

どうすれば「和食らしさ」を給食で演出できるのか。それは、ちよつとしたひと手間、段取りを変えることで実現できる。料理人の「当たり前」を少しだけ取り入れると、給食のおいしさと美しさは、確実に変わる。



400年続く京都の老舗での修業経験から、和食文化を若い世代に伝えたいと考える北野さんは、伊藤先生とふたりで生徒たちへ「正しい箸の持ち方」も確認していた



[右] にんじんを紅葉の形に抜く  
[左] 生徒たちのグループごとの机には、給食委員会が手づくりした「献立」が置かれ「お料理をいただく」という雰囲気が出されていた

下ごしらえと下味で、おいしさが格段にアップ。

栄養教諭・学校栄養職員と和食調理人との積極的な交流は、学校給食で和食献立を開発し提供するハードルを下げるカギになる。「若い世代に和食を知ってほしい」と願う北野博一さんから「試作を重ねる中で多くの気付きをもらった」という栄養教諭の伊藤由華先生。例えば、汁物に入れるつみれが冷凍ものでも、事前に焼き目を付け、加熱前に出汁に浸して下味を付ける。すまし汁は、にんじんとえのき茸を別鍋で下茹でしてから出汁と合わせれば、透明なまま提供できる。つまり、給食でも「下ごしらえ」と「下味を含ませる」というひと手間で、おいしさと美しさが格段にアップすることを今回納得したという。

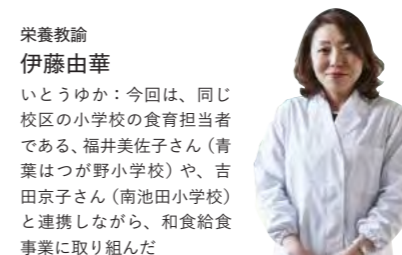
「当日の献立には、五感や興味を刺激することで『食べる意欲』を引き出す工夫もあった。ほうれんそうと水菜の煮浸しは、煎った白胡麻で香りを立たせ、紅葉の型に抜いたにんじんで見覚的な関心を引く。地元産の「和食らしさ」を給食で演出できるのか。それは、ちよつとしたひと手間、段取りを変えることで実現できる。料理人の「当たり前」を少しだけ取り入れると、給食のおいしさと美しさは、確実に変わる。

手順を見直すことで、大量調理も美しく。

学校給食では、限られた時間に大量の調理が求められるため、パリエーション豊かな献立を出すためには、設備や調理機器の充実が求められる。しかし、設備以前に日常携わる側が「大量ではできない」とはじめから考えてしまっていることもある。これらを立場の違う調理人の知恵を借りれば乗り越えることができることもある。「料理人がアドバイザーとして素材の扱い方や調理方法を提示することで、新しい献立が生まれる可能性がある」と、北野さん。

DATA

対象地：大阪府和泉市  
対象校：南池田中学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：765食  
米飯給食回数：週3.0回  
米飯炊飯方式：委託炊飯  
献立方法：統一献立



懐石料理 喜一 北野博一

きたのひろかず：1956年大阪府出身。16年の修業を経て、1990年に「喜一」を開店。「ミシュランガイド関西」では2011年から5年連続で1つ星を獲得。「浪速魚業を守る会」の会員となり、地産食材を積極的に取り入れる



和泉市立南池田中学校の給食

今年度からスチームコンベクションオーブンを導入したことから、蒸し焼きも可能になり、焼き魚の焼き上がりも良くなったため、魚料理の残食率が激減した。「今回のみかんソースは生徒たちにとても評判が良かったので、他の魚料理などにも活用したい」と、新たな献立開発に意欲的な伊藤先生。「食べる直前にとろろ昆布を入れて、うま味を加える方法も、料理人と相談する中で決めた。調理員と共有し、和食のおいしさを活かした献立を増やしていきたい」と積極的だ。



1食あたりの食材費：331円

秋鮭の南蛮揚げ 和泉みかんソース

材 料	
〈秋鮭〉	〇調味料
秋鮭角切り衣付き ..... 60.00g	砂糖 ..... 0.50g
油 ..... 6.00g	酢 ..... 2.50g
〈和泉みかんソース〉	濃口醤油 ..... 3.00g
玉ねぎ ..... 5.00g	オイスターソース ..... 1.80g
水 ..... 15.00g	和泉みかんペースト ..... 6.00g
片栗粉 ..... 0.80g	
水(片栗粉の溶き水) ..... 0.80g	

- 作り方
- ① 衣付き鮭は、175°Cの油で揚げる。
  - ② 玉ねぎはみじん切りにする。
  - ③ 玉ねぎをよく炒め、水と調味料を加えて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④ [1]に[3]のソースをからめる。



胡麻煮浸し

材 料		作 り 方	
薄揚げ ..... 3.00g	ほうれんそう ..... 25.00g	① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる。(にんじん用に出汁の1/4をとっておく)	
水菜 ..... 15.00g	にんじん ..... 3.00g	② 白胡麻は煎る。薄揚げは細切りにして、直前に油抜きをする。	
〇合わせ出汁		③ ほうれんそう、水菜は2~3cmに切り、それぞれ下茹でする。	
水 ..... 25.00g	昆布 ..... 0.12g	④ にんじんは3mm幅に切り、紅葉の型でぬく。	
鰹節 ..... 0.40g	白胡麻 ..... 1.20g	⑤ 合わせ出汁に調味料Aを加え、にんじんを煮る。	
〇調味料A		⑥ [5]を煮立てて調味料Bで調味し、薄揚げ、野菜を加える。	
砂糖 ..... 0.60g		⑦ 仕上げに白胡麻を加え、再加熱する。	
塩 ..... 0.02g		⑧ 盛り付け時に、型抜きにんじんを添える。	
〇調味料B			
淡口醤油 ..... 2.00g			
本みりん ..... 1.00g			

袱紗卵

材 料		作 り 方	
さつまいも ..... 7.00g	卵 ..... 30.00g	① 昆布と鰹節で合わせ出汁をとる、冷ましておく。	
枝豆 ..... 3.00g	〇調味料	② さつまいもは、皮をむいて薄いちょう切りにし、下茹でする。	
砂糖 ..... 1.50g		③ 卵をわりほぐし、合わせ出汁と調味料を混ぜ、卵液を作る。	
淡口醤油 ..... 1.00g		④ 容器に、さつまいもと枝豆を入れ、卵液を流し入れる。	
		⑤ スチームコンベクションを使い、90°Cで30分加熱する。	



白御飯

材 料		作 り 方	
白米 ..... 110.00g		① 白米を洗う。	
水 ..... 242.00g		② 浸漬させる。	
		③ 炊く。	

しろ菜入り つみれ団子のすまし汁

材 料	
〇合わせ出汁	にんじん ..... 7.00g
水 ..... 160.00g	えのき茸 ..... 7.00g
昆布 ..... 1.00g	油 ..... 0.40g
鰹節 ..... 2.40g	土しろうが ..... 0.50g
しろ菜入りつみれ団子 ..... 20.00g	とろろ昆布(個包装) ..... 1.80g
	片栗粉 ..... 0.30g
	〇調味料
	淡口醤油 ..... 5.00g

- 作り方
- ① 昆布と鰹節で出汁をとる。(つみれ団子を煮含めさせる用の合わせ出汁を少量とっておく)
  - ② にんじんは千切りにして下茹でする。えのき茸は根元をおとして2~3cmに切る。
  - ③ 土しろうがはすりおろして、しょうが汁を絞る。
  - ④ つみれ団子は油で炒めて焼き色を付け、別にとった出汁を加え煮含める。
  - ⑤ 出汁を煮立てて調味料を加え、にんじん、えのき茸、つみれ団子を入れる。
  - ⑥ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、しょうが汁を加える。
  - ⑦ 教室で配膳後、各自でとろろ昆布を入れる。



和食に欠かせない存在の魚。しかし、調理のしづらさや比較的高いコストなど、給食に出すには課題も多く、近年は生徒の魚離れも問題となっている。海の町・南房総で、寿司職人と和食給食を考えた。



鮮やかな包丁さばきによって「魚」から「寿司のネタ」へと変化する様子を目のあたりにして、寿司の体験授業では生徒たちの目が輝いていた。調理の過程を見せることも、大切なかもしれない

## 南房総市立嶺南中学校の給食

主食のちらし寿司のほか、鰯の野菜あんかけ、大根葉のお浸し、木更津産のあさりを使った味噌汁という、地元産の魚を意識的に使った献立。甘めの酢を使い、塩分を控えめにしたちらし寿司は、優しく食べやすい味わいだ。お浸しは、香り付けの柚子を感じてほしいと、あっさりした味付けに。思ったように魚が使えず、当初は不安も大きかったという小野さん。献立とプレゼンテーションという二本立てにすることで、寿司職人らしい食育の現場を実現させた。



1食あたりの食材費：253円（デザート込み：286円）



### 大根と柚子皮のお浸し

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| <b>材料</b>        | <b>作り方</b>                      |
| 大根 ..... 50.00g  | ① 大根はよく洗い、皮ごと千切りにする。            |
| 柚子皮 ..... 0.10g  | ② 柚子は塩素消毒し、流水でよく洗い、皮のみを千切りにする。  |
| 葉大根 ..... 15.00g | ③ 葉大根はよく洗い、3～4cmに切る。            |
| 鰹節 ..... 0.50g   | ④ 大根、葉大根を茹で、冷却する。               |
| 塩昆布 ..... 0.40g  | ⑤ 大根、葉大根に柚子、塩昆布、醤油、鰹節を加え、よく混ぜる。 |
| ○調味料             |                                 |
| 醤油 ..... 0.40g   |                                 |

### 鰯の野菜あんかけ

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| <b>材料</b>         | <b>鰹出汁</b>          |
| 鰯切り身 ..... 50.00g | 水 ..... 50.00g      |
| 片栗粉 ..... 7.00g   | 鰹節 ..... 0.80g      |
| 油 ..... 5.00g     | 片栗粉 ..... 1.00g     |
| 〈あん〉              | ○調味料 A              |
| 白菜 ..... 15.00g   | 醤油 ..... 1.00g      |
| にんじん ..... 6.00g  | 酒 ..... 3.00g       |
| 平茸 ..... 5.00g    | おろししょうが ..... 0.50g |
| 油 ..... 0.50g     | ○調味料 B              |
|                   | 塩 ..... 0.10g       |
|                   | 醤油 ..... 0.80g      |
|                   | 本みりん ..... 0.40g    |

- 作り方**
- 鰯に調味料 A で下味をつける。
  - 鰯に片栗粉をつけて、揚げる。
  - あん用に白菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りに、平茸はよくほぐしておく。
  - 釜に油を入れ、にんじん、平茸、白菜を入れてよく炒める。
  - 調味料 B を加え、片栗粉でとろみをつける。
  - (2) にあんをかける。



### 五目ちらし

- |                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| <b>材料</b>         | <b>作り方</b>                                         |
| 白米 ..... 70.00g   | ① 白米を通常より水を1割減らし、炊く。                               |
| 水 ..... 140.00g   | ② 酢飯用の調味料 A を鍋で砂糖が溶けるまで加熱し、冷ましておく。                 |
| 干し椎茸 ..... 0.60g  | ③ 干し椎茸は戻してザク切り(※戻し汁はとっておく)。にんじんは千切り、蓮根は薄いちょう切りにする。 |
| にんじん ..... 10.00g | ④ 油揚げは油抜きする。                                       |
| 蓮根 ..... 16.00g   | ⑤ 釜に油を入れ、にんじん、椎茸、蓮根、油揚げの順で炒め、戻し汁、調味料 B を加える。       |
| 油揚げ ..... 3.00g   | ⑥ 枝豆を加え、煮つめる。                                      |
| むき枝豆 ..... 5.00g  | ⑦ (1) に (2) を混ぜ、酢飯を作る。                             |
| 油 ..... 0.50g     | ⑧ (7) に (6) でできた具材を混ぜ込む。                           |
| 海苔 ..... 0.50g    | ⑨ (8) に海苔をふりかける。                                   |
| ○調味料 A            |                                                    |
| 砂糖 ..... 2.00g    |                                                    |
| 塩 ..... 0.50g     |                                                    |
| 酢 ..... 4.50g     |                                                    |
| ○調味料 B            |                                                    |
| 砂糖 ..... 1.00g    |                                                    |
| 塩 ..... 0.10g     |                                                    |
| 醤油 ..... 1.80g    |                                                    |
| 本みりん ..... 1.00g  |                                                    |
| 酒 ..... 0.50g     |                                                    |

### あさりの味噌汁

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>材料</b>          |  |
| むきあさり ..... 15.00g |  |
| かぶ ..... 20.00g    |  |
| 長ねぎ ..... 7.00g    |  |
| ○鰹出汁               |  |
| 水 ..... 120.00g    |  |
| 鰹節 ..... 4.00g     |  |
| ○調味料               |  |
| 合わせ味噌 ..... 7.00g  |  |

- 作り方**
- かぶは厚いちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
  - 鰹節で出汁をとる。
  - あさりを洗い、異物のチェックを行う。
  - あさり、かぶ、長ねぎの順で出汁に加える。
  - 沸騰してきたら火を止め、合わせ味噌を加える。



[右] 出汁を味見して親指を立てる小野さん  
[左] 周囲を海に囲まれた日本。そのため食用になる魚種も多く、地域性豊かな魚食文化が各地で育まれてきた。豊富に捕れる魚を多用するの「和食」の特徴だ



「魚を食べる」を学校から家庭へ繋ぐ。普段から和食給食に積極的な

南房総市だが、取組の一例に「給食レストラン」がある。生徒のほか、保護者や市民までもが、給食を実際に味わえる試食会だ。その目的は家庭でも和食の素晴らしさを意識してもらおうこと。今回、小野さんの考えた給食は、こういった市の取組とも合致するものだった。例えば、寿司の実演で使った鰯は、生徒たちが家庭で慣れ親しんでいる南房総の名産品。主食のちらし寿司は、家庭でも食べる機会が多い料理だ。今日の献立が特別なものでなく、毎日の食卓と繋がるものであって欲しい、そんな小野さんの期待に込めるかのように、母親のちらし寿司や魚料理の話熱心に語り始めた生徒がいた。学校給食の先には、必ず家庭の食卓がある。

実は都市部でも学校給食で魚を提供することは可能だ。価格が安値で安定する旬の魚を活用したり、全国の漁協などの産地から直接購入するなど、工夫はできる。そのためには、今まで使ったことのない魚種に挑戦するなどの努力は求められるが、

南房総市だが、取組の一例に「給食レストラン」がある。生徒のほか、保護者や市民までもが、給食を実際に味わえる試食会だ。その目的は家庭でも和食の素晴らしさを意識してもらおうこと。今回、小野さんの考えた給食は、こういった市の取組とも合致するものだった。例えば、寿司の実演で使った鰯は、生徒たちが家庭で慣れ親しんでいる南房総の名産品。主食のちらし寿司は、家庭でも食べる機会が多い料理だ。今日の献立が特別なものでなく、毎日の食卓と繋がるものであって欲しい、そんな小野さんの期待に込めるかのように、母親のちらし寿司や魚料理の話熱心に語り始めた生徒がいた。学校給食の先には、必ず家庭の食卓がある。

#### DATA

対象地：千葉県南房総市  
対象校：嶺南中学校  
提供方式：共同調理場方式  
提供食数：600食  
米飯給食回数：週 5.0 回  
米飯炊飯方法：自校炊飯  
献立方法：独自献立

#### 栄養教諭

##### 小安亜季

こやすあき：主菜には、「噛む」ことを習慣化させたいという小安先生の思いも込められた。センターでは、和食給食を市民に味わってもらう企画も開催する



##### 鮪 小野 小野淳平

おのじゅんべい：1973年群馬県出身。都内で15年の修行を経て、2007年に恵比寿に「鮪 小野」、2013年に「鮪 早川」を開店。ときに洋の素材も巧みに使い、寿司の本質を追求。明るい人柄で生徒からも慕われていた





世界中に日本料理店が存在し、和食に注目が集まる一方、国内の家庭の食卓に目を向ければ、「和食」離れが著しい。本来、「和食」とは家庭で伝えられていくべきもの。学校給食を通じ、食卓へ和食を届ける試みを行った。



児童たちと食卓をともにする田島さん。自らの思いが児童たちに伝わっていることを確信している様子が見て取れた



[右]「おいしい！いつもの肉じゃががじゃないみたい」。白熱したおかわり競走を田島さんが嬉しそうに眺めるひとコマもあった。ちなみに児童はほぼ全員完食だった  
[左] 田島さんは配膳時に盛り付け方のポイントを丁寧に実演して見せていた

**地元料理人が伝道師。児童を通じ和食を家庭へ。**

児童たちの家庭の食生活について現状を把握することも大切だ。味覚や作法や地域の食の伝統など、生活習慣としての「和食」が次の世代へと受け継がれる現場は、地域や親戚や家族で食事を囲む食卓である。しかし、家庭において主食で米飯を食べる頻度が減ってきている今、学校給食で和食を提供することで、児童生徒が和食を味わう機会を増やすことができる。

今回訪れた広島市は、市全体で週4.0日という、全国的に見ても多い米飯給食実施率を誇り、和食の提供も盛んだ。給食を通して伝えてきた和食の素晴らしさを、家庭へも繋ぎたい。そんな思いで、栄養教諭の栗本淳子先生らが依頼したのが、地元で活躍する料理人「和ごころ 田じま」の田島さんだ。

**体験と感動から、最初の一步を引き出す。**

先生と田島さんが考えた策は、児童たちが食べ慣れた料理を、今まで食べたことが無いくらいにおいしく仕上げることで、まずは児童に感動してもらおうというもの。そのうえで、家庭でも簡単に調理できるレシピを用意し、それを保護者に再現してもらえば、家庭で和食に親しむ最初の一步となる。例えば主菜の「肉じゃが」は、食べたことがある児童が圧倒的に多い料理。そこで、出汁を利かせ、金時にんじんとじゃこ天で彩りや食感にこだわり、和食としての完成度を追求。実際、おかわりは争奪戦となる人気ぶりとなった。食育授業では、基本の一番出汁のとり方だけでなく、家庭でも出汁に親しめるような工夫、餅を使ったかぼちゃきんとんの作り方を伝授。ゆっくり丁寧に、児童の目線で話す田島さんの指導が、児童の心をしっかりと掴む。「今日の料理をまた食べたい」。その気持ちに保護者、ひいては食卓を動かすことに繋がるはず。今こそ、給食が家庭に及ぼす効果を考えるときなのかもしれない。

**DATA**

対象地：広島県広島市  
対象校：比治山小学校  
提供方式：単独調理場方式  
提供食数：800食  
米飯給食回数：週4.0回  
米飯炊飯方法：委託炊飯  
献立方法：統一献立

**栄養教諭 栗本淳子**

くりもとじゅんこ：自ら食材の交渉に向くなど、熱心に和食給食に取り組む。御飯を中心とした食生活が減ることに危機感を覚え、今回は田島さんを依頼

**和ごころ 田じま 田島隆史**

たじまたかし：広島県出身。大阪「ホテルニューオータニ」、ベトナム・ハノイ「日航ホテル」などを経て、故郷にて自店を開店。同校では親子料理教室の講師をつとめるなど、食育への関心も高く、実績も豊富



広島市立比治山小学校の給食

給食で使用した食材のほとんどが広島県産。郷土料理である刺身こんにやくは、栄養教諭自らの手で調達してきたものだ。本テーマとは別に、きちんと地域色も意識させる献立となった。刺身こんにやくは、食卓に出されることが減りつつある酢味噌で味付けし、郷土の味の体験の場を与えた。田島さんの授業は食育講義にとどまらず、給食の配膳時にまで及ぶ。手とり足とり、おいしく見せるための盛り付けを教えてくれる真剣な指導に、児童も精一杯応えようとするのが伝わった。



1食あたりの食材費：220円

変わり肉じゃが

**材料**

安芸津じゃがいも(男爵)	35.00g
玉ねぎ	20.00g
金時にんじん	10.00g
じゃこ天	5.00g
さやいんげん	3.00g
凍り豆腐(細切り)	1.00g
豚もも肉(スライス)	20.00g
食用米油	0.30g
○煮干し出汁	
水	10.00g
煮干し	0.27g
○調味料	
砂糖(上白糖)	1.50g
醤油	2.00g
酒	0.70g
お好みソース	0.50g

- 作り方**
- ① じゃこ天、じゃがいも、玉ねぎは角切り、金時にんじんは厚めのいちょう切り、さやいんげんは、斜め切りにして茹でておく。凍り豆腐はもどして軽くしぼっておく。
  - ② 油を熱し、豚もも肉を炒める。(二次汚染防止)
  - ③ [2]に金時にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
  - ④ [3]にじゃがいもを加えて炒め、水を加えて煮て、よくアクをとる。
  - ⑤ 煮干し出汁に調味料とじゃこ天を加えて煮含め、凍り豆腐を加える。
  - ⑥ 仕上げにさやいんげんを加える。(温度確認)



こんにやくの 辛子酢味噌あえ

**材料**

刺身丸こんにやく	10.00g
卵黄	1.20g
半すり白煎り胡麻	0.30g
砂糖	0.50g
白味噌	2.00g
○煮干し出汁	
水	0.20g
煮干し	0.01g
○調味料A	
本みりん	0.50g
酒	0.20g
○調味料B	
酢	0.20g
洋辛子	0.01g
レモン果汁	0.30g

- 作り方**
- ① こんにやくは薄くそぎ切りして、1分茹でてさましておく。
  - ② 調味料Aは、煮きっておき、調味料Bの辛子は練っておく。
  - ③ 白味噌を火にかけ、煮きった調味料A、砂糖、卵黄を入れて練っていく。(二次汚染防止)
  - ④ 調味料Bを加えさらに練る。(30分以上)
  - ⑤ 仕上げに半すり白煎り胡麻を加える。(温度確認)
  - ⑥ 児童が、配膳時にこんにやくに、味噌をかけて食べる。

かぼちゃとさつまいもの すりながし汁

**材料**

大豆水煮(県産)	20.00g
○煮干し出汁	
水	100.00g
煮干し	2.73g
片栗粉	1.00g
きな粉	0.50g
食用米油	3.00g
さつまいも	20.00g
かぼちゃ	25.00g
大根	20.00g
小松菜	5.00g
○調味料A	
砂糖	0.20g
醤油	0.50g
○調味料B	
塩	0.20g
薄口醤油	0.50g
本みりん	0.10g

- 作り方**
- ① 大豆は食塩水につけ加熱殺菌したものを用意する。
  - ② 煮干しで出汁をとる。
  - ③ 大豆を調味料Aで煮て汁気をきっておく。
  - ④ [3]の大豆に片栗粉、きな粉をつけて油で揚げる。
  - ⑤ さつまいも、かぼちゃは角切りにし、煮干し出汁の一部で煮てミキサーにかけておく。
  - ⑥ 大根はすりおろして水気を切っておく。小松菜は1~2cmに切って茹でておく。
  - ⑦ 煮干し出汁を煮立て、ミキサーにかけたさつまいもとかぼちゃをザルでこしながら加える。
  - ⑧ おろした大根、調味料Bを加え、揚げた大豆を入れ、仕上げに小松菜を加える。(温度確認)



白御飯

**材料**

白米	79.76g
強化米	0.24g
水	154.00g

- 作り方**
- ① 白米を研ぐ。
  - ② 強化米を入れる。
  - ③ 浸漬させる。
  - ④ 炊く。



# 「和食」を支える役者たち

「和食」を支える食材や調味料は多々ありますが、中でも特徴的な出汁食材や基礎調味料について、改めて整理しました。知っているようで、実は知らない情報と、もしかしたら出会えるかもしれません。

## 調味料

「和食」に欠かせない調味料。塩と砂糖以外はすべて発酵の力を借りて、うま味を帯びた発酵調味料です。出汁や食材のうま味に、調味料のうま味が重なることで、おいしさを増す料理が和食です。和食の基礎調味料について、ここではおさらいしてみましよう。



大豆と小麦でつくった麴に、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ搾ったものが醤油です。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など、和食では幅広い料理に使われています。種類は「濃口」「淡口」「たまり」「再仕込み」「白」の5つに分類されます。

醤油 (濃口醤油)



「淡口」とは「色が薄い」という意味で「食塩分が薄い」という意味ではありません。食塩分は18〜19%と濃口醤油より約2%ほど高いとされています。色が薄いのは醸造過程で、高濃度の食塩で発酵・熟成をおさえ、併せて醸造期間を短くしたためです。

淡口醤油



酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。酒にはうま味成分が含まれていることも周知の通りです。調味料としての酒の主な効果には、魚などの材料の臭みを消したり、食材のうま味を引き出して風味をよくしたり、料理に甘みを加えたりするなどが挙げられます。

酒



蒸したもち米と米麴を主原料に、40〜60日かけて熟成させて造られる発酵調味料です。砂糖と比べて甘味がややわらかく、食材の臭みを取る働きもあります。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使われます。つやが出るのは、みりんの糖分が食材の表面を覆うからだと考えられています。

みりん



寿司やなますなど、料理に酸味を加える調味料です。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られます。また、保存性を高めるために、酢に漬けるというような調理法もあります。様々な穀物で作られますが、米の使用量が40g/ℓ以上のものを「米酢」と呼びます。

酢



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ました。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に活用されています。ちなみに精製塩とは、電荷を持った膜に海水を通して濃縮し、釜で煮詰めた塩です。純度が高く雑味が少ないという特徴があります。

塩



世界的に見ても「甘味」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です。単独で料理に使われるというよりは、煮物を始めとする様々な料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることも多く、上白糖や三温糖、ザラメやグラニュー糖など種類が多いのも日本ならではです。

砂糖

## 和

食の調味に欠かせないものは多々ありますが、基礎調味料もまた外せません。四季が明確に分かれ夏には高温多湿になる日本では、アジアの諸国と同様に、食材を発酵させる知恵に長けています。調味料もその他ではなく、味噌や醤油に代表される発酵調味料を多用するのも和食の特徴です。大豆や穀物を塩漬にして発酵させますが、その過程で原料に含まれるタンパク質がアミノ酸に分解されて、うま味成分を豊富に含んだ調味料に仕上がるのです。うま味と「和食」は切っても切れない繋がりを持っているのです。

## 発

酵調味料は和食の料理の味の要ですが、気候風土に合わせて発達、地域によってつくり方や味わいには違いがあります。

味噌は製法や材料によって大きく3つに分けられます。全国的に一般的なのが米味噌で、蒸したり茹でたりした大豆に塩と米麴を加えて発酵させたものこと。米麴の代わりに麦麴を使用したものが麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させたものが豆味噌です。米味噌は味によって辛口、甘口、甘味噌の3種類に分類されたり、色によって淡い色(白)から濃い色(赤)まで様々なものがあります。

味噌の主な種類・産地・特徴	米味噌	津軽味噌 (青森県) ..... 長期間熟成させる辛口で赤味噌系が主流
		仙台味噌 (宮城県) .... 仙台で伝統を継承してつくられてきた長期間熟成させる辛口赤味噌系が主流
		信州味噌 (長野県) ..... 長野県を中心につくられる山吹色の淡色系の辛味噌
		江戸甘味噌 (東京都) ..... 通常の味噌よりも麴を多く、塩を少なくした赤系の甘さのある味噌
		西京味噌 (京都府) ..... 関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘みのある白味噌
		讃岐味噌 (香川県) ..... 香川県でつくられる、甘味のある白味噌あん餅雑煮にも使われる
		府中味噌 (広島県) ..... 甘味のある米麴の多い白味噌で主に広島県でつくられる
	豆味噌	八丁味噌 (愛知県) ..... 蒸した大豆に麴菌を繁殖させてつくる、濃い赤褐色の味噌
		南部玉味噌 (青森県) ..... 蒸した大豆をつぶして味噌玉を作り、空気中の菌で発酵させる濃い赤褐色の味噌
		麦味噌 (九州・四国・中国地方) ..... 麦麴を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のある味噌

米味噌 (仙台味噌)

仙台市を中心に、宮城県の全域で伝統を継承してつくられてきた味噌。長期間熟成させる辛口の赤味噌系が主流で、風味が強く、野菜などに付けてそのまま食べることもあるので「なめ味噌」とも呼ばれています。

米味噌 (信州味噌)

長野県を中心につくられる、米麴と大豆と塩を原材料とする代表的な米味噌です。味は辛口で、光沢のある冴えた山吹色(淡色)が良質とされます。さっぱりとしたうま味と豊かな芳香を併せ持つとされています。

米味噌 (西京味噌)

関西地方を中心につくられる米麴の多い、甘味のある白味噌。一般的な米味噌と比べると塩分濃度が低く、西京味噌をみりんなどで伸ばして季節の魚や肉を漬け込む西京漬は広く親しまれています。



豆味噌 (八丁味噌)

蒸した大豆で味噌玉を作り、麴菌を繁殖させてつくる味噌。濃い赤褐色が特徴で、味わいも深いのが特徴。愛知県の八丁味噌など有名なです。他の味噌と一緒に、合わせて使うこともあります。

麦味噌

加熱した大豆を麦麴によって発酵させた味噌。山吹色を帯びた淡色で、白っぽい色合いのものも。甘味のある味わいが特徴です。主に九州全域、中国地方や四国の一部などで日常的に使われています。