



# ちょっと勉強室

No.196

平成26年 1月

## 今回のテーマは 和 食



### (1) 定義

昨年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録され、話題となりました。改めて「和食」について説明しようとする、あまりにも身近で漠然としており、案外難しいものです。そこで、ちょっと勉強してみることにしました。

日本政府は、2012年3月に「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、日本食文化をユネスコ無形文化遺産に登録申請しました。その際、「和食」を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置付け、次の4つの特徴が挙げられています。

- ① **多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用**: 日本は南北に長く、海・山・里と豊かな自然があり、地域に根差した多様な食材があり、素材を生かす調理技術や道具も発達している。
- ② **バランスがよく、健康的な食生活**: 一汁三菜を基本とする日本型食生活は、栄養バランスが理想的といわれ、また、日本独自の「うま味」を上手に使うことにより動物性油脂の少ない食生活を実現しており、長寿、肥満防止に役立っている。
- ③ **自然の美しさを表現**: 四季の移ろいを表現し、季節の花や葉などを料理にあしらったり、器や調度品を利用したりして、季節感を楽しむ。
- ④ **年中行事との関わり**: 日本の食文化は、年中行事と共に育まれ、家族や地域の絆を強くしてきた。

※無形文化遺産とは: 無形遺産保護条約では、伝統芸能や社会的慣習、伝統芸能などの無形の文化であって、コミュニティや集団が自ら文化的な遺産であると認めるものを「無形文化遺産」と定めています。

### (2) 和食のおもな歴史

縄文時代: ドングリなどの植物性食料が重要な食料となる。水田稲作が伝来。

弥生時代: 稲作が広がり、定着。魚を醗酵させたなれずしが登場。

魏志倭人伝に「倭では冬夏に生菜を、飲食に高杯を使い手食する」とある。

古墳時代: 土師器の移動式かまど使用。土師器の甑こしきによる蒸し米が盛んになる。

飛鳥時代: 675年 天武天皇が牛・馬・犬・猿・鶏の食用を禁止する。

奈良時代: 牛乳を煮詰めた「蘇」が朝廷に貢納される。箸の利用が広がる。

平安時代: 貴族の大饗料理や年中行事が定着。豆腐が中国より伝来。

鎌倉時代: 道元が、禅宗における食事作法や調理の心得を説いた「典座教訓」「赴粥飯法」を執筆。精進料理の発展。

室町時代: 武士の供応食、本膳料理の形成。包丁人と呼ばれる料理人が誕生し、包丁流派を形成。

安土桃山時代: 千利休により茶の湯が完成。南蛮貿易により南蛮菓子、トウガラシ等が伝来。

江戸時代: 都市部に食べ物屋や料理屋が普及。握り寿司や天ぷらが江戸で流行。

明治時代: 肉食解禁に伴い、牛鍋が流行。西洋料理店の発展。洋菓子の製造、発展。

⇒⇒現代へ…



### (3) 一汁三菜

食事の献立の構成の一つで、元々は、鎌倉時代に禅寺で採られていた質素儉約を重視した食事の形式を指す一汁一菜が発展し、特別な日(ハレの日)に食べられる贅沢なものでした。それがやがて庶民に広がり、日本の伝統的な日常の食事形態として定着しました。

ご飯に、汁物1品とおかず3品(主菜1品+副菜2品)から成り、本膳料理では最も簡素です。懐石では、向付、煮物、焼き物で三菜となります。

現代の家庭料理では、香の物(漬物等)は数に入れず、右図のように、主菜には魚や肉、卵、豆腐などのタンパク質を、副菜には野菜や芋、豆、きのこ、海藻などのビタミンやミネラル、食物繊維を摂る料理が当てはまり、栄養バランスが摂れる組み合わせです。

