

かわら版

第192号



Quality of Life
日本予防医学協会
2015.11 発行

日本人なら知っておきたい「和食」

和食は平成五年二月にユネスコ無形文化遺産に登録され、ルシーな食べ物として海外でも注目されています。和食＝日本の料理と捉えがちですが、この言葉には様々な意味や想い、歴史が詰まっています。

★和食とこの特徴① 『和食』その特徴』



★ 和食とは ★

料理だけでなく、日本人が環境の中で生み出し、築き上げてきた食の知恵と工夫、慣習をそれを編み出した人々すべてを「和食」と呼び、日本人の伝統的な食文化を総称する言葉と考えられています。そして、和食は次の四つの要素、構成されています。

●食材

四季が明確で多雨・温帯の気候を生かして収穫される稲や野菜、山菜などの多彩な農作物と、黒潮・親潮がぶつかる豊かな海から恵まれる海産物が和食の重要な食材です。

●料理

水を豊富に使うことで発達した蒸す、茹でる、煮るなどの調理法や、包丁などの調理器具、野菜や魚介を美味しく食べるために工夫された「だし」や「調味料」などが和食の料理を支えています。

●栄養

比較的低エネルギーで低く、食材の数が多いため、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすいです。

●おもてなし

お客様を大切に迎える心持ち、「いただきます」「ちねていただきます」と感謝する心、箸つかいなどの食事マナーや態度なども、もてなし側と食べる側がお互いを思いやる、その心が和食の精神です。

★和食の特徴① 「一汁三菜」が和食の基本★

「一汁三菜」とは、主食である飯に、「一汁」一品と焼き物や煮物などの「菜」が三品添えられる献立です。※漬物などの「香の

物」はカウントしません。「飯が主食で、その他はすべて「飯を食べるために添えられている点」が特徴です。昔は少ない菜で沢山の「飯」を食べて、「飯の量でエネルギーを調整するのが基本的な食べ方でした。さらに、魚のアラ汁やけんちん汁のような具だくさんの汁も各地域で様々な種類があり、汁で「飯を食べるといふ」とも和食の特徴です。文明開化の時代から一般的に肉を食べ始めるようになり、菜として牛鍋（すき焼き）をはじめ、肉じゃがや豚カツなど「飯に合う色々なメニュー」が取り入れられてきました。「飯を菜や汁で食べる」という和食のスタイルが確立されていたからこそ、和食の基本形を残しながら、その幅を広げていって考えられます。

★和食の特徴② 食材と調理★

和食は魚介類と野菜を中心に調理されてきましたが、現在の日本では流通する野菜の数は約二五〇種類、日本に生息する魚種は四一〇〇種といわれています。さらに、昆布、わかめ、海苔などの海藻類も重要な食材として使われており、豊富な食材に恵まれていることが分かります。また、これらをさまざまな調理法で調理します。

●一生もの

特に特徴的な調理法。材料を新鮮な状態で保ち、生のまま切つて盛り付け、その材料に合う薬味や調味料を組み合わせて作る。

●茹で物

豊富な水を利用した調理法で、ほうれん草や小松菜のお浸しなどの料理は水に恵まれた日本で定着した料理。また、小麦粉やそばなどを粉にして茹でた麺類の主食も多い。

●煮物

素材の味を生かしながら、醤油や味噌などの調味料で味を調えるのが日本の煮物の特徴。

●焼き物

サンマの塩焼きのように、塩をふり直火で焼き上げる方法が伝統的。

●炒め物 揚げ物

油と火に加熱する調理法。伝統的な調理には殆ど見られないが、現代では盛んに使われる。

和食は新鮮で旬な食材選びからはじまり、これらの多様な調理法で素材の味を生かしながらうま味を引き出すため、最低限の調味料でおいしく食べることが出来ます。また、刺身などに添えられる「つま」や「けん」といわれる大根の千切りや大葉などは、防

腐効果と見た目の機能性も持ち合わせており、食材を新鮮に美味しく食べるという工夫や技術が認められています。

★和食の特徴③ 日本人の味 うま味★

和食の味わいで最も重要なのが「だし（出汁）」の存在です。だしのうま味成分の一種であるグルタミン酸は日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第五の味覚として広がり、研究が進められました。素材としては昆布や鰹節のほか、うま味を増加させるために乾燥させて使用する煮干しや干し椎茸もあります。また、味付けとして使用する塩、砂糖などの調味料、味噌や醤油などの発酵調味料、季節感を出しながら素材の味を引き出すわさび、からしなどの薬味も和食の特徴です。さらに、漬物や塩辛、鰹節、納豆など発酵物の働きを生かしてうま味を増やした発酵食品もたくさんあり、これらは保存食としての機能性も兼ね備えています。

★和食の特徴④ つつらいとおもてなし★

手入れされた庭、床の間の掛け軸、季節の生け花、夏は涼しく冬は暖かくして、もてなす用意をする。「つつらい」と言い、特に懐石料理にはしつらいが重要な要素となります。おもてなしをする亭主とおもてなしを受ける客人のどちらにも作法が求められ、食事をつくる側は食べる人の顔を思い浮かべながら用意をし、食べる人はつくってくれた人の気持ちを考えて食事をします。こつついた人と人々を大切にしたいというおもてなしの精神も、和食は世界的に評価されています。

★最後に★



最近どのくらい和食にふれる機会がありましたか？ 遺産になるほど貴重なものと思われた和食をこの機会に見直し、一品一品に込められた手間とおもてなしの心、旬を味わう精神を感じてみてはいかがでしょうか。次回、「日本文化として考える和食」についてお伝えします。

【S】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。
<https://www.jpmp1960.org/mag>