



和食のよさを知り、和食を食べよう

2013年12月「和食」が「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコの「無形文化遺産」に登録されてから間もなく10年になります。改めて「和食」のよさについて考えてみましょう。

【和食が無形文化遺産として認められた4つの理由】

「多様で新鮮な食材と持ち味の尊重」

四季や、海・山などの豊かな自然があり、地域に名指した多様な食材がある。またその食材を用いて素材の味わいを活かす技術や調理器具も発達している点

「栄養バランスが良く健康的な食生活」

一汁三菜を基本とする食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われ、うま味を上手に使うことで、動物性脂質の少ない食生活になっており、長寿や肥満防止に役立っている点

「自然の美しさの表現」

季節の花や葉っぱなどで料理を飾ったり、四季に合わせた器などを利用したりして季節感を楽しむ点

「年中行事との関わり」

年中行事との密接な関わりがあり、行事と食を一緒に供することで、家族や地域の絆が強くなる点

「すし」や「天ぷら」など特定の「料理」や「食材」だけではなく、自然や歴史から生まれた日本人の食に関わる様々な習慣、昔から受け継がれてきた「和食」という「食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたのですね。



和食の基本「一汁三菜」とは？

【おかずの構成】

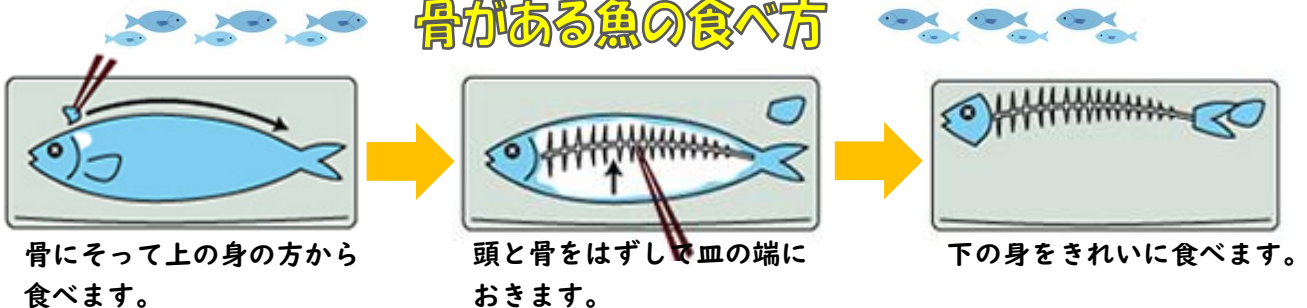
主食：エネルギーになるもの
主菜：体をつくるもの
副菜：体の調子を整えるもの
汁物：おかずを補う
※一汁三菜をそろえることで、3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



【配膳の仕方】

ごはんは左手前、汁物は右手前、主菜は右奥、副菜は左奥、和食の配膳は「食べやすく、かつとりやすく」が基本です。手に持って食べるごはんやみそ汁は手前に置きます。
※左利きの人は左右反転になります。

骨がある魚の食べ方



※魚を盛り付ける時は、昔から頭を左側にして置くのが縁起がよいとされてきました。食べる時に裏表にひっくり返すのは、好ましくない食べ方とされています。

和食の味のいの要「だし」

和食の味のいの要となる「だし」の味のもととなっているのが「うま味」です。この「うま味」が味のベースになることで、食材の持ち味を活かすことに役立っています。

だしの種類

こんぶ



乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味成分が含まれ、消化を促進する働きがあります。

かつおぶし



鰹を加熱乾燥など加工した食品で、世界一硬い食品といわれます。鰹にはイノシン酸といううま味成分が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。

煮干し



イワシなど小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸といううま味成分が含まれ、丈夫な骨や身体をつくり、血液をきれいにする働きがあります。



干し椎茸

しいたけを乾燥させたものです。グアニル酸といううま味成分を多く含んでいます。



干しエビ

エビを干したものです。グルタミン酸とイノシン酸を多く含んでいます。

天然素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養成分が豊富なのに、塩分はほとんど含まれていません。「だし」を使った料理は味付けを薄めにしても、おいしく感じるので、塩分や糖분을控えることができます。「だし」はおいしいだけでなく、健康にもよいのです。

旬

野菜や魚には食べ頃の時期があり、これを「旬」または「盛り」と呼んでいます。旬の食材はおいしく、素材そのものの味を楽しみます。また、季節を先取りする食材を「はしり」、時期の終わりに収穫される食材を「なごり」と言い、それぞれに扱いを変えながら、同じ食材でも「はしり」、「旬」、「なごり」と三度の季節感を楽しんできました。新しい季節の到来をいち早く感じ取り、過ぎ行く季節を惜しむ、そんな季節の移ろいを大切にすることが「和食」には深く反映されています。



12月	11月	10月	9月	8月	7月	5月	4月	3月	2月	1月	代表的な行事食
<ul style="list-style-type: none"> ・冬至【かぼちゃ、小豆粥】 ・大晦日【年越しそば】 	<ul style="list-style-type: none"> ・七五三【赤飯、千歳飴】 	<ul style="list-style-type: none"> ・十三夜【月見団子、栗ご飯】 	<ul style="list-style-type: none"> ・十五夜【月見団子、秋の収穫物】 ・秋の彼岸【おはぎ】 	<ul style="list-style-type: none"> ・お盆【団子、精進料理】 	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕【そうめん】 ・土用丑の日【うなぎ】 	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの日【柏餅、ちまき】 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見【お弁当、おだんご】 	<ul style="list-style-type: none"> ・春の彼岸【ぼた餅】 ・ひな祭り【ちらし寿司、はまぐり、ひなあられ、ひし餅】 	<ul style="list-style-type: none"> ・節分【豆・恵方巻き】 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月【おせち・お雑煮】 ・鏡開き【おしるこ】 	<p>※地域によって違いがあります</p>

行事食には「福を招き、災いを払う」という日本人の想いが込められています。こうした料理を家族や親戚、地域の人と一緒に食べることで、人々の絆を深める社会的な意味がありました。



和食は豊かな食材やバランスのとれた料理だけではなく、「いただきます」「ごちそうさま」などの食事の挨拶、食器や食空間を飾ってもてなす「おもてなし」の精神などを含めて、日本が世界に誇れる文化の一つです。この和食文化を受け継ぎ次世代に伝えるために、和食のよさを知り、和食を作って、食べることから始めてみましょう。