

# 日本の和食



# 目次

・和食とはなに？      どんなの？

・和食の特徴

・箸（はし）

・器（うつわ）

## 和食ってなに？どんなの？

日本は南北に長くのびた列島で、海や川、山、平野などさまざまな地形があります。地域ちいきごとの気候や風土にもずいぶんちがいがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸にめぐまれています。

これまで、そうした自然の味をいかした料理を作り、たいせつに食べてきました。食材をむだなく使うために調理や保存にくふうをし、四季を味わうために料理の器、盛り付け、部屋のかざりに気を配り、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうを作り出してきました。

このように自然のめぐみを尊重しつつ、暮くらしの中で伝えられてきたくふうの上に、海外の食材や料理をじょうずに取り入れて、1つの文化をはぐくんできました。これが、和食の文化として評価され、無形文化遺産に指定されました。





## 和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 日本国土は南北に長く、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。

### ・地域に根差した伝統野菜

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がありますが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜（在来野菜）も昔の姿や形のまま栽培が続けられ、郷土の人達に愛されています。

### ・良質な水

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ました。日本の水は軟水でミネラル分をあまり含みません。昆布や鰹節のだし素材からうま味を引き出せるのも軟水だからこそののです。

## ・様々な調理法

多様な食材を活かすために、和食では主に、生のまま（切る）、煮る、焼く、蒸すという調理方法が用いられてきました。水が豊富なため、煮る、蒸す、茹でる調理方法が多く、茹でた野菜を水で洗うおひたしや、茹でた蕎麦を水にさらす技法は海外ではほとんど見られません。

## ・うま味と発酵調味料

和食はだし、塩、味噌、醤油など最低限の調味料で素材の持ち味を活かすところが大きな特徴ですが、特にうま味を上手に使うことで和食ならではの繊細な味わいを生み出しています。うま味は、甘味、塩味、酸味、苦味と並ぶ基本5味のひとつとして世界でも認められ、「UMAMI」と呼ばれ、人気が高まっています。

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食事スタイルは栄養バランスがと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。





## ・一汁三菜

和食の基本形は、ごはんと汁、香の物（漬物）、にいくつかの菜（おかず）を添えたものです。この基本形が出来上がったのは平安時代末期と言われていると思います。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す。だしや発酵調味料によるうま味を上手に使うことで、肉類などの動物性油脂がなくても満足感を得ることができ、ローカロリーな食事を容易に実現することができます。

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、季節感を楽しまします。

## 箸（はし）

日本では、普段の食事では箸だけを使います。匙を使わずに箸だけで食事をするのは日本だけです。また、家族それぞれが、自分の箸をもつのも特徴です。箸には、食事に使う「食箸」、調理に使う「菜箸」があります。素材は、木や竹、漆塗や細工を施したものなど様々なものがあります。



## 器（うつわ）

昔は一人一人お膳で食事を  
していました。お膳から口元  
まで遠いので器を持って食べ  
る習慣が生まれました。木製  
の漆器は熱が伝わりにくいの  
で、熱い汁物を入れても手で  
持ち、口をつけて飲むことが  
できます。







