

2023年で /
ユネスコ無形文化遺産登録10周年!

すごいぞ、和食

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、

和食文化は「WASHOKU」となり、人類共有の財産となりました。

世界から注目が集まる一方、昨今の日本では少子化に加えて、三世代同居や

地域行事も減少し、和食を伝える機会は減るばかり。今こそ一人ひとりが和食を理解し、

後世へとつなげるために、改めて和食文化の魅力をご案内します！

地 域色が面白い！多様な和食文化

和食文化の特徴のひとつは、島国・日本ならではの 独自の調理、加工、保存の仕方を発達させ、郷土料理や食の多様性。南北に長い日本は、海や山、里といった 食習慣を育んできました。海から遠い土地では魚を長持ちさせる知恵が生まれ、冬が厳しい北方では野菜を 長期保存する技術が発展するなど、日本の多様な食の文化は知れば知るほど興味深いですよ。

こんなに違う！全国お雑煮MAP

お正月のお雑煮を見てみると、和食の多様性がよく分かります。

汁の味付けや餅の形状、具材など、地域や家庭によってさまざま。

ここでは、全国の中でも特徴のあるお雑煮をご紹介します！

鳥取県

醤油味のすまし汁に、煮た丸餅を 入れることが多い。鳥取県や島根 県の一部ではぜんざいのような小 豆だけの「小豆雑煮」をいただく。

香川県

白味噌で味付けをした汁に、 甘いあんこ入りの丸餅を入れた 「あんもち雑煮」が一般的。 具は大根、ニンジン、里芋など。

東京都

豚節でだしを取り、醤油で味付 けをしたすまし汁に、焼いた角 餅を入れるのが一般的。具には 鶏肉、こまつ菜、かまぼこなど。

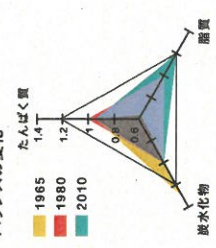
京都府

昆布で取っただしに白味噌で味付けし、 煮た丸餅を入れる。すまし汁だけの ところや、元日は白味噌、2日はす まし汁にする地域もある。

世 界も注目する 和食の栄養バランス

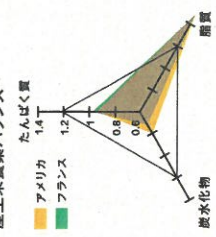
国内外で注目される大きな理由のひとつは、和食がヘルシーな料理だということ。ご飯、汁、香の物(漬物)に幾つかのおかずを組み合わせるという平安末期頃から続く和食の基本構成は、炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく摂取することができま。また、日本人が発見した第五の味覚「うま味」を活かす調理法は、減塩にも一役買っているんです。この合理的かつ健康的な食生活を生み出す和食の「型」こそ、次の世代にも受け継いでいきたい大切な食文化といえます。

日本でのエネルギー産生栄養素 バランスの変化



健康的な生活を送るためには、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%が理想的。1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年には非常に理想的な配分。

米・仏のエネルギー産生栄養素 バランス



日本でも肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年には脂質が多めの欧米型に近づきつつあります。和食の基本形を大切にすることが、健康的な食生活への近道です。

料 理だけが 和食じゃない！

食べる前に「いただきます」と感謝すること、器やつらいで季節を愉しむことなど、普段の生活で見られる作法や習わしも、和食文化を形成する大切な要素です。日常とは別に、正月やひな祭り、大晦日などの年中行事は、家族が集まり絆を深めるとともに、各家庭ごとの味や伝統が受け継がれていくきっかけにも。ハレの日の行事食には健康長寿への願いも込められています。つまり和食文化とは、料理だけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化でもあるのです。



実 は和食はエコで、 サステナブルな食文化!?

和食には、食べ物を腐らせて無駄にしないために、その土地の特徴や食材に合わせて、長期保存が可能な乾物の他、さまざまな保存食品や発酵食品が生まれました。また、魚介類の内臓から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理の工夫も。さらに、地産地消で輸送のエネルギーを削減したり、昔のように自宅で味噌を作ることでプラスチックフリーにするなども、地球環境を守ることにつながります。このように、元来エコな和食は、世界の中でも持続可能な社会へとつながる最先端の食文化なのかもしれません。

