

## 「和食」とは何か？

# それは、豊かな自然と、 日本人の心が育んだ伝統の食文化。

「和食」は、日本独自の気候・風土の中で育まれてきた

「自然の尊重」が土台となった日本人の伝統的な「食文化」です。

ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集める「和食」について、その真の意味をわかりやすくご紹介しましょう。

### 「和食」の4つの特徴

#### ① 多様で新鮮な食材とその 持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

#### ② 健康的な食生活を支える 栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスが取りやすいと言われています。また、だしの「うま味」や発酵食品を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

#### ③ 自然の美しさや季節の 移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。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したりして、季節感を楽しめます。

#### ④ 正月などの年中行事との 密接な関わり

日本人の食文化は、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。



# 自然を敬い、感謝する心が 「食」を「文化」へと昇華させました。

周囲を海に囲まれ、国土の75%を山地が占め、温暖湿潤な気候風土に恵まれた日本という国。豊かな自然は、海から、里から、山から、四季折々に様々な恵みを私たちにもたらせてくれます。

こうした独自の環境の中で、日本人は自然を敬い、その恵みに感謝する心を育み、それが日本独自の食文化である「和食」の土台になっています。自然を敬う心は、食事の作法やしきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出しました。また、海外の作物や食具も上手に取り入れ、日本独自の食文化を発展させてきました。「和食」とは、自然を敬う日本人の心が育んだ食の知恵、工夫、習慣のすべてを含んだものだと言えます。

文化として幅広い意味をもつ「和食」ですが、その特徴は大きく4つに整理することができます。1つ目は、多様で新鮮な食材を用いること。それぞれの地域で多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。2つ目は、優れた栄養バランスです。一汁三菜や「うま味」を上手に使うことが、長寿にも役立ちます。3つ目は、自然の美しさを表現すること。四季の移ろいを器などで表現し、季節感を楽しみます。4つ目は、年中行事との関わりです。正月や祭りの際には特別な料理を用意し、共に分け合うことで家族や地域の絆を深めてきました。

単なる料理ではなく、日本人の精神性の基盤として、日々の暮らしの中に深く溶け込んでいるもの。それが、「和食」なのです。



けの汁(青森県)



しもつかれ(新潟県)



ふなずし(滋賀県)



ラフテー(沖縄県)

## 和食を象徴する 地域の多様な食文化

日本各地では、地元の産物を活かした伝統食や自然に感謝する祭り、食習慣などが展開し、多様な食文化を形成してきました。こうした各地の食の多様性が和食をより豊かなものにしていきます。