

和食文化

守る。
つなぐ。
ひろめる。



私にとっての「和食」とは。
私が出会った日本人の
印象そのもの。
シンプルで謙虚であり、
美しく奥深さを感じさ
せるものです。



エリック・トロション氏
M.O.F. (フランス国家最優秀職人章)
受章シテラ

はじめに く日本人の健康長寿を支える食文化を未来へく

和食文化を守る、つなぐ、ひろめる。

そのためにできることは？

ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されたのは平成25年のことでした。本検討会が行った「食生活に関するアンケート調査」によれば、登録について53.1%の人が「知っている」、21.8%の人が「聞いたことがある」と答え、その浸透率がうかがえます。

「自然の尊重の精神に立ち、2000年以上の歳月をかけて日本人が育てあげてきた和食文化は、季節を楽しむ感性を養い、人と人との絆を結ぶことに大きな役割を担ってきました。また米を主食に、汁といくつかのおかずを組み合わせる和食は栄養バランスも良く、日本人の長寿の支えにもなってきました。」

日本人が日本語を使うことが当然のように、日本の自然と歴史が生み出した和食文化は、日本人にとって一番自然な食文化です。

しかし、日本語も時代とともに変化します。私たちの周囲を見ても、ライフスタイル

の変化によって家族で食卓を囲む時間は減っています。便利で手軽な食事が増え、毎日の生活における和食文化の存在感は薄らぎつつあります。郷土の料理や年中行事にもなう食文化はすいぶん遠いものになってしまいました。

飽食の時代と言われる今、大切な和食文化を保護・継承していくことが難しくなっています。

和食文化を守るには具体的にどうすればいいのか、次の世代につなげていくには何をすればいいのか、さらに和食文化をひろめるにはどんな手立てがあるのか、和食文化を「守る」「つなぐ」「ひろめる」ことに誰もが手軽に、楽しく取り組めるように、多くの人の手で和食文化を支えていけるようにするには、何をすればよいか、どうするか。

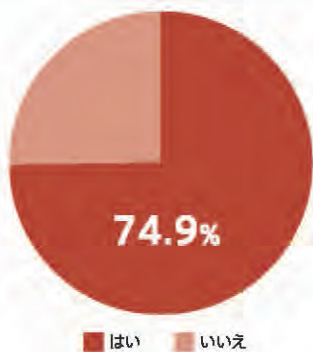
そこで農林水産省は、平成26年度に「和食」の保護・継承に向けた検討会を設置し、「和食文化を成り立たせているものは何か」についての提言を行いました。平成27年

度も、有識者による検討会をひらき、アンケート調査や継承策の試行・検証を実施して、検討を重ねてきました。

こうした検討の結果と未来に向けての具体的な取り組み方を、食文化の関係団体、食育関係団体、地方公共団体などに広く活用していただくために、まとめたものがこのパンフレットです。

多くの方が和食文化を守り、つなぎ、ひろめるための一助として、このパンフレットを活用していただけることを願っています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っている・聞いたことがある



ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化とその現状。

ユネスコ無形文化遺産に「和食」：日本人の伝統的な食文化（平成25年）として登録された和食文化。今では、海外の一流レストランでも味のベースとして昆布だしが使われるなど、「和食」は世界から注目を集めています。人類共有の財産となった和食文化は、食事のメニューだけではありません。食べる前に「いただきます」という、器や調度品などで季節感を楽しむ、私たちの生活の様々な場面で見られる「自然の尊重」の精神に立った、食事の取り方や食に関する習わしを示しています。

和食文化の特徴としては、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」があげられています。

しかし、私たちの食生活は今、どうなっているのでしょうか。多くの食材や食文化が海外から流れ込み、流通や食品産業などが大きく変化し

ました。また核家族化や共働きの増加などによる働き方や価値観の変化の影響を受けて、若い世代を中心に日本人の食生活も多様化し、その中で和食文化の継承も変化を見せているのではないのでしょうか。

今回、本検討会が全国1万人規模で行った食生活に関するアンケート調査では、その傾向ははっきりと見えました。和食文化を「教わった、受け継いだ」と答えた人は全体の3割弱にとどまりました。「教えている、伝えている」という人は16.8%でした。

今、私たち一人ひとりがこの実態を認識し、大切な和食文化を守り、つなげ、ひろめていく努力をしなければ、和食文化はますます存在感をなくしてしまふ恐れがあります。環境の変化に流されることなく、誰もが和食文化に誇りを感じ、まず自分のできる範囲からひとつずつ和食文化を取り入れていくには、どのような必要があるのでしょうか。

和食および和食文化について



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる日本の国土。各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、素材の味や旨みを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

一汁三菜を基本とする食生活は栄養バランスがとりやすく、だしの「うま味」や発酵食品をうまく使い、動物性油脂の摂取量もセーブ。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用するなど、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも和食文化の特徴のひとつです。

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

はじめに 和食文化を守る、つなぐ、ひろめる。そのためにできることは？ 02

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化とその現状 03

調査結果から見る和食文化の実態と課題 06

①男女・年齢などで多様化する食生活 06

②今の食生活と、和食文化の関わりは？ 06

【まとめ】 一人ひとりが、どのようなことをすれば和食文化の継承につながるのか？ 10

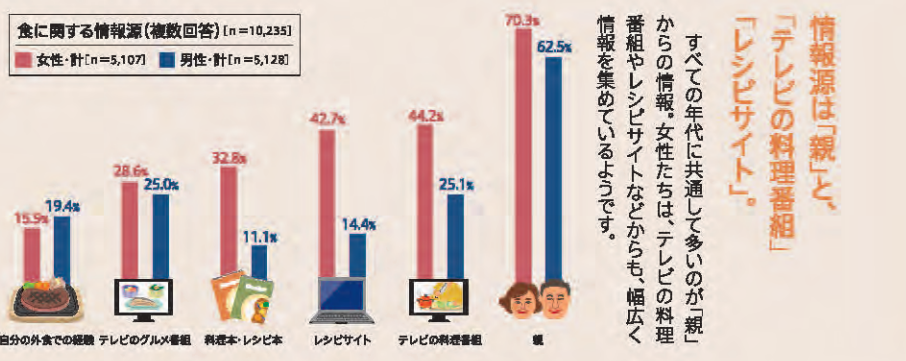
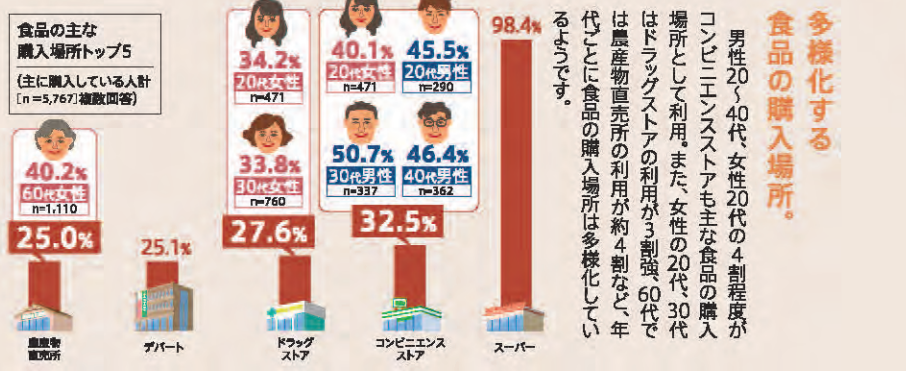
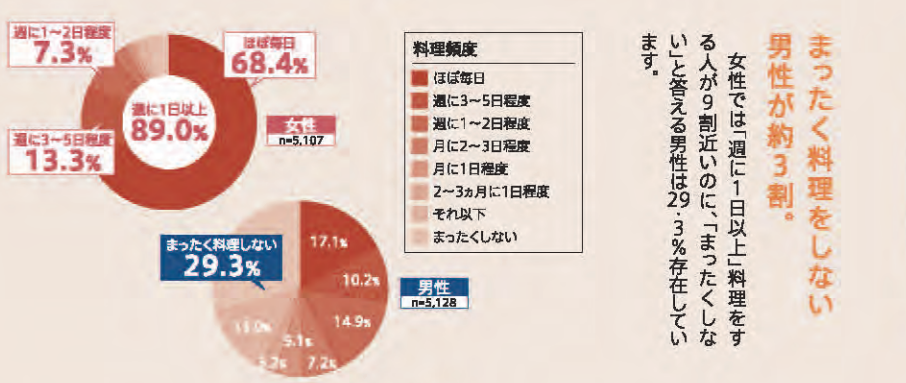
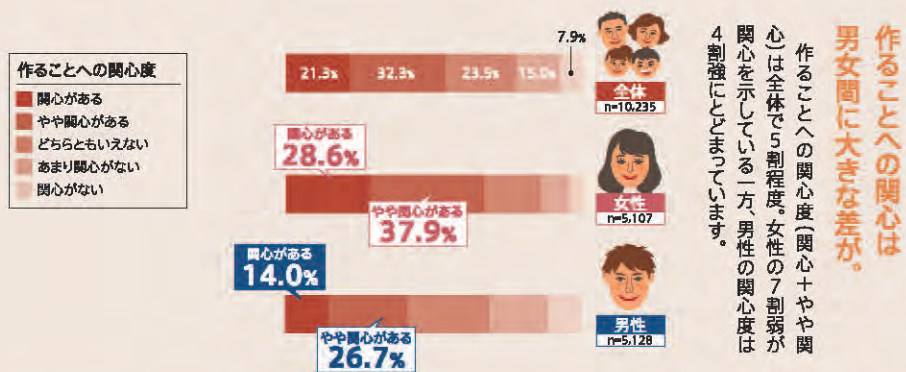
継承していきたい和食文化とは 次世代に伝えたい和食文化に息づく心と人々たち 11

和食文化を「守る」和食文化について、ふりかえる。和食文化を「つなげる」私たちが家庭でできることを一緒に考える。和食文化を「ひろめる」和食文化に、新しい可能性を開く。 12

さまざまなアプローチで、和食文化を未来へ。いくつもの試みから見えてきた具体的な道筋 18

男女・年齢などで多様化する食生活。

今、私たち日本人の食生活は、どのような姿を見せているのでしょうか。まずはふだんの食事について、「食べるとき」「作るとき」の両面から聞いてみました。



作る ときのこと

料理を作るという行為は、男性と女性でまだまだ差があるようです。男性では、「料理を作る」ということが日常生活には定着していないようです。「料理男子」という言葉もあるように、将来的には男性が料理をする姿が当たり前になるかもしれません。

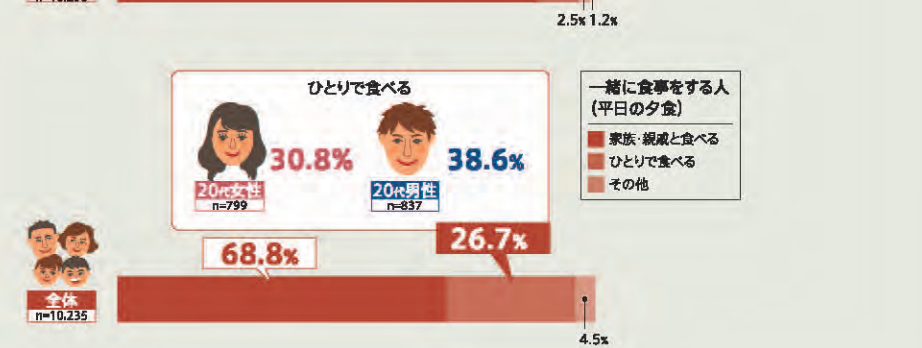
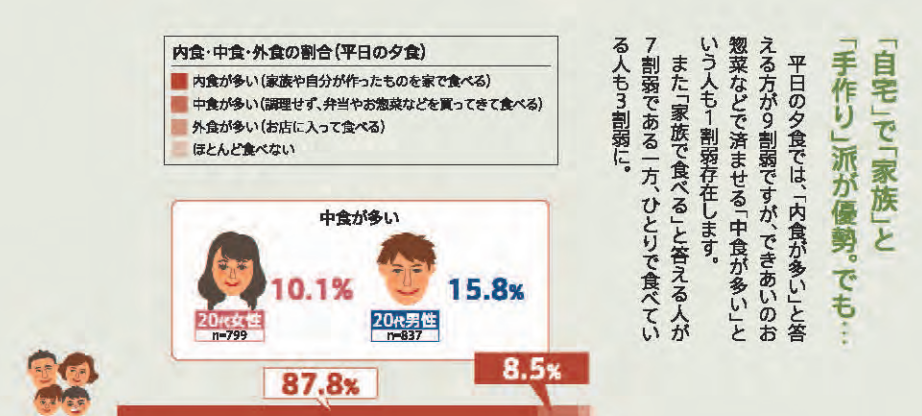
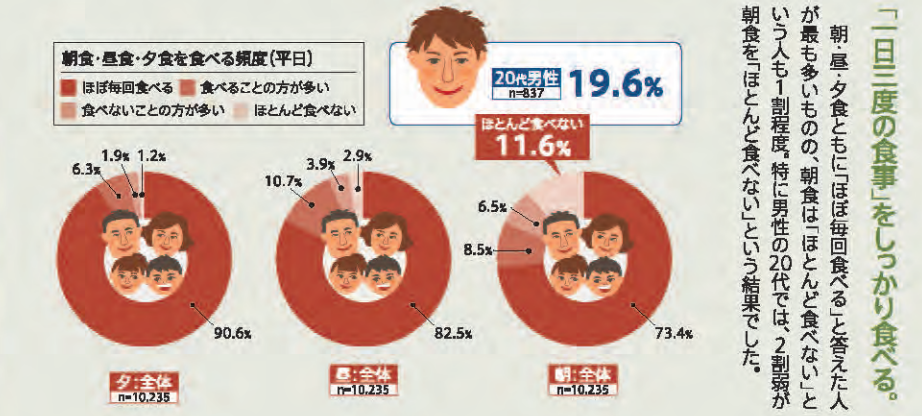
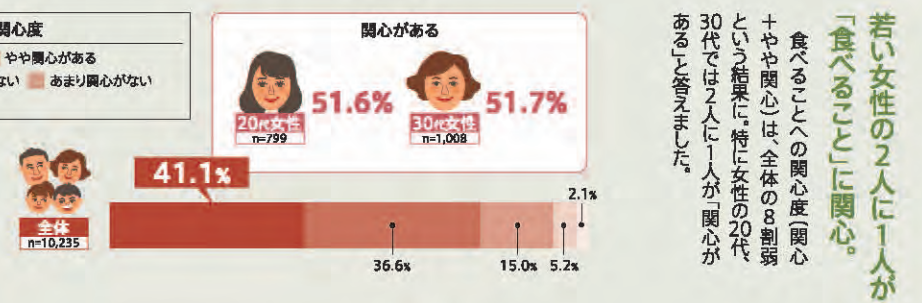
食べる ときのこと

食べるのが好きで、一日三度の食事を家族や友人と楽しんでいる人たちの姿が見えてきた一方、朝食をほとんど食べない若者たちも存在。また、食事を買ってきて済ませる「中食」や、平日の夕食をひとりで食べる若者の姿も見られました。

食に関する高い関心を、どう行動につなげるか。

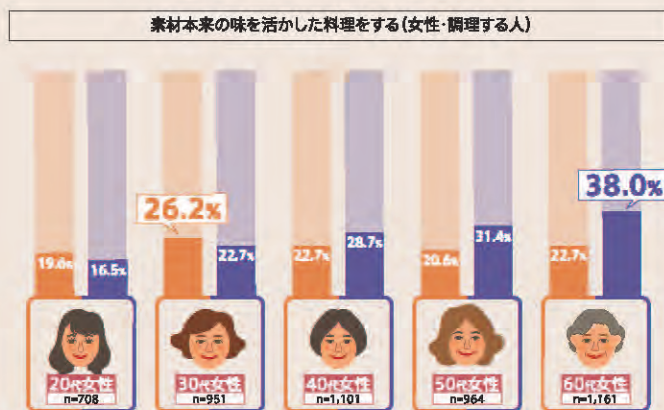
今回行ったアンケート調査の結果を年代別・男女別に眺めてみて分かったのは、「食事を食べる」「家で料理をする」「家族と食べる」など、日々の食生活が充実しているのは「20代の女性たちだ」ということ。そして、若い年代は食への関心はある程度うかがえるものの、特に男性においては作る「という行動に移せる人はそれほど多くない」ということでした。

現代では「コンビニエンスストア」など食を取り巻くインフラの進化で調理しなくても食べられるものが手軽に手に入ります。そして、家族の代りから家族構成や働き方など私たちのライフスタイルそのものが変化しています。「作らなくても食べられる時代」の食生活をどう考えるかが、あらためて問われているのかもしれません。



今の食生活と、和食文化の関わりは？

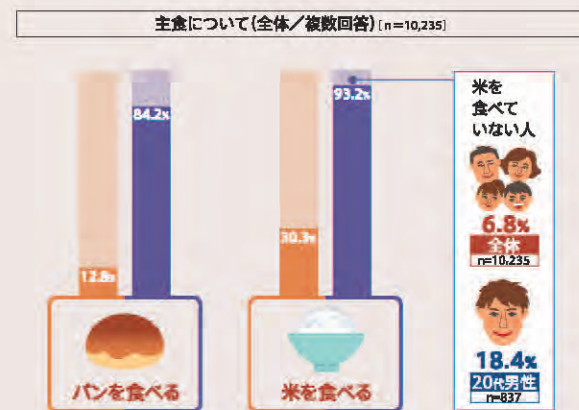
食生活が多様化する中、日本人と和食文化との関わり方はどのようになっているのでしょうか。
「食材」「調理」「食べ方」「日本の伝統」、4つの要素から見えてきたものは…



素材の持ち味を大切に。
水に恵まれた国ならではの「茹でる」という調理法など、素材の持ち味を活かした調理を取り入れているのは女性60代で4割弱。
女性30代の意向がある人は26%を超える一方、実践している人は23%弱でした。

その2 調理について

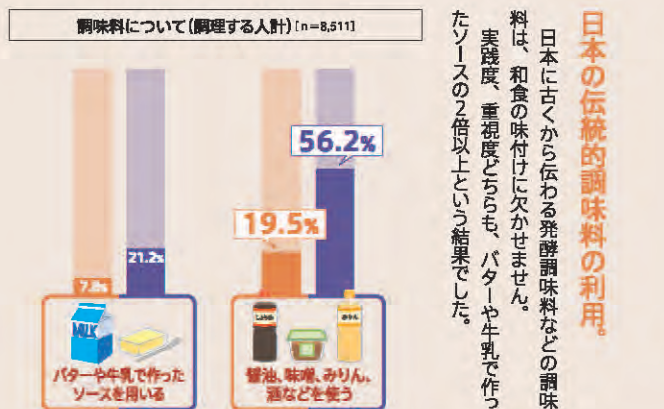
素材の持ち味を活かす調理法や調味料が、和食文化の特徴。中でも和食の味わいを語る上で欠かせないのが「だし」の存在です。昆布などから自分で引いている(とっている)人は3割弱ですが、やってみたいという意向は若い年代にもみられました。



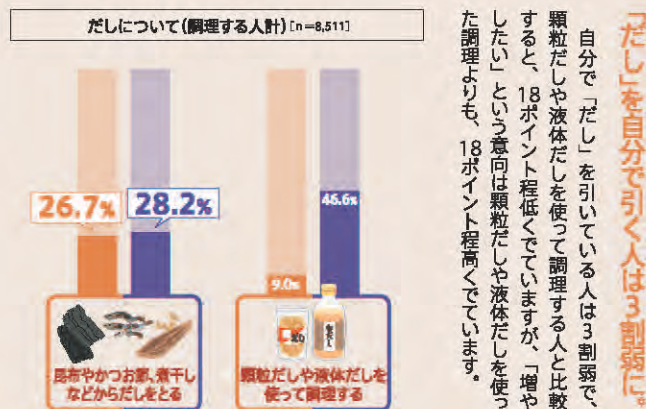
月に一度もお米を食べていない人が約7%。
米を食べている人はパンより9ポイント多く、今後もっと食べたいという人も30.3%。
一方この1カ月以内に米を食べていない人は全体で約7%、男性20代に限ると18.4%も存在していました。

その1 食材について

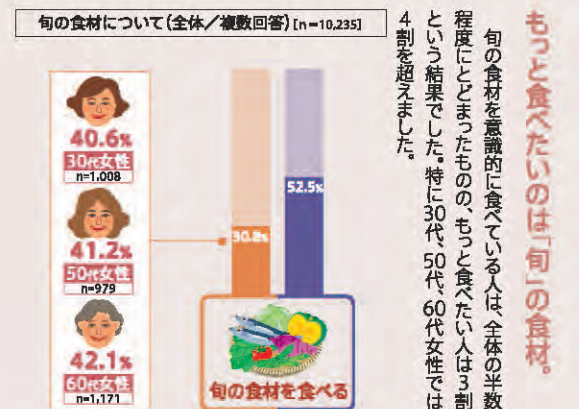
四季折々の日本の風土で育まれた食材への愛着は、日本人の心と体にしっかり息づいています。ただ、若い年代を中心に、米を食べなくても平気な人が存在するの事実。年代間での違いが日々の食生活の中で生まれてきている可能性があります。



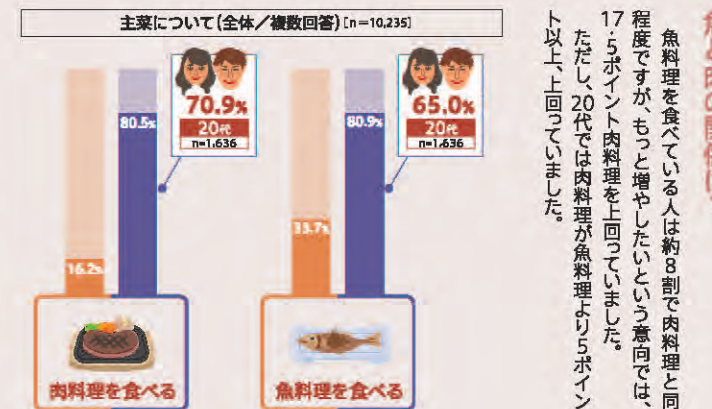
日本の伝統的調味料の利用。
日本に古くから伝わる発酵調味料などの調味料は、和食の味付けに欠かせません。実践度、重視度どちらも、バターや牛乳で作ったソースの2倍以上という結果でした。



「だし」を自分で引く人は3割弱に。
自分で「だし」を引いている人は3割弱で、顆粒だしや液体だしを使って調理する人と比較すると、18ポイント程低くはありますが、「増やしたい」という意向は顆粒だしや液体だしを使った調理よりも、18ポイント程高くはあります。



もっと食べたいのは「旬」の食材。



魚と肉の関係は？

魚料理を食べる人は約8割で肉料理と同程度ですが、もっと増やしたいという意向では、17.5ポイント肉料理を上回っていました。ただし、20代では肉料理が魚料理より5ポイント以上、上回っていました。

グラフの見方 | ■ 重視度(意向):今後増やしていきたい ■ 実践度:最近1カ月に実施した

グラフの見方 | ■ 重視度(意向):今後増やしていきたい ■ 実践度:最近1カ月に実施した



だしのうま味は、食材をおいしく食べる最大の知恵
御昆布司 奥井海生堂 奥井隆

周囲を海で囲まれ中央に山脈が走る日本列島には、多くの里山、里海があり、私たちはいつでも旬のものをいただくことができます。私は、日本の農産物や海産物のクオリティは世界一ではないかと思っています。この食材の味を活かすのが、だしなのです。
だしは食材の内側にうま味を追加して、おいしさを増します。また、どんな素材を組み合わせてもひとつにまとめます。コーディネート上手なのです。
だしの代表格のひとつ、昆布の収穫期は7月から9月。天日で乾燥する場合は、収穫した日のうちに一気に乾燥し終えなければなりません。風向きを確認し、天候を見極めながら、何度も裏返します。むらなく乾燥させるために一枚ずつ丁寧に裏返すのです。海の中で揺れていた昆布は、こうしてひと手間かけて乾燥することによって、うま味が出てきます。
乾燥したばかりのものは独特の昆布臭やぬめりがありますから少し寝かせた方がおいしくなります。昆布によっては、長く貯蔵することでさらにうま味を増すものもあります。ただの薄い板のように見えて、料理に使われるまでには大変手がかかっているのです。
でも、だしをとるのはとても簡単。わが家では、水を入れた鍋にサッと水洗いした昆布を入れておくだけです。5時間以上水に浸けておけばほぼ完璧に昆布のうま味が出ます。そのまま鍋を火にかければよいのです。
日本の豊かな食材の良さを見直し、その食材をよりおいしく味わうことができるだしを食卓の中心に据える人が増えることを心から願っています。

だしのうま味は、食材をおいしく食べる最大の知恵
御昆布司 奥井海生堂 奥井隆

周囲を海で囲まれ中央に山脈が走る日本列島には、多くの里山、里海があり、私たちはいつでも旬のものをいただくことができます。私は、日本の農産物や海産物のクオリティは世界一ではないかと思っています。この食材の味を活かすのが、だしなのです。
だしは食材の内側にうま味を追加して、おいしさを増します。また、どんな素材を組み合わせてもひとつにまとめます。コーディネート上手なのです。
だしの代表格のひとつ、昆布の収穫期は7月から9月。天日で乾燥する場合は、収穫した日のうちに一気に乾燥し終えなければなりません。風向きを確認し、天候を見極めながら、何度も裏返します。むらなく乾燥させるために一枚ずつ丁寧に裏返すのです。海の中で揺れていた昆布は、こうしてひと手間かけて乾燥することによって、うま味が出てきます。
乾燥したばかりのものは独特の昆布臭やぬめりがありますから少し寝かせた方がおいしくなります。昆布によっては、長く貯蔵することでさらにうま味を増すものもあります。ただの薄い板



食べている行事食については、「お正月・大みそかが約9割」即ちも近年の恵方巻ブームの影響か、52.9%が食べています。「お彼岸」は、60代が49.4%、40代で34.0%、20代で27.9%でした。

おせち料理やお雑煮を食べる人は約9割。

その4

日本の伝統について

日本の長い歴史の中で育まれてきた行事食・郷土料理には、自然の尊重や健康長寿への願い、地域の絆を大切にす心など、和食文化の大切な精神が込められています。家族のかたちや地域との付き合いが大きく変わった現代でも、変わることなく受け継いでいきたいものです。

その3

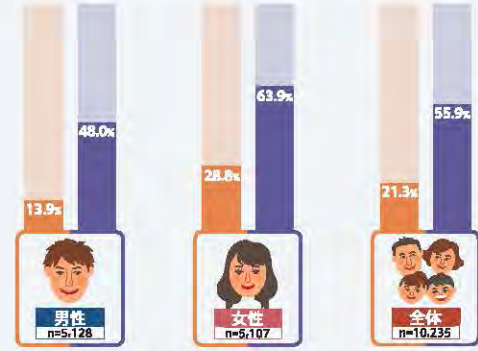
食べ方について

栄養バランスに優れた「献立」や、自然に感謝し他者を気づかう心から生まれ受け継がれてきた「作法」も、和食文化の大切な要素です。若い子育て世代の半数が、今後子どもに身に付けてほしいと考えています。

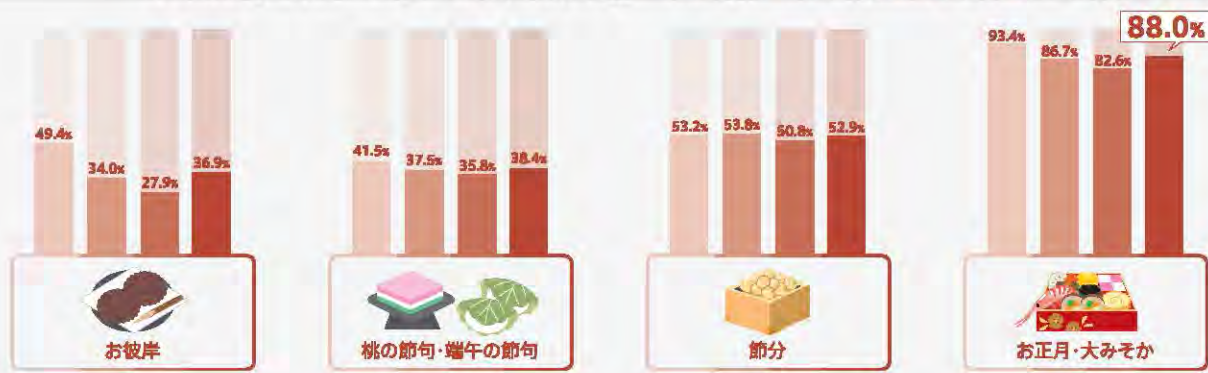
「汁三菜」を食べているのは約半数。汁三菜の献立は、全体の半数以上の人が食べています。女性では6割強が食べている一方、男性では5割を下回っています。

「ごはん、汁物、おかず3種の献立の料理を食べる」

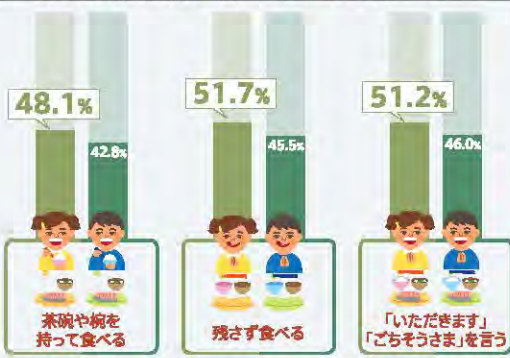
一汁三菜について



行事食の頻度(「ほぼ毎回食べる」+「食べることの方が多い」) 60代(n=2,286) 40代(n=2,319) 20代(n=1,636) 全体(n=10,235)

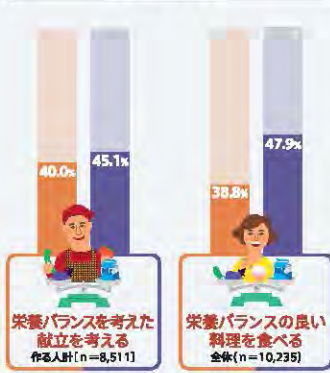


子どもに身に付けさせたい作法TOP3 (子どもを持つ親対象) 幼児(n=609) 子ども計(n=1,967)



和食文化の作法は意味とともに。子どもを持つ親の約半数が子どもたちに和食文化の作法を身に付けさせたいと思っています。作法に込められた意味も教えることが、子どもに身に付くポイントかもしれません。

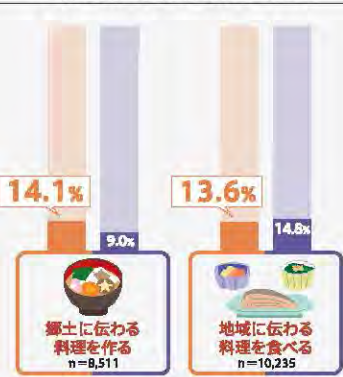
栄養バランス



献立は「栄養バランス」を意識。「栄養バランスの良い料理」を実践している人は約半数で、意向は4割程度。栄養バランスをとりやすいと言われる和食をもっと気軽に食べたり、作ったりする機会を増やすことが大切かもしれません。

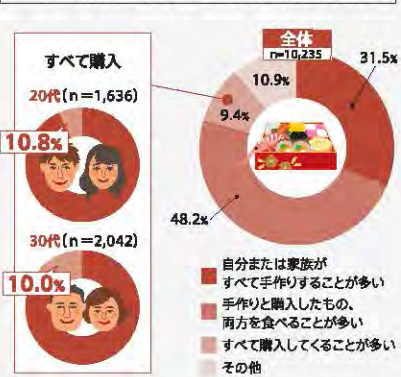
グラフの見方 ■ 重視度(意向):今後増やしていきたい ■ 実践度:最近1か月に実施した

地域に伝わる料理の継承について



郷土料理を食べる、作るの実態は? 郷土や地域に伝わる料理を作る実践度は9%、食べる機会は15%弱でした。受け継いでいこうとする意識も15%弱。郷土料理の継承が課題になっています。

お正月・大みそかの内食・中食・外食頻度

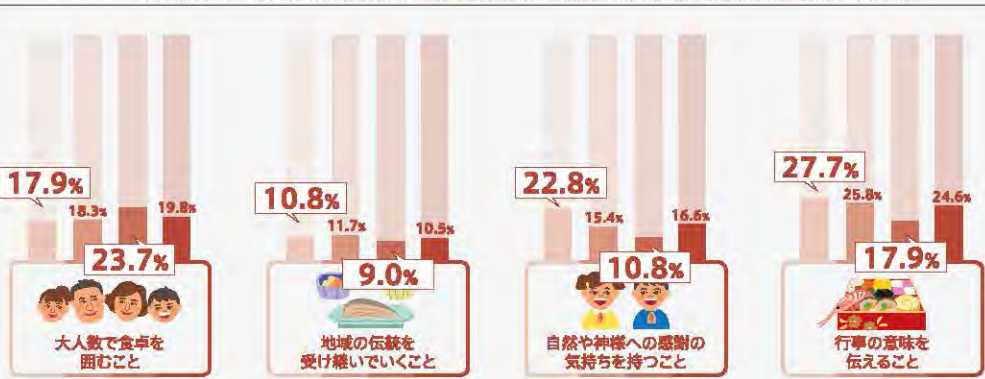


年末年始の行事食の準備は? お正月・大みそかの行事食は、何らかは手作りするという人が大半ですが、「すべて購入して頂くことが多い」と答えた人も1割弱。20代・30代では1割強が「すべて購入して頂くことが多い」と答えています。

行事食への想いには年代差が

60代の28%弱が「行事の意味を伝えること」が大事と答える一方、20代は18%以下と約10ポイントの差がありました。行事食の受け取り方の違いは、行事食の継承にも影響を与えていくかもしれません。

行事食において大事だと思うこと 60代(n=2,286) 40代(n=2,319) 20代(n=1,636) 全体(n=10,235)



越前漆器の産地にある当校では、平成14年から学校給食に越前漆器を使用しています。子どもたちは低学年のうちから漆器の扱い方や食事のマナーを学び、伝統的な和食文化に親しんできました。おかげで視察された他校の先生方からも「給食をとる姿勢がいい」「箸の扱い方が上手などと評価をいただいています。また市外の小学校との食文化交流では、自分たちの漆器給食が特別なものであることを知り、子どもたちに自信が芽生えました。椀や料理の美しさ、地元の食文化への誇りを感じながら食べることで、心でもお



漆器を使った学校給食で和食に親しみ 学校と家庭で食育をバックアップ

福井県鯖江市河和田小学校 栄養教諭 宮澤美智子

いしさを感ずるといふことを、体験を通して理解し始めています。漆器給食をきっかけに近年では食育面にも活動を広げています。給食委員の児童を中心に、郷土料理を研究しながら考案した献立「うるしの里給食」はメディアからも注目され、保護者の食育への関心と理解も高まりました。おかげで「だしを引いて家族に振舞う」など手のかかる宿題にも大変協力的で、結果的に子どもたちのお手伝い回数が大幅に増え、家庭での継承の機会につながっています。面白いことに、家庭での漆器使用率も増加傾向にあり、「保護者から子どもへ」だけでなく「子どもから家庭へ」という方向での波及効果があることも見えてきました。今後大切なのは、子どもたちが学校で「ご飯を炊く」「だしを引く」など和食の基本を学んだタイミングで、知識を「実践する場」を学校内外で与えてあげること。和食文化を身に付ける上でも重要なポイントになると思います。

一人ひとりが、どのようなことをすれば 和食文化の継承につながるのか？

ふだんの食生活と、それぞれの家庭に息づく和食文化。大きく二つの側面から見た今回の調査で見えてきたものは、男女間・年代間の実践や意向の違いでした。

女性の68.4%が「ほぼ毎日」「食事をすると答えた一方、男性の29.3%が「まったく料理をしない」と回答。平日の夕食は「内食が多い」60代が94.8%の一方、20代では80.5%であり「中食が多い」が13.0%に。また「1カ月以内に米を食べた」全体が93.2%に対して、男性20代では81.6%。お正月・大みそかの行事食において「手作りもしくは手作りと購入してきたもの」と60代の89.3%が答える一方、20代では73.7%でした。しかし、女性たちの実践と意識を見てみると、旬の食材を使った料理を実践している60代が73.5%、30代が55.2%であるのに対して、今後増やしたい意向は60代で44.2%、30代は46.0%。栄養バランスの良い料理についても、60代が

71.9%、30代が53.3%実践している一方、今後増やしたい意向は60代で51.3%、30代は55.4%と、いずれも実践度は60代が上回りますが、意向では30代女性の方がやや上回り、旬や栄養バランスなど伝統的な和食文化をもっと取り入れたいという30代の姿が見られました。

どうしたら和食文化を未来に伝えていけるのか。そのためには、実践度や意向に違いのあるそれぞれの年代や性別に合わせたアイデアを考え、きめ細かく実施していくことの重要性がうかがわれます。これまで、家族がひとつの食卓を囲むだけでなく、料理の手伝い、地域の行事などで自然と受け継がれてきた和食文化は、時代の変化に合わせて、新しい継承の道が必要としているのではないのでしょうか。本検討会ではこのようにしたら次の世代に和食文化をつなげていけるのか、新しい継承のための試みを検討し、そのポイントを整理しました。



- 女性60代**
- 専業主婦(59.2%)、パート・アルバイト(13.7%)
 - 食への関心度 「食べること」(83.6%)「作ること」(67.5%)
 - 和食文化の継承実態(教わった:46.5%、伝えた:32.4%)
 - 外国人に紹介したい和食文化がある(33.3%)
 - 食の情報源(親、テレビの料理番組、レシピサイト、料理本)
 - 食品の購入場所(スーパー、直売所、デパート)
 - 自宅での調理頻度 ほぼ毎日:85.3%、平日の夕食 家族と:77.4%



- 女性30代**
- 専業主婦(35.1%)、会社員(30.1%)
 - 食への関心度 「食べること」(84.3%)「作ること」(67.6%)
 - 和食文化の継承実態(教わった:31.6%、伝えた:13.5%)
 - 外国人に紹介したい和食文化がある(22.9%)
 - 食の情報源(親、レシピサイト、テレビの料理番組、料理本)
 - 食品の購入場所(スーパー、コンビニ、ドラッグストア)
 - 旬の食材、栄養バランスなどの意向が女性60代を上回る



- 男性20代**
- 会社員(44.3%)、学生(20.3%)
 - 食への関心度 「食べること」(64.8%)「作ること」(44.4%)
 - 和食文化の継承実態(教わった:17.8%、伝えた:7.8%)
 - 外国人に紹介したい和食文化がある(12.5%)
 - 食の情報源(親、テレビの料理番組、テレビのグルメ番組、自分の外食での経験)
 - 食品の購入場所(スーパー、コンビニ、ドラッグストア)
 - 自宅での調理頻度 1か月間まったくしない:36.2%
平日の夕食 ひとりで:38.6%

〈調査概要〉

■調査方法:インターネットによるアンケート ■調査地域:全国 ■調査対象者:20~69歳男女(2014年10月1日人口推計に準じ都道府県、性年代を割り付け) ■サンプル数:10,235サンプル ■調査期間:2015年10月15日(木)~19日(月)

継承していききたい和食文化とは

次世代に伝えたい

和食文化に息づく心とかたち。

昨年度の検討会では、和食文化の保護・継承に本格的に取り組むに当たり、保護・継承の対象となる和食文化について検討を重ねました。本検討会では、昨年度の「和食文化を成り立たせているものは何か」についての提言を受け、「未来へと継承すべき和食文化とは何か」についての議論を重ねてきました。

料理としての和食は時代とともに変化します。その時代を生きる人々の価値観や環境の変化、新しい食材や技術の進化などによって、これからも変わり続けていくでしょう。こうした中、和食文化の普遍的な価値である「和食文化に息づく心とかたち」を、多くの人にわかりやすく示すことが大切だとあらためて確認しました。和食文化への理解が深まれば、「和食を作ろう」「和食を食べよう」「和食文化を人に伝えよう」という気持ち

生まれるのではないかと考えられます。自分のできる範囲で、少しずつでも和食文化を取り入れたいと思う、こうした気持ちから自然にわき起こるような環境を作ることができれば、和食文化の確かな継承につながるのではないかと考えられます。

では、「和食文化の心とかたち」とは何でしょうか。和食文化の心とは、自然を敬い、食材を大切にすること、食へることへの感謝の気持ち、さらには季節を感じるしつらいやおもてなしの心、家族や地域の絆を大切にすることなど、日本人が古くから持っている食に対する考え方や、また、和食文化のかたちとは、食へ方、米を中心とした献立、あるいは箸づかいや配膳などの作法にあらわれているものです。そしてこの考えは今を生きる私たちにとって、日本の自然を守り、日本人らしさをつない

でいくことにもつながっていくのではないのでしょうか。

本検討会で議論を重ねた、次世代に伝えたい和食文化に息づく心とかたちを誰にでもわかりやすく書きしるし、継承の柱としました。



和食文化に息づく心とかたち

- 日本の地理や気候が育んだ多様な食材を大切にします。
- 四季折々の「旬」を楽しむ。
- 素材の持ち味を活かしながら工夫をする。
- 米中心の栄養バランスが良い健康的な食事を整える。
- 自然に感謝し、ものを大切にする。
- 食を通じて家族や地域の絆を深める。
- 地域独特の食や伝統的な年中行事の意味を知る。

和食文化について、ふりかえる。

あなたが毎日食べている食事の中に和食文化の要素はどの位あるでしょうか。検討会では何度も議論を重ね、今回、和食文化についての気づきを得るきっかけとなるように、前ページの「和食文化に息づく心と私たち」を基に「和食文化」チェックシートを作成しました。チェックシートは、食材、調理、献立・配膳、作法の4つの視点から和食文化について大切な30の項目で構成されています。

和食文化をテーマとした食育活動を行う際に、目安にするなどの活用が可能かと思えます。食育活動などをなさっている多くの方々に使っていただき、感想をお聞かせいただくことにより、今後、一般の家庭や教育現場などでも使いやすい内容へと検討を重ねていきたいと思っておりますので、ぜひご意見を寄せてください。

和食文化について考えてみよう。

「和食」をつなぎ、ひろめていこうとする時、いつも「和食とは何か」という疑問の声が起ります。そこで、「和食とは何か」を考えるために、毎日の食事がどれだけ「和食」と言えるのかを「見える化」するためのチェックシートを作りました。

「和食」というと「ハンバーグ定食は和食か?」「ごはんがなければ和食じゃない?」「カレーライスも和食?」といったメニューの議論になりがちです。

しかし、私たちがこれから保護・継承していかなければならないのは、和食のメニューだけではありません。日本の自然を尊重して食材を選び、調理すること、箸おつかいなどのしつらいや食べ方の作法、さらには食べることへの感謝の気持ちや「もったいない」という食べものを大切にしている精神など、様々な要素を包括した和食文化をつなぎ、ひろめていかなければならないのです。

このチェックシートには、和食文化にとって重要な要素が列挙してあります。たとえば、今日1日の食事を思い返して、各要素にチェックを入れてみてください。1日1回、和食の基本である「汁三菜」を食べている方は、高い得点になるでしょう。

しかしこのチェックシートの目的は、やみくもに高得点をとることではありません。和食文化を「見える化」し、気づきを得て、理解を深めるためのものです。

「和食」の内容は、時代や環境とともに日々変化しています。そのためここでは伝統的な「和食」の要素を色濃く残し、現代の「和食」へとつながる昭和30年代における日本の家庭の日常的な食生活を基準として考えました。この基準をこえて「和食」が変化するのは当然です。それでもなお今の食卓で、どれだけの要素があるかをチェックしてみると、意外な結果が出るかもしれません。

このチェックシートが、毎日の食生活の中で、自然の尊重に立脚した和食文化を楽しみ、未来へとつなげていくヒントになれば幸いです。

「和食」の保護・継承推進検討会 座長 熊倉 功夫

「和食文化」チェックシート 今後の普及に向けて

ステップ①

食育活動を行っている団体や企業などへチェックシートを配布し、実施している食育活動や和食文化の継承活動等において、試行的に、チェックシートを活用した取組を実施していただきます。

ステップ②

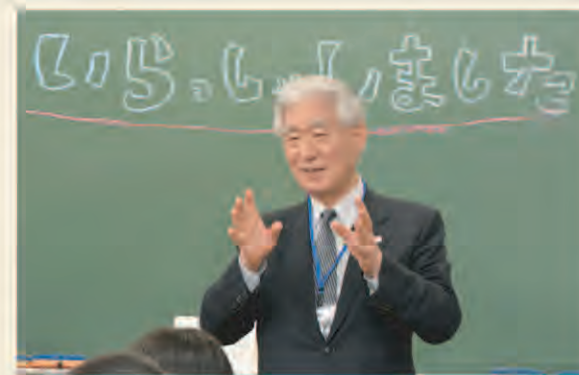
各団体や企業などにおける活用事例とその効果や改善点について事例収集を行い、優良事例、効果的な活用方法などについて整理します。また、利用者の意見を踏まえて、利用しやすい内容・仕様となるようにチェックシートを改訂します。

ステップ③

チェックシートと活用事例をセットで発信して、和食文化の継承活動での活用をはじめ、学校教育の場や企業活動における利用を推進していきます。

使い方の留意点

- 要素には、食材について知識がないとわからない、料理を作った人でなくてはわからないものも入っています。わからない項目がある場合は、結果が正確にはできませんが、食事をするときに、食材や作り方についても考えるきっかけにしてみてください。
- この表には、和食文化の様々な要素が含まれており、ひとつの献立ですべての項目を満たし、満点となるものではありません。
- 日常的な家庭の献立を基本に算出しているため、単品料理(寿司、そばなど)では満たされる要素が少ないことがあります。
- 日常的な家庭の食事を対象としており、ハレの日の食事や料亭での食事など特別な日の和食文化構成要素とは異なります。
- 具体的なチェック項目を確認するとともに、和食文化の持つ特色についてもぜひ考えてみてください。



「和食文化」チェックシート

和食文化の特色	分類	具体的なチェック項目	1日目			2日目			3日目							
			朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食					
日本の地理や気候が育んだ多様な食材を大切にします。	食材	日本の土壌・水が育んだ食材を活用する。														
		1 ・米														
		2 ・伝統的野菜(根菜類(ごぼう、人参、大根など)、きのこ、山菜、なす、なげななど)、豆類(大豆、小豆など)、いも類(里芋など)														
		3 ・魚介(魚、たこ、いか、貝など)、海藻類														
		各地域の風土に育まれた加工食品を活用する。														
		4 ・漬物(梅干し、ぬか漬けなど)														
		5 ・乾物(切り干し大根などの野菜や、わかめ、ひじきなどの海藻類など)														
		6 ・魚加工品(ちくわ、かまぼこなど)、大豆加工品(豆腐、納豆など)														
		7 ・うどん、そば、そうめん、餅														
四季折々の「旬」を楽しむ。	食材	四季折々が育んだ旬の食材を活用する。														
		8 ・旬の食材(最も味のよい出盛り期)														
		地域が育んだ食材を活用する。														
素材の持ち味を活かしながら工夫をする。	調理	素材の持ち味を活かす調理方法で作る。														
		10 ・刺身														
		11 ・和え物														
		12 ・焼き物(塩や伝統的な調味料を用いて調味したもの)														
		13 ・煮物(だし汁や伝統的な調味料を用いて調味したもの)														
		素材の味わいを活かすため、日本人が育んできた調理道具を使う。														
		14 ・庖丁、まな板、箸、しゃもじ、おたま、おろし金、すり鉢など														
		素材の味わいを引き立てる調味をする。														
		15 ・だし汁(魚介、海藻や野菜の乾物など)														
16 ・伝統的な調味料(醤油、味噌、みりん、酢など)																
17 ・伝統的な香辛料(しょうが、わさび、山椒、和からしなど)																
自然に感謝し、ものを大切にする。	献立・配膳	米が中心の献立を作る。														
		18 ・米、汁、おかず(菜)、漬け物がそろっている。														
		19 ・食事に合わせて日本茶を。時には、日本酒、和菓子などをとる。														
		日本の伝統に則った食器を使う。														
		20 ・箸														
		21 ・茶碗、椀														
食を通じて家族や地域の絆を深める。	作法	季節を感じさせるしつらい(皿、箸置きなど)														
		22 ・正しい配膳(茶碗を左、椀を右など)														
		23 ・正しい配膳(茶碗を左、椀を右など)														
		自然などへの感謝をあらわす。														
		24 ・「いただきます」「ごちそうさま」など食前、食後のあいさつをする。														
		25 ・食べものを大切にします。														
地域独特の食や伝統的な年中行事の意味を知る。	作法	日本人が育んできた食べ方の作法に従う。														
		26 ・茶碗や椀を持って食べる。														
		27 ・正しく箸を使って食べる。														
		28 ・ごはんとおかずをいっしょに食べる。														
		地域や周囲の人との絆を深めながら食べる。														
		29 ・家族や友達といっしょに食べる。														
30 ・地域独特の食や年中行事を楽しむ。																
合計																

※たとえば、和食文化に関する講演会で、参加者に配布してチェックしてもらった際にはこのシートを活用してみてください。

私たちが家庭でできることを

一緒に考える。

次の世代に和食文化をつなげていくために、家庭はとても大切な場所です。しかし、共働き世帯の増加や子どもたちの塾通いなどにより、家族と共に過ごす、そんな時間は少なくなっています。

検討会では、「子育て世代の人たちと一緒に、家庭で「和食」を作ったり、子どもたちへ継承するためのアイデアを考える、



参加型のワークショップを企画・開催しました。

ワークショップでは、まず、「和食文化のポジティブ・ネガティブなイメージ」、「家庭でふだんから行っていること・本当はしたいこと」について参加者同士で話し合いをしました。その中から、「和食を家の中でもっと作りたいのだけどハードルが高い」、「子どもが好まない」、「メニューバリエーションがない」など、和食が好きで、良いものだと頭ではわかっているけれど、身近に感じられないという子育て世代の本音（ホンネ）が見えてきました。そして、自分自身や子どもが和食文化を楽しみ、気軽に続けるための方法について、和食文化の伝統や型、だしや下ごしらえの工夫などの講演や自宅での講演や自宅での課題、参加者同士



の意見交換などを通じて考え、自分ならではの和食文化への気づきを深めていきました。

今回のワークショップを通じて、和食文化を家庭で楽しむ、続けるためのヒントを得ることはできましたが、毎日の忙しいや経済的な課題、子どもを巻き込むことの難しさなどの課題はまだまだあります。今後さらに多くの方々にこのようなワークショップを体験していただき、課題克服のためのヒントをみんなで考え、共有していきたいと考えています。

今回のプログラムを参考に、各地域の食材や文化などの特性を活かしたワークショップが広がっていくことが、それぞれの家庭における和食文化の継承のひとつのサポートとなるのかもしれない。

ワークショップからの発見

家庭で

和食文化を楽しむ

5つのポイント

- ① 知る
和食文化の型・作法などの意味を知る。知ると納得、知ると実が楽に。
- ② 触る
旬の野菜、地域独特の産物など、食材に向き合うことにより素材を活かす工夫が自然と浮かぶ。
- ③ 覚える
昆布から引いただし、天然物の魚など、原点に近い味の体験は子どもにも重要。
- ④ 探る
和食文化の様々な要素から自分が見つけたいこと、楽しいことを見つけてみよう。
- ⑤ 話す
買物・料理、食卓、色々な場面で、家族とお店の人と地域の人たちと話すこと、感じたことを話そう。

参加型ワークショップのススメ

今回実施したワークショップは参加者と講師が一緒に作りあげることが特徴です。学んで話し合っ、参加者自ら答えを見つける。その過程で、より深い気づきと自身が生まれました。

プログラムのポイント

- ① 和食文化についてのアンケートや、ふだんの食事写真を送ってもらい、
主催者が事前に参加者の課題や背景を知る。
- ② 和食文化についてグループで話し合い、発表してもらおう。
例：和食文化のポジティブ・ネガティブなイメージ
家庭でふだんから行っていること、本当はしたいことなどを参加者が和食文化を客観的にとらえる。
- ③ 講演・実演など
例：生産者(旬の食材の話)
食文化専門家(和食文化の歴史)
料理研究家(だしを引く、盛りつけ実演)
流通関係者(手軽に買える和食など)
参加者が和食文化への新しい気づきを得る。
*講演は、参加者が自分と重ね合わせて聞ける内容に。
- ④ 明日からできることを発表してもらおう。
例：和食文化をもっと楽しむための商品やサービスアイデアなど
ワークショップを通じた気づきを基にして自分自身が考えたアイデアを発表することにより、日常生活での実行力の高まりが期待されます。

ポイント

ワークショップの体験を家庭での食生活に取り込んで、ポートしてもらつたなど、活動を継続的にフォローすることも有効です。



ワークショップに参加して、冷蔵庫の中身がガラッと変わりました。旬の新鮮な食材を意識するようになって、自然と、その持ち味を活かす料理が増えましたね。4歳の娘も「これ何？これは？」と、楽しそうに食べています。



朝、仕事に行く前に野菜を茹でて、昆布水を作っておくだけでも、夕食の支度がぐんとラクになります。続けるためにはムリをしないことがポイントですね。子どもたちには、魚釣りや収穫体験を通じて「いただきます」の意味を伝えていきたいです。



和食を作るのはハードルが高いと思っていましたが、自分で作ったおいしいに満足。ハンバーグなどの洋食を食べたがる子どもたちも、お味噌汁は大好きなので、これからは作り続けて「おやじの味」にしていきたいです。



ワークショップからの提案

和食文化をもっと楽しむためのアイデア

参加者から発表されたアイデアの数々。保護・継承に取り組む皆さまの参考としてください。

素材発見ツアー 「和食」の素材がどこでどう育て、とられているのか、見学ツアーで訪ねる。	食器も料理も作ろう体験 食器から作って、料理も作って、すべて手作りをとことん楽しむことで食卓を大切にすることを育む。	「和」を楽しむ離乳食講座 「和」の素材と調理法を活かして、簡単に作れる離乳食のレシピを学ぶ。	親子高級懐石料理体験日 「スーパー料理人」の調理を見て、本場の店で食べる。子どもに料理の美味しさ・マナーを教える。
だしポトル 子どもからシニアまで、いつでもだしを楽しめるように、冷蔵庫に「だしポトル」を常備。	学校区ごとに和食子ども食堂 地域の人と交流しながら、旬・素材・だし・下ごしらえ・型・作法・器・すべてに大人も子どもも触れる。	保存食をみんなで作る会 地域のおばあちゃんなどに、味噌や梅干し、漬物の作り方を教わろう！一人で挑戦するのは難しくても、みんなでならできる。	学校給食和食ランキング 子どもに人気の学校給食、「和食」に注目し、子どもたちが好きなメニューを家庭に取り入れる。

和食文化を「ひろめる」

和食文化に、新しい可能性を開く。

ふだんから和食文化に触れる機会が少なくなっている若い人たちに、もっと興味や関心を持ってもらうにはどんな方法があるでしょう。海外の事例では、歌やダンスなど遊びの要素を盛り込むことで、楽しみながら食文化を継承していく取り組みも見られます。

そこで本検討会では、若年層にも人気のあるスマホゲームと連携し、日本全国の郷土料理をテーマとしたオリジナルコンテンツを開発。ゲームに参加する前と後で、和食文化への意識がどのように変化するかを検証しました。

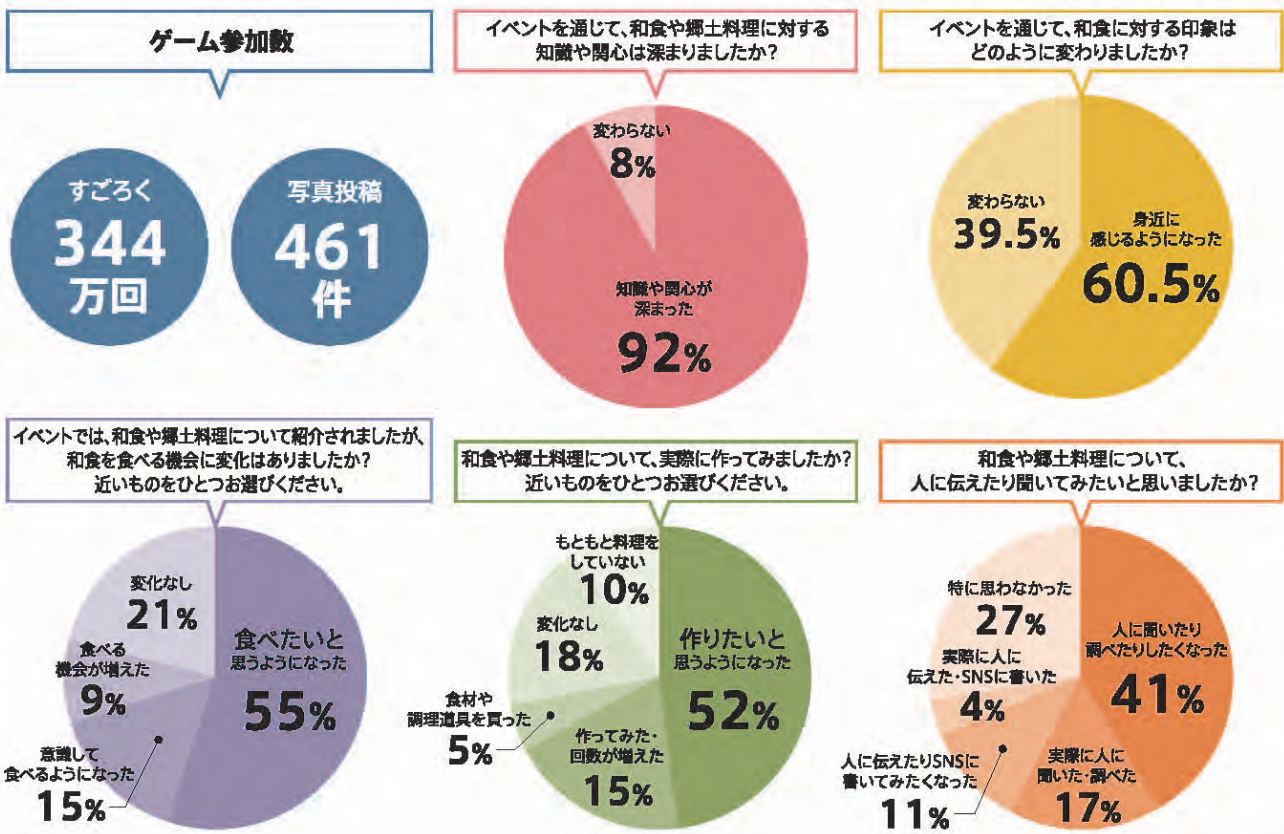


参加者へのアンケートによると、和

食や郷土料理について「知識や関心が深まった」と答えた人は92%。「身近に感じるようになった」「食べたいと思うようになった」という人も半数以上いました。一方、「作ってみた」「食べる機会が増えた」という確実なアクションにつながった人は10%前後にとどまりました。ゲームを通して生まれた和食文化への興味・関心を実際の食生活に結び付けていくには、和食の食材が購入できるサイトとの連携や実際にゲーム内に出てきた郷土料理を食べられるお店の紹介などの様々な仕組みづくりが必要なのかもしれません。

和食文化を大切に思い、継承活動を行っている方々にとつて、若い人たちへのアプローチは共通の課題。たくさん入りの作り、身近に感じてもらえるような仕組みを作り、まずは多くの人に興味を持ってもらう取り組みを広げていくことが、和食文化継承への一歩になるのではないでしょうか。

<ごちぼん参加者アンケート>和食や郷土料理についての、行動や意識の変化



※ごちぼんユーザーアンケートより(n=3,000)

第一弾 ぐちぼん × 和食特別イベント

開催期間：2016年1月6日～1月21日

日本全国をすくろくでまわりながら47都道府県の郷土料理のレシピを集めるゲーム。遊びながら、その土地に伝わる和食文化に触れることができます。



第二弾 みんなの和食投稿フォトコンテスト

開催期間：2016年1月21日～2月6日

実際にゲームに登場した郷土料理や身近な和食を自宅で作って、写真を投稿してもらおう企画。日本全国からたくさんの方々が参加し、ユーザー間の交流も活発に。



ヒットから見る 食情報発信のキーワード

クックパッド株式会社
編集長 草深 由有子



「おにぎらず」が大ヒット。その要因のひとつは、お米にあります。老若男女、日本人全員に食べなじみがあるため取り入れやすく、多様な食材と相性も良いという、お米と和食文化の懐の深さが功を奏した例でしょう。

また昨年は、握らないおにぎり「おにぎらず」が大ヒット。その要因のひとつは、お米にあります。老若男女、日本人全員に食べなじみがあるため取り入れやすく、多様な食材と相性も良いという、お米と和食文化の懐の深さが功を奏した例でしょう。



大ヒットした「おにぎらず」
「ひじきの煮物で和風おにぎらず」(投稿:やちゅびちゅ)

忙しい現代。今は多くの人々が簡便さと時短でもおしゃやれであることを料理に求めるようになっており、和食にも新たなニーズが生まれてきていると思われれます。ですから、「おにぎらず」のように、和食の価値や魅力を再編成し上手に発信することで、和食文化をもっと楽しむ機会を増やしていきたいと考えています。その際のキーワードは「ネーミングの良さ」「ビジュアルの良さ」「アレンジのしやすさ」。「これを手がかりにすれば、和食も難しいというイメージも変わっていくでしょう。」

さまざまなアプローチで、和食文化を未来へ。

いくつかの試みから見えてきた具体的な道筋

ユネスコ無形文化遺産への登録により、和食文化は人類共有の財産となりました。しかし、これはゴールではなく、和食文化を未来へとつなげていくためのスタートです。大切なことは、私たちが日々の生活に息づく和食文化に気づき、理解を深めること、そして自分のできる範囲からでも地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継ぎ、地域や子どもや孫の世代へと伝えていくことではないでしょうか。

本検討会では、和食文化を保護・継承するための試行と検証を重ね、そこから具体的な道筋を探してみました。

多くの人に和食文化への気づきを得てもらうために、日々の食事の中で「和食文化」チェックシートを活用することもそのひとつです。食育活動などを行う際に、和食文化のエッセンスを取り入れるために活用していただくのも一案です。

また次世代に和食文化をつなぐ場である「家庭」での取り組みも重要です。今回はワークショップを通じて、和食文化の型の意味を知る、旬などの食材に直接触れる、買物や料理、食卓など様々な場面で積極的に話をすることなどが和食文化を継承するヒントになることがわかってきました。こう

した取り組みによって「家の食の記憶」が深く、濃いものになることが期待できます。子育て世代が参加者や講師たちと課題を共有しながら、和食文化への深い気づきを得て、実生活へつなげていく。そのような機会や場を地域で作っていくことも、ますます重要になるのではないのでしょうか。

食への関心が薄いと言われがちな若い世代にも積極的に和食文化の魅力を感じてもらえるような仕組みが必要ですが、今後、様々な団体や企業、地方公共団体などとともに、若者に身近なツールなどを活用して情報発信すること、和食文化への興味を掘り起こし、実践にまで結び付けることも可能となるのではないのでしょうか。

和食文化を未来につなぐバトンは私たちの手の中にあります。飽食の時

検討会からの提案

今後、和食文化の保護・継承活動を本格的に推進していくために、有効と思われる手法が検討されました。こうした手法を、食育活動等の様々な食の現場において試行していただき、利用者に応じたツールの開発・改良を重ね、地域における活動の一助にさせていただきたく提案いたします。

① 和食文化の理解を深める取組

食育活動等において「和食文化」チェックシートを試行的に活用して事例を積み重ね、利用者に応じた改良を施した上で、和食という料理だけではなく、背景にある和食文化についての理解を深めるツールとして広く普及していくこと。

② 子育て世代による継承を推進する取組

子育て世代向けの食育活動等において、「参加型ワークショップ」による継承活動を試行的に実施し、効果的なプログラム等をマニュアル化した上で、子育て世代が主体的に参加できる活動として広く実施を求めていくこと。

③ 若年層への新たなアプローチ

地域の継承活動や企業の取り組みにおいて、若年層に身近なツール等を入り口とすることにより、まずは多くの人に和食文化への興味を持ってもらうように取り組んでいくこと。

④ 地域での活動紹介

全国各地の和食文化の保護・継承活動の優れた事例を集めて紹介することで、活動全体がレベルアップし活性化するとともに、新たなパートナーと連携していくこと。

「和食」の保護・継承推進検討会

●開催期間

平成27年9月～平成28年2月

●委員

- 熊倉 功夫(座長)
静岡文化芸術大学学長
一般社団法人和食文化国民会議会長
- 山口 範雄
味の素株式会社特別顧問
- 大久保 洋子
一般社団法人日本家政学会 食文化研究部会長
- 大山 昌弘
株式会社ローソン
専務執行役員商品本部営業商品G10
- 小山 薫堂
放送作家、脚本家
- 高木 慎一朗
日本料理鉄屋主人
- 高橋 健彦
福岡市企画部次長兼政策企画課長
- 堀口 育代
クラフット株式会社執行役
- 村上 憲一
前株式会社NHKエデュケーション
代表取締役社長
- 山脇(リン)
料理家

一般社団法人和食文化国民会議のご紹介

和食文化を次世代へ伝える国民運動を展開するため、日本の食を支える食品メーカーなどの企業、料理人、研究者、地域の食文化に関する団体、調理学校、個人、地方自治体など、誰もが参加できる団体です。「一緒に活動していく会議を募集しています。」

和食会議 | 検索
<http://washokujapan.jp/>

●写真協力 福井県小浜市

