～ 交流会 ～

サステナブルな和食のために、 今、地域レベルでできることは？

ディスカッション登壇者と参加者同士の親交を深める場として交流会を実施しました。参加者たちは、地域で食育の活動をする方や、福岡の伝統食の研究会のメンバー、近隣のホテルの日本料理店のスタッフなど、出自はさまざま。オンライン参加者からは、「アイゴの美味しい食べ方は見つかりましたか？」と基調講演やパネルディスカッションで話題にのぼった魚についての質問が寄せられました。すると参加者から「福岡の伝統食である『ぬか炊き』など、ぬかを利用した臭み取りを試してみても？」と提案があり、登壇者や参加者一同が感心する一幕もありました。

「一般の消費者が海の持続可能性についてできることはありますか？」という問いに対しては、佐々木氏が「今、できることは小さな魚を選ばないこと。それと、魚売り場でMSC(海洋管理協議会)やASC(水産養殖管理協議会)など、持続可能な水産認証のマークが付いた魚を見かけたら、積極的に購入してほしい。」とアドバイスしました。



講師の先生と対面で活発な交流が！

終了後も様々な交流。

開催概要

2023年10月23日(月) 13:00～16:20
於:アクロス福岡
福岡県福岡市中央区天神1丁目1番1号



～ パネルディスカッション ～

地域の多様な和食文化を未来に残すために ～“食”が起爆剤となって地域を盛り上げる～

和食文化を伝え継ぐための “家庭料理”の大切さを再認識

1つ目のテーマは「料理人たちの危機感が生み出したサステナブルな海への取り組み」について。15年前から著書『米と魚』で海のピンチを世の中に訴えていた佐藤氏は、海の魚類の生息や生育に好影響をもたらす「魚つき林」の保全の大切さを指摘しました。

2つ目のテーマ「地域資源としての食文化を活用し、持続可能な地域を創る」では、地域資源としての食文化に興味を持ってもらう取り組みとして、神奈川県湘南エリアで開催したChefs for the Blueの活動、「Bistroえのすい」について堀内氏が発表。水族館で近隣の相模湾の魚の生態系についての展示を見学してもらった後、そこで獲れた魚を調理して味わっていただくイベント。「たくさんの子の参加があり、地域の海の豊かさと美味しさを知ってもらえました。」と述べました。また、観光と食に力を入れている自治体が多く、「食」は地方創生の切り札になっていることも語られました。

3つ目のテーマは、「地域の力」が今後の和食文化を支える。ファシリテーターの佐々木氏が多様な地域の食文化の維持・継承を支えている中心的なプレイヤーが全国的に求められているが、モデルケースとなるような取り組みはあるかと柏原氏に問



フリップボードの内容を笑顔で発表する3氏。皆さんに呼びかけようという内容が印象的。



3つのテーマに基づきディスカッション。



Chefs for the Blueの活動を紹介する堀内氏。ディスティネーションレストランについて解説する柏原氏。

うと、わざわざその地域に料理を食べに行くような「ディスティネーションレストラン」が果たす役割の大きさに注目している。レストランが中核となって生産者や卸売業者など地域全体が盛り上がるケースが増えていると、事例を交えながら話しました。

最後に、サステナブルな和食のために今後求められることについて、登壇者が手書きのフリップボードで発表しました。堀内氏は危機に瀕していると言われている食の問題について、現状を知り、正しい情報を得てほしいという願いを込めて「まずは知ることから、佐藤氏はまずは自分で料理してみませんかという提案から「食べ方改革！料理をしよう」、柏原氏は地域の食を知り、他の地域との違いを知ってほしいという思いから「ローカルを徹底的に掘る！and全体を俯瞰的にとらえる」と提言しました。ファシリテーターの佐々木氏が「日本人が積み上げてきた食文化がいつの間にか遠いものになってしまっているように思います。食文化を未来に繋ぐために、本日のディスカッションの内容をそれぞれ持ち帰り、「食べ方」について考えていきましょう。」と総括し、盛会のうちに終了しました。

登壇者紹介

堀内 さやか氏

「御料理ほりうち」店主



1977年、山梨県生まれ。17歳のとき料理人を志し、高校卒業後上京、調理師専門学校へ。卒業後は都内の割烹、ホテル等で修行を積み、2018年7月に独立。荒木町に「御料理ほりうち」を開店。

佐藤 洋一郎氏

京都府立大学食文化研究センター 客員教授
ふじのくに地球環境史ミュージアム 館長



京都大学農学部卒。農学博士。ふじのくに地球環境史ミュージアム・館長。京都府立大学の和食文化学科の設立、和食文化学会の創設に尽力。農水省や文化庁で食文化の継承・発展に関わる委員会の委員などを歴任。

柏原 光太郎氏

「食の熱中学校」校長
一般社団法人 日本ガストロノミー協会会長



慶応義塾大学卒業後、文藝春秋に入社。『東京いい店うまい店』編集長などを経て、2018年「日本ガストロノミー協会」を設立し会長に就任。2023年「食の熱中学校」校長に就任。同年「ニッポン美食立国論」出版。

佐々木 ひろこ氏

フードジャーナリスト
一般社団法人 Chefs for the Blue 代表理事



ガストロノミーやサステナビリティをテーマに寄稿。2017年にChefs for the Blueを立ち上げ、トップシェフと共に水産資源を守り食文化を未来に繋ぐための啓発を行う等、食の社会課題解決を目指したソーシャルデザイン活動も展開中。水産政策審議会特別委員。