

東洋大学 露久保 美夏准教授インタビュー

## 和食文化を守り受け継いでいく リーダーの力が求められています

和食文化継承リーダー研修の基礎研修で講師を務める露久保美夏先生に、  
和食文化の素晴らしさや継承の意義、リーダーの役割について伺いました。



徳島県阿南市立山口小学校(左)や神奈川県横浜市長高田小学校(右)など全国各地の学校での出前授業の他、子育て世代に向けた講義なども行っています。



本の食の基本概念にあるのはお米です。しかし世界的に見れば、お米が主食ではない国も多く、しかも日本で食べられているジャボニカ米はインディカ米に比べてマイナーな存在。私たちにとっての「普通の食事」は、他の国の人々から見れば「普通ではない食事」なのです。だからこそ、互いの国の食べ物に興味が生まれるのであり、他者を知り視野を広げることは、自らの食文化を再確認するのに役立ちます。

国ごとに食文化が異なるように、私たち日本人も育ててきた環境や感性などによって異なる食文化を宿しており、食には全ての人に共通するような絶対的なものはないと私は考えます。料理人がより多くの人においしいと感じてもらえる料理を目指すのは、当たり前なことでしょう。でも、日々食事を作り食べる際に、そのようなおいしさや本格的な調理方法に縛られ過ぎる必要はありません。「和食は作るのが面倒」「市販の汁を使うことに後ろめたさを感じる」「おいしく作るのが難しい」という声も聞かれますが、そのようなことが原因で和食から離れてしまうのは残念です。和食を食べたいという気持ちを失わず、食べる体験を重ねていくことで和食文化は受け継がれていきます。和食を作り食べることに負担を感じないための工夫や簡略化は、例えば従来のスタイルとは違っていても決って間違ってはいないのです。

### 食事への感謝を言葉にする 日々の素晴らしい習慣

ユネスコの無形文化遺産に登録され今や世界中から注目されている和食は、私たち日本人が昔から日常的に味わってきた伝統の料理です。その和食を中心に育まれてきた様々な習慣や技術、表現、精神性までも含めたものを和食文化といえます。日本には、海に囲まれ山や里が広がる南北に長い国土があり、四季があります。このような風土や気候によって多種多様な食材が手に入りやすかったことは、和食の誕生と和食文化の形成に大きく寄与してきました。もし、食料を安定的に確保できなかったら、食料を得ることに多くの時間や労力が費やされ、現在のような和食文化へと発展することは難しかったと考えられます。

豊かな自然を尊び、和食を文化に昇華させた日本人の精神性を象徴するもの、それは「いただきます」と「ごちそうさ

### 和食文化の継承に 大切なのは体験と共有

私たちは他国の食文化を柔軟に受け入れ、ライフスタイルの変化にも対応させながら和食文化を受け継いできました。その一方で、食のバリエーションが増えたことから、和食の存在感が薄れているという懸念があります。ここで重要になるのが食育です。

料理が得意な母の影響で、我が家には様々なレシピ本があり、私はそれらを読むのが大好きな子どもでした。本から知識を得て料理の経験を重ねていく中で、飾り切りや盛り付けの見事さ、季節の食材の多彩さ、行事ごとの食事の楽しさなどに触れ、私の和食文化への関心は高まってきました。

和食文化を次世代へと継承していくためには、子どもたちが和食文化に接して体験する機会を増やし、興味と親近感を抱かせることが必要になります。家庭で、学校で、地域社会で、大人と子どもが一緒に料理をしたり食卓を囲んだりして、感じたことや思ったことを、大人の意見や固定概念を押し付けずに話し合うこと。「いただきます」「ごちそうさま」の意味や和食のマナーに込められた想いを考え、共有すること。これらの積み重ねが子どもたちの和食文化への意識を高めてくれるのです。



露久保 美夏  
東洋大学食環境科学部食環境科学科准教授

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

ま」ではないでしょうか。この言葉には、食材となる自然の恵み、食材の生産者や食事の準備をしてくれた人など、目の前の食事に関わる全ての物や人への感謝の気持ちが込められています。食事の前後に、当たり前のように感謝を口にできるのは、なんと素晴らしいことでしょうか。

箸の使い方などの作法やマナーの根底には、ともに食卓を囲む人を不快にさせず、心地よい時間を共有したいという想いがあります。また、盛り付けの技術や包丁さばきも、もてなしの心や箸で食べやすいようにという心遣いから磨かれてきました。このように、和食文化を支える精神性は様々な形で私たちの日常の中に表れているのです。

### 食の経験は人それぞれ そこに「絶対」はない

パンや麺類を食べるとしても食事を「朝ごはん」「晩ごはん」と言うように、日

### 和食文化継承リーダーに 期待すること

私は、講義などでは教え込むより「引き出す」ということを意識しています。受講者の皆さんの感覚や食習慣、育ってきた環境を尊重しながら、対話し、一緒に考えて体験する機会を重ねていけば、お互いにとって新たな発見や気づきを得る有意義な場となります。

和食文化継承リーダーを目指す皆さんや、すでに和食文化継承リーダーとして活動されている皆さんは、まず、知識や技術に自らの得意分野を加えて、自分らしさを輝かせてください。そして、多くの人たちと出会い、食の経験や感覚を共有し、学んでいっていただきたいと思っています。

和食文化は国内外を問わずリスベクトされており、これからも世界へと広がりに続けていくでしょう。日本国内で和食文化を守り受け継いでいくことが今まで以上に求められています。皆さんが和食文化継承の頼もしい担い手となり、幅広い分野で活躍されることを心から願っています。



東京都港区立青南小学校の5年生を対象に行った出前授業の様子。煮干しを解体し部位ごとに味わうことで、子どもたちに頭や内臓をだしに使わない理由を考えてもらいました。

# 小学校栄養教諭のAさん、 和食文化継承リーダーになる

和食文化継承リーダーは、どのようにして認定されるのか。  
Aさんを例にその道のりを見ていきましょう。



Aさん  
小学校の栄養教諭として、子どもたちの健康増進や学びのために、和食文化を取り上げていきたいと考えている。自身も子育ての真っ最中。

2

「和食文化継承リーダー」  
を知り、研修に申し込み！



管理栄養士をしている友達に教えてもらった「和食文化継承リーダー研修」。和食文化について基礎から学べて、子どもたちに分かりやすく伝えるための具体的なテクニックも教えてくれる。オンラインで受講できるので早速申し込んでみた。

3

オンデマンドの  
基礎研修で  
「和食の基礎」を学ぶ



オンデマンド研修だから、仕事や子育てで忙しくても自分のペースで受講できて助かる。動画学習サービス「gacco」は操作が簡単だし、専用テキストも講師の露久保先生の話も分かりやすく、学ぶのが楽しい。理解度チェックテストも無事クリアできてホッとした。

たくさん設定された日程の中から1日を選んで受講する。「Zoom」を使ったオンラインのグループワークで、普段関わることがない地域や仕事の人たちと交流できた。同じ目標に向かう仲間への存在は心強い。具体的なリーダー像や、やってみたいことをイメージできたのも大きな収穫だと思う。

1

もっと充実した  
食育の授業がしたい！



和食は、栄養バランスに優れているし、地元の農漁業や産業、伝統文化を知り、SDGsの取り組みについて学ぶのにもきっと役に立つ。その素晴らしい価値を、子どもたちに気づいてもらえたらいいのだけれど……。何か上手に伝える方法のヒントはないかな？

4

実践研修で  
仲間と一緒に  
「伝え方」を学ぶ



5

子どもたちに  
実地研修をやってみた！



勤務先の学校で、同僚の先生のサポートを受けながら、子どもたちに向けて地元の郷土料理を学ぶワークショップを開催した。子どもたちが熱心に取り組んでくれたので成功だったと思う。レポートの作成や提出は基礎研修と同じシステムを使うので、とてもスムーズにできた。

7

スキルアップ  
イベントに参加



認定後も、和食文化などに関する情報を定期的にメールでもらえたり、リーダー限定のスキルアップイベントがあったりして、知識を常にアップデートできるのがありがたい。リーダー交流会では、実践研修で一緒だった人と再会。無事に認定されたことを称え合った。頑張っている仲間がいるって、励みになるなあ。

6

認定されて  
改めて感じる  
リーダーの責任



全講座の受講やレポートの提出が確認されて「和食文化継承リーダー」の認定証が発行された。農林水産省のホームページにも私の名前が載っていて、応援してくれた先生たちも喜んでくれた。その様子を見ていたら、やり遂げた自分が誇らしく思えて、責任感もわいてくる。

8

はっさと見えてきた  
和食文化を  
受け継いでいく道



「和食文化継承リーダー研修」で、新たにやりたいことや目標が明確に見えてきた。人との出会いも増えて世界がどんどん広がっている。子どもたちが和食文化に対して今以上に興味をもち、未来へと受け継いでいってくれるかは、リーダーとしての私の活動次第。私自身も楽しみながら、がんばっていこう！

## 和食文化継承リーダー に関する

## Q&A

受講前に確かめておきたいこと、心配なことについて、お問い合わせが多かったものをご紹介します。

Q 誰でも受講できますか？

A 研修の対象者は、幼稚園・保育所、小学校等の教諭・保育士・栄養士、また地域や各種メディアで和食文化継承活動を行っている方などです。

Q 受講は無料ですか？

A 基礎研修、実践研修ともに無料です。実地研修はご自身のフィールドで活動していただいたものをレポートにまとめていただくため、そちらに係る費用は自己負担になります。

Q オンラインシステムに慣れていなくても受講できますか？

A 運営事務局がサポートしますので、安心して受講してください。これまでも慣れていない方が多くいらっしゃいましたが、スムーズに受講していただいています。

Q 認定後、リーダーとして活動していけるか不安です。

A 和食文化継承リーダーとして認定された後も、スキルアップに役立つ情報の提供やイベントへのご招待、個別相談も受けつけています。