



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

いいにほんしょく

11月24日は

「和食の日」

秋は実りの季節。自然に感謝し、五穀豊穡を祈る行事が、全国各地で盛んに行われています。

和食文化国民会議では、ユネスコ無形文化遺産に登録された

「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと

保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、

11月24日を「和食の日」と制定しました。

和食給食の普及を促進する「だしで味わう和食の日」をはじめ、さまざまな普及活動を皆さまとすすめてまいります。



伝えよう、和食文化を。

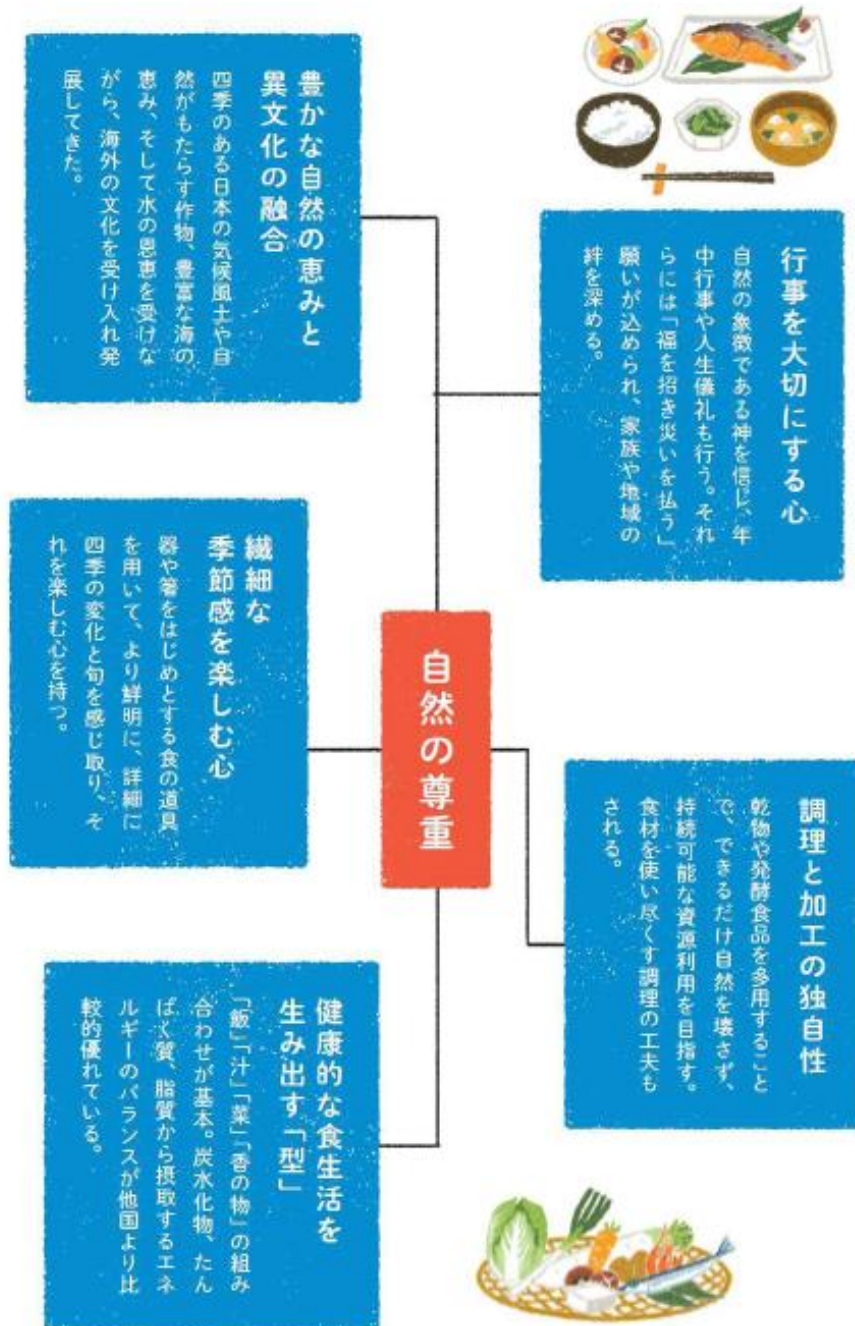
<http://washokujapan.jp/>

一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）

田副協力：株式会社フォレストネット（株主：日本製紙株式会社、丸紅株式会社、北陽製紙株式会社）



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介





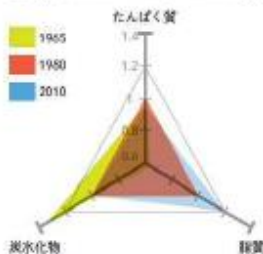
九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介



和食の基本構成

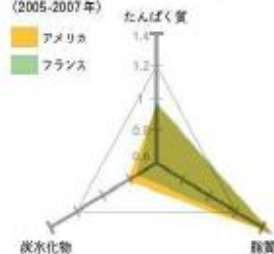
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その中間に「菜の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事の中に口の中をさっぱりと保ってくれる「菜の物」は御膳に必ずついでくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです。

日本での PFC バランスの変化



1955年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分でした。しかしその後肉や油類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は穀米型に近づきつつあります。

米・仏の PFC バランス (2005-2007年)



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料消費表) 参照。栄養バランスがよいとされるC(炭水化物)50~70%、F(脂質)20~30%、P(たんぱく質)10~20%の範囲が0.8~1.2に収まるように換算した。

PFC バランス

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。PFCのPは「Protein(たんぱく質)」、Fは「Fat(脂質)」、Cは「Carbohydrate(炭水化物)」の頭文字で、PFCバランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るには、PFCバランスがたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的とされています。

受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介

毎日が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。

五節句カレンダー

1月7日

【人日・じんじつ】

七草の節句

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日

【上巳・じょうし】

桃の節句 雛祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日

【端午・たんご】

菖蒲の節句

粽（ちまき）や柏餅を食べて健康を願う

7月7日

【七夕・しちせき】

七夕祭り 星祭

紫餅（さくべい）と呼ばれる細い餅で
無病を祈願

9月9日

【重陽・ちやうよう】

菊の節句

菊酒を飲んで不老不死を願う

お雑煮



お雑煮（年中行事） お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。神の魂の象徴である肉餅を食べることは、神の力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました

お食い初め



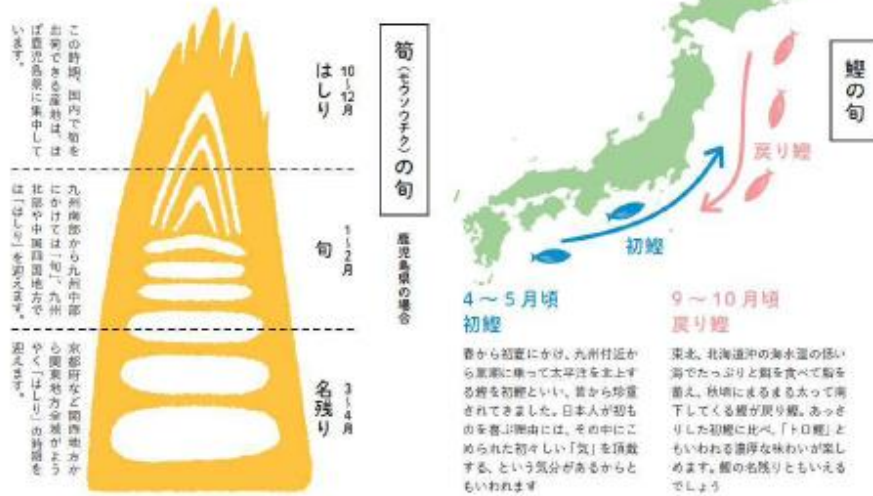
お食い初め（人生儀礼） 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食えることに苦労しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鰻を食んだ鰻が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かせず添えられます

正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。

農林水産省
九州農政局



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介



秋

深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります



春

桜のあしらいの器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



冬

鰻は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ



夏

ガラス面に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

農林水産省
九州農政局



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介



昆布と軟水

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、その割合で軟水～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されていますが、欧州の水は一般的に硬水です。そのため、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出汁の効いた日本食を提供し、高い評価を受けました。

軟水とは？ WHOの基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/L未満の水

日本の海産資源

日本の近海は魚の宝庫！約4,200種が生息するといわれています。漁業大国ノルウェーでさえ、総漁獲量の約90%は8種の魚で占められていますが、日本では、なんと28種類も。世界でもまれに見る魚種の豊富さを誇ります。

4,200種



生もの



煮し物



漬し物



茹で物

調理法 さまざま

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「茹で物」などは、豊富な水を利用した調理法です。青豆や蕎麦を茹でた後、アクの除去や食感をよくするため、さらに水にさらしたり、洗う場合も多いでしょう。私たちが当たり前のように食べている「漬し物」(お浸し)は、水に煮まれた日本だからこそ定着した料理で、世界的に見ても特徴があるといえます。また、食材を生で食べるには水で洗う必要がありますが、きれいで安全な水があるからこそ、お刺身などの生食が広まったと考えられています。

米も大根も、元は外来種！豊富な資源と海外文化の融合が基盤。

農林水産省
九州農政局



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介

乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

味噌

代表的な発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般的な大豆、米麹で作られる米味噌、米麹の代わりに麦麹を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

仙台味噌

仙台味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麹
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます

西京味噌

西京味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麹
関西地方を中心に作られる、米麹が多めの白味噌。甘みが強く、塩分濃度が低めです

八丁味噌

八丁味噌（豆味噌）
原材料：大豆・塩
煮した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい

徳州味噌

徳州味噌（米味噌）
原材料：大豆・塩・米麹
代表的な米味噌で、さらばりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます

麦味噌

麦味噌
原材料：大豆・塩・麦麹
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

農林水産省
九州農政局



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介

お節料理に 込められた願い

お節の「節」とは1年のうちに何度かある、特に大切な年中行事のことで、本来はそのようなときに作る特別な料理が節の料理、つまりお節でした。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節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分かります。元々は身近な食材を調理したものをカミにお供えし、それを後から家族でいただく直会(なおらい)と呼ばれた食事だったものが、時を経て、豪華な重ため料理として定着化したものが現在のお節。詰められる料理には地域や家庭により様々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。

れんこん

たくさんあ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」という縁起をかつぐとされています

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」も縁起がいいとされます

くわい

ひとつの根に子が毎年できること、また大きな芽を上に向けて子孫から、出世や繁栄、「めでたい」という意味が

昆布巻き

こちらも縁起同様「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

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1年であるように」と願います

田作り

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」

数の子

ニシンの卵。ニシンは卵が多い—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

紅白かまぼこ

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

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

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

海老

縁起の海老同様、「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

なます

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

こはだ栗づけ

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

焼き魚

出世魚のぶりや鮭、「めでたい」とか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

農林水産省
九州農政局



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介

和食の基本をおさえよう 箸

和食を支える

箸と作法を知ろう

きみも豆の箸つかみをやってみよう!



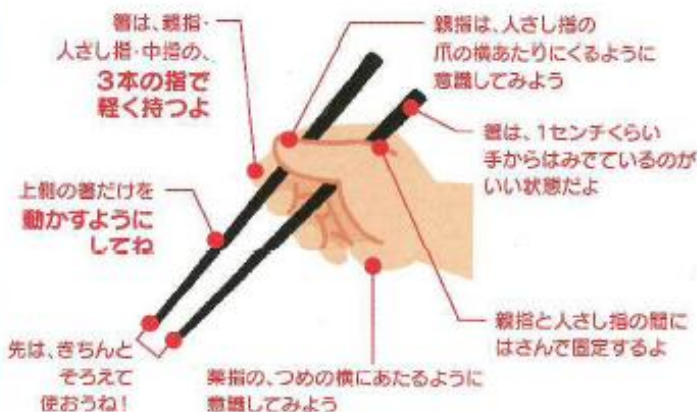
和食王選手権で豆はこが競争を行ったよ!



お箸は調理から盛りつけ、食事までこなす、まさに和食を支える存在です。東南アジアを中心に箸を使う国は他にもありますが、箸だけでご飯を食べる国は日本だけ。さまざまな作法も発達しています。

正しい箸の持ち方

きちんと正しい持ち方ができているかな?



きみも豆運びをやってみよう!



1分間の間に、豆をお皿からお皿へ、いくつ運ぶことができるかな?



まちがった箸の使い方

よくあるまちがった使い方を紹介するよ!

和食はご飯と味噌汁、次にご飯とおかず、というように、常にご飯を食べてから汁や菜をとるのが基本の食べ方です。そのため、ここで紹介する「悪い箸」と呼ばれる箸使いは不作法とされるので、気をつけましょう。



移り箸

いったん料理を取ってから、他の料理にお箸をうつすこと、おかずとおかずの間にご飯を食べないことも、あまり良くないよね。



迷い箸

どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。「どれがおいしいかな?」と察しているように見え、失礼になる場合があるよ。



指し箸

食事途中で、箸で人やものを指すこと。すくく付儀の悪い行為で、箸で指された人はとても不快な気持ちになるよね。



渡し箸

食事の途中なのに、お箸を食卓の上に渡し置くこと。「ごちそうさま」の意味をあらわしてしまうので、マナー違反になるんだよ。



寄せ箸

遠くにある食器を、箸で手元に引き寄せて持つてくる行為、箸を使って国の旗にひっ掛け、移動させる行為は見た目に美しくないよね。



九州農政局「消費者の部屋」パネル展示紹介

農林水産省

Let's! 和ごはんプロジェクト



『子どもの健康のために和食を作りたい!』そう思うパパ・ママさんも多いはず。
でも、帰宅後、ご飯を炊いておかずから汁物まで全部作るのはなかなか大変ですね…
作りたいけど手間がかかるといわれがちな和食ですが、日常の食事は全てのメニューに
全力投球をしなくてもいいんです。
例えば、だしパックや合わせ調味料、簡単レシピ、自動調理家電を使って手軽に料理し
てもいいし、惣菜を買って一品加えても、外食でもいいんです!
忙しい毎日を送るパパ・ママさんたち、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を始めてみま
せんか。

～Let's! 和ごはんプロジェクトとは～



忙しい子育て世代に、子どもが身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもら
うため、企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を
促進するためのプロジェクトです。

このプロジェクトを通じて、味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の
体験の機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承
につなげていきます。

様々な業種のプロジェクトメンバーが、和ごはんを身近・手軽にする活動を行っています
※「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加する企業・団体（153企業・団体（令和元年8月末時点））

調理が簡単に
できる商品や
レシピの
開発・販売

惣菜や弁当の
開発・販売

・レストランで
子ども向けや
ご当地食材の
メニューの展開
・社員食堂等での
フェアの実施

・時短につながる調理
方法を動画等で分か
りやすくWEB展開
・調理が簡単にできる
調理家電の開発

等

和ごはんなら・・・

だしパックや合わせ調味料、
簡単レシピ、自動調理家電を
活用して、手軽に調理しても



O.K.

和のお惣菜を買ってきて
一品加えたり、和のお弁当
を買ってきて



O.K.

レストランや社員食堂で
和のメニューを食べても



O.K.

まずは、身近・手軽に「和ごはん」を始めてみませんか？

プロジェクトの詳細はこちらから ⇒



参加申請フォームはこちらから ⇒

