



和食



2013年12月4日 和食がユネスコ無形文化遺産に登録！

登録された「和食」には4つの特長が示されています。それぞれ調べてみました。

和食ポイント1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海、山、里の多様な食材が用いられ、素材を活かす調理技術・調理道具が発達しています。

そのものの味が一番わかる食べ方「生食文化」

「寿司」は世界的ブームになっています。しかし、生魚（刺身）を食べるのはまだ、あまり多くないそうです。

*そもそも日本は海流がぶつかりあい、たくさんの種類の魚が豊富にとれます。

*生食をするためには、鮮度が良くないとはいけません。

鮮度を保つ技術があるため、日本では刺身を安全に食することができます。



<鮮度を保つ技術「活け締め」>

活け締めとは、即死状態にして死後硬直を遅らせること。

神経締めは、魚の背骨の中に針金を通して脊髄を破壊する処理のこと。

脊髄を壊すと、魚の筋肉内の自己消化のスピードが格段に落ち、鮮度が長く続きます。ただ、活け締めはスピードと的確な判断が大事。活け締めの最中に魚が苦しんで暴れたら失敗です。



生卵を食べる文化も、日本独特です。海外の多くは卵は加熱調理をするもの。という認識があります。

そもそも卵の殻にはサルモネラ菌が付着している可能性が高いのです。生のまま喫食すると、食中毒感染してしまいます。なので、海外では加熱して菌を殺さなくてはなりません。

一方、日本の場合は、「生卵」を食べることを前提に生産されていますので、鶏に抗生物質を飲ませてサルモネラ菌を出さない飼育をしたり、卵の殻を洗浄、消毒してから出荷されます。



和食ポイント2 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和食は理想的な栄養バランスとされています。

主食は「ご飯」で、一汁は「汁物」、三菜は、魚系の「主菜」、魚系または野菜系の「副菜」、野菜系または大豆系の「副々菜」という三品のおかずです。

主菜から動物性タンパク質を摂り、汁物、副菜と副々菜から各種ビタミン、ベータカロテン、食物繊維、ポリフェノール、タンパク質など、香の物でビタミンB1 や乳酸菌など、老化予防に欠かせない抗酸化物質を摂るわけです。



バランスの良い和食をつくるためには？

①「まごわやさしいこ」を意識。

ま（豆類）ご（ごま）わ（わかめ、海藻）や（野菜）さ（魚）し（しいたけ、きのこ）い（芋）こ（酵素・発酵食品）→これらを入れるとバランスの良い食事になります。

②「五法」を意識。

生（切る）、煮る、焼く、蒸す、揚げる、の5つの調理法。

調理法が重ならないように意識します。

③「五味」を意識。

「酸」「苦」「辛」「鹹(塩)」「甘」を入れるようにします。

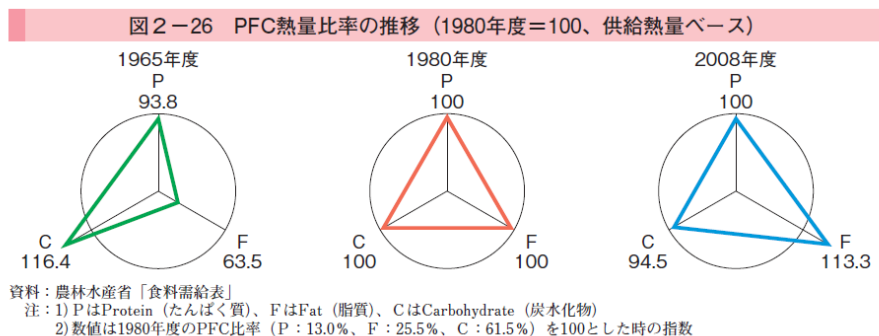
④「五色」を意識。

赤、緑、黄、黒、白が揃うと見た目にも美味しくなります。それに、茶、紫が入るとなお良いとされています。

ちなみに・・・「理想的な和食」は昭和50年頃の食事を指します。

それまでは、おかずが少なく、米が多い食事でしたが、昭和50年頃には、全国的に肉の摂取が増え、おかずの量も増えて、バランスが良くなりました。

現代では、欧米化や、丼やラーメンなどの単食が増えて、脂質過多に繋がっています。



P（たんぱく質）、F（脂質）、C（炭水化物）の年代別バランス。

和食ポイント3 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、季節感を楽しみます。

*旬のものだけではなく、ひとつ前の季節「名残り」のもの、ひとつ先の「走り」のものを入れて、季節の移ろいを表現します。

鱧の場合、旬の鱧は湯引きにして、たたいた梅干しと組み合わせるのが夏の出会いもの。名残になると、走りの松茸と組み合わせて秋の出会いもの、土瓶蒸しになります。



*季節そのものの味ではなく、食材で季節の風景を見立てて表現することもあります。春の「菜種まぶし」は裏ごししたゆで卵の黄身を菜の花に見立て、白身魚の細造りなどにまぶした料理の呼び名です。

秋の「吹寄せ」は色とりどりの落ち葉が秋風に吹き寄せられた場面を、紅葉の型で抜いた人参、いちじくの型でぬいたくわい、煎った銀杏などを盛り合わせて表現します。冬は、大根おろしを混ぜ込んだ汁椀で冬のみぞれを表現するなど、目で季節を感じていただきます。



*料理の下に敷かれた植物（紙の場合もあります）を「かいしき」と言います。保存設備のない時代には、防腐・防臭の効果もありました。かいしきに使う植物も、季節のものを使います。



*食器も季節を感じるための大切なポイントです。

新年は、黒や朱色で締めて、金色の入ったよそ行きのお皿で華やかに。
春は、明るい絵柄や若草や蕾から、徐々に満開の花に変えて行くと粋。
夏は、透明感のある青白磁や硝子器で涼を呼ぶ。石の膳や、青竹なども爽やか。
秋は、もみじ柄や、葉の形をした器も多いです。
冬は、どっしりした陶器の、まさに土の温かさを演出。

また、料理と余白にも気をつかいます。春夏は余白を多くして涼しさを、秋冬は余白を少なくして、あたたかさを表現します。



和食ポイント4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。
食を囲み、時間を共有することで家族や地域の絆を深めてきました。



1月 正月（1日～7日）おせち料理、雑煮、お屠蘇／人日（7日）七草粥
鏡開き（11日）おしるこ／小正月、二十日正月（15日、20日）小豆粥

2月 節分（3日）福豆、恵方巻き／初午（11日）いなり寿司



3月 桃の節句（3日）ちらし寿司、蛤のお吸い物、白酒、菱餅、ひなあられ
彼岸（18～24日）ぼた餅



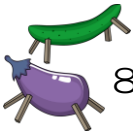
4月 花祭り（8日）甘茶／花見 花見団子

5月 端午の節句（5日）柏餅、ちまき

6月 夏至（22日）タコ（関西地方）



7月 七夕（7日）そうめん／お盆（15日）精進料理、白玉団子、そうめん、型菓子
土用の丑の日（24日）うなぎ、土用しじみ、土用卵「う」のつく食べ物



8月 夏土用二の丑（5日）うなぎ、土用しじみ、土用卵 「う」のつく食べ物
お盆（月遅れ）（15日）精進料理、白玉団子、そうめん 型菓子

9月 重陽の節句（9日）菊酒、栗ごはん／彼岸（20～26日）おはぎ
十五夜（27日）月見団子、栗ごはん、豆、里芋



10月 十三夜（25日）月見団子、栗ごはん、豆

11月 七五三（15日）千歳飴

12月 冬至（22日）かぼちゃ、小豆粥／大晦日（31日）年越しそば



行事食には、それぞれ意味があります。意味を理解して、自然に感謝しながらいただきたいものです。

和食こぼれ話

* 移ろいゆく無形なものなので「寿司」「すき焼き」など、料理名は限定されません。
上記の条件を満たしているものが「WASHOKU」です。

* フグはご存知の通り、猛毒を持っています。そのため、「危険を冒してまで食べるものではない。」というのが、海外では一般的な考え方のようです。

カナダで発表された「世界の最も怪しい食べ物トップ10」では、なんと、日本のフグが1位を獲得しました。