

いいにほんしょく

## 11月24日は「和食」の日

## 日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

- 主催：一般社団法人和食文化国民会議
- 後援：農林水産省

## 「だし」とは

和食の味わいの中で最も重要なのが、「だし」。  
味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、  
さまざまな料理の味を決定づける味の要。

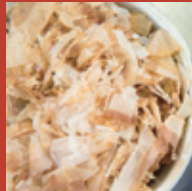
和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが、「だし」の存在です。汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われており、江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本である」と書かれています。

だしのおいしさに大きく関係するのが「うま味」です。1907年、池田菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分のひとつがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見されました。その後日本人を中心に研究が進み、うま味は甘味、塩味、酸味、苦味に加えて第5の味覚として広く知られるようになりました。だしのうま味は昆布や鰹節などの風味によってより強く感じられることも明らかになっています。

現在では、うま味調味料やだし入りのつゆなど、うま味成分を手軽に使える調味料も普及しました。うま味の強いだしは満足感がありますが、カロリーは低く抑えられています。だしを多用する和食が低カロリーで健康的な食事なのはそのためです。



昆布



鰹節



煮干し



干し椎茸

「だし」のとり方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的。「だし」の素材として最もよく使われるのは、昆布と鰹節で、そのほか煮干し、野菜、干し椎茸、魚の内臓やあら(頭や骨)などがある。また、潮うしおじる汁のように、食品そのもののうま味を活かす方法もあります。

【和食とは】平成25年12月4日、「和食-日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの人類の無形文化遺産の代表的な一覧表に登録されました。「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」と位置付けています。

## 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情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。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

## 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の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

## 自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろい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、季節感を楽しめます。

## 年中行事との関わり

日本人の食文化は、民族の年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

【郷土料理とは】郷土料理は、各地域の食材を使って調理した料理で、その地域の地理や気候の特徴をもとに、人々の工夫と、家族を思う気持ちから生まれた料理、それが郷土料理です。北は北海道から南は沖縄県まで、使う食材や調理方法は様々です。

【行事食とは】正月のお節料理やお雑煮から始まり、各種の節句や地域の祭などを経て、大晦日の年越しそばにいたるまで、和食文化は様々な年中行事との関わりがあります。祭などの行事の際に、地域の人々が集まって食事の時間をともに過ごすことで、家族や地域の絆が強まるなど、行事と食事は密接な関係があります。さらに、日本各地には様々な独自の年中行事があり、それが地域色豊かな行事食となっています。

【感謝の気持ち】「和食」。この言葉をふだん私たちは、日本的な料理を指す単語として使っている。しかし、「和食」はひとつの料理ジャンルを指すだけの言葉ではありません。例えば、食前の「いただきます」、食後の「ごちそうさま」は、料理をつくる人はもちろんのこと、食材を育んだ自然や自然を守ってきた祖先や神様への感謝が込められた、日本人ならではの気持ちの込め方です。

# 「だし」で味わう和食の日



伝えよう、「和食」文化を。

## お話のすすめ方【一例】

### まず最初に

- 今日は和食の日、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。
- 先ずは「いただきます」と感謝の気持ちを表しましょう。  
「いただきます」の「いただく」は、「食べる」「もらう」の謙譲語で、感謝の気持ちが込められた言葉です。  
「いただきます」には、料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方、など、その食事に携わってくれた方や、肉・魚・野菜など生き物への感謝の言葉です。
- 最初に汁物(すまし汁等)をのんで下さい。(よく味わって)
- おいしいですか？ その秘密は「だし」なんです。その「だし」の味をよく味わって下さい。

### 児童の食事が落ちついたところで話題に入ってください。

- さあ、皆さんに配っているチラシを見て下さい。最初にも言ったように、今日は和食の日です。  
皆さん和食って知ってますか？ ご飯があって、汁物があって、お菜があって...。  
そう、ちょっと難しいけど「一汁三菜」なんて言葉がありますね。  
今日の献立が和食なんです。日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちです。  
和食の基本になっている「だし」についてお話ししましょう。  
和食の基本は「だし」と書いてある表を見て下さい。
- 皆さん「だし」って知っていますか？
  - ・真ん中のいろいろな「だし」の中でいくつ知っていますか？
  - ・知っていることを話してみてください。
- そう、そこにあるように、昆布や鰹節等を水やお湯を使ってうま味を引き出した汁のことなんです。  
昆布や鰹節以外にもいろいろな「だし」があるんですよ。
- 今日の汁物(すまし汁等)にはその中の○○と△△が使われています。皆さんわかりましたか？
- 味の基本は「塩味(しょっぱい)」「酸味(すっぱい)」「苦味(にがみ)」「甘味(あまい)」他に「うま味」があります。  
「だし」がこの「うま味」に当たるのです。
- 最初に言ったようにこの「だし」が和食の基本なんです。

### 「和食とは」について資料に基づき簡単に説明して下さい。

ユネスコの無形文化遺産に登録されたこと(高学年のみ)

- 和食ならではのいくつかの特徴があります。日本は南北に長いので、いろいろな食材が使われていること、栄養バランスがよくて体によいこと、季節を表していること、そしてお正月やお節句など行事と関わっていることです。
- 放っておいたら消えてしまうかも知れない、こんなにも素晴らしい和食がそうならないように皆でしっかり守って、伝えていかなければいけないですね。

### 郷土料理について少し調べてください。

そしてそれぞれの地域の郷土料理について、食材や行事等と関連づけて子どもたちに話して下さい。  
正月料理(お節料理)や地域ごとに特徴があるお雑煮等について話してもよいでしょう。

- 最後にもう一度、感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」。
- 皆さん、チラシの裏を見て下さい。お家のかたへと書いてあります。これは今日皆さんに味わってもらった「だし」のうま味を活かした和食のレシピです。お家に持って帰って、是非お家の方に作ってもらってください。そして、給食の時に話したこと、和食のことを家でも話してみてください。