

# 日本の食文化「和食」をもっと知ろう

小学校(高学年)

中学校

高校



近年、お米を中心とした日本型食生活のよさが世界中から評価されています。

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本では、春夏秋冬の四季があり、米とともに季節毎に旬の野菜や魚介類がとれます。これらの食べ物をおいしく料理して食べる知恵や生活を、私たちは日本の食文化としてずっと伝えていきたいですね。

## 「和食」の特徴

和食には4つの特徴があります。

- 1 多様で新鮮な食材と持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



- 3 自然の美しさや四季折々のよさの表現
- 4 正月などの行事食や郷土食との深い関わり

## 「だし」について

だしは食材のおいしさを引き出し、料理にうま味やかおりを加えます。

だしには、かつお節、煮干し、昆布、干しいたけ、焼きあごなどがあります。だしをきちんと取ることで、調味料や塩分を減らすことになり、健康的な生活にもつながります。

## 1 行事食

行事食とは、季節毎の行事やお祝いの日食べる特別な料理です。行事食には、自然や収穫への感謝や家族の幸せや成長、健康への願いの意味が込められています。



### 端午の節句

かしわ餅・笹巻き・ちまき・  
角巻き・笹団子



柏の葉は、古い葉が落ちないということからこの成長を願うかしわ餅を食べます。草餅やちまきは、古来中国の邪気を払うという風習から伝わったものです。

### 十五夜・中秋の名月

つきみだんご  
月見団子



十五夜は、芋名月とも呼ばれ月に見立てた団子や里芋を供えたり、ススキをかざ飾ったりしてお月見し、米や作物の収穫への感謝をし、翌年の豊作を願います。供えた後は皆でいただきます。

## 2 郷土食

日本は、まわりを海に囲まれた南北に長い列島です。一年の気候も地域によって大きく変わるため、私たちの先祖はその土地にあった農作物を育て、海や山、川などでとれる野菜や魚などを上手に利用しながら、その土地の郷土料理を生み出し伝えてきました。



### 〈全国の郷土料理〉

石狩鍋(北海道)	ほうとう(山梨県)	がめ煮(福岡県・佐賀県)
江戸時代から石狩地方でとれる「さけ」を丸ごと使い、漁師が大漁を祝うごほうびとして食べられていた。寒い冬に温まる家庭料理となっている。	戦国武将の武田信玄が、自らの刀(宝刀)で麺を切ったという言い伝えがある。野菜と太麺のみそ煮込みの汁で騎馬軍団の陣中食にしたという。	豊臣秀吉の朝鮮出兵の時、兵士が「どぶがめ」と言われるスッポンとあり合わせの具材を煮込んだことが始まり。今は、鶏肉が使われ筑前煮ともよばれる。

## 3 福島県内の郷土食

福島県は、異なる気候風土別に分けると「浜通り」「中通り」「会津」になります。

### 〈浜・中・会津の気候と郷土料理の特徴〉

会津

日本海側の気候で夏は山間部で涼しく、盆地は暑い。冬は雪が降り気温も低い。  
生魚が入りにくいため、干した魚や乾物を活用した。

身欠きニシン      干し貝柱

中通り

夏は山間部でそれほど暑くならないが、盆地はかなり蒸し暑い。冬は冷たい風が吹く。  
寒冷で作る保存食や湖沼でとれる魚を使った料理が特徴。

こい      しみどうふ

浜通り

海洋性気候で夏は比較的過ごしやすい。冬も温暖で降雪は数日しかない。  
新鮮な魚介類や山間部で作る保存食を使った料理が特徴。

新鮮な魚介類      しみ大根

にしんの  
山しょう漬

こづゆ

こいのうま煮

しみ豆腐の煮物

うにの貝焼き

しみ大根の煮物

\* 他にもどんな料理があるか、またそれぞれの由来なども調べてみましょう。

〈出典：「ふくしまがおいしい理由」福島県産農林水産部農産物流通課令和2年3月〉