



和食文化の魅力を再発見しよう

～ふるさとの味、食べていますか？ 伝えていきますか？～

和食文化とは、日本の風土と自然を敬う精神が育んだ食文化です。

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、和食が料理としてだけでなく、自然を尊ぶという日本人の精神に基づいた食文化であると認められたこととなります。

世界に誇る食文化を、次世代にしっかりつないでいけるよう、和食の魅力を再発見していきましょう。

◆「和食」の4つの特徴◆

①多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

◆新鮮な食材の活用

日本には海、山、里と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。

◆和食の多彩な調理法

日本の軟水は、口当たりがやわらかくまろやかなため水を使った調理法が発達してきました。和食では主に、生のまま(切る)、煮る、焼く、蒸す などがあります。

◆素材の持ち味を引き出すうま味

和食では欠かせないだし。よく使用されるだし素材にはかつお節、昆布、煮干し、干しいたけ などがあります。うま味を上手に使うことで、少量の調味料で、和食ならではの繊細な味わいを生み出せます。



②健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯を中心に、魚、肉、野菜、豆類、海藻など多様な食材を使ったおかずと組み合わせる和食からは、栄養をバランスよくとることができます。

素材の持ち味とだしのうま味を生かす調理法が多いので、過剰なエネルギー摂取を抑えることもできます。

◆和食の基本形「一汁三菜」

二菜・三菜

副菜



一菜

主菜

主食

ご飯



一汁
汁物

香の物(お漬物)

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本人は昔から、自然の美しさや季節の移ろいを大切にしてきました。中でも、旬の食材を使うことにこだわり、旬を「走り」「盛り」「名残」の3つに分けて、季節の変化を繊細に味わってきました。

盛り付けでは、季節に合わせた葉や花を添え、料理を美しく演出します。さらに、器も季節感を演出するのに一役買っています。

◆料理に季節感を添える植物



料理の見た目も楽しんでほしいというおもてなしの気持ちから。

◆器でも季節感を表現



同じ料理でも器の素材やデザインを変えることで、四季を感じることができます。

④正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事とは、年の節目や通過儀礼などに行う行事のことで、その際に用意される特別な料理には、家族の健康・子の成長・豊作などを願う思いが込められています。

祝い事に欠かせない赤飯



地域色豊かなお雑煮



行事を実践することは日本の文化を次世代へ伝え家族の絆を深めることにつながります。

◆和食離れが進む日本◆

日本では、食の欧米化が進み和食離れが進んでいます。このままでは、一汁三菜などの和食のスタイルや作法、伝統食材や調理法が、次世代へしっかり継承されない恐れがあります。

地域の集まりや家族の食卓を大切に、和食体験を積み重ねていきましょう。

**まずはここから
はじめてみよう！**

- 旬の食材を使い、だしや素材の味を生かした和食を作っていきましょう。
- 行事食を家庭でも実践していきましょう。