



雪の輪



春霞 (エ(え)霞)



雷文



雪華

第2章

和食文化



秋草



露



扇窓



梅のつ
ぼみ



氷割・氷裂文

第1節 和食の食材と料理

(1) 和食食材の多様性

農作物調理という視点で見た「和食」の特徴は、南北に長い地形、海・山・里・川から得られる四季折々の多彩で新鮮な食材を用いることにある。

①米



米は古来より日本人にとって重要な穀物である。原産地は中国の長江の周辺といわれ、東アジアに広がったジャポニカ種が伝わり、縄文時代には陸稲による稲作が確認されている。弥生時代には、水田稲作が伝わり収穫量が増え、生活だけでなく、租（税）や石高など政治的に重要な存在となった。その一方で近代までは、多くの日本人にとっては、ハレの日で食べる特別なものであった。食糧管理法（1942年）・農地改革（1947年）の影響もあり戦後の摂取熱量比率（厚生労働省）では穀物で最大である。

日本における米は精神的にも重要であり、神への供え物として米・飯だけでなく、米より作られる酒を特に「神酒（みき）」として供え、七五三縄（しめなわ）なども稲わらで作られる。「和食」に欠かせない米は主食として中心的な役割を持ち、汁と菜とで食べられる基本形は、現代まで継承されている。

②大麦・小麦・その他の穀類



米に並び、麦は日本の食生活において関わりの深い穀物である。大麦は、挽き割りや押し麦・はったい粉などとして食し、また、その他、アワ・キビ・モロコシなどの雑穀と一緒に食した。

米がとれないところでは、小麦を使ったうどん食が発達し、室町時代中期ごろから一般に普及し始めた。また、麦がとれないところでは、ソバ食の文化が発達した。江戸時代には、うどん、そば切りの店が繁盛した。



③野菜・山菜・きのこ

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わたって栽培が続けられ、地域に根づいた農法で作られるものを指し、これらを守る動きも目立ってきている。

野菜を分類すると、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（けいさい）類、コマツナやハクサイなどの葉菜類、ナスやキュウリなどの果菜類、その他、きのこや山菜など、多彩な野菜が存在する。しかし、現在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つくられるが、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。

自然の野山から、セリ・ミツバ・ワラビ・ゼンマイ・タケノコ・ツツブキ・ナズナ・フキノトウ・タラの芽など森林に自生するものが、古くから食べられてきた。また飢饉のときには、かてもの、救荒食品として食べられてきた。

マツタケ・イワタケ・キクラゲ・マイタケ・ナメタケ・シメジなどのきのこ類も古くから食べられてきた。シイタケは、江戸時代初期に食用として大衆化し、1950年代以降に、きのこの栽培が盛んとなった。うま味成分を多く含むシイタケは、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつであり、だしに使用するの干しシイタケである。これは、シイタケは乾燥させることでうま味や香り成分が増すためである。

④水産物（海）



縄文貝塚出土の魚骨にはマダイ、スズキ、サバ、フグなど多くの種類の魚介類があり、古くから貴重で、かつ重要な食材であったことが読み取れる。現在、日本で獲れる海水魚は実に種類豊富で、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、サケ、ブリ、タラ、マグロなど日本の近海は魚の宝庫である。

日本で食される水産物は、海水魚や淡水魚（川魚）以外にも、サザエやアサリなどの貝類（後述）、カニやエビなどの甲殻類やカメなどの水産動物類、イカ・タコなどの軟体動物、ウニ・ナマコなど棘皮（きょくひ）動物、クラゲなどの刺胞（しほう）動物、クジラやイルカなどの海産哺乳動物類。そのほか、海藻類（後述）など実に多様な種類がある。

⑤水産物（淡水）



山間部など海から離れた地域において、貴重なタンパク源として重宝されたのが、淡水魚（川魚）であり、古くから料理に使われている。アユやコイ、ウナギ、ドジョウ、ワカサギ、フナ、イワナ、ヤマメ、アマゴなど、日本ではさまざまな川魚が食材として使われてきた。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風味があるため、地域ごとに、煮込むことで臭味を除いたり、蒲焼きや佃煮にしたりなどの調理が発達している。その他、カワエビ、サワガニ、タニシ、スッポンなど、淡水の水産物も多様である。

その一方で、農薬の影響により、米の生産の合理化が果たされたが水田から魚がいなくなり、農薬が川に流れることで川魚も減ってしまっている。

⑥水産物（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。

日本には大変多量の貝類があるといわれており、なかでもアサリやハマグリ・ホタテ貝・アカ貝・マテ貝・シジミのような二枚貝、サザエやツブ貝・ニシ貝・アワビのような巻き貝が食用として流通している。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。

⑦水産物（海藻類）



古くより、日本では多様な海藻類が食べられてきたが、それに留まらず貢租や給与、神への奉納品として祭りや神事などにも登場する。海藻は、低カロリーでミネラル、ビタミンに富む食材として知られるが、岩ノリやフノリ・テングサ・エゴノリ（おきゅうと）・イギス草のような紅藻、ワカメ、昆布やヒジキ・モズクなどの褐藻（かつそう）、アオノリや海ブドウなどの緑藻（りよくそう）類の3種類の海藻が存在する。

昆布はグルタミン酸を豊富に含むことから、「うま味」として、和食のだしに広く使われる。主に北海道で採れる昆布が広く普及した背景には、北前船を活用し、富山藩・薩摩藩・琉球を経て中国へ輸出した影響が大きい（昆布ロード）。

一方、昆布は、おぼろ昆布やとろろ昆布・佃煮・昆布巻きなど様々な加工品としても利用される。そのほか板状に乾燥させる海苔、寒天やところてんに使われるテングサなど、海藻類は幅広く活用されている。

様々な水産物に恵まれた日本周辺の水域

亜寒帯



資料: 農林水産省「水産物流通統計年報」及び「漁業・養殖業生産統計」に基づき水産庁で作成

⑧ 獣鳥肉類（じゅうちようにくるい）

日本では6世紀に仏教が伝来し、獣肉（牛・馬・鶏・犬・猿）を禁止する禁止令が675年を皮切りに発令され、明治時代になるまで表向きは獣肉は禁止されていた。最初の禁止令は獣の種類や捕獲の方法や時期を定めたものであった。その後何度も禁止令が出され、制限が厳しくなり、庶民にも浸透したころに明治時代を迎え、明治政府は180度転換の獣肉を奨励する方向に進むこととなった。明治時代までの動きを見ると、禁止令には鶏以外の鳥類は含まれなかったため、古い文献の献立などには元来は獣肉を用いるべきであるが、鳥に代替していることが記録されている。上層階級の人々にとって表向きは食べられないため、「薬食い」として薬として食事外で食べており、力がつくことは理解していた。一方庶民の方は、鹿はもみぢ、猪はぼたんなどと呼びかえて獣肉を食べる「いいのがれ」をしていた。信州の諏訪神社では「鹿食御免（かじきごめん）」というお札を出し、これがあれば鹿を食べることができた。作物をつくる人々にとっては害獣となる動物を殺傷できないということは死活問題であったことと思われる。明治時代に入ると天皇が牛肉を召し上がられたという新聞記事が明治5年（1872）に発表され、1862年には横浜で牛肉の鍋売りが開店している。近代化を目指す明治政府は肉食を奨励していくことになる。西洋化をすすめ、人々の生活も近代化して庶民の食卓も多様化し、1971年には、牛・豚肉の輸入自由化となっていく。欧米の肉の部位ごとの売り方に対して、日本ではすぐ調理できるように細切れ、ひき肉、薄切りなどで販売されていて、人々は動物ではなく食材としての肉に馴染んできている。近年では、焼き肉、しゃぶしゃぶ、焼き鳥など家族で楽しむ機会も増え、肉食文化は外食産業とともに高まっている。沖縄県では、琉球王国として中国と交流した歴史から、豚肉が古くから食べられ、骨・耳・内臓にいたるまで調理する技術が発達した。

⑨ 牛乳

平安時代には乳牛院や乳の戸が設置され、貴族の間で乳文化が形成されたが、鎌倉時代に入ると、乳文化は文献などに見られなくなる。江戸時代、徳川吉宗は千葉に峰岡牧場を開き、白牛を飼育させバターをつくらせて、牛乳も利用しているが、庶民にまで普及はしなかった。明治時代になると西洋の乳文化を取り入れ、東京に牧場をつくり牛乳配達をするほど普及するが、都会化する都市部の牧場は郊外に移動させられていく。その後、北海道に開拓農民が移り住み、広大な土地を利用した牧畜・酪農が行われ、牛乳・乳製品が次々に導入されている。学校給食ではカルシウム摂取源として、牛乳が重視された。チーズはプロセスチーズがスイスで開発され、1934年に日本で受け入れられた。1970年代頃からナチュラルチーズが受け入れられ、プロセスチーズの利用が減少していく。

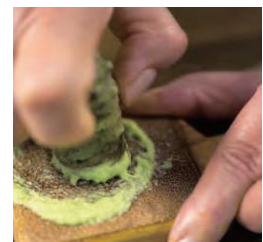
⑩ 日本の香辛料、薬味

日本原産とされる香辛植物はミョウガ、サンショウ、ワサビであり、伝来したものにはショウガ、ニンニク、カラシ、シソ、トウガラシがある。コショウは地理的に日本で栽培できず輸入に頼っているが、江戸時代のうどんの薬味にはコショウが用いられている。また、味覚によって楽しむ代表的な例としてマツタケの土瓶蒸しがある。マツタケとユズの組み合わせで、香りも御馳走のひとつであることを教えてくれる。

薬味は、自然食品の持つ殺菌、防腐作用などの効果を期待する「和食」ならでは知恵である。生魚のさしみに「つま」「けん」として使われる青ジソの葉、穂ジソ、花ジソ、メタデ、海藻、小菊などにも防菌・防腐の効果が期待される。すしに「ガリ」や、食材が異なるものの境に「ハラン」が使われるのも同様で、すでに江戸時代に考えられていたものである。ポリエチレン製では防腐・防菌効果は期待できないが、今に継承されている文化といえる。

参考文献

[図で見る日本の水産/和食ガイドブック / 日本の食文化 / 第7訂食品成分表/ 日本における牛乳利用の歴史(<http://www.namp.or.jp/column19.html>)]



第1節 和食の食材と料理

(2) 加工食品の特徴

「和食」の特徴として、調理と加工の独自性がある。

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るが、これらは、「先人の知恵」により育まれたものである。

現在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、安定的に味わうということは人々の重要な課題であった。

そこで経験を活かし知恵を絞り、工夫をこらした「先人の知恵」として、食品の加工や保存方法が生まれた。

① 食品の加工や保存により育まれた多様な保存食と発酵食品

冷蔵庫や冷凍庫といった保存用の機械が無い中で、大量に獲れた魚を保存するため、また海から離れた地域まで魚を長持ちさせて運ぶ方法として、さらには長い冬でも野菜を食べるために生まれたのが、乾燥・塩漬け・発酵などの加工・保存方法であり、その保存性、栄養価、風味などが「和食」をより多様なものとした。

その結果、各地域によって、その地域の環境をうまく利用した保存食が多様な技術で生まれ、現在の生活にも息づいている。さらに、日本古来の発酵食品は、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物である。

●代表的な保存食（漬け物など）と発酵食品

保存食は、野菜の漬け物、そして、魚の干物・干しガキ・干しシイタケ・麩・切り干し大根・海藻類などの乾物、餅、梅干し、しみ豆腐など、多様である。

冬場の保存食として生み出された沢庵（たくあん）や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすぐき菜漬け、そして糠（ぬか）漬けや奈良漬けなど、野菜を発酵させた漬物や、塩辛やくさや、なれずし、かつお節など、魚介の保存食としての発酵食品がある。また、大豆を納豆菌で発酵させる納豆や、麹菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品も多様である。

－多様性を反映した保存食の一例－

●長期保存を可能とした漬け物

秋田県の「いぶりがっこ」では、ダイコンを早く乾燥させ長く食べられるようにするために、ダイコンを囲炉裏の上に吊るすことで燻製にし、さらに米糠・塩で漬け込むことで、風味が濃縮された漬物である。

●多様な地域性を反映した魚の保存食

滋賀県の鮒ずし、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として残る「なれずし」は、魚を塩と米飯で数日から数カ月寝かせ乳酸発酵させることで、うま味を増しながらも雑菌の繁殖を抑え長期保存を可能とした

発酵食品

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



茹でた大豆に麹菌を加えて発酵させ、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こととされ、寺院でつくることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。

塩辛



魚介類の身や内臓を塩漬けにし、発酵させてつくられた塩辛は、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、アミ、タコなど多彩な種類の塩辛が存在する。

漬物



素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させてつくられる漬物。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である。

調味料

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

味噌



蒸したり煮たりした大豆に麹、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である。

醤油



大豆と小麦で造った麹に、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



すしやなますなど、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つくられる。酢に漬けることにより保存性が高まる。

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



蒸したもち米と米麹を主原料に、40~60日かけて熟成させてつくられる発酵調味料。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。

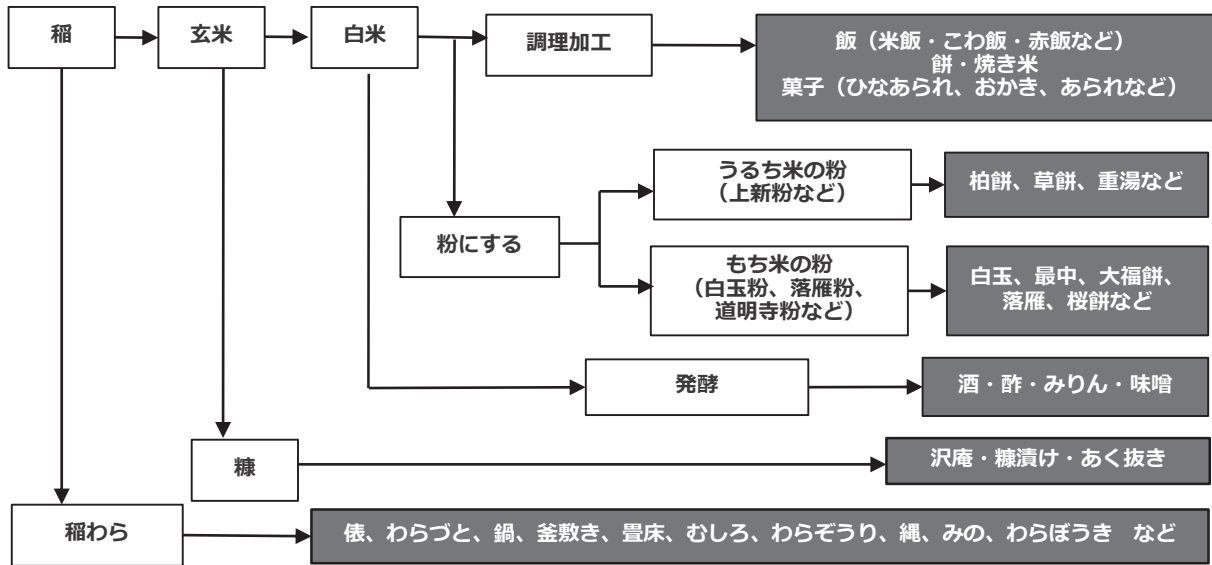
魚醤



魚醤(ぎょしょう、又はうおひしおともよぶ)は、塩に漬け込んだ魚を発酵させたもので、日本では秋田の「しょっつる」や能登の「いしる」などがある。

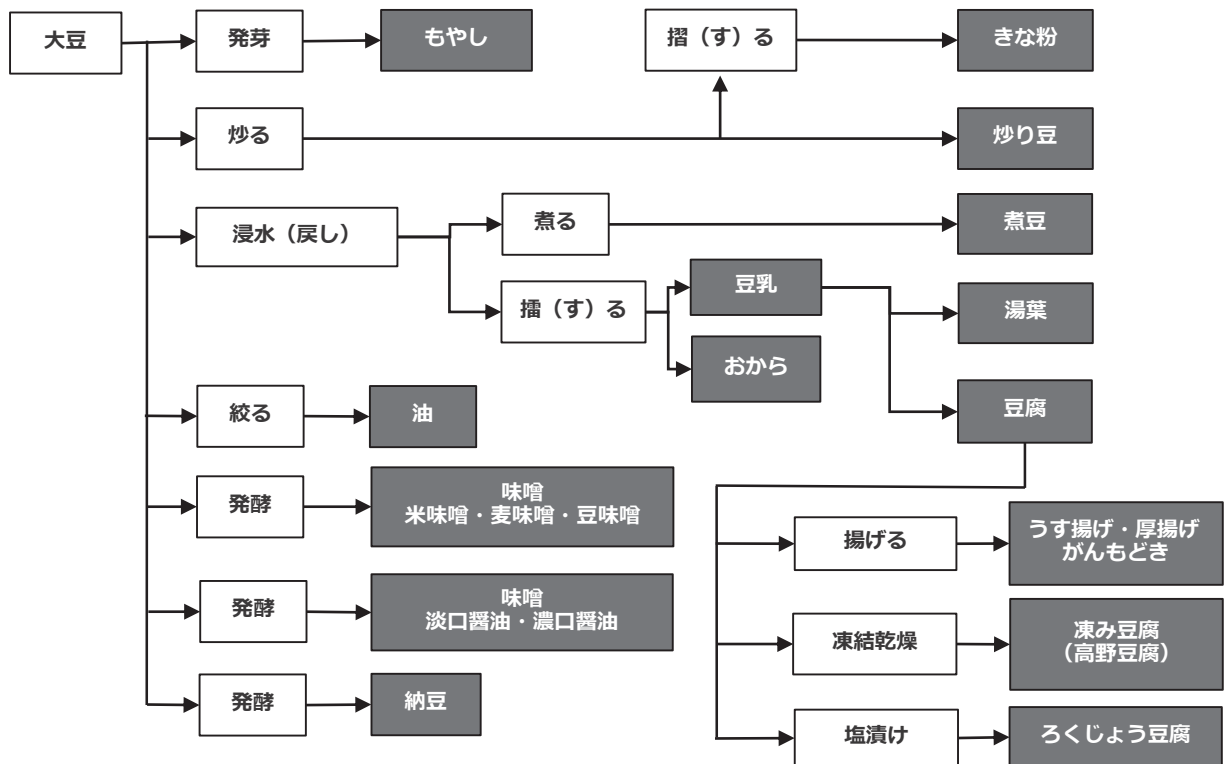
② 米の加工食材

稲作伝来後、米を原料とした様々な加工品の開発と米文化が生み出された。



③ 大豆加工食材

弥生時代より大豆の栽培が始まった。奈良時代には醤（ひしお）や未醤（みびしお）などが発達した。平安時代にはきなこが作られ、平安時代末期には納豆や豆腐に加工されるようになった。



参考文献[和食ガイドブック / 日本の食文化 / 和食と食育]

第1節 和食の食材と料理

(3) 和食料理の特徴

① 水

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、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。

木の実のあく抜きに大量の水を利用してきた縄文人の知恵を応用して、葛（くず）でんぷんやわらびでんぷんなどをつくり、汁物、煮物、ゆで物、蒸し物など水を必要とする調理が発達したのも豊富な水の恵みがもたらした食文化といえる。

<水が生んださまざまな和食料理>

● 「浸し物」（お浸し）

野菜を茹でた後、さらに水にさらしたり洗ったりする調理法は、水が豊富で良質だからできることである。日本では当たり前だが、世界的にみれば珍しい。



● 豆腐

豆腐自体が淡泊であり、良質な水を使うことが味の決め手とされている。中国から伝わり、古くから食べられている。特に日本の豆腐には水分が多く含まれている。



● だし

軟水は昆布の旨味を引き出しやすいとされている。日本の水が主に軟水であることが、和食を語る上で外せないだし文化を育んだ。



● 刺身

刺身などの生食も、きれいで安全な水があるからこそ広まったといわれている。



②だしの取り方

和食の料理の基本となる「だし（出汁）」は、和食の味わいを語るのに欠かせないものである。

だしは汁物や煮物などの料理のベースとして使われる。代表的なだし素材としては、かつお節と昆布がある。かつお節と昆布を合わせて取る「混合だし」はそれぞれのうま味の相乗効果によりうま味が著しく高まる。

和食のだしの食材は、かつお節、昆布、精進だし用（昆布、大豆、かんぴょう、切干大根、椎茸など）、干し貝柱、するめ、煮干し、アゴだし、小鰹（こあじ）だしなど、多様である。欧米、中国料理などのだしは豚骨、鶏骨（ガラ）、牛すね肉などにタマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギ、ショウガなどを使い、短くても1時間以上は煮だしてとる。

日本のだしは水出しや煮だす場合も短時間で抽出する。特にかつお節は分の単位でだしをとるが、材料のかつお節をつくるには荒節で一月、枯節で数ヶ月、本枯れ節で半年以上の時間を必要とする。昆布だしは、関東より軟水である関西はだしが出やすく、関東と関西の料理の違いの要因の一つと考えられている。

明治40年（1907）には昆布のうま味成分であるグルタミン酸ナトリウムが池田菊苗により発見、大正2年（1913）にはかつお節のうま味成分がイノシン酸ナトリウムである事が小玉新太郎により解明されたことは、現在、手軽にだしを使えることにつながる。現在では、パックの削り節の普及や、だしも既に調製した液体や固形・粒状、ときにはうま味調味料などが手軽に使われ、さまざまな形で活用されている。

●主なだしの材料とその特徴



鰹節



干し椎茸

うま味成分を多く含むシイタケも、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつ。だしに使用するのには、干したものを、シイタケは、乾燥させることでうま味や香り成分が増すためである。



昆布



煮干し

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である。

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、昆布とかつお節で、そのほか煮干し、野菜、干しシイタケ、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。

③茶

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と、生み出される香とうま味は、日本独特のものとなっている。手揉みでは、茶葉を切らずに繊維をつぶすことで、茶の甘みを保つことができる。

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、「長寿の薬」「養生の仙薬」といわれる。玉緑茶、玉露、ほうじ茶、玄米茶、煎茶、番茶、てん茶、釜炒り茶などの種類がある。



④さまざまな調理技術

「調理」と「加工」の独自性は和食の特徴といえる。

和食における「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。切る一つにしても、様々な切り方があり、また、片刃包丁の使用などとあわせ、高度な調理を実現している。

紹介する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、ソバ、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、そうめんなどの麺類があり、茹でる場合が多いが、煮込みなど煮るものもある。

この様な多様な技術に対し、野菜や山菜、魚介類、海藻、さらには調味料と薬味などが加わる多彩な食材、そして季節の移ろいによる変化、全ての組合せの可能性の分だけ、和食の豊かな多様性が存在する。

<特徴的な調理法>

● 「生もの」

数ある日本の調理法の中で、最も特徴的なのは「生もの」である。材料を生のまま切り、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。



● 「茹で物」

豊富な水を利用した調理法に「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。青菜、そばなどは、茹でた後に、あくの除去、歯触りを良くするため、さらに水で洗う場合も多い。ホウレンソウやコマツナのお浸しは、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る。



● 「焼き物」

「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である。



● 「煮物」

世界で最もポピュラーな調理法であるが、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。



● 「炒め物」

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、現在では盛んに使われ、和食の幅を広げている。



● 「揚げ物」

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



<包丁の種類>

用途に応じて、さまざまな種類の包丁が存在するのも「和食」の特徴である。

出刃包丁 片刃、魚をおろす用、厚みがある
(でばぼうちょう)
蛸引き包丁 片刃、関東の刺身用、刃渡りが長い
(たこひきぼうちょう)
菜切り包丁 両刃、野菜用
(なきりぼうちょう)
柳刃包丁 片刃、関西の刺身用、刃渡りが長い
(やなぎばぼうちょう)



<切り方の種類>

切る一つにしても、さまざまな切り方があり、また、片刃包丁の使用などとあわせ、高度な調理を実現している。また、「和食」では箸で食べやすいように切るという特徴がある。



さいの目切り



短冊切り



ささがき



みじん切り



くし形切り



いちょう切り



ざく切り



そぎ切り



拍子木切り



千切り



小口切り



斜め切り



角切り



輪切り



乱切り



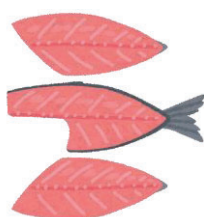
半月切り



薄切り



細切り



三枚おろし

⑤盛付、場の演出の知恵

料理の衣装ともいえる器は、季節感を引き立たせる上で重要な役割を果たす。「和食」では、ご飯は茶碗、汁物はお椀、焼き魚は平皿、煮物は深皿など、素材も形も大きさも違う多種多様な器が使われる。そして、春は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、秋は実りを感じさせる彩りのもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもので季節感を演出する。

さらに、もてなしの場では、こうした演出が、料理や器を超えて、食事の空間全体にまで及ぶ。玄関に打ち水をし、季節の掛け軸や草花を飾り、料理を楽しむための最善の空間をつくり上げる。このように室内を飾ることを「しつらえ」というが、「もてなし」や「しつらえ」の心も、「和食」を形作る大切な要素になっている。

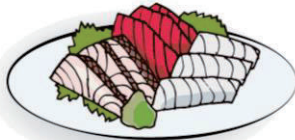
なお、盛り付けの際、器の余白を十分に活かすことにより料理が映え、品が備わる。

<盛り付けの五つの形>

杉盛り



平盛り



山盛り



寄せ盛り

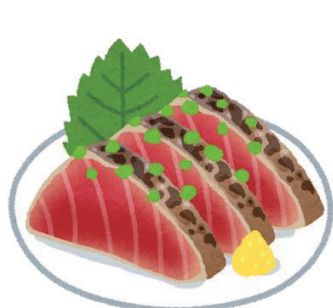


綾盛り



<和食と洋食における盛り付けの違い>

和食では、あしらいもの（薬味や添え物など）は、手前に置く



和食の盛り付けの例



洋食の盛り付けの例

参考文献

[和食ガイドブック/ 日本の食文化 / 和食と食育 / 和食手帖 / 和食とは何か]

第2節 和食と健康

(1) 健康と長寿の願い

①食事と健康の考え方

「健康で長生きができること」は人類の願いであり、長い時間の経験から多くの知恵や知識が積み重ねられてきた。日本では中国の影響を受けて、本草学などから食の健康への関わりを探求し、食材が健康に重要な役割を果たすことからさまざまな研究や調査がなされてきた。江戸期には本邦の本草学、また南蛮文化の影響からヨーロッパの医学知識も移入され、明治を迎え、西洋医学や栄養学が加味されて、やがて栄養学が食事のあり方の指標にされた。昨今は栄養学を基本にその他の要因も加味されて健康が問われている。

②現在につながる養生訓（ようじょうくん）の世界

中国では紀元前より、「食養」や「食療」など、食を通じて養生や治療を行い、薬の使用は補助的手段であった。一方では、「医食同源（いしょくどうげん）」・「薬食一如（やくしょくいちじょ）」など、自然界のあらゆる食べ物は、同時に薬の作用を持っているという考え方もあった。さらには「養生」など、身体の健康に留まらず、心身の健康・身体を整えることまで考える思想も発達した。日本では古代から江戸期までは、中国からの本草学を基本に、食物の摂取と健康・長寿が考えられてきた。江戸期には中国の本草学から、日本の植生に合わせた本草学として、1697年に人見必大による『本朝食鑑』、1709年には貝原益軒による『大和本草』などが出された。江戸期では同時に、養生書も多く書かれた。1713年に貝原益軒は『養生訓』を著わし、養生とは生命を維持すると同時に身体を正常に保つことであるとして生活全般に渡っての心得を書いた。

食生活に関し『養生訓』では、適度の量で、薄味にして、多様な食材を食べることを説いている。また、一人一人が自己管理できる能力の重要性などの教えは、現在の食事指導の基本事項や食育基本法における「食を選択する力」などに通じる。

幕末から明治にかけて蘭学や西洋医学が輸入され、衛生学・栄養学などと細分化した研究が進み現在が続いている。明治後半、内務省に栄養研究所の設立以降、民間資格の栄養士が養成され、戦後には栄養士法により国家資格の栄養士が制定され、専門的立場による栄養指導が始まる。現在では、食品に含まれているエネルギーや栄養素やその摂取量について「日本人の食事摂取基準」が決められている。また、食品の成分の分析も明治時代から行われ、改良が続けられている。それらを見ると日本の食生活の変化がわかって興味深い。日本で最初に正式な「食品成分表」が発表されたのは1950年であり、最新の「食品成分表」7訂版である。（「食品成分表」は正式には「日本食品標準成分表」という。）初期は生の食材の成分のみであったものが、調理されたものや市販品なども加えられている。食材の種類を見ると流通の発展で輸入食品も増えている。

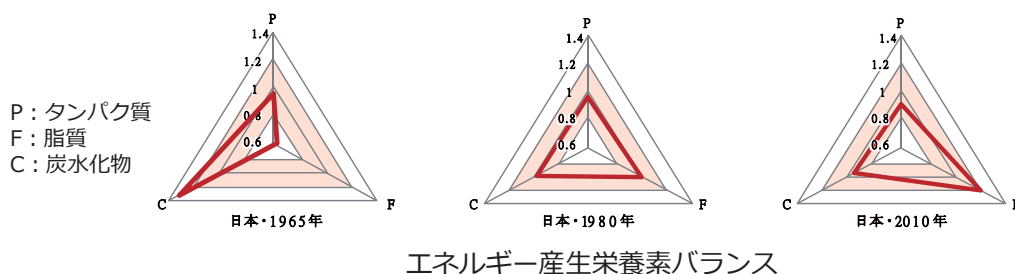
昨今は食品の健康に資する機能性の研究が進み、市販食品類の中には、それらのエビデンスを受けて健康食品として市場に出回っているものも多い。1991年に特定保健用食品、2001年には栄養機能食品制度が制定され、機能性を表示できることになった。また2015年からは、消費者庁に科学的根拠を示して業者が届け出ることによって機能性を表示できる機能性表示食品も加わった。消費者側からみると健康を考えての食品の選択をする場合、機能性の表示は多くの商品から選択するときの助けになると思われる。しかしそれらの表示に頼る前に、日常の食事に多種類の食品を取り入れた料理を食べることで、多くの機能性食品を摂取していることになる。情報社会に生きる現在の人々はこれまでに経験したことのない生活環境で食事と健康を考え、日々の食事や食品を選択することになっている。現在の多くの食品は先人たちの知恵と工夫で培ってきた結果が蓄積されてできていることを真摯に受け止めなければならない。

第2節 和食と健康 (2) 和食と栄養

和食の基本形と栄養バランス

平安時代後期より鎌倉時代に描かれたと言われている『病草紙』（やまいのそうし）に食事の図がある。それを見ると、板のような平らな四角の膳に高盛飯・汁・菜と思われるものが三種あり、箸が食べかけの飯に刺してある。飯は左側、汁は右側、本人の側に調味料と思われる小皿が見え隠れする。したがって既に、この時代に飯・汁・おかずによる基本的な組合せが成立していたと考えられる。日常生活において、この食べ方が何百年も続いたのは、まず、料理法・材料・彩りなどを踏まえることで、簡単かつ合理的にバランスがとれた献立を組めるからである。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使ったさまざまな料理に合わせることができる。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえる。ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類にだし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事である。これは、魚介や大豆製品を多く取り入れることで飽和脂肪酸の摂取量を抑えることや、だしのうま味成分による減塩効果、豊富な野菜を通じたカリウムによる、ナトリウムの排泄などが期待されるからである。

かつては、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活であったが、第二次大戦後から徐々に肉類や乳製品の割合が増え、1980年頃には、日本人のPFCバランス（現在では「エネルギー産生栄養素バランス」）が理想的な比率になり、結果として日本人の長寿を支えたことより、日本型食生活として世界で話題になる。近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題化しているが、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながる。



病草紙 歯槽膿漏の男
出典：国立博物館所蔵品統合検索システム
(<https://colbase.nich.go.jp/collectionItems/view/94cc071c58058a06910f6fac69566a0d/539>)
※ パブリックドメイン



参考文献

[『和食ブックレット4 和食と健康』 / 日本の食文化 / 和食と食育]

第3節 和食と自然環境

(1) 自然の変化を取り込む食卓

①旬

南北に長く多様な気候条件を有する日本列島は食材の宝庫であり、四季がはっきりしているため、食材のおいしい時期が明確になっている。日本人は、そのおいしい時期を「はしり」「旬」「なごり」とさらに分けて、繊細な変化を楽しんできた。そのような“繊細な季節感を楽しむ心”は器などの道具にも表現され、「和食」の特徴のひとつとなっている。

南北に長い日本では、作物の収穫時期が南から北へ移動し、旬の時期も地方によって異なる。現在でも、この特性を生かした「産地リレー」によってスーパー店頭には半年近く路地野菜が並べられる。また、魚介類にも旬があり、カツオは日本近海を北上してくる4~5月の初カツオと、たっぷり餌を食べて脂ののった9~10月の戻りカツオの二つの旬がある。

<カツオの旬>

○4~5月頃：初カツオ

春から初夏にかけて九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上するカツオを初カツオといい、初物は初々しい「気」があるとして昔から珍重されてきた。

○9~10月頃：戻りカツオ

東北、北海道沖の海で脂を蓄え、秋ごろにまるまる太って南下してくるカツオを戻りカツオといい、あっさりした初カツオに比べて「トロカツオ」ともいわれる濃厚な味わいが特徴。

<はしり・旬・なごり>

旬の前には「はしり」、後には「なごり」という時期がある。

○はしり

出始めや初物の食材のこと。その強い生命力から、初物を食べると寿命が伸びるなどといわれてきた。

○旬

味や流通量が最盛期を迎えた食材のこと。

○なごり

もうすぐ店頭に並ぶのが終わりそうな食材のこと。その食材の余韻を楽しむべく、最後にもう一度味わうという意味合いを持つ。



②花の利用

花食は、古くは万葉集に登場するほど昔から日本の食文化に存在している。例えば、五節供の9月9日の重陽（ちょうよう）の食としては菊酒があげられるなど、行事食にも取り入れられている。

〈万葉集における、すみれ（食用）摘みの歌〉

春の野に すみれ摘みにと 来しわれそ
野を懐かしみ 一夜寝にける 山部赤人

食用の花は、菊・小菊・紅花・花シソ・桜茶・桜漬（桜花漬・桜の塩漬）・菊海苔など、葉、茎とともに食用とするほか、酒に浸したり、さしみなどの添えなどになったりして、花を愛でる感覚でその色や姿を生かした料理に利用されることが多い。また、薬用として利用したものもあり、先の菊酒だけではなく、葛の花も根と同様、薬として用いられてきた。

現在は、花そのものの色や香りを生かした各種のケーキがつくられ、花の加工物を名物として製造・販売している地域も多い。牡丹の花の産地である島根県のぼたんせんべい・ぼたんまんじゅう、千葉南房総のキンセンカの花びらを使ったアイスクリームなどのほか、桜花ジャム、バラのジャムなども各地域でつくられている。



菊花酒



③葉の利用

葉を食卓に取り込む演出は料理を見た目から季節感を楽しんで欲しいというおもてなしの気持ちから生まれたものである。食卓を飾るほかに、食材を包む、食べる葉として、笹・シソ・柿・朴葉（ほおば）・柏・桜・ユズリハ・裏白・紅葉・南天・杉・月桃・ハラフキなどの葉がある。多くの葉が薬効や防腐、香り、見た目などで選択されており、どれでもよいというわけではないことに、先祖たちの知恵を知ることができる。また時には葉が料理の器として代用される場合もある。



かいしき



参考文献

[和食ガイドブック / 和食育 / 日本の食文化 / 和食手帖]

第3節 和食と自然環境 (2) 食具と食卓

①食器

最も基本的な器は、包み込む様に合わせた手や、植物の葉とされる。やがて縄文時代に土器が発明されることにより、持ち煮炊きする事が可能となる。これは、灰汁を抜き軟らかくして食べられる食材を増やただけでなく、消化されやすくなり栄養効果が高まり、人間の健康や寿命に、大きく寄与する。

一方では、食べ物を盛り付ける器として、素材・技術・意匠において多様性が広がる。素材としての自然資源を取り入れたものは、木・竹・漆・錫・青銅・陶器・磁器・ガラスなど、多岐に渡る。漆器においては、螺鈿や象眼・沈金など、木の耐水性・耐久性と共に、意匠性を高めた技術が発達する。陶磁器においては、成形および焼成技術の向上と大陸からの知識の取得より、江戸時代には磁器が生産される。磁器は主に、耐熱性の紺色顔料である呉須で描かれた染付を基調に、様々な上絵の具・赤絵の開発により色彩の幅が広がり、また構図においても余白を活かした柿右衛門様式の確立など、表現の幅が広がる。やがて古伊万里として輸出された磁器は、海外へ影響を与えマイセン窯の成立の契機となる。西日本においてはその他、唐津焼などが普及し、一部においては陶磁器の代名詞として「唐津物」と呼ばれることもある。一方、瀬戸地区において生産された陶磁器が飯茶碗などの雑器としても広く流通し、東日本では「瀬戸物」が陶磁器の代名詞として広がった。

この様な多様な素材や技術を背景に、季節の移ろいの変化に対応して器が使用された。例えば冬には、漆器や陶器など断熱性の高い素材、また縁がすぼまり深めの形状で、料理の冷めにくい器が好まれる。また夏場では、磁器・ガラス・錫など、熱伝導の高い素材、縁が開き浅めの形状で、料理の熱が適度に逃げやすい器が好まれる。さらに絵柄や器の形状の意匠により、季節の移ろいを表現することも少なくない。

日本における食器全般においては、手で持ちあげて食べる文化から、各々が口当たりや手触りを重視し、違うサイズ・形状・意匠の食器を選ぶ文化が生まれた。

<様々な形状の器>



菊花



あわび



輪花



割山椒



陶板



八つ橋