



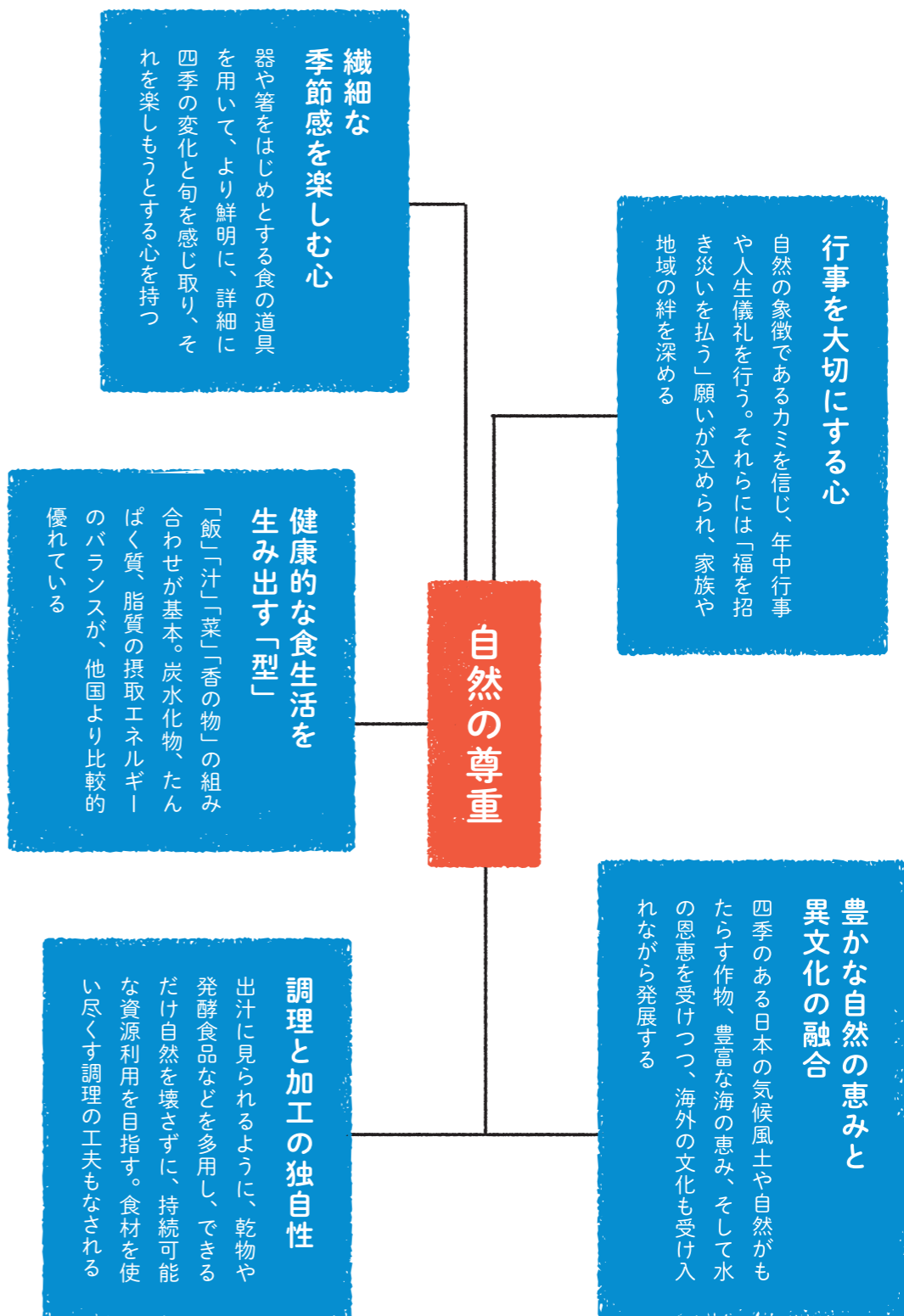
あれ、パパなにのんでいるんだろう？  
出汁を飲んでいるパパをじっと見つめています。  
子どもの好奇心は無限大。

今回のパパ・ママ向け、専門職向けのワークショップでは、  
家庭の食事に和食を取り入れたり、子どもへの食育を行っ  
たりするためのアイデアがたくさん出されました。  
子どもたちの健やかな成長と生きる力を育むために、こ  
れからも家庭の食卓をサポートする方法を探していきた  
いと思います。

笑顔あふれる食卓をつくるために。

# 和食の「骨格」を知ろう

日本特有の食文化として世界から注目を集める和食ですが、「和食ってなに？」と聞かれて、きちんと答えられる人は少ないかもしれません。そもそも和食とは、どういうものなのでしょうか。ここではユネスコ無形文化遺産に登録された際の提案書を元に、「自然の尊重」という心の下に発展してきた、和食の骨格を説明しましょう。



## 自然の尊重

**行事を大切にしている心**  
 自然の象徴であるカミを信じ、年中行事や人生儀礼を行う。それらには「福を招き災いを払う」願いが込められ、家族や地域の絆を深める

**豊かな自然の恵みと異文化の融合**  
 四季のある日本の気候風土や自然がもたらす作物、豊富な海の恵み、そして水の恩恵を受けつつ、海外の文化も受け入れながら発展する

**健康的な食生活を生み出す「型」**  
 「飯」「汁」「菜」「香の物」の組み合わせが基本。炭水化物、たんぱく質、脂質の摂取エネルギーのバランスが、他国より比較的に優れている

**調理と加工の独自性**  
 出汁に見られるように、乾物や発酵食品などを多用し、できるだけ自然を壊さずに、持続可能な資源利用を目指す。食材を使い尽くす調理の工夫もなされる

こちらの本の内容を元に構成しています

『和食とは何か』  
 和食の文化的背景、内容、特徴などを多様な切り口から解説。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食を保護し伝えていくための、守るべき基本を収録する。給食や食育現場で役立つ様々なヒントが見つかる一冊。  
 監修：一般社団法人 和食文化国民会議 著者：熊倉功夫、江原鞠子 発行：思文閣出版 定価：900円（税別）

## 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。

### 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、その度合いで軟水～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くとされていますが、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利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/1L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、総漁獲高の約90%は8種の魚で占められています。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

### 様々な調理法

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。青菜や蕎麦を茹でた後、アクの除去や歯触りをよくするため、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「浸し物」(お浸し)は、水に恵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。



**四季** があり温暖な気候に恵まれた日本には、昔から多様な農産物が生産されてきました。しかし実は、元々日本に自生していた作物はごくわずか。私たちの主食である米をはじめ、和食の代表的食材である大根やごぼう、ほうれんそうを含む野菜類、麦類、雑穀類、豆類、いも類の多くが、海外から伝来し、日本の自然環境に合うよう改良されてきたものです。長い月日を経て、こうした作物を取り入れ発展してきた農作物が、和食を支えているのです。また食材以外にも、箸などの道具は中国・朝鮮半島を経て伝わり、日本独特の形式に変貌を遂げながら、今では和食に欠かせない要素となりました。料理においても、いわゆる洋食と呼ばれるコロッケやトンかつは西洋料理とはいえないでしょう。とんかつは箸で食べられるように切って盛り付けられますし、御飯や味噌汁を組み合わせれば、一汁三菜もしくは二菜という和食の基本形が完成します。さらに、四方を海に囲まれた地理ゆえ暖流と寒流両方の影響を受け、魚介類、海藻類といった海産物が豊かなこと、そして良質な水資源に恵まれたことも、食文化の発展に大きく関わっています。水は豆腐などの加工技術や煮る・蒸す・茹でるといった調理法を発達させました。出汁のうま味を引き出しやすい軟水の地域が多いことも、和食と強い繋がりを持っています。このように、日本ならではの気候風土に根ざしつつ、海外の影響を受けながら発展してきたのが和食(=日本の伝統的食文化)なのです。