

和食

WASHOKU

日本人の伝統的な食文化

いただきます



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

【編集委員会】座長：熊倉功夫 委員：江原絢子、大久保洋子、及川卓也 アドバイザー：宮田繁幸
編集：マガジンハウス アートディレクション&デザイン：岡村佳織 表紙イラスト：カワナカユカリ(tento)

※この冊子では、日本の伝統的食文化を表す場合を「和食」、料理として表現する場合を和食と表記します。



「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には、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。



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。



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。



栄養

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。



もてなし

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。

「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、もてなしの心で料理を提供する。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、食後に口にすると「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

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、さらなる変化を遂げた。肉食へのタブーが解けて、肉とじゃがいもを煮込み、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

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「飯を食べる」「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か継承されてきた一方、

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、もてなす側も満ち足りた心になる。著つかいやふるまい、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：青森県の場合



団らん

2.



寒干し

1.



ミズの水あえ

4.



けの汁

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。

2. 社会性

青森県下北半島の先端に位置する人口約2500人の佐井村で、毎年9月に開催される筋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つまみ、絆を固める。

1. 精神性

この地域では、家族全員が協力しながら、ひと冬分の「寒干し大根」づくりに励む。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。

自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」もてなし、「こと」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。

自然と共にある暮らし：奥能登の“あえのこと”



“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

「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、料理を乗せた神籠はもとより、盃や箸など、祭り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。



吹き寄せ



豆腐



わさび



椀もの

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、きのこなどが盛り取りに吹き寄せられた秋の風情を表現している。

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、器使用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。そのため欧米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、たくさん水を使っつけてつくられるため、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調理方法は独特で、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。



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(なしのきじんじや)に湧く「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。