

Ⅲ 特集2：「和食；日本人の伝統的な食文化」に関する取組について

1 はじめに

2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、自然の尊重という日本人の精神を体現した食に関する社会的慣習が、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。

ユネスコ無形文化遺産登録を契機に、日本の伝統的な食文化の保護・継承の重要性が高まっており、愛知県でも、第3次愛知県食育推進計画である「あいち食育いきいきプラン 2020」から「日本型食生活の推進、郷土料理等地域の食文化の継承」として取組を啓発しています。

無形文化遺産の保護に関する条約に基づき、2021年度末に「和食」の保護・継承の取組が着実に進展していることを国がユネスコに報告することとなっており、今一度、日本的食文化の保護・継承について考えていきましょう。

2 「和食；日本人の伝統的な食文化」について

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「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」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

（参照：農林水産省ホームページ「食文化」
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/>）

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

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。

(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、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(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、季節感を楽しみます。

(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。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。

参考：「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」

各地域で選定された郷土料理のいわれ・歴史やレシピ等、また、郷土料理を生んだ地域の背景等についてデータベースを、農林水産省が作成し、情報発信しています。

愛知県の郷土料理については2019年度から公開されており、今後2021年度末までに全都道府県の情報が掲載される予定です。是非、御覧ください。

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html



3 あいちの食文化や郷土料理について

(1) 概要

温暖な気候をはじめ、変化に富む恵まれた立地環境のなかで、愛知県の郷土料理は生まれ、育まれてきました。風土だけでなく、産業の発展や文化的な側面とも深く結びつき、現在に受け継がれています。

気候 との結びつき

夏は高温多湿で蒸し暑く、冬は晴天の日が続くのが、愛知県の気候の特徴といえます。豆みそやしょうゆなどに代表される愛知県の醸造文化は、こうした気候を利用して花開いたのです。秋冬期の露地野菜や施設野菜を中心とした野菜作りも古くから盛んに行われてきました。

地理 との結びつき

変化に富んだ地形からは、田畑や山の幸を生かした独自の料理が生まれ、受け継がれてきました。

また、伊勢湾、三河湾という豊かな漁場を控え、海の幸を料理にふんだんに利用。県内にはいくつもの河川も流れることから、鮎やうなぎなどの川魚を好む食文化も発展してきました。

産業 との結びつき

戦後、愛知用水や豊川用水などに代表される近代的な大規模農業用水の整備が行われ、全国でも有数の愛知県農業を支えてきました。また、名古屋をはじめ、東京、大阪などの大消費地が近く、流通網が早くから整っていたことも愛知県の農業の発展につながり、豊かな食文化を育みました。

文化 との結びつき

豊かな食材に恵まれた土地柄では、心に余裕が生まれ、文化の花が咲きました。「芸処名古屋」といわれるゆえんです。文化の豊穡が食を豊かにし、愛知県の多彩な食文化を生みました。城下町に今も和菓子の老舗が多く残るのは、茶の湯文化の浸透が影響しているからです。

(2) 主なあいちの郷土料理



もろこ寿司



きしめん



味噌煮込みうどん



かしわのひきずり



鬼まんじゅう (芋ういろ)



おしもん (おこしもん)

※レシピやこのほかの郷土料理については、以下のウェブサイトで公開しています

食育ネットあいち「あいちの郷土料理」

<https://www.pref.aichi.jp/shokuiku/shokuikunet/mind/local.html>

4 2019年度に実施された主な取組について

あいち食育いきいきシンポジウム、地元農産物を活用した和食調理講習会の開催

愛知県食育消費流通課

●実施時期：2019年11月25日（シンポジウム）、2020年1月29日（調理講習会）

●対象者：県民

「和食」や「郷土料理」、それを支えるあいちの農産物の良さを感じ、次世代への継承を考えるきっかけとするため、シンポジウム及び調理講習会を開催しました。

それぞれの講師は、(一社)和食文化国民会議及び(一社)愛知県調理師会から御紹介いただきました。

○令和元年度あいち食育いきいきシンポジウム

～新しい時代にもう一度、和食の良さを見直そう！～

奈良女子大学の的場輝佳名誉教授から、ユーモアを織り交ぜながら、和食に含まれる栄養や生活習慣病との関係、「だし」の特徴、京都府での和食伝承の取組などについて、基調講演をいただきました。

その後、名古屋文化短期大学の鳥居久雄教授から、愛知県の食文化や郷土料理について、講演をいただきました。

当日は、県民、教育関係者、食生活改善推進員等104名の方に参加いただき、「だしの重要性、日本食の尊さ・大切さを実感しました。」「あいちの郷土料理を作りたいです。」との声が聞かれました。



○地元農産物を活用した和食調理講習会

～和食の基本「だし」と、愛知の食材や発酵調味料を学び、和食文化を継承しよう！～



碧南市の日本料理店「一灯」の長田料理長を講師としてお招きし、県産農産物を活用して、以下の5品の調理実習を行いました。

- ・鶏肉と根菜の煮物
- ・五色なます
- ・ちりめんじゃことふきのご飯
- ・八丁味噌の赤だし
- ・豆乳ムース



その後、愛知県の伝統野菜や多種多様な発酵調味料の特徴や使い方に関する講話をいただきました。

当日は県民、食育推進ボランティア等29名の方に参加いただき、「だしの重要性、日本食の尊さ・大切さを実感しました。」「あいちの郷土料理を作りたいです。」などの声が聞かれました。

シンポジウムや調理講習会で学んでいただいた内容が、参加者を中心に、家庭や地域等において広く発信いただき、和食文化や地元食材の魅力が継承されていくことを期待します。

学校給食料理講習会

公益財団法人愛知県学校給食会

- 実施時期：2019年12月25日
- 対象者：栄養教諭・学校栄養職員

児童生徒に豊かな食生活を営もうとする意欲を高めるため、学校給食では郷土料理や地場産物の利用促進など献立の充実が求められています。そこで、各地域の伝統や多様な食文化に関する調理実習や講義を開催しました。

名古屋文化短期大学の鳥居教授を講師に迎え、愛知の郷土料理や地場産物を活用した献立「たこ飯、にぎすのフライ、手作りがんどきの味噌おでん、じょじょ切り」の調理実習を行いました。

午後からは、「和食」をテーマに、マナーや盛り付け、日本の気候や風土と各地域の食文化との結びつき、愛知県の郷土料理について詳しく学びました。



参加者のアンケートからは、全員が今後の学校給食や食育活動に活かせると回答しており、学校給食の献立の充実や学校での食育活動を通して児童生徒の豊かな食生活の形成に役立つ機会となりました。今後も継続していきたいと思っております。

食育講座 教えて！じいちゃんばあちゃんの知恵 ～一緒につくろう！なつかしい味、これからの味～

北名古屋市（保健センター）、NPO法人温故知新クラブ

- 実施時期：2019年8月、10月
- 対象者：子育て世代とその子（未就学児）、小学生

若い世代にこの地方の食文化を少しでも継承したいと思いをもち地域の高齢者が、郷土料理や昔ながらの家庭料理の作り方を教える講座を実施しています。

子育て世代向けには、おこしもの（桃の節句の祝い菓子）を親子で作ったり、乾物を使った料理やかきまわし（郷土のまぜごはん）の作りました。だしの取り方のデモンストレーションをして、それを佃煮にして試食したのは好評でした。また、小学生を対象にした回では、子どもたちが自ら卵焼きを焼いて太巻き寿司を一人1本ずつ作り皆で食べました。

小学生対象の回は定員を超える応募があり非常に好評でした。一方、子育て世代の集客が難しいため、共働き世帯でも参加しやすい土日開催や保育園の協力を得て告知をしていきたいです。

2013年より郷土料理の伝承を行い、「すいとん」「ぼたもち」から始め、「巻きずしとあげずし」「夏野菜を使った料理」「かきまわし」など、いろいろな内容で試しながら実施してきました。メンバーの高齢化で活動時間や回数を極端には増やませんが、対象者に合わせた献立や開催時期を検討し、市の保育園や小学校の協力を得て積極的に募集を行うことで、徐々に参加者に広がりができています。

