

乾物や発酵の技術が独自に進化。元々エコなのが、和食文化なのです。

**味噌**

代表的な発酵調味料のひとつ、味噌。全国的に一般的な大豆、米麴で作られる米味噌、米麴の代わりに麦麴を使う麦味噌、大豆そのものを発酵・熟成させた豆味噌があり、地域によって様々なバリエーションが見られます。

**多く**

の人が直接生産に携わっていた時代は、自然から得られた食材がいに限られているかを、誰もが知っていました。それゆえ和食には、できるだけ自然を壊さず食材を利用する知恵が受け継がれてきたといえます。端境期や冬の食材が乏しい時期に備えて保存するため、様々な加工技術があるのも大きな特徴です。長期保存が可能な食材と言え、まず

は乾物。比較的湿度の高い日本では乾物を作る際途中で腐らないよう工夫が必要でした。大根のように水分が多いものは細く切ってから、魚など腐りやすいものは内蔵を除いて開き塩をしてから乾燥させるなど、食材により異なる方法で、多様な乾物が作られています。また、酢、醤油、味噌、酒、みりんといった和食の基本的調味料も、米、麦、大豆などの食材を発酵させることで

新しい食材が生まれる、高い発酵技術から生み出されました。野菜類の漬物や、鮎、鮎などの魚介類で作られるなれずしは、塩分と乳酸発酵の両方で保存性を高めた、食卓には欠かせない加工品です。さらに、小麦を精粉する際に残ったふすまからグルテンを集めて麩を作ったり、魚介類の内蔵から塩辛類を作るなど、食材を最後まで使い尽くす調理も積極的になされてきました。声高に環境保護が叫ばれる現代ですが、元来エコでサステイナブルなのが和食。食材を無駄にしないという思いが、独自の加工や調理法、味を生んできたことは、伝えていきたい和食文化のひとつです。



仙台味噌

信州味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
代表的な米味噌で、さっぱりしたうま味と豊かな芳香を合わせ持つとされます



信州味噌

仙台味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
風味が強く、野菜などにそのまま付けて食べることもあり、「なめ味噌」とも呼ばれます



西京味噌

西京味噌(米味噌)  
原材料：大豆・塩・米麴  
関西地方を中心に作られる、米麴が多めの白味噌。甘みが強く、塩分濃度が低めです



八丁味噌

八丁味噌(豆味噌)  
原材料：大豆・塩  
蒸した大豆で味噌玉を作り、麹菌を繁殖させて作る味噌。濃い赤褐色で、深い味わい



麦味噌

麦味噌  
原材料：大豆・塩・麦麴  
九州全域、中国・四国地方の一部で日常的に使われる味噌で、甘みのある味わいが特徴

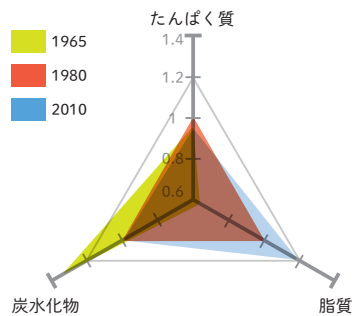
受け継がれるにはワケがある。健康的な食生活への近道、和食。

**和食の基本構成**



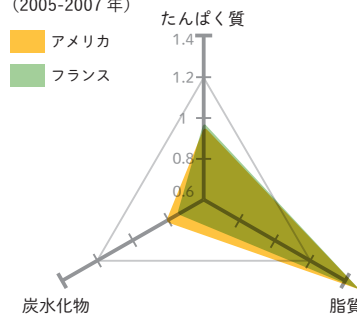
向かって手前左に「飯」、手前右に「汁」、その間に「香の物」、さらに右奥に「主菜」、左奥に「副菜」を置き、酢の物や和え物は中央に配置するのが基本の置き方です。給食での提供はなかなか難しいですが、食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」は御飯に必ずついてくる存在。和食の構成には欠かせない要素であることを、覚えておきたいものです

**日本での PFC バランスの変化**



1965年当時は炭水化物に偏っていましたが、1980年は非常に理想的な配分。しかしその後肉や油脂類の摂取が増え、主食の米の量が減るなどして、2010年時は欧米型に近づきつつあります

**米・仏の PFC バランス (2005-2007年)**



※ FAO Statistics Yearbook (日本のみ食料需給表) 参照。栄養バランスがよいとされるC(炭水化物) 50~70%、F(脂質) 20~30%、P(たんぱく質) 10~20%の範囲が0.8~1.2に収まるように指数化した

**PFC バランス**

たんぱく質・脂質・炭水化物は、人間にとって不可欠な三大栄養素。PFCのPは「Protein(たんぱく質)」、Fは「Fat(脂質)」、Cは「Carbohydrate(炭水化物)」の頭文字で、PFCバランスとは、食事の中のそれぞれの摂取カロリーの比率。健康的な生活を送るには、PFCバランスがたんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的とされています。

**「飯」**

「汁」「菜(おかず)」「香の物(漬物)」から成る構成は、平安末期頃に成立し、今なお続く和食の基本形です。日常に食べる御飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯であるなど地域により内容差はあるものの、構成要素は常に変わりずに継承されてきました。この型が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。御飯はどんなおかずとも相性がよく、いろいろな料理に合わせる事ができます。御飯とともに必ず汁が提供されることには、昔から豊かな水資源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でしょう。主菜が何であれ、たっぷりの野菜と御飯、味噌汁を合わせれば、現代の和食の構成が完成するといえるかもしれません。健康的な観点からみても、御飯を中心に、魚や肉など動物性食品中心の主菜と、野菜・いも・豆類などを数種類組み合わせる副菜、具だくさんの汁を用意すれば、比較的簡単に栄養バランスが取れるのです。実は、もっともバランスがよかったのは、1980年頃の日本人の食生活。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが、いずれも適正値で理想的だと評価されていました(上記表を参考)。これは伝統的な基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わり、昔より飯を控え、菜が多いなどの変化が理由。現在は、当時より脂質の摂取エネルギーが増加していますが、和食の基本形を大切にすることは、健康的な食生活への近道とあって間違いありません。