

# 和食

WASHOKU

## 日本人の伝統的な食文化

いただきます





## 「和食」

# それは日本が守るべき「文化」

日本人でいながら、あまり考えてこなかったけれど、「和食」ってなんだろう？ 家庭で食べる和食といたら、ご飯とみそ汁、おかずと漬物。町の食堂の焼き魚定食も和食。カレーライスや寿司もご飯が中心だから和食のひとつだろう。麺類も餅も和食の中に入るだろう。伝統的な和食の世界はとても広い。

そもそも「和食」とは、料理のことだけを指す言葉ではないのかもしれない。例えば、お正月のおせち料理。新しい年を迎え、今年一年を元気で、幸せいっばいに過ごせるようにという願いが料理に込められている。つまり、日本人の信仰やものの考え方がおせち料理とお屠蘇とお雑煮という食とそれを囲む空間に表れているのだ。

食文化とは、自分たちをとりまく自然環境とその国や地域ならではの文化を背景にして育まれるものだ。

南北に長く、周囲を海に囲まれ、山地が国土の75%を占める。モンスーン気候のもと、四季がはっきりとした変化を見せ、平均の年間降雨量が1800mmに

もなる日本という国。そんな環境を背景にして、四季折々の食材を海、山、里から豊かに得ている。そうした恵みをもたらす自然を日本人は敬い、また共に生き、神仏や先祖への信仰が食と結びつきながら、独自の食文化がこの列島で育まれてきた。

日本の食文化の成り立ちは、中国や朝鮮半島、そして東南アジアなどの外の文化を取り入れながら、また、近代には西欧の食文化も受容して発展してきた。その結果、世界に誇るべき、おいしくて健康的な「和食」が展開した。

ところが、その「和食」がわれわれの食卓から消えつつある。日本の食材の上でできあがった「和食」なのに、今や日本の食料自給率は40%を割っている。さらに家庭でもご飯を食べなくなり、郷土料理や行事の料理も消えつつある。

長い歴史の中で、「和食」を単なる料理でなく文化として育て上げてきた日本という国。そんな日本の伝統的な食文化である「和食」を、この冊子でひも解いていくことにしよう。

## CONTENTS

- 01 【はじめに】「和食」それは日本が守るべき「文化」
- 03 【「和食」とは何か】食材、料理、栄養、そしておもてなし 食事の場や食べ方も「和食」の大切な要素
- 05 「和食」が日本文化である理由
- 07 【① 自然の尊重】自然の尊重から「和食」は始まり、いま、ここにある
- 09 【② 家族や地域を結ぶ】寄り合いが人をつなぐ 行事や祭りの食の役割
- 11 【③ 健康長寿の願い】ハレの日の食事で、健康と長寿を願う
- 13 【④ 「和食」の多様性】風土が多様性を生み、それが「和食」という地図を描く
- 15 【「和食」の年表】「和食」がたどった道

## 「和食」の特徴

- 17 【① 献立のかたち】「ご飯」を食べるために、「汁」と「菜」がある。「一汁三菜」が和食の基本型
- 19 【② 食材】和食を支える日本の食材 おいしさの秘密と多様性
- 21 【③ 調理】切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げる…、  
あの手、この手で素材を、よりおいしく
- 23 【④ 味わい】うま味。日本人が発見した、「おいしく食べる」最大の知恵
- 25 【⑤ 栄養】栄養バランスの優等生、「和食」
- 27 【⑥ しつらい】人をもてなすためのこころとかたち
- 28 【⑦ 箸と椀】「和食」を支える、箸と椀
- 29 【⑧ 酒】「和食」を引き立たせ、心をほぐす日本の酒
- 30 【⑨ 和菓子・日本茶】暮らしに寄り添う和菓子とお茶
- 31 【食育の必要性】「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか
- 34 【おわりに】「和食」の未来

## 料理



「和食」の基本的な献立は「一汁三菜」。この献立を構成するのは、素材が持つおいしさを生かす料理だ。料理で大切になるのはだし(出汁)。昆布や鰹節からとることもあれば、素材を煮込んで抽出する料理法もある。おいしく仕上がった料理は美しく盛りつけられる。

## 食材



「和食」で用いられる食材は、米を中心とする穀類、野菜、きのこ、魚、貝、海藻が主たるもの。近年はおいしい和牛も加わっている。米は米飯用のうるち米ともち米。野菜は古来の品種から明治以降に入ってきた西洋野菜まで多岐にわたり、魚も豊富で、日本近海に生息する魚種は約4200種類にも上る。

### 「和食」とは何か

## 食材、料理、栄養、

## そしておもてなし

## 食事の場や食べ方も

## 「和食」の大切な要素

「和食」とは、食材を選ぶことから始まり、栄養を考えながら料理を組み立てる。さらに、おもてなしの心で料理を供する。それをどのように食べるか、も大切な要素なのだ。

「和食」。この言葉をふだん私たちは、日本的な料理を指す単語として使っている。

しかし、「和食」はひとつの料理ジャンルを指すだけの言葉だろうか？

例えば、食前、食後に口にすることを「いただきます」と「ごちそうさま」は、料理をつくる人はもちろんのこと、食材を育んだ自然や自然を守ってきた祖先や神々への感謝が込められている。

また、出来上がった料理だけでなく、料理の手法やその構成、それをどんな食器に盛って食卓に並べ、どのように食べるか。ここにも日本人ならではの気持ちの込め方とスタイルがある。そう考えると「和食」とは料理というだけでなく、食べることに関する日本人の慣習ともいえる。

える。

日本人がその環境のなかで生み出し、築き上げてきた食の知恵や工夫や慣習。それを編み出した人々など、有形無形のすべてを「和食」と呼び、日本人の伝統的な食文化を総称する言葉として、見てみよう。

いつの時代でも「和食」は変化する

「和食」には、おかずと汁と漬物で「ご飯を食べる」「一汁三菜」という基本的な組み合わせがある。これは主食である「ご飯をおいしく食べるために工夫された様式だ。またこれは、「ご飯とおかずを合わせて食べて、味わう」という特徴を生み出した。

「和食」は、このかたちをベースにしながら継承されてきた一方、

# もてなし



# 栄養



もてなしとは、単なる主人から客へのサービスではなく、食べる側にとっての食の場のふるまい全体をも含む。例えば、食空間におけるしつらいや、料理や器に忍ばせた趣向も、食べる人がそれと気づくことが主人へのもてなしとなる。まさに日本文化の中で「和食」が最たるものであるといえよう。

動物性脂質が少ない伝統的な和食は、主食、主菜、副菜がそろい、生活に必要なエネルギーと、健康的な生活を送るために理想的な栄養バランスを確保している。主食と副食を交互に、口の中で調和させながら食べるのは和食独特の食べ方である。うま味を大切にすることで塩分やカロリーのコントロールができる。

海外の食材や料理、調理方法を積極的に取り入れ、その内容を変化させてきた。

明治時代の積極的な西洋文化の導入により、「和食」は、さらなる変化をとげた。肉食へのタブーが解けて、肉とじやがいを煮込み、醤油で味付けした肉じゃが、すき焼き、カレーライス、とんかつなどいわゆる和洋折衷料理も生まれた。これも新しい「和食」の伝統である。

ところがいま、日本人の食生活はかつてないほどのスピードで変化している。欧米化など多様な食のスタイルが生まれ、食に無関心な人々の増加、家庭内での料理の減少などにより、文化としての「和食」を伝承する力が薄れている。

だからこそ、改めて、「和食」とはなにかを見直すときなのかもしれない。

## 和食を構成する4つの要素とは？

では「和食」とはどんな要素によって構成されているのだろうか？

ひとつは「食材」。四季が明確で雨が多い、温帯に属する日本その気候を生かして収穫される農作物は稲を中心に、野菜や山菜きのこなど多彩だ。

また、日本は黒潮と親潮がぶつかることで豊かな漁場となる海に囲まれている。そのため魚種が多く、地域性豊かな魚食文

化が育まれてきた。同じ漁業大国であるノルウェーの総漁獲高の9割は8魚種で占められるのに対し、日本の場合28魚種にも上ることからも、いかに魚種が多いかがわかる。また魚の消費量は、アメリカの約2倍以上にもあたる年間1人あたり約57kgで、世界でも番目。海からの恵みが和食の重要な食材であることがよくわかる。

2つめは「料理」。水を豊富に使うことで発達した蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、種類豊富な魚を処理するのに適した包丁などの調理器具、そして野菜と魚介中心の食事をおいしく食べるために工夫されただし（出汁）などが、「和食」の料理を支えている。

3つめは「栄養」。和食は比較的低カロリーで、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすい。そして、4つめは「もてなし」。

お客様を大切に迎える心持ちは、単なる客に対するサービスだけではない。料理を味わい、床の間のしつらいや食器などを鑑賞することで客も主人をねぎらうのである。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝することから、もてなし側も満ち足りた心になる。

箸づかいやふるまい、季節や思いを演出するしつらいと、それを鑑賞する態度。食事のマナーや食の場に施された趣向を理解し、互いを思いやる心が「和食」の精神である。

## 自然と共にある暮らし：奥能登の“あえのこと”



「あえのこと」が伝わるのは、石川県の奥能登地域（輪島市、珠洲市、穴水町、能登町）。12月から翌年の2月まで“田の神様”を家に招き入れ、春まで家で過ごしてもらう。“田の神様”は夫婦二神とされ、料理を乗せた神膳はもとより、盃や箸など、祭礼で使う道具を二組ずつ用意するのがしきたり。人々は能登近郊で獲れた食材で“田の神様”をもてなす。供えられるのは、小豆ご飯、たら汁、大根、はちめ、甘酒など。これは行事が終わったあと子供たちに食べさせるものでもあった。国の重要無形民俗文化財に指定され、さらにユネスコの無形文化遺産保護条約代表一覧表に記載された。

## ”自然“と共にある暮らしが生んだ、 「和食」が日本文化 である理由

四季折々、あるいは地域ごとに異なる表情を見せる自然に寄り添い、日本人はそれぞれの食文化をつくりあげた。「和食」がなぜ文化であるのか。その理由を探しにでかける。

自然は豊かな恵みだけでなく、ときに厳しさをもたらす。風土が持つ地理的、あるいは気候的な環境を受け入れ、日本人は自然と深く関わって生きてきた。

### 1…「和食」の精神性

いまほど科学や技術が発達していなかった時代、自然は大きな存在で、人はそこに神を感じ、豊作大漁を祈り、収穫の喜びと感謝は祭りとなった。食の恵みをもたらす自然を尊重する『精神性』を育んできた。

### 2…「和食」の社会性

ふだんの家族の食卓や祝い事、村や町の共同体での祭りや年中行事。自然の恵みを皆で共に食べるなかで、「和食」は継承されてきた。団らんや寄り合い、打ち上げなど、「和食」は社会の要の役割を果たしている。

### 3…「和食」の機能性

もちろん、食には人が生きる糧という「機能性」もある。米を中心に野菜、魚介類、海藻など自

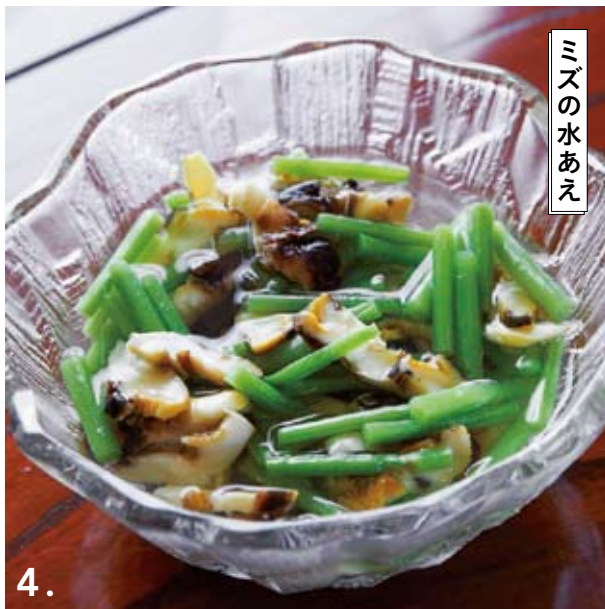
## 自然と共にある暮らし：青森県の場合



2.



1.



4.



3.

### 4. 地域性

東北地方全般に自生する山菜、ミズ。これは、ミズを茹でてアクを抜き、蒸しサザエとともに昆布だしに浸す「ミズの水あえ」。山と海の幸が一品の中で共存する点が興味深い。海と山との距離が近い西津軽地方の郷土料理だが、山の幸と海の幸がひとつの料理に盛り込まれる。

### 3. 機能性

津軽地方で小正月などに七草粥の代わりに食べられている汁物。一般的な春の七草は冬の青森では採れないため、大根やにんじんなど冬の根菜のほかは、わらびやぜんまい、そして凍み豆腐など保存性の高い食材を多用して、厳しい冬の正月に彩りを添えた。そこには無病息災への願いが込められている。

### 2. 社会性

青森県下北半島の突端に位置する人口約2500人の佐井村で、毎年9月に開催される箭根森八幡宮例大祭では、3日間の祭りの最中はどの家も玄関を開放して、どんな客でも招き入れて盃を酌み交わす。村中に神が降りて来るこの3日間は、人々は平等に食事を囲み、絆を回める。

### 1. 精神性

この地域では、家族全員が協力しながら、ひと冬の「寒干し大根」づくり励む。大根を一度茹で、冷たい清水にさらしてから、寒風に当てて乾かすという工程は、厳しい冬に対してあらがおうとせず、寒さをうまく利用して、自然と共に生きるという精神性が育んだ暮らしの知恵だ。

然の恵みをふんだんに使う「和食」は、見事な栄養バランスを持つ健康的な食文化である。また、ハレの日の料理には、健康長寿の願いをかけるという「機能」もある。

#### 4. 「和食」の地域性

そして、多様な「地域性」。地理や気候が各地で異なる日本は、地域ごとに多様な食文化を築いてきた。北海道から沖縄にいたるまで、近世までは各地域が食材を自給自足し、それぞれに特徴のある食文化を営んできた。つまり、「和食」は日本の地方文化の象徴である。

ここで例として見るのは、石川県奥能登に伝わる「あえのこと」。これは、「田の神様」に一年の収穫を感謝する農耕儀礼。

「あえり」もてなし、「ことり祭り」を意味し、冬から春にかけて「田の神様」を家に招き入れてもてなす。能登の豊かな山里、海の恵みが捧げられる。

もう一例は、青森県下北半島にある佐井村の食。

長い冬に、野菜や山菜などの保存食を多用する食習慣が育まれ、いまでもその伝統が色濃く残り、独特の郷土料理が受け継がれている。正月にはこの土地ならではの「おせち料理」を食べ、無病息災を願う。

自然と共にある暮らしが、日本のさまざまな地域で、独自の料理と食習慣を育み、「和食」をかたちづけているのがわかる。

## ① 自然の尊重

自然の尊重から「和食」は始まり、  
いま、ここにある

豊かな自然、なかでも清涼な水に支えられて、「和食」は、食材に恵まれ、調理方法、箸、しつらいなどを育んできた。それゆえ、季節感を感じ、自然を尊重する精神を忘れないのだ。

京都市上京区の梨木神社(なしのきじんじゃ)に通く「染井の井戸」は、今でも“名水”として地元の人々から親しまれている湧き水。日本各地で、川の水のみならず、湧き水や井戸水の恵みを受けて、それに感謝して暮らしてきた。





吹き寄せ



豆腐

### 豆腐 || 良質な水の活用

古くから食されている豆腐。大豆の絞り汁を凝固剤で固めたものだが、日本の豆腐は水分を多く含み、柔らかいのが特徴である。味が淡泊な分、製造工程における良質の水が、味の決め手といわれる。

### 吹き寄せ || 季節感を織り込む

「和食」は季節感がさまざまなかたちで織り込まれる。吹き寄せという料理は、季節の野菜、銀杏、きのこなどが塵取りに吹き寄せられた秋の風情を表現している。



わさび



椀もの

### 椀もの || 木という素材使い

汁物を供する器は、おおむね木製の椀。薄く削った木地に布を巻き、その上から漆を塗った漆器として全国で使われてきた。木製なので熱い汁を注いでも、その熱さを感じることなく手で持てるのも、木という自然の素材ならではのよさだ。

### わさび || 自然が持つ機能性

刺身の薬味としておなじみのわさび。ツンと尖ったその辛味は、化学的にはアリルイソチオシアネートという揮発性の成分で、強い抗菌・殺菌作用があるため、生魚を食べるときにその効果が発揮される。自然がもたらす効果を駆使する「和食」ならではの知恵だ。

大自然が育む恵みが豊かな日本では、古くから、自然を崇拜し、尊重する精神を育んできた。日本各地で、季節ごとに豊作、豊漁を祈願する祭りをおこなってきたことも自然を敬う精神の表れだ。

春夏秋冬。日本は、世界に類を見ないほど四季が明確で、和食には、その季節でしか味わえない多種多様な旬の食材が取り入れられる。

料理を盛るための器もまたしかり。天然の樹脂である漆を塗る漆器は、美しさと、防虫効果、耐久性を高めるなどといった先人の自然に対する知恵が生み出した器である。

また、器使いやあしらいで季節感を出すことや、ハレの席や会席料理においては、床の間に季節の花を飾るなど、しつらいに四季を感じさせる工夫が施されるも特筆すべき点だ。

そして、自然の恵みのひとつとして大切なものが水である。

まろやかな軟水が大きな影響を与える

水は信仰の対象でもあり、日本の食文化を形成する上で重要な役割を果たしてきた。

国内の平均雨量は1800mmと多く、飲料として使える水が豊富なのに加え、水が地下に滞留する時間が短く、ミネラル分をあまり含まない。そのため軟水など大陸の硬水とは違い、軟

水(WHO基準でカルシウムとマグネシウムの量が120mg/L未満)であることも「和食」に大きな影響を与えている。

口当たりがやわらかく、まろやかな軟水をふんだんに使った調理方法や、食材そのものの味を生かす料理が発達してきた。

例えば、豆腐。木綿豆腐や絹ごし豆腐といった一般的な日本の豆腐は、たくさんの水を使っつつくられるため、水の善し悪しが味に関わってくる。

炊飯も、水で何度か米を洗い、適量の水を加えて炊くことで、芯のないふっくらとしたご飯に炊き上がる。

副菜であるお浸しのように茹でた後に、水で洗って絞ったり、水によってあくを抜いたり、そばのように一度茹でたものを水で締めたり。水をふんだんに使う料理方法は独特で、世界的に見ても珍しい。日本の水の性質の良さが「和食」を支えている。

また昆布や鰹節の持ち味を引き出せる軟水だからこそ、だしを使う調理が発達した。だしによって、自然の恵みである素材そのものの持ち味をおいしくいただくことにもつながっているのである。

季節の移ろいを感じることも、「和食」の精神として息づいている。言い換えれば、子どもの頃から四季の感性が備わる日本人にとっての食、つまり「和食」とは「自然の尊重」そのものなのだ。

## ② 家族や地域を結ぶ

# 寄り合いが人をつなぐ 行事や祭りの食の役割

食事を共にするというを通して、人はつながりを深くする。家族の食卓での団らん、祝いごと、地域の祭り、年中行事。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割の中心にある。

家族や親族で食卓を囲む日常的なひとときは、「いただきます」から始まる大切なコミュニケーションの場。みんなが顔を合わせ、食事をしながら日々感じたことやその日の出来事を語り合うことで、家族の絆を強くしていく。また、子どもたちに対しては、箸の持ち方や器の扱い方といった「和食」ならではの食の作法を伝えたり、料理をとおして味覚や栄養バランスなどを教える大切な機会だともいえる。

日常とは別に、正月や節分、大晦日などの「年中行事」で普段とは違うそのときならではの料理をいただく。その習慣もまた、家族や親族のつながりを強めるのに役立つ。また、それぞれの家ごとの味や伝統が、親から子へと受け継がれていくこともある。

食を通して  
人や地域とつながる

家とは別に、地域でつながる  
年中行事もある。

## （ 家族の食 ）

お正月に家族や親族が集まっておせち料理を囲む時間は、地域や親族に伝わる食の伝統を次の世代へと受け継ぐ絶好の機会だ。また、下の写真は、青森県西部の日本海沿岸に位置する深浦町でのひとこま。「深浦地産地消の会」では、いくつかの家族が集まって、地域に古くから伝えられる郷土料理を教え合うという活動を続けている。祖父母の世代しかその作り方を知らない料理を披露し、郷土の伝統を次世代へ伝えようと尽力している。



地域ごとで行う祭りの中でも、食は大切な要素である。神社における祭祀の後には、直会と呼ばれる、飲食の儀礼も行われる。本来、神への供物やお神酒を、参列者がいただくことで、神と人が一体となり、神の加護を期待するという意味合いを持つ。今日では、祭りの後の打ち上げという気分もあり、祭りを終えた後、人と人が酒を酌み交わす。それにより、親密感が増し、共同体意識を高めているのだ。こうした打ち上げもまた、食を介した日本の文化といえる。祭りではなくとも、食を中心にして地域がつながるケースもある。例えば、秋になると山形県や宮城県などで盛んに行われる芋煮会。仲間や同僚、地域の人たちなどで声を掛け合い、河原に集まる季節の行事だ。鍋の内容は、山形県の内陸部では里芋と牛肉を具として入れた醤油味が一般的。一方、宮城県では里芋と豚肉を味噌で味付けて食べる。このように地域によって違いはあるが、地元産の秋の食材を入れ、大きな鍋を囲むという点では共通している。一緒に食べるだけでなく、共同で鍋を作ることで、親交や結束がよりいっそう深まるのだろう。

食をとおして、家族や親族、そして地域やコミュニティが結束力を強める。これは「社会性」という「和食」が持つ特徴のひとつだ。

## （地域や祭りの食）

祭りの中で食事を共にすることは、祭りを担う人々の絆を固める大切な機会である。下の写真は大阪府の祭りの様子。この日に供されたのは、ハモと松茸のすき鍋、水なすの漬物など。一方で、東北地方の宮城県や山形県で秋になると盛んに行われる「芋煮会」（写真右）は、地域だけでなく、職場や親族、友人どうしなどのコミュニティ単位で行われることが多い。食材を持ち寄って鍋の準備を共に進めることで、連帯感が高まるのだ。



### ③ 健康長寿の願い

## ハレの日の食事で、健康と長寿を願う

例えば、全国各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。その内容には地域ごとにさまざまなバリエーションがあるものの、共通しているのは、料理を食べることで健康長寿を願うという点だ。

日本人の生活の中には特別な「ハレの日」がある。ひとつは正月などのように毎年同じ時期にめぐってくる年中行事。もうひとつは誕生や成人や結婚や還暦など人生の節目にあたる日で、これを人生儀礼と呼ぶ。そして、ハレの日には、それを食べることで「邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。

一年の始まりを祝うお正月は「歳神さま」を各家庭で迎える、年に一度の大切な年中行事。家の入口に立てられる門松は神を招くための目印で、一年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にする。その際に供されるのがおせち料理だ。地域ごとにさまざまなバリエーションがあるのもおせち料理の特徴で、酒肴



### おせち料理

おせち料理の内容は、地域によってさまざま。これは東京のおせち料理のひとつ。重箱(手前)には、健康を願う「黒豆」や、子孫繁栄を願う「数の子」、そして田の肥料としたことで豊作を祈願する意味を込めた「田作り」という「祝い肴三種」が盛り込まれている。祝い肴にはその他、紅白のかまぼこや、長寿を祈願した海老の焼き物、豊作を願ったたたきごぼうなどがあり、地域によって異なっている。酢の物(左の小さな重)や、煮しめ(奥の大きな重)をおせち料理に供する家庭も多い。

を並べたスタイルもあれば、煮しめだけをおせちとする地域もある。が、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ちほらうという願いが込められているという点は共通している。

同じくお正月に食べる雑煮は、そもそも武士にとって一番大切に正式な酒の肴で、正月には必ず、餅の入った雑煮とお屠蘇が供される。そして鏡餅などの丸い餅は神の魂の象徴。「歯固め餅」とも呼ばれ、1月11日に鏡餅を食べて歯が丈夫な長寿を願う意味が込められている。

食を囲み、毎日を無事に過ごすことを願う行事に五節句がある。七草粥を食べる正月7日（人日）の他には、邪気をはらうと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べる3月3日（上巳）、粽や柏餅を食べることで健康を願った5月5日（端午）、索餅と呼ばれる細い麺を食べる無病を願う7月7日（七夕）、菊酒で不老不死を願う9月9日（重陽）がある。

人生儀礼に目を向ければ、邪気や厄をはらうと信じられていた赤飯は、祝儀だけでなくお盆などの仏事や、葬儀の際にも食べられてきた。

体によいものを求めてきた「和食」の伝統は、結果として、世界でもまれにみる健康によい食文化をつくりあげた。健康で長生きしたいという強い指向が「和食」の根底にはある。



### 雑煮

魂の象徴である丸餅を入れた雑煮を食べるといことは、神の力をいただくことでもあった。これは京都でなじみ深い西京味噌で味付けした雑煮。焼かず煮た丸餅と、昔から縁起物とされた頭芋（里芋の親芋）が入るのが特徴だ。



### お屠蘇

お正月、雑煮に合わせて飲むお屠蘇は、桃（もも）子、三つ重（さんづゑ）の盃、盃を乗せる盃台、これらを載せる盆で供される。もともとお屠蘇は、いくつかの薬草を組み合わせた屠蘇散を酒やみりんに浸して作る薬酒だった。



### 赤飯

赤い色の小豆は、邪気と厄をはらいのける信じられ、祝い事の際には頻りに登場した。また、もち米を蒸して食べる習慣は古い日本の文化でもあって、例えば赤飯はハレの食事として供され、ことにお祝いの席には欠かせない。



### お食い初め

一生食べることに苦勞しないようにとの願いを込めて、子どもの生後100日目に行う「お食い初め」の儀式では、尾頭付きの鯛を含んだ一汁三菜の膳が供される。丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かせない。

#### 4 「和食」の多様性

## 風土が多様性を生み、それが「和食」という地図を描く

南北に長く、さまざまな気候を持つ日本だけに、地域が持つ食文化は多様で、土地土地に伝わる郷土料理や加工保存技術が存在している。日本の食が描く地図は、知れば知るほど面白い。

### お雑煮MAP

正月に食べられるお雑煮は、だしの素材や味付け、餅の形状、具などが、地域や家庭によってさまざまである。だしには、昆布、鰹節、煮干し、するめ、穴子、鶏肉が。味付けには塩、醤油、味噌などが使われる。餅は角か丸か、それを焼くか煮るかという違いもある。また、あ

ん入りの餅を入れる地域もある。具は、野菜類、魚介類、鶏肉などで、地域の特産品が使われることも多い。沖縄県ではお雑煮に代わるものとして「中味汁」（豚の内臓の汁）がある。ここでは全国各地のお雑煮の中から、特徴のあるものを取り上げた。

### 北海道



角もち

北海道は各地から入ったお雑煮が混在する。北海道特産の、いくら、鮭を使った「親子雑煮」を食べる家庭も多い。

### 山手県



角もち

焼いた角餅に醤油味が一般的。一部の地域では、具に豆腐やゴボウなどが入り、ゴマだれやクルミだれに付けていただくこともある。

### 東京都



角もち

鰹節でだしを取り、醤油で味付け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、かまぼこなどが入る。

### 京都府



丸もち

昆布でとっただしに白味噌で味付けし、煮た丸餅を入れる。すまし汁のところや、元旦は白味噌、2日目はすまし汁にする地域もある。

### 福井県



「〇〇県出身なら、あれ食べたことあるの?」「お雑煮のお餅と味付けは?」…。日本各地に伝統的な料理や食材があり、味付けも地域ごとに異なる。

気候や風土が異なると、採れる食材や調理法は変化し、地域色豊かな和食が形づくられてきた。そんな多様性も和食の魅力であり、日本を旅するときの楽しみのひとつでもあるはずだ。

いまのように流通が盛んでなく、保存技術も進んでいなかったころ、食料を無駄なく存分に、そして安定的に味わうということとは人々の重要な課題だった。そこで知恵を絞り、工夫をこらし、考えられたのが食品の加工や保存方法。その知恵が結果的に、「和食」の多様性を生みだしていくことになるのだ。

風土の違いから生まれる食文化の多様性

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にわたって保存する技が発展してきた。魚の干物、餅、梅干し、凍み豆腐…。これら保存食は、昔からある加工食品だが、同じく日本古来の加工食品に発酵食品がある。微生物の働きや、酵素の力で保存力や栄養価、風味などが加わった食品だ。野菜の漬物もこのひとつ。

例えば、秋田県の郷土料理「いぶりがっこ」。大根を囲炉裏の

### 日本の味噌 — 地域と特徴 —

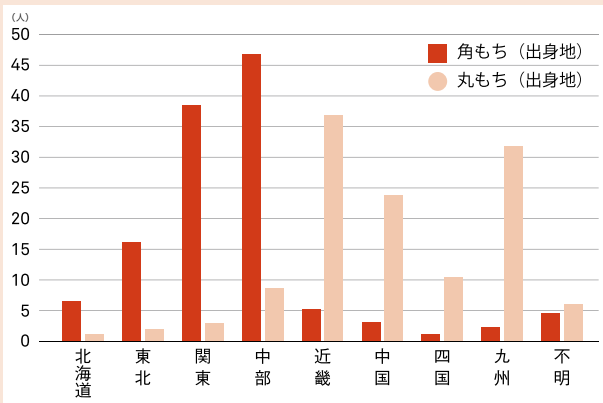
味噌は、製法、材料によって大きく3つに分けられる。全国的に一般的なのが「米味噌」で、蒸す、または茹でた大豆に塩、米こうじを加え発酵させたもの。米こうじの代わりに麦こうじを使用したものを「麦味噌」、大豆を発酵・熟成させたものが「豆味噌」。米味噌には、大豆を蒸して長期間熟成させた辛めの赤味噌と、大豆を茹でて短期間で熟成させた甘めの白味噌がある。

主な種類・地域	特徴	
津軽味噌	長期間熟成させる辛口で赤味噌系が主流	
仙台味噌	仙台で伝統を継承して造られてきた、長期間熟成させる辛口赤味噌系が主流	
信州味噌	長野県を中心に造られる、山吹色の淡色系の辛味噌	
米味噌	江戸甘味噌	通常の味噌よりもこうじを多く、塩を少なくした赤系の甘さのある味噌
西京味噌	関西地方を中心に造られる米こうじの多い、甘みのある白味噌	
讃岐味噌	香川県で造られる、甘みのある白味噌。あん餅雑煮にも使われる	
府中味噌	甘みのある米こうじの多い白味噌で、主に広島県で造られる	
麦味噌	九州・四国・中国	麦こうじを使って発酵させた、山吹色を帯びた、甘みのある味噌
豆味噌	八丁味噌／三州味噌	蒸した大豆でみそ玉を作り、こうじ菌を繁殖させて造る。濃い赤褐色の味噌



### もちの形について

お雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境にして東は角餅、西は丸餅が多かった。



出典：「お雑煮100選」(文化庁)より

地域の特産品、発酵調味料、餅で構成されるお雑煮を見ても、多様性はよくわかる。日本の風土と食文化は深く結びつき、世界が注目するパラエティに富んだ食を育んできたのだ。

また味噌や醤油といった発酵調味料は、日本料理の味の要ともいえ、やはりこれらにも地域によって造り方や味に違いがある。例えば、味噌。大豆と米こうじを使い長期間熟成させた辛口の津軽味噌、米こうじを多く配合した甘みのある西京味噌、大豆こうじを使った赤褐色の名古屋の八丁味噌、麦を原料にした九州地方の麦味噌など、さまざま。

理として残っている。

魚介類の保存食でいえば、なれずし。魚を、塩と米飯で数日から数ヶ月寝かせ、乳酸発酵させたもの。雑菌の繁殖が抑えられ、長期間の保存が利く上、うま味が増す。現在、滋賀県のふなずし、和歌山県のサバやサンマのなれずし、福井県小浜市のへしこなれずし、秋田県のハタハタ寿司など、日本全国の郷土料理として残っている。

上に吊るし、檜や桜の焚き火で燻製にしてから、米糠と塩で漬けこんだ漬物だ。これは冬の訪れが早い秋田で、大根を早く乾燥させ長く食べられるようにするための工夫だ。いずれも手間と時間がかかることで、風味が濃縮され、とれたてとは違った深い味わいが生まれた。

#### 丸もち

昆布と鰹節のだしに味噌で味付けし、煮た丸餅とかぶ、そしてかぶの葉を加えたシンプルなお雑煮を食べる地域も。味噌は赤味噌、白味噌のいずれかが使われる。



#### 丸もち

醤油味のすまし汁に、煮た丸餅が多い。出雲地方では「小豆雑煮」と呼ばれ、具はなく、ぜんざいのような小豆だけの雑煮を食す。



#### 島根県

#### かまぼこ

#### プリ



#### 福岡県

#### 丸もち

だしは、あごだし、昆布、鶏肉とさまざまだが味付けは醤油味。具にかまぼこが入り、九州の北部にはあん入り餅を入れる地域もある。

#### あん入り餅



#### 香川県

#### 丸もち

丸餅に白味噌仕立てが多いが、香川県では白味噌にあん入り餅を入れた「あんもち雑煮」が珍しい。具は大根、ニンジン、里芋など。

## 「和食」の年表

# 「和食」がたどった道

和食の成立とその変化を年表でたどってみると、各時代の人々が海外の食文化の影響を受けながら、工夫を積み重ねてきた様子が見えてくる。

江戸時代	安土桃山時代	室町時代	鎌倉時代	平安時代	奈良時代	飛鳥時代	古墳時代	弥生時代	縄文時代
17~19世紀	16~17世紀	14~16世紀	12~14世紀	8~12世紀	8世紀	7世紀	500年頃	240年頃 BC200年頃 BC2500年頃 BC3000年 BC9000年	
<ul style="list-style-type: none"> <li>日本初の出版料理書『料理物語』刊行</li> <li>都市部に食べ物屋や料理屋が普及する</li> <li>料理屋の会席料理形成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>千利休により茶の湯が完成</li> <li>懐石形式の定着</li> <li>豊臣秀吉が北野大茶会を開催</li> <li>欧州が大航海時代に入り、南蛮貿易により南蛮菓子、唐辛子などが日本に伝来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>武士の供応食、本膳料理の形成</li> <li>包丁人と呼ばれる料理人が誕生し、包丁流派を形成</li> <li>刻み目のついたすり鉢が広がる</li> <li>酒造技術の進展</li> <li>書院茶の湯からわび茶の湯へ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>道元が、禅宗における食事作法や調理の心得を説いた『典座教訓』『赴粥飯法』を執筆</li> <li>植物性食品のみを使った精進料理の発展</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貴族の大饗料理や年中行事が中国の影響で定着</li> <li>豆腐が中国より伝来する</li> <li>栄西が宋より抹茶法を持ち帰る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳を煮詰めて作った「蘇」が朝廷に貢納される</li> <li>箸の利用が広がる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中国に遣唐使を送る。大陸の食文化がもたらされる</li> <li>675年、天武天皇が「牛・馬・犬・猿・ニワトリ」の食用を禁止</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>土師器の移動式かまどの使用</li> <li>土師器の甑による蒸し米が盛んになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>稲作の広がり定着。魚を発酵させたなれずしの登場</li> <li>『魏志』倭人伝には倭(日本)では冬夏に生菜を、飲食に高杯をつかい手食するところある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水田稲作が日本列島に伝来</li> <li>温暖化が進み、狩猟が大型獣から小型獣になる</li> <li>南九州で竪穴式住居にドングリ貯蔵穴が広まる</li> <li>ドングリなどの植物性食料が重要な食料になる</li> </ul>



武士の供応料理「本膳料理」



平安時代の貴族の供応料理



水田による稲作の定着

米は、縄文時代晩期に伝来したとされるが、全国に広がるのは弥生時代である。

平安時代の大饗料理は、貴族の供応料理で、蒸した高盛の強飯に、各種の魚介類を配し調味料につけて食べる形であった。

鎌倉時代には、禅宗の影響により、動物性食品を排除した精進料理が発展した。道元禅師は、調理も修行の一つとして、その心得を記した『典座教訓』と食事への感謝の念、作法を説いた『赴粥飯法』を著した。

室町時代、上層階級の料理文化として本膳料理が登場した。この形式は、江戸時代後期には、婚礼などの儀礼食として各地域に浸透し、昭和期まで継承された。本膳には、飯、汁、菜、香の物が盛りられ、飯を主食とした伝統的な食事の形式が定着することになる。また、酒とその肴も本膳に伴って発展した。

安土桃山時代には、茶の湯にともなう懐石が発展した。一汁三菜を基本に、旬の素材にこだわり、食事空間のしつらいにも気を配るなど精神性をも盛り込んだ。この形式は、その精神と共に現代に引き継がれている。

江戸時代の都市部では、そば、すし、てんぷらなどの食べ物屋、高級料理店なども広がりを見せた。料理書の出版も相次ぎ、酒と酒肴を楽しむ料理屋の会席料理も成立した。また、和菓子の



平成	昭和時代(戦後)	昭和時代(戦前・戦中)	大正時代	明治時代
1989年～	1945～1989年	1926～1945年	1912～1926年	1869～1912年

- ・ 戦争による食料不足
- ・ 食料統制。米などほとんどの食品が配給切符制となる
- ・ イモなど代用食の増産
- ・ 戦後のミルクとパンの学校給食が開始
- ・ 各地に闇市ができる
- ・ 食料の価格が高騰
- ・ 厚生省が日本人の栄養基準値を策定
- ・ 農家の生活改善運動が展開
- ・ 即席ラーメンなどインスタント食品の開発・販売
- ・ 冷凍冷蔵庫の普及と冷凍食品が普及
- ・ 日本型食生活の提唱
- ・ ファミリーレストラン・ファストフード店の増加
- ・ コンビニの発展
- ・ 日本食の洋食化と簡便化と米摂取量の減少
- ・ 食料自給率が39～40%に低下
- ・ レトルト食品の売上増大
- ・ 電子レンジ普及率が約90%に
- ・ 遺伝子組み換え食品が登場
- ・ 地球温暖化など環境問題が深刻化
- ・ 阪神淡路大震災、東日本大震災により災害食が注目される
- ・ 持続可能性が社会課題に
- ・ 家庭料理の変化や家族の孤食化などの問題が生まれ、和食の見直しへ

そば屋などの食べ物屋が庶民に広がる



和洋折衷料理が普及



現代の食卓



基本はほぼこの時代にできたといえよう。

いっぽう、各地域の日常食の主食は、麦、雑穀、芋類を混合したかて飯やうどんなど小麦粉を用いた食事が多く、それは昭和期まで引き継がれ、各地で独自の「和食」の文化が形成された。

西洋文化を積極的に取り入れた明治時代以降、西洋料理書が出版され、都市部では西洋料理店が開店した。また、明治時代後期には、家庭向け料理書の出版が相次ぎ、西洋料理をアレンジして和食に取り入れた和洋折衷料理が数多く紹介された。

大正期、国立栄養研究所の開設により、栄養学の研究が進み、日常食の栄養についての関心が少しずつ広がった。

飢餓を経験した戦期を経て、主食に偏らず、副食に動物性食品や油脂を加えた食事が推奨された。その結果、1980年頃になると、日本人の食事は、米飯を基本にしながらも乳・乳製品、肉・魚類、野菜類などを適度に加えた、よりバランスのよい食事となった。この時期の食生活を「日本型食生活」と呼んだ。しかし、その後、食生活の洋風化・簡便化が広がり、食料自給率は、40パーセントと減少した。若年層を中心に食事の基本型が崩れ、欠食、孤食などが話題となり、和食の見直しが求められるようになった。

「和食」の特徴① 献立のかたち

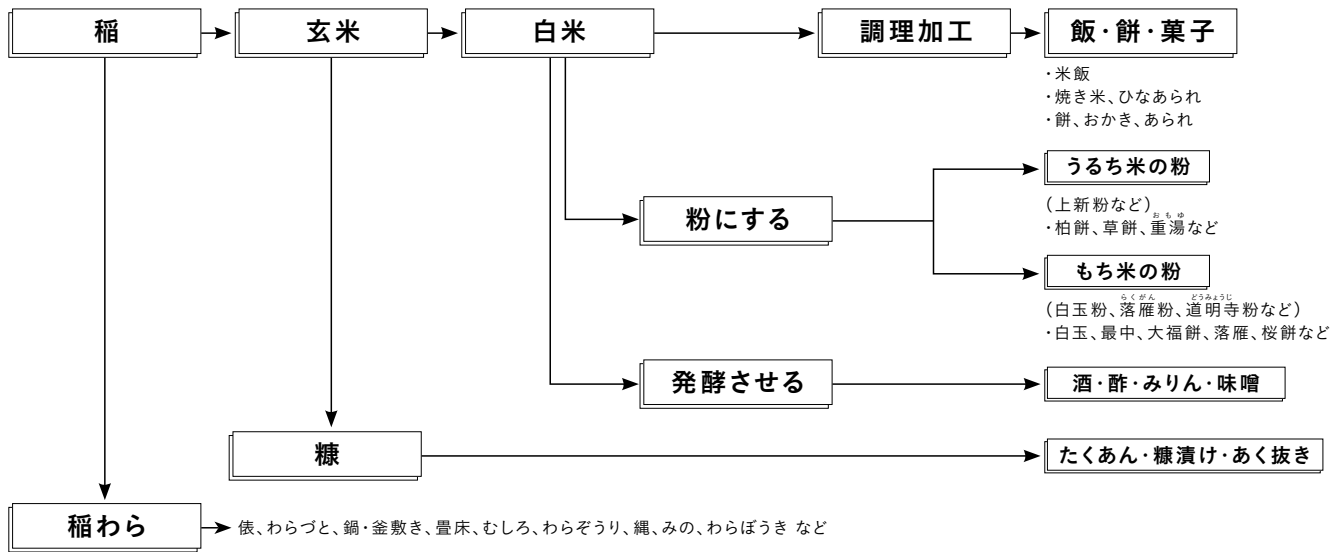
「ご飯」を食べるために、  
「汁」と「菜」がある。  
「汁三菜」が和食の基本型

「汁三菜」とは、「ご飯」と「汁」と「香の物」に、  
いくつかの「菜」が添えられるという組み合わせ。

「ご飯」と「汁」と「香の物」に「お菜」が3品添えられるという献立が一汁三菜。この場合は焼き魚（右奥）と、煮物（左奥）と、小松菜のおひたし（中央）の3つの菜で構成される。向かって手前左にご飯を、手前右には汁を、その間に香の物をそれぞれ置くという決まりになっている。



## 日本人の暮らしに深く関わる稲・米



### ジャポニカ種とインディカ種

現在、世界で栽培されている稲の主な種類にはインディカ種（インド型イネ）やジャポニカ種（日本型イネ）などがある。インディカ種は長粒種と呼ばれる米、ジャポニカ種は日本によく食べられている丸く短粒な米で、短粒種と呼ばれる。米の主成分であるでんぷんには、アミロースとアミロペクチンとがあり、アミロースを多く含むインディカ種は粘り気が少ないのに対し、アミロースの少ないジャポニカ種は粘りが強く、日本人にとってはおいしい味の米である。そしておにぎりやすしのようにまとめる米料理も発達した。

世界の米の生産量は、約6億トンと小麦とほぼ同じだが、その90%以上が日本を含むアジア諸国で栽培されている。ジャポニカ種は全体の15%を占め、日本をはじめとして朝鮮半島、中国東北部、台湾北部などで主に栽培されている。インディカ種の栽培地域は、インドからベンガル地方のバングラデシュ、タイをはじめとするインドシナ半島、中国の中南部、インドネシアなど南アジアが中心だ。



ジャポニカ



インディカ

### うるち米ともち米

日常、私たちがご飯として食べているのはうるち米、赤飯や餅にするのはもち米である。栄養価はほとんど同じであるが、でんぷんの構成が異なる。うるち米は、アミロースとアミロペクチンの比率が約2:8であるが、もち米は、ほとんどアミロペクチンで構成されている。そのため、もち米は、うるち米に比べて粘りが強く、餅にするのに適しているのである。日本では、両方の米の特徴をうまく利用して、粒のまま、または粉にするなどして、いろいろな料理や菓子を生み出したり、発酵させて酒やみりんなどをつくり出したりしてきた。

米を炊いた「ご飯」。昆布や鰹節などで味付けした具入りの「汁」。塩漬けやぬか漬けや粕漬けなどの「香の物」。そして焼き物や煮物や和え物などの「菜」。その4つの要素で構成される「一汁三菜」という組み合わせがある。基本的には汁が一種で菜が三種の構造を「一汁三菜」と呼ぶ。食事中に口の中をさつぱりと保ってくれる「香の物」と、ご飯はいつも必ずついていて、その数も変わらないからあえて数えない。

日常の食事である一汁三菜に対して、江戸時代によく登場するのは二汁五菜。つまり汁が二種に菜が5つ。これが昔のおもてなし料理の基本で、お膳もふたつ出た。いいかえると一汁三菜はひとつのお膳に載る、ふだんの家庭の食事であることがわかる。

また、汁にもいろいろあった。魚のアラを汁に仕立てたものや野菜を豆腐と一緒に煮込むけんちん汁など、具だくさんの汁も各地域でみられ、汁でご飯を食べるといことも和食の特徴のひとつだ。

一汁三菜の献立の最大の特徴は、汁も香の物も菜も、すべてご飯を食べるために存在するという点かもしれない。ご飯が主食で、その他の3つの要素が副食という考えが一汁三菜の根底にある。少ない菜でたくさんのご飯

飯を食べ、ご飯の量でカロリー摂取量を調整するのが、かつての和食の基本的な食べ方だったのだ。

「和食」に欠かせない米はどこから来たのか

「和食」として欠かれないご飯についても、ここで触れておこう。

米には「うるち米」と「もち米」とがあり、強い粘性を持つもち米は、赤飯などのおこわ（強飯）や餅に用いられる。それに対してうるち米は、もち米より粘りが少なく、通常の米飯として使われる。

米のもとになる稲の栽培が始まったのは1万年以上前とされ、野生の稲を栽培したのが始まりと考えられている。その原産地は、中国の長江流域とその周辺という説が有力で、そこから西へ伝わった品種がインディカ種。また、東へと伝わり、東アジアに広がったのがジャポニカ種だ。

「和食」における献立の目的は、いわば汁と菜で「ご飯を食べること。つまりご飯に合うのなら、例えばそれが肉じゃがでもコロッケでもとんかつでも菜として取り入れてこられたのは、ご飯を主食とする「和食」のスタイルが、しつかりしていたからである。一汁三菜という和食の基本型がなくなったら、外国の料理と変わらなくなってしまうだろう。



和食には野菜を使う料理が多くあるが、現在日本で流通する野菜の種類も150以上と幅広い。分類にしても、ジャガイモやサツマイモなどのいも類、大豆や小豆などのマメ類、ダイコンやカブなどの根菜類、ネギやウドなどの茎菜類、コマツナや白菜などの葉菜類、ナスやキュウリなどの果菜類。そのほかに、シイタケやシメジなどのきのこやワラビやゼンマイなどの山菜など、多彩な野菜が存在する。しかし、現代でこそ流通の発展でさまざまな野菜が一年中手に入るが、全国で同じ野菜が収穫できるわけではない。例えば、同じいも類でもサツマイモなどは九州などで多く作られるが、冷害に強く冷涼な地で生育するジャガイモは山梨や長野などの山間部や日本の北部で育てられる。そのほか、地域特有の特産品である伝統野菜がいま注目され始めている。

「和食」の特徴② 食材

和食を支える日本の食材  
おいしさの秘密と多様性

おいしい和食には、素材の力がある。四季折々の自然の中から生み出される日本の食材は驚くほど多様性に富んでいる。

野菜と魚介類の二大食材に  
支えられる日本食文化

全国各地でさまざまな魚や野菜が豊富に手に入ったこと、そして文明開化の時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景から、「和食」は野菜と魚介類を中心に調理されてきた。

現在、日本の市場で流通する野菜の数は150種類ほどと言われている。その種類はイモ類やマメ類をはじめ、根菜類、茎菜類、葉菜類、果菜類など、実に多様だ。さらには、山菜やきのこなど森林に自生するものも、調理に工夫することでうまく食材として取り入れてきた。

日本で流通する野菜は、近代になって外国から輸入されたものや、品種改良によって食べやすくなったものなど、多様ではあるが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜(在来野菜)も少なくない。伝統野菜とはだいたい三世代以上に渡って栽培



川の魚

山間部など海の魚が手に入らない地域で、貴重なタンパク源として重宝されたのが、淡水魚(川魚)。写真はアユだが、その他コイやウナギ、ドジョウ、ワカサギ、フナなど、日本ではさまざまな川魚が食材として使われてきた。寄生虫のおそれがあるため、生食はあまりされないが、その代わりに調理にはさまざまな工夫が見られる。海の魚に比べると独特の臭味やクセがあるため、「鯉こく」のようにしっかりと煮込むことで臭味を除いたり、ウナギのように蒲焼きにしたりするなどがその一例だ。また、例えば滋賀県には、琵琶湖で獲れるフナを塩と米で乳酸発酵させ、保存性を高めると同時にうま味成分を引き出した「ふなずし」もある。



海の魚

島国である日本において、魚介類は古くから貴重で、かつ重要な食材であった。農林水産省の定める生鮮食品品質表示基準によれば、日本で食される水産物はマグロやカツオ、イワシやアジなどの海水魚やコイやウナギなどの淡水魚(川魚)。シジミやアサリなどの貝類、カニやエビなどの甲殻類やカメなどの水産動物類、クジラやイルカなどの海産哺乳動物類。そのほか、昆布やワカメなどの海藻類など実に多様な種類がある。2000年に味の素(株)がおこなった「嗜好調査」によれば、「食材」としては肉類よりも魚介類のほうが好まれている結果がみられた。さまざまな魚介類のなかでもカニ、エビ、マグロなどへの嗜好性が高く、それらが「贅沢な食材」と捉えられているようである。



貝

縄文時代の遺跡である貝塚から、アワビやハマグリ、カキなどの大量の貝殻が発見されていることからわかるように、貝類は日本では古くから食材として利用されてきた。春先の干潮時に浜辺に埋まったアサリなどの貝を掘り出して採取する潮干狩りは、春の風物詩としても馴染み深い。日本には6000近い貝類があるといわれており、なかでもアサリやハマグリのような二枚貝、サザエやツブ貝のような巻貝が食用として親しまれている。調理法としては、刺身や吸い物、味噌汁、煮物、焼き物、炊き込みご飯など幅広い料理に使用されているが、だしをとるためにも使われる。さらに、乾物にすれば保存性も高くなるため、古くから交易にも活用されてきた。



海藻

古来、日本で食べられてきた海藻類。現在でも、低カロリーでミネラル、ビタミンに富む食材として、和食では重宝されている。日本では約50種類の海藻が食べられているが、世界的にみてもここまで多様な海藻を加工し食用とする民族は珍しい。なお、海藻には、フノリやテングサのような紅藻、ワカメ、昆布やモズクなどの褐藻、アオノリや海ブドウなどの緑藻類の3種類の海藻が存在する。昆布のようにだしをとるために使うものもあるが、乾燥させて食べる海苔、味噌汁や酢の物の具として使われるワカメのようなものまで、実に幅広い。また、海藻は神への奉納品としての縁も深く、日常の食事だけではなく、祭りや神事などにも登場している。

が続けられ、地域に根づいた農法で作られるものを指し、これを守る動きも目立ってきている。魚介類も「和食」にとって欠かせない食材のひとつ。日本で獲れる海水魚は実に種類豊富で、日本に生息する魚種だけでも約4200種ある。縁起のよい魚として重宝されるタイをはじめ、アジ、イワシやサバ、サンマなど日本の近海は魚の宝庫である。海水魚だけでなく、コイやアユ、フナやウナギ、そして水田で獲れるドジョウやウナギなどの淡水魚(川魚)は海から離れた地域では貴重なタンパク源だったため、古くから料理に使われている。ウナギの蒲焼きは一般的だが、薄切りにしたコイを50℃くらいの湯に短時間漬けてから冷水で身を締めて酢味噌で食べる「鯉のあらいしや、コイの切り身を濃い味噌で煮た「鯉こく」など、味わい方も豊富。

また、うま味のもととして古くから使われてきた昆布や、味噌汁の具としても重宝するワカメ、さらにおむすびに必須の海苔など、海藻類も和食には欠かせない。貝類も種類が豊富で、アワビをひも状に薄くむき、乾燥させた「熨斗鮑」が神事や祝儀の象徴として使われてきた。

近年、日本の食料自給率が低下し、外国産食材の増加も問題視されているが、本来の「和食」は日本の自然の恵みによって支えられているのだ。

「和食」の特徴③ 調理

切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げる…、  
あの手、この手で素材を、よりおいしく

バランスの取れた二汁三菜の基本は、「ご飯」にあり。  
ご飯をおいしくいただくために、菜の調理方法は進化した。



煮物  
(筑前煮)

煮汁の中で  
加熱中に調味する法。



焼き物

(サンマの塩焼き)

直火焼きは遠火の強火で。  
ほかに間接焼きがある。



生もの  
(カツオの刺身)

生ものには  
刺身、あらい、酢の物、漬物がある。



茹で物

(もりそば)

小麦粉やそばなどの粉からつくる  
麺を茹でる法。

旬の食材のおいしさを  
引き出す、調理法の数々

和食における菜の調理法には  
煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、  
揚げるなど、実に多様な技法が  
ある。これを、季節の野菜や山  
菜、魚介類、海藻などの食材と組  
み合わせることで、バラエティ  
に富んだ菜が食卓を彩る。

数ある日本の調理法の中で、  
最も特徴的なのは「生もの」。材  
料を生そのまま切り、皿に盛り付  
け、調味料と薬味を添える。刺  
身といえば魚介類が用いられる  
のがほとんどで、捌き方、切り方、  
盛り方などが現在世界で注目を  
浴びている。材料を新鮮な状態  
に保つ技術と料理としての盛り  
付けの技術があいまって完成し  
たものといえる。調味料と薬味  
の組み合わせも魚類との相性を  
考えて工夫されている。また、  
わさび、しょうが、からしなどの  
薬味や、「つま」や「けん」と言わ  
れる大根のせん切り、大葉、防風、  
芽蓼、花紫蘇など防菌効果のあ  
るものを添えて、見た目も美し  
く組み合わせている。

「ご飯と並んで、食卓に欠かせ  
ない「汁物」は、鰹節や昆布、煮干  
し、干し椎茸などから抽出され  
るだしのうま味と、具として入  
れる素材のうま味が味わいのベ  
ースとなっている。中には具だ  
くさんの、菜になるような汁も  
ある。

また、豊富な水を利用した調理



**揚げ物**  
(天ぷら)

高温の油で食品を加熱する法。  
油の温度は150~200度の範囲で行うことが多い。



**あ 和え物**  
(きゅうりとワカメの酢の物)

野菜や魚介類などを  
ごま・味噌・酢などで和える法。



**蒸し物**  
(茶碗蒸し)

水を沸騰させ、その水蒸気を利用して加熱する法。



**漬物**

(きゅうり、大根の糠漬け、沢庵漬)

生ものを保存する方法の一種。  
塩の動きに加え、乳酸発酵させたものが多い。



**汁物**

(なめこの味噌汁)

だし汁を主体とする法。すまし汁、  
みそ汁、とろみのついた汁など。



**浸し物**

(小松菜のお浸し)

お浸しは調味した汁に  
浸して味をつけたもの。

法に「茹で物」がある。たっぷり  
の水を沸騰させ、食材を加えて加  
熱して取り出すもの。青菜、そば  
などは、茹でた後に、あくの除去、  
歯触りを良くするなどのため、さ  
らに水で洗う場合も多い。私た  
ちがあたりまえのように調理し  
て食べているほうれん草や小松  
菜のお浸しは、水に恵まれた日本  
に定着した料理で、世界的にみても  
特徴あるものといえよう。

「焼き物」は、サンマの塩焼きの  
ように塩をふり、直火でじっくり  
焼き上げる方法が伝統的。

「煮物」は世界で最もポピュラ  
ーな調理法だが、日本では、素材  
の味を生かしつつ、醤油や味噌  
など、大豆由来の発酵調味料で  
味を調えるものが多い。

油とともに加熱調理する「炒  
め物」は、伝統的な調理にはほと  
んど見られないが、現代では盛  
んに使われ、和食の幅を広げて  
いる。

ここに紹介した調理法と料理  
の例は、主にご飯のおかずとな  
るものであるが、小麦、そば、雑  
穀などを粉にし、これを調理し  
た主食も多い。代表的なものに  
うどん、そば、そうめんなどの麵  
類があり、茹でる場合が多いが、  
煮込みなど煮るものもある。

さまざまな料理を組み合わせて  
食べる和食は、素材の味を生か  
し、うま味をしっかりとれば、  
最低限の調味料でおいしさを感じ  
ることができ、多様な料理を  
楽しむことができる。

## 「和食」の特徴④ 味わい

# うま味。日本人が発見した、「おいしく食べる」最大の知恵

和食の味わいの中で最も重要なのがだし。味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、さまざまな料理の味を決定づける味の要だ。

## 日本が世界に誇る 第5の味覚：うま味

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが、だし（出汁）の存在。汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われている。

なぜ、日本人はここまでだしを好むのか。その答えに大きく関係するのが「うま味」だ。江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本である」と書かれている。

1907年、池田菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分のひとつがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見された。その後日本人を中心に研究が進み、うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚として広く知られるようになる。現在では、うま味調味料やだし入りのつゆなど、うま味成分を手軽に使える調味料も普及。海外でも人気が高く、国内でも日常的に使用されている。だしのほかに、和食の味付け

## 「だし」のこと



鰹節



昆布

だしのとり方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的。だしの素材として最もよく使われるのは、昆布と鰹節で、そのほか煮干し、野菜、干し椎茸、魚の内臓やあら（頭や骨）などがある。また、潮汁のように、食品そのもののうま味を活かす方法もある。

うま味成分を多く含む椎茸も、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつ。だしに使用するのは、干したものだ。椎茸は、乾燥させることでうま味や香り成分が増すためだ。



干し椎茸

小魚を煮て、乾燥させてつくる煮干しも、汁物に多用される。材料としてはカタクチイワシが代表的だが、その他、ウルメイワシやキビナゴ、トビウオなどの比較的魚体が小さな魚を使ってつくるのが一般的だ。



煮干し



に欠かせないのは、塩、砂糖、味噌、醤油、酢、酒、みりん、魚醤などの調味料。わさびやからし、しょうが、山椒、とうがらし、ゆずなども薬味として使われる。これら薬味によって季節感を楽しみながら、素材の味を引き出すという知恵も「和食」ならでは。夏に高温多湿となる日本では、アジア諸国と同様、発酵食品が発達した。それゆえ、味噌や醤油や酢に代表される発酵調味料を多用するのでも和食の特徴。大豆や穀物を塩漬けにして、発酵させてつくるものだが、その過程で原料のタンパク質がアミノ酸に分解され、うま味成分を豊富に含んだ調味料ができあがるのだ。

発酵食品も多様だ。日本各地で、カビや酵母などの微生物の働きを活かして、食品中のアミノ酸(うま味)を増やす発酵食品が発達してきた。冬場の保存食として生み出された沢庵や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすき菜漬、そして糠漬けや奈良漬けなど、野菜を発酵させた漬物。さらに、塩辛やくさや、なれずし、鯉節など、魚介の保存食としての発酵食品。また、大豆を納豆菌で発酵させる納豆や、こうじ菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品もある。

「和食」は、うま味を上手に生かし、食材をおいしく食べる知恵を育んできたのだ。

## 発酵食品と調味料

### 味噌

蒸したり煮たりした大豆にこうじ、食塩を混ぜて発酵熟成させた、日本を代表する調味料のひとつ。味噌汁や煮物などに使われることが多い。地域によって使用される味噌の種類がかなり変わるのも特徴だ。

### 醤油

大豆と小麦で造ったこうじに、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、搾ったもの。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など幅広い料理に使われている。種類は、濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分類される。

### 酢

寿司やなますなど、和食に酸味を加える調味料。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られる。酢に漬けることにより保存性を高める。

### 酒

酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。調味料としての酒の主な効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出して風味をよくする、甘みを加える、などがある。

### みりん

蒸したもち米と米こうじを主原料に、40~60日かけて熟成させて造られる発酵調味料。砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭味を取る働きもある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。

### 魚醤

魚を塩漬けにして発酵させる、独特の香りと濃いうま味が特徴の調味料。ハタハタでつくられる秋田の「しょつつる」、イカやイワシを材料とする能登半島の「いしる(り)」などがある。

### 塩

海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきた。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。

### 砂糖

世界的に見ても「甘み」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物をはじめとするさまざまな料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることが多い。



### 発酵調味料

### 調味料



### 発酵食品

塩に漬けた魚と炊いたご飯を数日間置き、乳酸発酵させたなれずしは魚を保存する知恵として生まれた。滋賀県では琵琶湖産のふなを、和歌山県や富山県ではサバを、岐阜県などではアユを材料にしたもののが有名。写真は滋賀県湖北地方の年頭の祭りで振る舞われる鯖のなれずし。

### 塩辛

魚介類の身や内臓を塩漬けにし、発酵させて作られた塩辛は、日本における伝統的な保存食品のひとつ。使われる素材はその地域によって変わり、イカやエビ、タコなど多彩な種類の塩辛が存在する。



### 納豆

日本で発展した発酵食品である納豆。大豆を納豆菌で発酵させた食品で、寺納豆(下記参照)と区別するため「糸引き納豆」とも呼ばれる。単品で食べるだけでなく、納豆汁や納豆和えなどにも使われている。



### 寺納豆

茹でた大豆にこうじを加えて発酵させ、乾燥させながら熟成を促す発酵食品。粘り気のある糸引き納豆とは異なり、乾燥して塩辛い。禅宗の伝来とともに大陸からもたらされたとき、寺院で作ることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。



### 漬物

素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させて作られる漬物。沢庵や梅干し、野沢菜漬けなど野菜類を長期間保存するための知恵として誕生した。日本各地に独特の漬物があるのも特徴だ。



「和食」の特徴⑤ 栄養

# 栄養バランスの優等生、「和食」

野菜や魚、肉、そして米によって構成される「和食」は、栄養バランスの良さでも知られている。最近では、五日間すべてを米飯にする完全米飯給食を行う地域も生まれた。和食の特徴のひとつである栄養について、その秘密に迫る。



新潟県三条市の給食献立一例

三条市の小・中学校での献立例。ご飯は三条市で収穫したコシヒカリを使用。「お米だと腹持ちがよいので、デザートをあまり出さなくとも子どもたちが満足してくれる」とのこと。洋風や中華風の献立でもおかずはご飯に合うものを選び、スープなどの汁物は確実につけるように心がけている。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・いかのかりんあげ(2こ)</li> <li>・なっとうあえ</li> <li>・きのこけんちんじる</li> <li>・のむヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えだまめごはん</li> <li>・さけチーズフライ</li> <li>・くきわかめきんぴら</li> <li>・かきたまじる</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・とりにくのぴりからやき</li> <li>・いかときゅうりのあえもの</li> <li>・しょうがみそスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんまうめに</li> <li>・たくあんあえ</li> <li>・にくじゃがに</li> <li>・牛乳</li> <li>・なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーふりかけ</li> <li>・ほうれんそうオムレツ</li> <li>・フレンチサラダ</li> <li>・パンプキンスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul>
小学校619kcal / 中学校731kcal	小学校687kcal / 中学校823kcal	小学校639kcal / 中学校752kcal	小学校688kcal / 中学校814kcal	小学校708kcal / 中学校833kcal

米、麦、雑穀などを炊いたご飯を主食として、これに魚介・肉類、野菜類に発酵調味料、だしを組み合わせた和食は、栄養学的にみてもバランスをとりやすい食事である。

歴史的にみると、日常食では主食を大量に摂る習慣が続いた穀類偏重の食生活だったといえる。

しかし、豆腐や納豆、みそ汁などを飯とともに摂ることで米のアミノ酸の利用率を上げる食べ方、年中行事などハレの日に、魚介類などを摂取して楽しむなど学ぶべき知恵は多い。

なかでも何百年も伝えられてきた和食の基本型は、すぐれたものといえよう。

副食の主菜には、魚、肉、豆腐などタンパク質を多く含む料理を考える。副菜には主菜に使わなかった野菜、芋類などを使い、汁は主菜に合うものを用意する。焼き魚、野菜の煮物、青菜のお浸しとみそ汁などでも、栄養のバランスはとれている。

1980年頃までは、多くの家庭で和食の基本型が続いた。主食の量がやや減り、副食が増加、とくに乳・乳製品、肉類の割合が増加した。この頃、栄養バランスをはかる一つの指標であるPFCバランスが理想的な比率を示した(左記参照)。

しかし、その後、外食の日常化、家庭料理の欧米化が進み、米の摂取量が激減し、脂質摂取の過

多などから、生活習慣病が問題となった。こうした中、各地で食生活を見直す動きがみられるようになった。その一つが学校給食での取り組みである。

戦後の食料難の中で、パンと牛乳に副食を加えた完全給食は、1950年に始まった。1976年に米飯が導入されるまで長く続いたパン給食は、和食の基本型にも影響を与えたようだ。

米飯給食は次第に増加し、2010年には、週3回以上米飯給食を実施している小・中学校は90%以上となったが、週5回の米飯給食の実施は、7%以上と高くない。

ここでは、2008年に5日間すべてを米飯給食とした新潟県三条市の事例を紹介しよう。

成長期にバランスのよい食事で健康な体をつくること、そして、望ましい食習慣を身につけて生涯を健康に生きることをめざし、完全米飯給食を実施したとのこと。

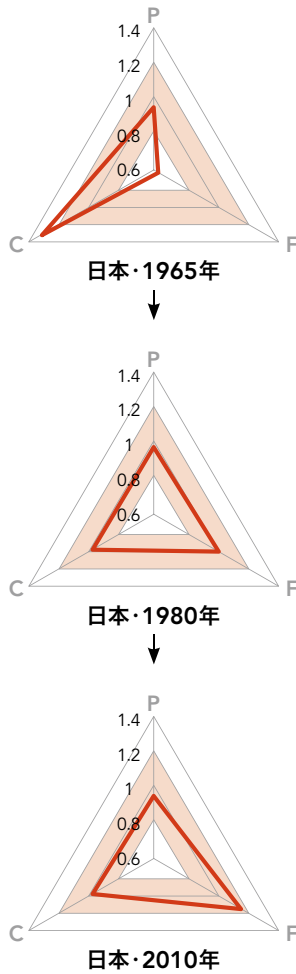
米は、同市で生産される農業を減らしたコシヒカリを七分搗ぎにした米飯を主食に、副食は主菜、副菜、汁を組み合わせる献立をベースとしている。主菜は、サケのフライ、鶏肉ピリ辛焼き、さんま梅煮など伝統的な和食だけではないが、和食の基本型の中に取り入れる工夫がされている。

パンは、油脂や糖分と相性が良く肥満につながりやすいが、

## PFCバランスとは

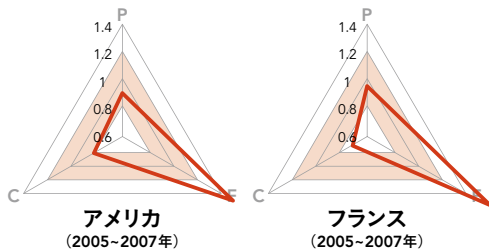
タンパク質・脂質・炭水化物は、人間にとって特に不可欠な「三大栄養素」。PFCのPはProtein(たんぱく質)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)の頭文字で、PFCバランスとは食事の中での「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活をおくるためにはPFCバランスがたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的。

## 日本でのPFCバランスの変化



日本人のPFCバランスは1965年当時は炭水化物に偏っていたが、1980年は非常に理想的な配分になっていた。しかし、その後の日本人の食生活に肉や油脂類を多く摂り、主食の米を食べる量が減り、2010年時は欧米型に近づきつつある。

## アメリカとフランスのPFCバランス



※FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスが良いとされるP(たんぱく質)10~20%、F(脂質)20~30%、C(炭水化物)50~70%の範囲が0.8~1.2に取まるように指数化した。



米飯給食になってから、児童たちの食の嗜好に变化が生まれたとか。児童たちに好きなおかずを聞いてみると「ハンバーグ」「カレー」などの定番メニューのほか、「焼き魚」「納豆」などの和食メニューの名前が上がった。



給食時には全員で「いただきます」「ごちそうさま」を復唱。食育にも力を入れているため、それら言葉の意味についても学校で教えている。

七分搗米の飯は、腹持ちがよく、おやつを食べる子どもが減っただけでなく、肥満の子どもも減少傾向となり、食生活のリズムが良くなったとされる。また、米飯に合う副食は土地でとれる野菜類を取り入れやすく、季節にあわせて、バラエティに富んだ献立を作ることができる。一汁三菜の食べ方の教育を行った結果、給食を残す子どもたちも減ったという。基本的な食事パターンが続く中でも、菜を工夫すれば、変化に富む食事を作ることはできる。季節の食材について学び、年行事への知識も得られるだろう。また、子どもたちが、和食の基本型を毎日の給食で体験していることはきわめて重要なことである。時々経験するだけでは身につかないものでも毎日繰り返



自分の分を食べ終わった児童たちが、列をつくって競い合うようにご飯をおかわりしていた。この日の食べ残しはゼロ。

すことによって習慣化し、定着するのである。そして、やがて自分で組み合わせを考えられるようになることが期待される。今後の学校給食の役割は大きいといえるだろう。



お客を迎える前には、店先に打ち水を。水で清め、準備が整ったことを伝える。趣向に合う軸を選ぶのも、もてなしの基本。飾る花は、主人自ら育てたもの。それを床の花入に活けるのも主人。庭に150種ほどの草花を植え、日々育てることも、しつらいの準備。客は女将の温かいもてなしに迎えられる。

## 四季の演出

「瓢亭」では1年をとって明石の鯛の向付を供しているが、季節ごとに器とあしらいを変えることで四季を演出している。

### 春

桜の器を使うことで、膳の上にはばっと花が咲くような華やかさが生まれる。あしらいは酢取り防風、岩海苔。



### 夏

深さのあるガラスの器に氷が敷き詰められる。涼感を目でも舌にも感じる。あしらいは糖紫蘇、寄せ莫大。



### 秋

秋の花・菊の器は、こっくり深い色合いも相まって秋に似合う風情を持つ。あしらいは岩茸、菊花。



### 冬

縁起のいい鶴は新年の席でも使われるモチーフ。あしらいは水前寺海苔、紫芽紫蘇。



家庭でも食事をつくる人は、食べる人の顔を思い浮かべながら食事の用意をする。食べる人はつくってくれた人の気持ちを考えて賞味する。ここに互いに

手入れの行き届いた庭は掃き清めて水を打ち、床の間には軸を掛け、季節の草花を生ける。座敷の襖も夏には障戸に入れ替え、夏は涼やかに。冬は暖かいですべて相まって、もてなしのための用意を整えること。それがしつらい。和食、とりわけ懐石料理においては、食材や料理とともに、しつらいは非常に重要な要素となる。

もてなす喜びが生まれるのではないだろうか。こうしたもてなしの文化を極限にまで洗練させた姿が料亭のもてなしである。京都府の無形文化技術保持者に料理人として初めて認定された、京都の老舗料亭「瓢亭」の十四代主人、高橋英一さんにその心を聞いてみよう。「料亭は日本文化の凝縮のひとつと言えます。玄関から入って座敷に行くまでに通る露地にも季節感があり、部屋に入れば時季や行事の軸があり、その座敷のために選んだ花が飾られる。日本人が自然と身につけている

四季の感性で受け止めてもらえるよう整え、お出迎えします。料亭は普段とは違うハレの場ですが、とはいえ行き過ぎず、足りないことのないよう、自然なしつらい、そしてもてなしの心がけます。「瓢亭」の座敷に飾られるのは、主人が庭で丹誠込めて育て、自ら生ける茶花。「もてなしの根底に、利休さんの『花は野にあるごとく』の言葉を思いますが、簡単なようでそれが難しい。自然体でもてなしを生むしつらいは、名店においても日々心をくださ工夫するのだ。

## 「和食」の特徴⑥ しつらい

# 人をもてなすための「こころ」とかたち

もてなしは、客に対する一方的なサービスではない。お互いに思いやる気持ちから生まれる「こころ」よさである。

## 箸使いの作法を知る

### 【嫌い箸】

和食は、ご飯と菜、あるいはご飯とお汁、というように、常にご飯を間にはさんで菜や汁をとるのが本来の食べ方。下のような不作法とされる箸使い(嫌い箸)があるので覚えておきたい。



移り箸

いったん取りかけてからほかの料理にお箸をうつすこと



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



指し箸

食事中、箸で人やものを指すこと



渡し箸

食事の途中でお箸を食器の上に渡し置くこと



寄せ箸

遠くの食器を箸で手元に引き寄せる行為

春であれば華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材の器、秋は実りのある彩りがあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもの。色、素材、形を変えるだけで、季節感を演出できる。「和食」な

「自宅でも、季節に合わせて器にするだけで、気分が変わりますよ」と、前出「瓢亭」のご主人は語る。

春であれば華やかな色や形のもの、夏はガラスや青磁など涼しげな素材の器、秋は実りのある彩りがあるもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもの。色、素材、形を変えるだけで、季節感を演出できる。「和食」な

「ご飯は茶碗に、味噌汁はお椀に、焼き魚だったら平皿にと、普段料理に合わせて何気なく使う食器。種類の多さもさることながら、形や素材もさまざま。欧米はもちろん、近隣諸国を見回してもこれほど多種多様な器を使う国はない。それは四季が明確なことと無関係ではない。

箸食文化圏の中でも唯一、箸だけを使う国、日本。季節感を感じさせる器とともに独特の食文化も誇る。

# 「和食」の特徴⑦ 箸と椀

らではの楽しみ。

食事の際、当たり前のように使っている箸も、日本の食文化を代表する食具。奈良時代以降、匙を使う伝統が消え、箸だけを使うようになったため、熱い汁物は椀を持ち、直接、口をつけてすすめる文化が確立。同時に椀、箸ともに個人所有が基本となった。椀や箸を共有し、匙やレンゲを使う、ほかの東南アジア諸国とは異なる食文化を形成。箸食文化圏の中でも、唯一箸だけでご飯を食べる国となった。また一口に箸といっても、食箸、取り箸、菜箸など用途に合わせてさまざま。食べる際に使う食箸だけを見ても、形や素材のほか、加工や長さも豊富にそろっているのだ。

## 箸の働き

日本人にとっての箸は、調理から盛りつけ、食事までをこなす大事な道具。食箸は個人所有が基本のため、個々に合わせて選べるのも特徴だ。

### 種類

箸には食事に使う食箸と調理に使う菜箸とがある。菜箸は熱から手を守るため30cm～50cmと長く、片方がなくならないよう糸でつながっているものもある。取り箸は、菜箸の一種。食箸は、個人所有が基本のため、使う人に合わせた長さが用意されている。漆塗りや螺鈿細工を施したものも多い。



食箸

菜箸

### 形

家庭で使う食箸の形には、角箸や四角で角が丸い胴張り、五角、六角、七角、八角のほか割りなどがあり、持ちやすさに合わせて選べる。箸先に加工が施されたものもある。来客用に使う銘々箸や割り箸には、断面が小判型で割れ目と溝が付いた元禄箸や中央部が太く両端が細い利休箸などが用意されている。

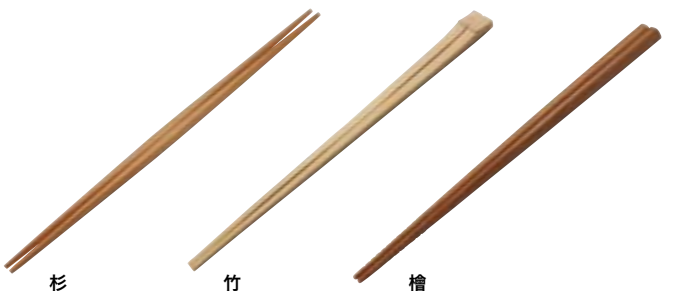


八角箸

割り箸

### 素材

形状だけでなく、素材もさまざまで、近年は黒檀や鉄木など硬質な木が使われることが多い。日本の木としては、特有の香りがあり、古くから懐石用や割り箸に使われてきた杉。耐水性・耐湿性が高く、保存性に優れる上に、軽くて持ちやすい檜。強く、しなりがあり、細かいものを取りやすい竹などがある。



杉

竹

檜

## 「和食」の特徴⑧ 酒

# 「和食」を引き立たせ、心をほぐす日本の酒

日本人にとっての主食であり、精神のかなめでもある米。その米で醸される日本酒は、「和食」にとって欠かせない要素。日本の「國酒」にもなっている。

日本酒とは、米と米こうじ、そして水を主な原料にして、それらを発酵させて造られる。原料には主食用の米ではなく、酒造りに適した性質を選び、品種改良された酒造好適米を使うことが一般的だ。また、日本酒の80%を占める水も、品質を左右する大きな要因。日本酒の香味を損なわない良質な水が必須だ。

日本酒の醸造の工程には、さまざまな技術が伴う。例えば米を精米して味と香りを調整する技術。これは米の外側にあるたんぱく質や脂質といった雑味のもとを除くことが目的だが、大吟醸酒にもなると、米を半分以上削って仕込むこともある。次いで、米を発酵させる技術。酒の場合の発酵とは、酵母が糖類を食べてアルコールを出すことをいうが、米には糖類が含まれないため、まずは米をこうじ菌の酵素によって糖類へと変え、そこに酵母を加えて発酵させるといふ、複雑な手順(複式発酵)が必要だ。この手順で使われるこうじもバ

ラこうじと呼ばれる日本独特のものだ。パラこうじは糖化力が高いのが特徴で、日本酒の香りや味に大きく影響する。

稲作を中心に文化を育んできた日本では、米、餅、米から造られる酒は、地域を問わず重要なものとされている。米の一粒一粒に神が宿り、同じように酒も神のおかげで造ることができると考えられてきた。そして、酒もまた食べ物と共に、神に近づくための手段として古くから用いられてきた。

同時に家族や親族、地域で、人と人をつなぐ上でも、酒は大きな役割を担っている。例えばお神酒。祭礼の後には、神の酒を人々が口にする。神と同じ酒を飲み、それを人々が分かち合うことで、地域やコミュニティが結束力を強めるのだから。

米や麦やさつまいもなどを原料とする焼酎も、日本酒と並び、日本の國酒とされている。酒は、人と人の心をほぐし、食事を引き立たせる重要な役割を担っているのだ。



神饌として神へ供えられるお神酒は、神棚の最上段の中央に置かれるほど重要な地位を占めている。



日本酒を造る酒蔵は、全国に約1600弱。その数は年々減り続けているが数年に一度「日本酒ブーム」も起きている。

## ハレの日の願いを込めた和菓子



一月  
はなびらもち  
葩餅

甘く味付けしたごぼうと白味噌餡を、赤や白の餅や求肥で包んだ生菓子。平安時代の新年行事のひとつで、長寿を願っておこなわれた「歯固め」の餅に由来する。餅と味噌の組み合わせから「包み雑煮」とも呼ばれた。



五月  
柏餅

平たく丸めた上新粉の餅をふたつに折り、中に小豆や味噌の餡を挟んで、それを柏の葉で包んだ菓子。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って、旧暦五月五日の端午の節句の供物として用いられてきた。



六月  
水無月

白いうろうろの上に、小豆の粒餡を散らした菓子。古来、京都で旧暦六月の晦日(30日)に、無病息災を祈願して行われている「夏越祓」になぞらえて、初夏の頃に食べられている。小豆には邪気祓いの意味があり、三角の形は氷を表している。



十月  
亥の子餅

旧暦十月は「亥の月」と呼ばれていたが、その月のさらに「亥の日」に行われる年中行事の際に食べられていた菓子。旧暦では10月が冬の始まり。そのタイミングで無病息災と多産の猪にあやかって子孫繁栄を願ってこれを食べていたという。

自然の恵みに感謝し、季節の移ろいを敏感に表現する和菓子。日本茶は喉のかわきを癒すだけでなく、心を癒し、心を高める飲みものである。

# 「和食」の特徴 9 和菓子・日本茶 暮らしに寄り添う和菓子とお茶

## 和菓子分類

これは和菓子の製法によって大まかに分類した表。このほか、含有する水分量によって、生菓子・半生菓子・干菓子などの分け方や、上生菓子・並菓子・駄菓子などの分類もある。

※「岡もの」とはすでにできあがった素材をあわせたもの  
(例: きんとん= 餡玉とそぼろ餡)

出典: 「和菓子の歴史展」  
第五十回虎屋文庫資料展より

- ・餅もの……………餅・団子・大福など
- ・蒸しもの……………饅頭・蒸羊羹・外郎・村雨など
- ・煉もの……………煉切・こなし・求肥・飴・葛菓子など
- ・焼きもの……………味噌松風・煎餅・桃山・カステラ・どら焼など
- ・流しもの……………錦玉・煉羊羹・水羊羹など
- ・揚げもの……………揚げ煎餅・かりんとうなど
- ・打ちもの(押しもの)……………落雁など
- ・岡もの……………最中・きんとん・鹿の子・すはまなど
- ・かけもの……………金平糖・五色豆・石衣など

菓子もまた「和食」にとって欠かせない要素で、お客様用の「上菓子」、普段食べる「饅頭」や「餅菓子」などに分かれる。ほかに干菓子や駄菓子など、菓子の種類は多い。また例えば、団子や大福などは「餅もの」、餡玉やなどは「煉りもの」、錦玉や水羊羹などは「流しもの」などというように、その製法によって分類されることもある。米や麦、小豆を代表とする豆類、そして砂糖や水あめなどの材料で、パラエティに富んだ菓子が生み出されてきた。

お茶会などの席で抹茶とともに味わう菓子もあり、季節に合わせて材料や色やデザインが選ばれ、味覚だけでなく視覚で楽しむこともある。

また、年中行事と結びつく菓子もある。例えば旧暦三月三日の「ひな祭り」では、邪気をはらい、強い生命力を象徴するよもぎの草もちでつくった草餅を食べる。

和菓子には日本茶がふさわしい。緑茶は12世紀に中国から日本に伝わったが、今では生の茶葉を蒸してから揉んで乾燥させる緑茶の製法は日本独特のものとなっている。緑茶に含まれるカフェインは覚醒効果が、またカテキンには抗酸化作用があり、ビタミンCも多く含まれて健康によい。日本茶独特の香りとうま味は、日本文化そのものである。



日本ならではのお茶の製法である手揉みは、茶葉の繊維をつぶしながらうまみを引き出すために行う作業。手揉みすると茶葉が切れないため、茶の甘みを保つことができる。

# 「和食」が危ない。どうしたら伝えられるのか

この150年間で大きく変化し、「和食」はいま衰えつつある。その原因はどこにあるのだろうか。

日本の「和食」の文化は、自然環境だけでなく、海外からの影響によっても、絶えず変化してきた。

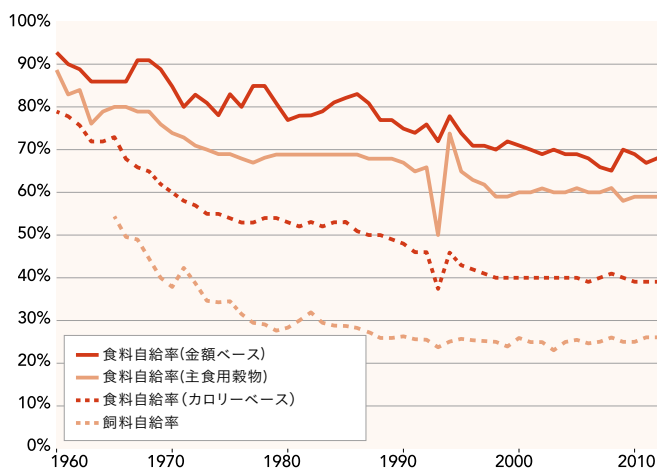
近代以降には、コロッケ、とんかつなど洋風料理を和食の基本型に組み合わせた食事、肉と野菜の煮物や和え物などそれまでにはない料理が工夫された。その多くは、和食の基本型、味噌や醤油を用いた味付け、箸で食べられる料理など、「和食」の要素を保ちつつ伝えられてきた。

しかし、第二次世界大戦後、高度経済成長期を迎えると日本人の食生活は急速に変化する。

1970年代にファストフード店、ファミリーレストランが各地に開店し、コンビニなども広がった。

1980年頃、主食と副食のバランスは理想的とされたが、(26頁参照)その後、米の消費量はさらに減り、パン食が増加。肉類、油脂、乳・乳製品の消費量も増加し、食料自給率も下がった。家族での外食が日常化し、家庭の食事でも欧米化した。

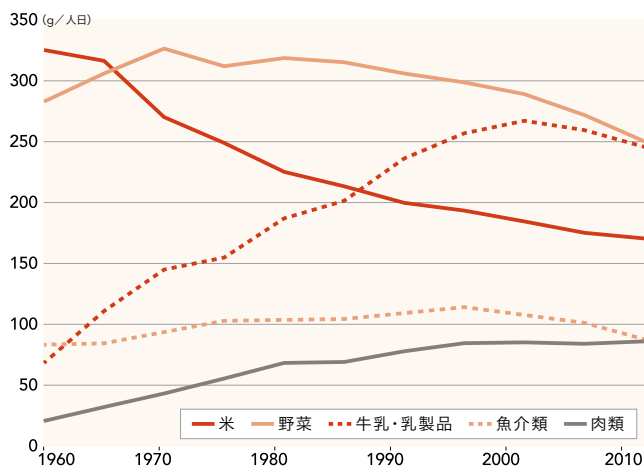
## 食生活の変化



### 日本のものを食べなくなって、「和食」はどうなる？

日本の食料自給率は下がり続けている。1965(昭和40)年度はカロリーベースで73%だったが、2012(平成24)年度は39%。その大きな原因のひとつは、国内で自給可能な米や魚や野菜などの消費量が減少する一方、国内で生産が困難な飼料穀物を食べて育つ畜産物や、原料を輸入に頼ることが多い冷凍・加工食品や小麦の消費が増加したことと考えられている。炭水化物、たんぱく質、脂肪分をバランスよく摂取する健康的な「和食」に未来はあるのか？

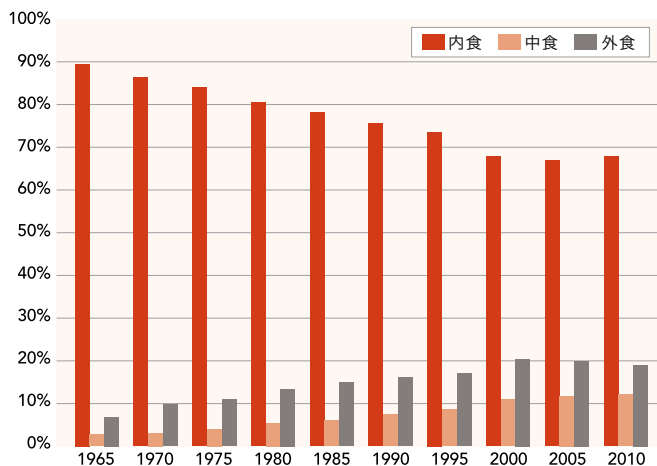
日本の食料自給率の変化  
農林水産省「食料需給表」より作成



### 食べる米の量が50年で半減!? 増えたのは肉と乳製品。

国民一人あたりが食べる量を品目別に眺めて分かること、それは日本人が食べる米の量が著しく減ってきたことだ。1960(昭和35)年度は、一日あたりの米の消費量は約315gだったが、2010(平成22年)年度は163gに約半減。その代わりに増えたのは、牛乳・乳製品(約60gから約240g)と肉類(約14gから約80gへ)。野菜と魚を中心としたおかずで、ご飯を食べるという「和食」のスタイルの変化がわかる。

国民一人一日当たりの供給純食料  
農林水産省「食料需給表」より作成



### 家で食べても、調理することが減っている!?

外食に対して、家庭で作って食べる食事を内食というが、弁当や惣菜など、調理をせずに食べられるものを買ってきて済ます食事は、中食と呼ぶ。実はこの中食の割合が増えている。外食が占める割合は2000(平成12)年以降横ばいなのに対して、中食は増え続け、その代わりに内食が減っている。食事は家で食べても、調理はしないという家庭が増えているのだとすれば、「和食」にとって大切な要素を子どもたちに伝える機会が減っているとはいえないだろうか？

食料費における外食と中食の割合の推移  
総務省統計局「家計調査年報」より作成



電子レンジの普及や冷凍食品、インスタント食品などにより、食生活は便利になったが、家庭内で調理をする機会が減ったともいえる。

こうしたなか、「和食」の優れた点をどうしたら伝えられるのだろうか。親から子へ家庭の食を伝えるだけでなく、学校を通して子どもたちに、さらに、その親の世代にも伝える必要がある。高齢者からは、「和食」について具体的に教わることも求められる。

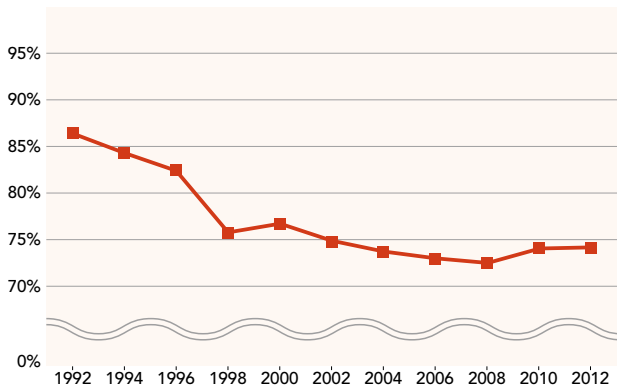
離乳期からの食べ物の選び方、幼児期の食経験を豊富にすることなどは、とくに重要であろう。小さな頃からの食習慣は、その後の食習慣に大きくかわって来るからだ。

だしのおいしい味を日々体験することや魚を味わい、骨を箸でとる訓練を楽しむ雰囲気なかで教わることなど、その積み重ねの中で「和食」は伝わるのであろう。

経験しない味は、異文化ととらえられるであろうし、体験していない調理は簡単でも難しく感じる。食事を用意する過程を日々見る経験、手伝う楽しさ、美しい食器を大切に使うこと、同じ食べ物を家族や仲間と味わい、祭りや花見などで共に食べる経験を積み重ねることは、文化としての「和食」を伝えるだけでなく生きる力を育むことにもつながるであろう。

## おせち料理を食べる派が、毎年ジワリ減少中。

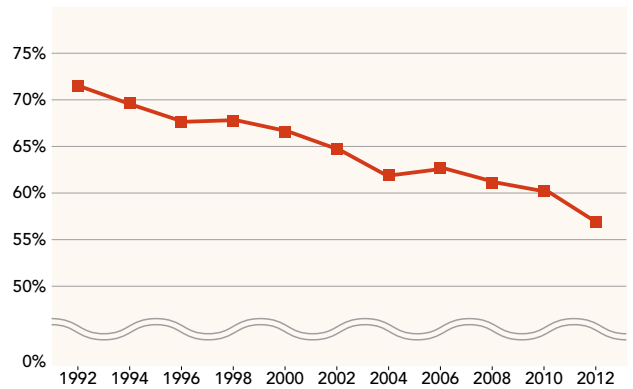
家族や親族で集まって、おせち料理を囲みながら新しい一年の無事を祝うお正月。実はおせち料理を食べる人も毎年少なくなっている。1992(平成4)年には86.6%だったが、2012(平成24)年には74.8%だった。



お正月におせち料理を食べた人の割合  
博報堂生活総研「生活定点2012」

## ご飯を食べなくても平気。そんな人が増えている!?

一日に一度は米を炊いたご飯を食べなければ気がすまない人の割合が、実はこの20年間で減っているというデータがある。1992(平成4)年には71.4%だったが、2012(平成24)年には56.4%にまで落ち込んでいるのだ。

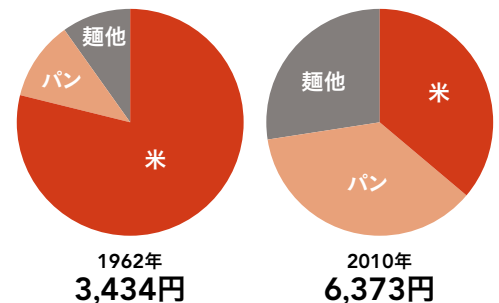


一日に一度はお米を食べないと気がすまない人の割合  
博報堂生活総研「生活定点2012」



壁ではなく居間に向かって設置されることが多くなった現在のキッチン。夫婦共働きだというこの家庭では、夫が厨房に立つことも少なくないという。このように、食事の準備を子どもと一緒にやることで「和食」にとって大切な要素が次の世代に伝えられるようになるのだろう。

## お米より、パンと麺。その傾向が加速中!?

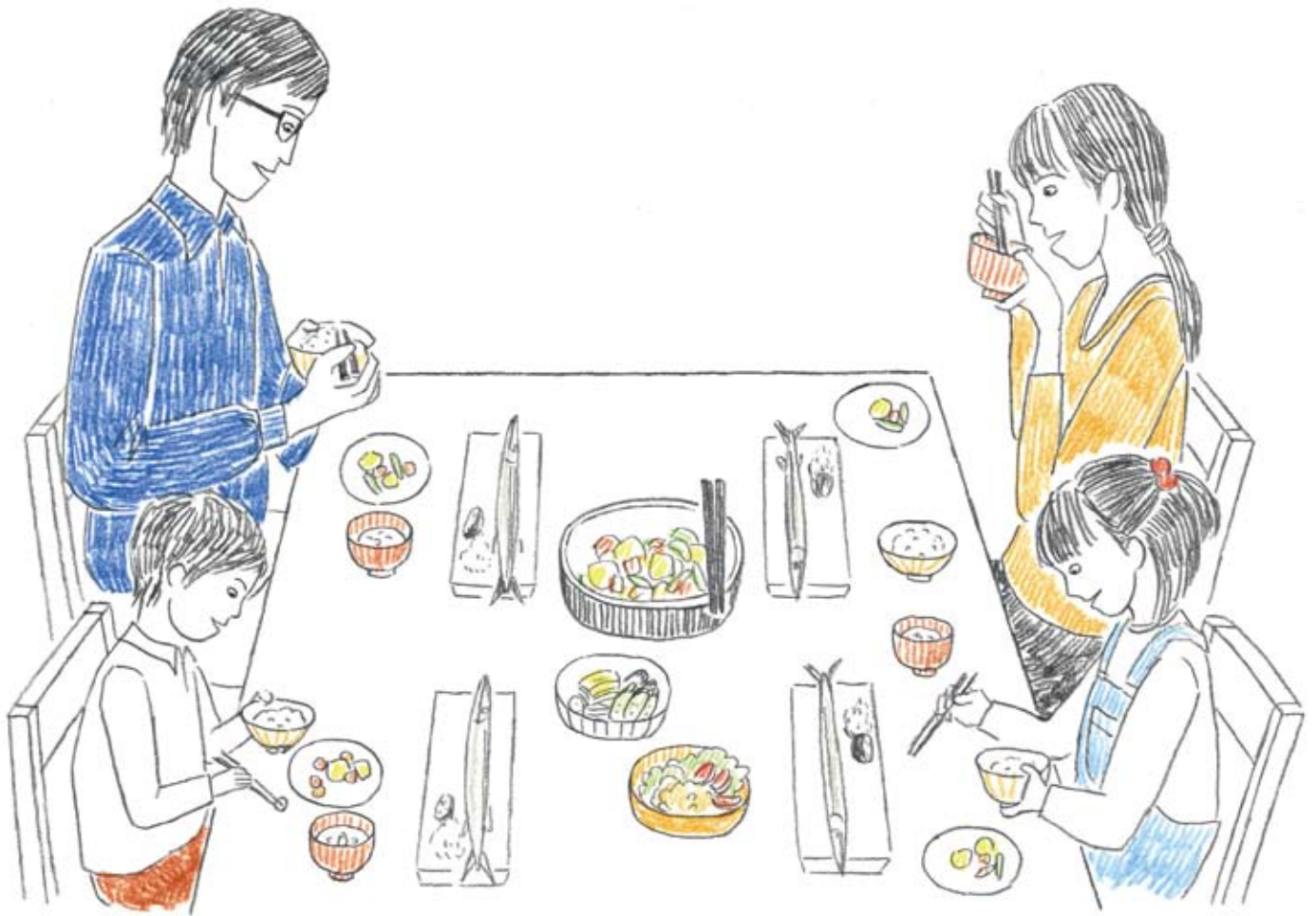


世帯あたり、1ヶ月間の穀類支出金額内訳  
総務省統計局「家計調査年報」より作成

1962(昭和37)年度には8割以上を占めていた米への支出が、2010(平成22)年度にはパンによって代わられる。米の消費量はパンより多いが、家庭では炊飯する必要のある米より、すぐに食べられるパンや麺の支出が多くなり、家庭での調理が減っていることを示しているともいえよう。

ごちそうさま。

いただきます。



# 「和食」の未来

今世紀に入ってから、世界に和食ブームが起きている。味わいやヘルシーさに注目が集まり、世界中のいたるところに、日本食の店が数多くある。

そのように世界から注目される「和食」だが、本家本元の日本国内で、その将来が危ぶまれている。

これまで見てきたように、「和食」には新しいものを柔軟に取り込む歴史があった。日本人は太古の昔より、外国からもたらされた食文化を自分たちの食生活に取り込んで、日本独自の食文化を発展させてきた。地域ごとに地域の環境にふさわしい料理をつくり出してきた。食べる料理や食べ方も、その時代ごと、地域ごとに変わってきた。

その中で、買われてきたことがある。豊かな自然がもたらす食材のおいしさを生かす調理法を工夫し、味わうこと。食卓に季節感をしつらえ、もてなしの気持ちと共に感じ合う食事の場を持つこと。一汁三菜という組み合わせを食事

の基本スタイルとして、健康的な食生活をおくること。お正月におせち料理を、祝いの日にお赤飯を家族と共に食べるなど、食事は家族の絆となっている。

豊かな自然を守る気持ちと同じように、日本人を健やかに生かし、人と人をつないできた「和食」もまた、守るべき大切な日本文化ではないだろうか。

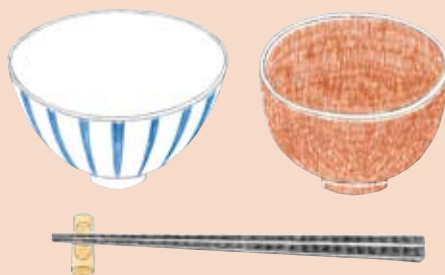
「いただきます」「ごちそうさま」と言ってみるだけでも、「和食」は私たちに身近になる。人と人をあたたかく結びつけてくれる。

日本人はやはりお米のご飯がおいしいと思う。だしのきいた汁でおなかも心も癒される。この日本人が長い歴史の中で育んできた、すばらしい財産である。「和食」が、このままなくなるとよいと考える人はいないだろう。世界の中でもすぐれた食文化として認められた「和食」を日本の誇りとし、大切にしたい。次の世代に受け継いでいくきっかけに、この冊子がなれば幸いである。



# 和 食

WASHOKU



／ ごちそうさま ．