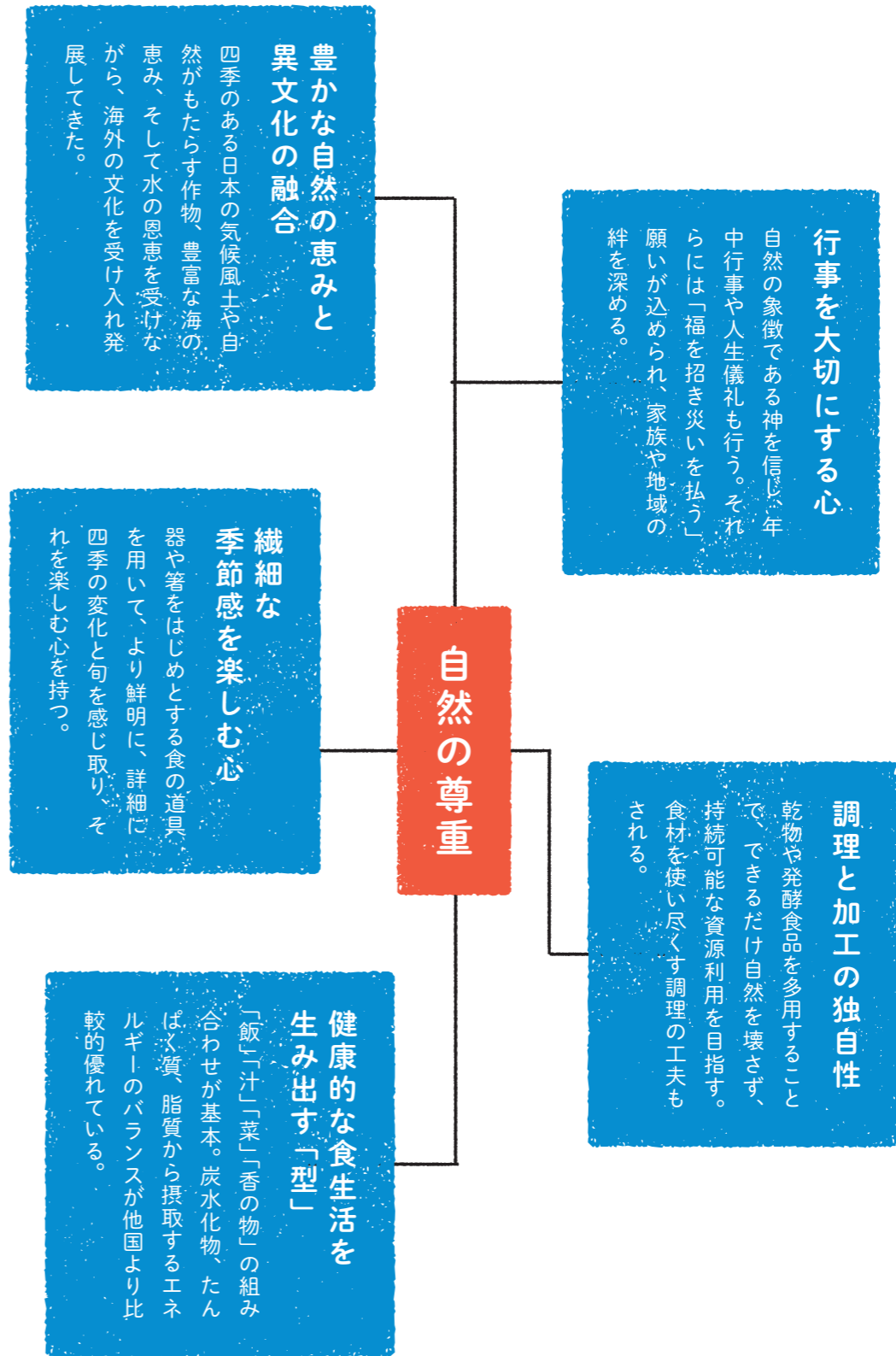


# 和食の「骨格」を知ろう

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。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。



こちらの本の内容を元に構成しています



## 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。

### 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、著などの道具は中国・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とん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。

### 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効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



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。野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。

正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いを込めてきた日本人。



お雑煮

お雑煮(年中行事) お節と並ぶ、正月に欠かせない料理。神の魂の象徴である丸餅を食べることは、神の力をいただくことでもありました。地域や家ごとに千差万別の個性があり、それぞれ年長者から若い人々に伝えられてきました



お食い初め

お食い初め(人生儀礼) 生後100日頃に行われるお食い初めは、一生食べることに苦勞しないようにとの願いが込められています。尾頭付きの鯛を含んだ膳が供され、丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かさず添えられます

五節句カレンダー

毎日を無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定された五節句。

1月7日

【人日・じんじつ】

七草の節句

1年間の無事を祈り、七草粥を食べる

3月3日

【上巳・じょうし】

桃の節句 雛祭り

邪気をはらうヨモギ入りの草餅を食べる

5月5日

【端午・たんご】

菖蒲の節句

粽(ちまき)や柏餅を食べて健康を願う

7月7日

【七夕・しちせき】

七夕祭り 星祭

索餅(さくべい)と呼ばれる細い麺で無病を祈願

9月9日

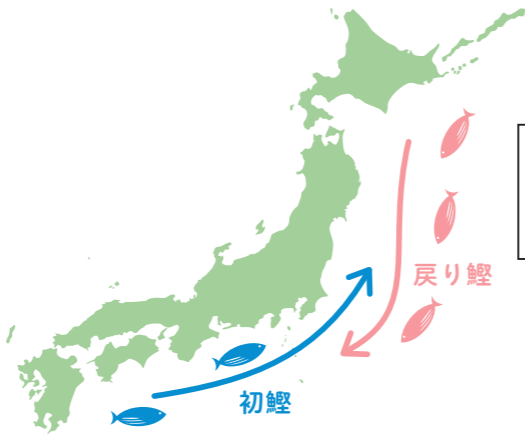
【重陽・ちようよう】

菊の節句

菊酒を飲んで不老不死を願う

器と旬の深い関係性を知れば、和食の世界がぐっと楽しくなる！

鯉の旬



4～5月頃 初鯉

春から初夏にかけ、九州付近から黒潮に乗って太平洋を北上する鯉を初鯉といい、昔から珍重されてきました。日本人が初ものを喜ぶ理由には、その中にこめられた初々しい「気」を頂戴する、という気分があるからともいわれます

9～10月頃 戻り鯉

東北、北海道沖の海水温の低い海でたっぷり餌を食べ脂を蓄え、秋頃にまるまる太って南下してくる鯉が戻り鯉。あっさりした初鯉に比べ、「トロ鯉」ともいわれる濃厚な味わいが楽しめます。鯉の名残りともいえるでしょう

筍(モウソウチン)の旬

10～12月 はしり

1～2月 旬

3～4月 名残り

この時期、国内で筍を出荷できる産地は、ほぼ鹿児島県に集中しています。

九州南部から九州中部にかけては「旬」九州北部や中国四国地方では「はしり」を迎えます。

京都府など関西地方から関東地方全域がようやく「はしり」を迎えます。

器による四季の演出

同じ内容の料理でも、器の変化で四季を感じ取ることができます。



秋

深い色合いの菊の形の器から、秋らしい風情が伝わります



春

桜のあしらいの器が、膳の上に花が咲くような華やかさを演出



冬

鶴は新年の席などでも使われる縁起のいいモチーフ



夏

ガラス器に氷を敷き詰め、目でも舌でも涼感を感じられます

和食

を特徴づけるもののひとつに、食の道具があります。箸をはじめ、湯呑や飯茶碗、汁椀など、銘々自分のものを決めている家庭は少なくないでしょう。日本では直接自分の唇に触れる範囲が個人的なテリトリーと考えられ、結婚式の三々九度で新郎新婦が夫婦の契りを結ぶように、昔から盃の応酬は特別な儀式でした。そうした日本人独特の皮膚感覚は、食器に直接唇を付けて汁を飲む食事の方法にもあらわれていて、熱伝導の悪い木製の漆器が多用されるのはこれが理由です。道具を通じてこれらの和食への考察は、食育という観点から見れば非常に重要な事柄です。和食について伝えようとすると、ついその範囲や料理に目が行きがちですが、大切なのは器や箸を通じて作り上げてきた和食の食べ方、そして精神。迷い箸、指し箸といった「嫌い箸」などは、給食の現場でも伝えやすい作法のひとつでしょう。また、食の道具が深く関わる和食の楽しみ方が、季節感です。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、食材の旬が明確。和食では、さらにその中で「はしり」「旬」「名残り」と分けるなど、繊細な変化を楽しんできました。こうした季節の食材をさらに引き立たせるのが、料理の衣装でもある器です。春夏秋冬や節句など、様々な図柄や素材の表現が施された食の道具が、より和食文化を高めていることは間違いありません。

日本人

は古来より、自然の中の「カミ(神)」という霊的存在を無意識で感じてきました。一本一本の木々、山や海、そして鳥や猪などの動物たちにもカミが存在し、自然によって人が生かされていると信じてきたのです。そしてカミと人間が交流する場が宴であり、そこには必ず食べものと飲みものが供えられました。その考え方がもつと顕著に表れているのは、正月行事でしょう。新年のカミ(歳神)を迎えるために、昔は近所の人や親類縁者が集まり、大量の餅をついて鏡餅を作りました。歳神は元気がいっぱいのもたらすと信じられていましたが、新しい気が詰まった魂(霊)とは、別の言葉でいえば新玉(あらたま)、つまりお年玉のこと。その家徴が、つきたての丸いお餅を重ねた鏡餅なのです。餅を入れた雑煮は、地域や家ごとに多彩な種類となって継承されてきました。お節には、五穀豊穡を願う田作りなど、それぞれ象徴的な意味を持つ料理が美しく盛り付けられ、厄払いの祈りを込める屠蘇も準備されます。これらはまた、地域や家族といった共同体の人々が一堂に会し場を共有する絆を深めるためのものでもありました。さらに、人の一生の節目に行われるお食い初めや七五三、成人式、結婚式、年の祝い、葬式、法事といった人生儀礼も同様です。祝い事であれば赤飯や祝い鯛、不祝儀であれば精進料理が用意されますが、これらも年中行事と同じく、「福を招き災いを払い、健康長寿を願う」という日本人の思いが込められていることを忘れてはいけません。