

和食

「自然を尊重する」

というところに基づいた、

日本人の食習慣

2013年ユネスコ無形文化遺産に登録

自然の美しさや
季節のうつろいの表現



健康的な食生活と
支える栄養バランス



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



正月などの年中行事
との密接な関わり



子育て世代を応援！

JOIN US

Let's! 和ごはんプロジェクト

Since 2018

パパ・ママさん

子どもの健康のために和食を作りたいけど、帰宅後、
ご飯を炊いておかずから汁物まで毎日全部作るのは大変ですよね！
もっと気軽に和食（和ごはん）を楽しみませんか？



『和食（和ごはん）』って色んな魅力があります！

- ・脂が少ない
- ・野菜たっぷりのお総菜には、いろいろな力が
- ・実は手軽で、作り置きもOK
- ・冷めてもおいしい
- ・食材も多種多様で旬を感じることが
- ・子どもの味覚も育ちます

こんな時に『和ごはん』を！

お料理できそうな日

簡単・時短レシピを参考に
だしパック、合わせ調味料、
調理家電を積極的に使ってみる



ちょっと疲れてて忙しい日

和のお総菜を
買って一品に加えてみる
和のお弁当を買ってみる



家族で外出する日

レストランなどで
和のメニューを
食べてみる



↑このロゴマークが目印！

パパ・ママの和ごはんアクションをサポートするため
『Let's! 和ごはんプロジェクト』は活動しています

プロジェクトメンバーは、188企業・団体（2022年10月20日現在）

食品メーカー、スーパー、飲食店、レシピサイトや調理家電製造メーカーなど

－ 企業・団体は、様々な提案を行っています －

調理が簡単に
できる商品やレシピ
の開発・販売

調理が簡単にできる
調理家電の開発

お総菜やお弁当の
開発・販売

レストラン等で
子ども向けの和ごはん
メニューの展開

親子で参加できる
食イベントの開催

など

『Let's! 和ごはんプロジェクト』の
情報を知りたい方はこちらから



ホットな情報が満載！
「おいしい和食のはなし。」はこちらから



和食には家族を守る たくさんの 魅力があります

和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、
多くの知恵が詰まっています。

POINT
01



家族の生活習慣病予防や長寿に

ご飯を中心とした食事は栄養バランスが良く健康的

POINT
02



だしや豊かな食材で味覚が育つ

多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重する調理の知恵

POINT
03



旬の食材は安くて栄養価が高い

食卓に季節を感じつつ、多彩で新鮮な食材で五感を味わう

POINT
04



行事食で家族の絆を深める

行事や節目で、家族と一緒に食べることの楽しさを学ぶ

子ども時代の 多彩な食体験が 豊かな味覚を育みます

幼い頃の食体験は、食嗜好の骨格を作り、大人になってからのおいしさの判断に影響を与えます。自然豊かな日本にはたくさんの種類の食材があり、それらの持ち味を活かした和食が子どもの食体験を増やし、味覚を育みます。



乳幼児期には、脳の神経が大幅に発達し、子どもの嗜好の元が形成されます。さらに幼児期の発達は大人の嗜好につながる大切な時期。このタイミングでご飯やだしのおいしさ、発酵食品の味わいを体験しておくことが大切です。将来、成長してから伝統的な食の味わいを理解する大人になることは、和食文化を意識できる教養にもなるでしょう。

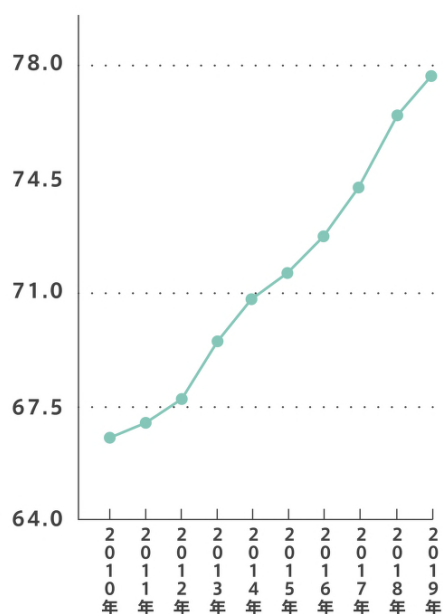
龍谷大学農学部 伏木 亨 教授

子育て世代は忙しい… 和食の継承が危ない?!

女性の就業率が伸び、子育て世代は忙しく、和食を家庭で作って継承していくことを促すだけでは受け入れられ難い環境になっています。

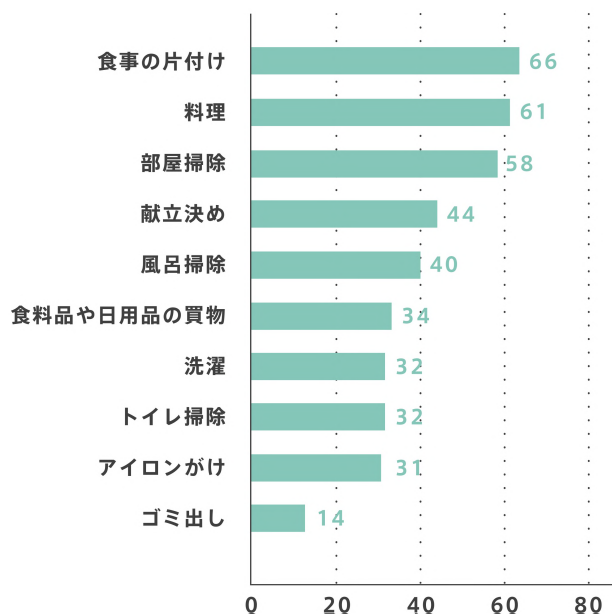


25～44歳女性就業率(%)



【総務省「労働力調査」】

時短したいと思う家事(%)



【2015年クックパッド(株)ユーザー2,837名を対象とした「時短に関するアンケート」】

『Let's! 和ごはんプロジェクト』は 子育て世代の パパ・ママを応援！

和食文化のユネスコ無形文化遺産登録5周年となる2018年に、
もっと気軽に和食を楽しんでもらえる機会を作るため和食に関わる事業者
(食品メーカー、スーパー、飲食店など)と行政が一体となって、
子どもたちや、忙しい子育て世代に向けて、
「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらう取組を進めています。

企業・団体は、様々な提案を行っています

調理が簡単に
できる商品やレシピ
の開発・販売

調理が簡単にできる
調理家電の開発

お惣菜やお弁当の
開発・販売

レストラン等で
子ども向けの和ごはん
メニューの展開

親子で参加できる
食イベントの開催

時短で作れる
調理方法を動画配信

など



国は、活動のサポートを中心に行っています

プロジェクトメンバー
の登録・公表

自由に商品や販促物
等に使用可能な
ロゴの提供

プロジェクトメンバー
間の橋渡し

関連イベントの開催

メディアへプロジェクト
や各メンバーの取組の
情報発信

ネットワーク化の
サポート

など

11月を「和ごはん月間」と位置づけ、
11月24日の「和食の日」とともに、集中的に活動を実施しています。

和ごはんとは？

日本の家庭で食べられてきた食事であって、(1) ごはん、汁物、おかず等若しくはその組み合わせで構成されているもの。(2) だし並びに醤油及び味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているもの。



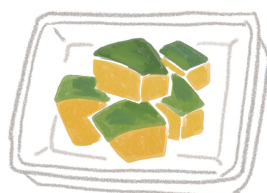
簡単・手軽に食べられる おいしい「和ごはん」を 提案します

『Let's! 和ごはんプロジェクト』に参加する企業や団体では
忙しい子育て世代をサポートするため簡単・手軽に作れる商品やレシピ、お惣菜の開発、
和食の魅力を伝えるイベントなど様々な活動を行っています。

お惣菜やお弁当の
開発・販売



親子で参加できる
食イベントの開催



調理が簡単に
できる商品や
レシピの開発・販売



本プロジェクトの認知度を高めるとともに、プロジェクトメンバーの連帯感を高める
ため、統一的なロゴマークを設けています。商品や商品パッケージ等、様々な場で使
用しております。ぜひ目印として探してみてください。

「和ごはんアクション」 はじめませんか！

子どもや家族の健康のために和食を作りたいけど、
いつもご飯に汁物、おかずを揃えるのは大変…。簡単・手軽なものを活用する
「和ごはんアクション」で気軽に和食（和ごはん）を楽しみませんか？

子どもの味覚を
育てたい



野菜たっぷりの
旬の食材を
食べさせたい



健康のために
和食をちゃんと
食べたい…



ACTION 01

お料理できそうな日

簡単・時短レシピを参考にだし
パック、合わせ調味料、調理家
電を積極的に使ってみる



ACTION 02

ちょっと疲れて忙しい日

和のお惣菜を買って一品に加えて
みる。和のお弁当を買ってみる



ACTION 03

家族で外出する日

レストランなどで和のメニュー
を食べてみる



うちの郷土料理

～次世代に伝えたい大切な味～

**"ふるさと"の郷土料理を
知っていますか**

**各地域の
有識者が選ぶ**

**47都道府県の
郷土料理**

せいぞろい！

関東農政局管内都県における郷土料理の一部
を紹介します。

茨城



わかさぎとレンコンの酢漬け

栃木



しもつかれ

群馬



炭酸まんじゅう

埼玉



冷や汁/すったて

千葉



さんが焼き

東京



もんじゃ焼き

神奈川



けんちん汁

山梨



鳥もつ煮

長野



にらせんべい

静岡



金目の煮つけ

-SEARCH & MENU-

各都道府県の約1,300レシピ掲載

全国の郷土料理約1,300種のレシピが検索できます。またその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たっぷり丁寧にご紹介しています。

みなさんの“ふるさとの郷土料理”はいくつ知っているのでしょうか？きっと懐かしさを感じるものも、新しい発見もあるはず。

地域に思いを馳せながら、ぜひさまざまな郷土料理を作って食べてみませんか？

-AREA STORIES-

各地域の魅力を動画で紹介

各都道府県の魅力を、風土や食文化とともに紹介します。その土地での郷土料理の成り立ちや生まれた背景、守り育てた人々の歴史などを動画、テキスト、画像付きでご紹介。たっぷり丁寧にご紹介しています。

ぜひ、郷土料理のレシピと一緒に読みいただき、地域のことを知るのにお役立てください。

「うちの郷土料理」WEBサイトはこちらから

Qうちの郷土料理 |

検索



寒い冬にもってこい!おでんを学んで楽しもう!

おでんはたっぷりの出汁で、さつま揚げや大根、こんにゃく、ちくわぶなどさまざまな具材を入れ、しょうゆなどの調味料を加えて煮込んだ料理です。

おでんのルーツ

「おでん」とは、宮中を支える女房が使用した女房言葉で、「田楽」に「お」をつけて丁寧にし、「楽」を省略して「おでん」になったとも伝えられ、現在の呼び方につながっています。

明治時代に入ると具材が増え、汁気の多い煮物料理のおでんが流行します。

大正時代になると、関西でおでんが広まり、地方色豊かな味付け、具材も各地名産を使ったものがたくさん登場し、全国の家庭で親しまれたといえます。



ご当地おでんの特徴

スープの出汁や具材は各地域で異なり、具材に名産を使うなど、個性豊かな「おでん」が日本全国にあります。各エリアの特徴をご紹介します。訪れた際には、ぜひ、味くらべをしてみてください。

北海道エリア

山菜（ふき、わらびなど）、貝類（つぶ貝やほたてなど）の貝類が入る。

東北エリア

山菜類、貝類が入るのが特徴。

青森市周辺・・・煮込みおでんに生姜みそだれを付ける。

関東エリア

代表的な具は、練りもの（はんぺん、すじ、つみれ、小麦粉に塩と水を加えこね棒状にしたちくわぶ）。つゆの色も濃いことが特徴。

中部エリア

静岡・・・黒はんぺんと真っ黒な汁、具に青のりや魚粉を振りかけるという特徴。

静岡（飯田）・・・ねぎだれが特徴。

愛知・・・みそ煮込み・みそ田楽が共存する。

富山、金沢・・・赤巻・車麩などの具が特徴。



静岡おでん

ご当地おでんの特徴(つづき)

関西エリア

大阪・・・「関西風」(汁が薄い色)と、「関東煮」(かつお節としょうゆで煮込む)が共存する。

京都・・・具材は豆腐類、京野菜、ぎんなんなど。

姫路・・・生姜しょうゆをつけて食べる。

中国・四国エリア

高松・・・2種のつけだれが特徴。

松江・・・葉物や貝類などの特徴。

呉・・・秋祭りの定番メニュー。

など興味深いおでんがたくさんあります。

九州・沖縄エリア

九州は鶏からとったコクのある出汁に、九州特有の甘いしょうゆで味付けされたおでんが特徴。

博多・・・「餃子巻」が有名。

都城・・・もやしとキャベツが入ったヘルシーなおでん。

鹿児島・・・豚肉と麦みそで作るつゆが特徴。

沖縄・・・かつおベースのつゆに、豚足やウインナー、青菜が入っているのが特徴。



餃子巻

おでんレシピ | 東京都の郷土料理「おでん」



材料2人分

水・・・1000ml だし昆布・・・1枚
かつお節・・・適量 酒、みりん・・・各大さじ2
濃い口しょうゆ(しょうゆ)・・・大さじ2
大根・・・4分の1本 こんにゃく・・・2分の1丁
しらたき・・・2分の1袋 がんも・・・2～3個
はんぺん・・・2個 卵・・・4個
じゃがいも・・・2個

調理時間約1時間 作り方

- 1 大根は厚めに皮をおき2cm幅に、こんにゃくは三角に切る。表面に味が染みやすいように 隠し包丁を入れて、大根とこんにゃくをそれぞれ約20分下茹でする。卵は冬場なら10分、夏場なら8分程度茹で、ゆで卵にしておく。
- 2 ちくわぶは斜めに食べやすい大きさに切り、じゃがいもは4分の1の大きさに切る。はんぺんは三角に切る。
- 3 だし汁を作る。水に昆布を入れ、火をかける。ひと煮立ちしたら昆布を取り出しかつお 節を入れ、火を止め、2分待つ。その後かつお節を取り出し、酒・みりん・濃い口しょうゆを入れて再び火にかける。
- 4 深鍋にだし汁と具材を入れて約30分間煮込む。
- 5 火を止め、十分に味を染み込ませたら完成。温度が下がってしまったら、食べる前に弱火で温めてから食べる。