03

食文化の伝承

和食の変遷

時代	概要
縄文	狩猟採集が中心で、魚介類や山菜、木の実なども食べられていた。 この時期の料理は、煮炊きが主で、焼き魚や茹でた野草など。
弥生	稲作が伝来し米が主食に。米を中心とした食文化が発展。 炊いたご飯が広く食べられるようになった。 また塩が広く使われ始めたのもこの時期。
奈良	奈良時代には、隋や唐の影響を受け、仏教とともに菜食主義の考え方が入ってきて肉食が制限されることも。 味噌や醤油の原型である「醤(ひしお)」もこの頃から使われるように。
平安	宮廷文化が発展し、貴族たちは豪華な食事を楽しむように。 箸の文化が定着し匙の文化は消える。 調味料につけて食べる(お刺身スタイル)。
鎌倉	武士階級が台頭し簡素で質素な食文化。 お寺では肉食を禁止した精進料理が確立。 出汁をとる、味付けする調理法。
室町	茶道とともに懐石料理が発展。
安土桃山	南蛮料理と呼ばれるポルトガルやスペインの影響を受けた料理。
江戸時代	庶民の食文化:寿司、天ぷら、蕎麦など江戸料理
明治~大正	西洋文化が流入し、洋食が日本の食卓に取り入れられるように。

日本の伝統食とは

日本人が昔から食べつないできた、
食べ物と食べ方のすべてであり、
時代・地域・階層によって違いがありつつも、
日本の風土に根ざしながら今日まで継続してきたもの。

郷土料理

郷土料理の典型例

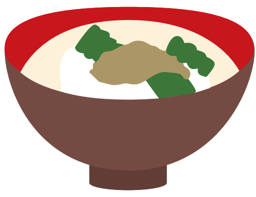
お雑煮

年越しの夜「年神様」に供えた餅と 地場の産物を、
年明けにひとつの鍋で煮たもの。
餅の形や汁の種類から家のルーツはもちろん、地域の歴史や気候風土が見える。

かぶら雑煮

【福井県】

みそ仕立ての汁に、煮たかぶと丸餅を入れ、かつお節をかけたシンプルなお雑煮。「カブが上がる」の縁起物とも。
黒砂糖を乗せる地域もある。



博多雑煮

【福岡県福岡市】

焼きあご（トビウオ）をだしに使ったすまし汁に、丸餅と塩ぶり、椎茸、里芋などを入れる。

はばのり雑煮

【千葉県安房郡】

海辺で採れる海藻を干した「はばのり」と、青のりやかつお節をのせた、磯の香り漂うお雑煮。

とり雑煮

【東京都】

すまし汁に、鶏肉、小松菜などを入れた江戸風のお雑煮。
餅は焼いた角餅。

特産物

特産品

特定の地域で産出されるもので、その地域でしか作れない産品。気候や風土、歴史背景などとの関わりを持ち、その土地で作られてきた産物。
食でないものも含まれる。

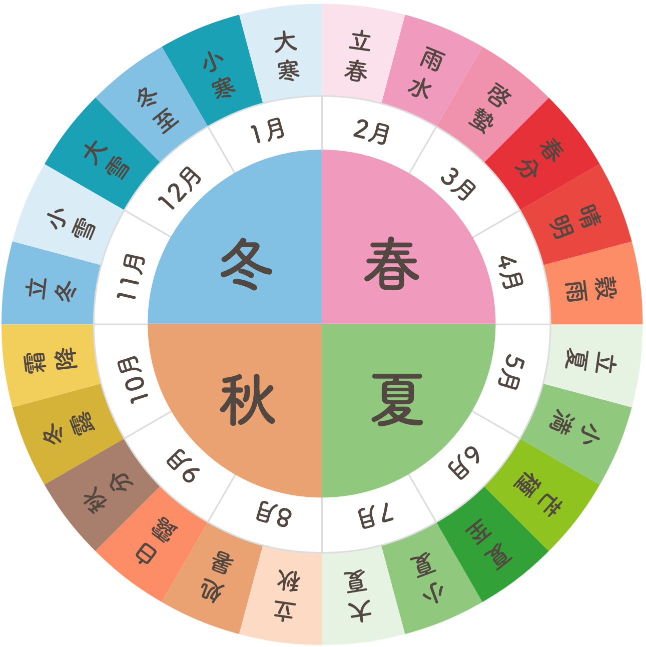
名産品

その地域の産品であることが全国的にもよく知られているもの。

行事食

にじゅうしせっき

二十四節気



二十四節気の食

四季の変化を反映するのは、**立春、春分、 立夏、**

夏至、立秋、秋分、立冬、冬至の八つ。
気温の変化を表すのは、 **小暑、大暑、処暑、小寒、大寒**。

行事食

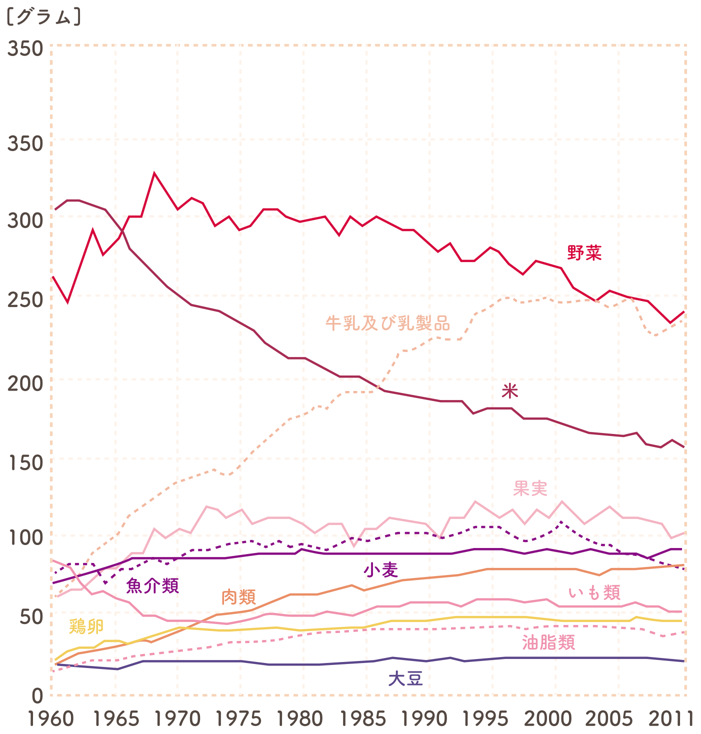
季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理。
家族の幸せや健康を願う意味がこめられている。

1月：人日の節句、七草がゆ
2月：節分 節分豆(福豆)、いわし
3月：桃の節句(ひな祭り) ちらし寿司、はまぐり、ひなあられ

食生活の変化

食生活はどんなふうに
変化しているの?

日本人の食生活の変化（1人1日あたりの供給純食料



出典：農林水産省　食料需給表

ユネスコ無形文化遺産「和食」

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	栄養バランスに優れた健康的な食生活	自然の美しさ季節の移ろいの表現
●明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。 ●食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫。	●米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。 ●動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。	●料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法が発達 ●季節にあった食器の使用や部屋のしつらえ

年中行事との密接な関わり

正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

「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」 として提案。

参考：農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/pdf/naiyo_washoku.pdf

和食文化の精神性

和食は単なる料理ではなく、礼儀作法や食事を通じた人々のつながり、感謝の心を大切にする文化が根付いている。
精神的な豊かさや人間関係の深まりを促進する重要な文化的価値、持続可能性、健康、地域性、多様性の追求が、和食を単なる食事以上の文化的体験として位置づけている。

うま味（umami）

基本味のひとつ。
2002年、舌の味蕾にグルタミン酸に反応する受容体(レセプター)が発見。

3つの成分

グルタミン酸：20種類のアミノ酸のひとつ。昆布など
イノシン酸　：核酸。動物性の魚や肉
グアニル酸　：核酸。乾シイタケなどのキノコ類

オススメ出汁を作ってみよう！~昆布水~

材料
・昆布・・・10ｇ
・水　・・・1ℓ

作り方
① ポットに切りだし昆布を入れる。
② 水を注いで冷蔵庫に入れ、一晩漬けて出来上がり。 (3時間以上がお勧め)

※ダシをとった後の昆布は食材としても利用できます。

オススメ出汁を作ってみよう！~ベジブロス~

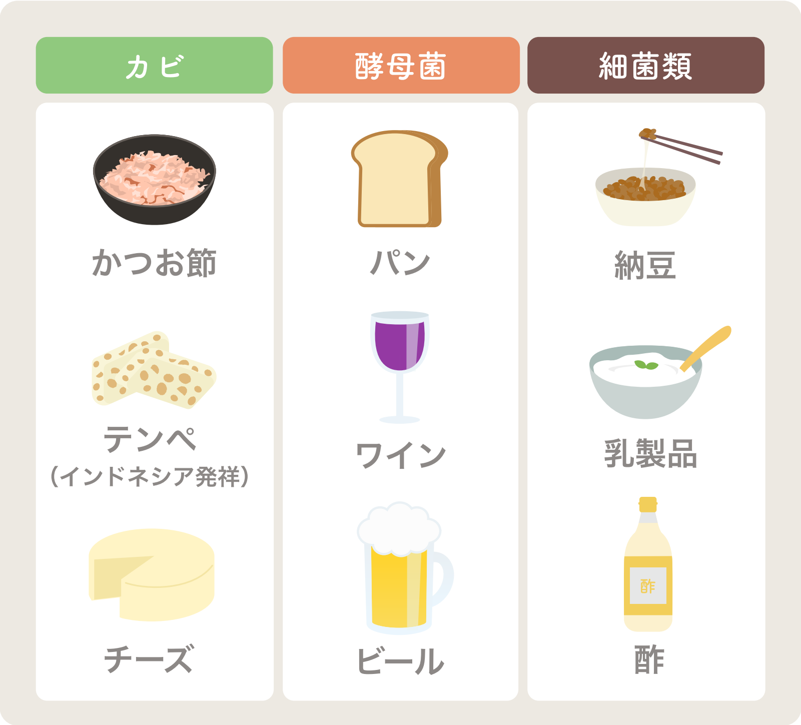
野菜から取ったダシ汁。
野菜そのものをダシにするのではなく、食品ロスやエコを考えて、野菜の中でも食べない部分を活用することが多くなっている。
(タマネギの皮、ニンジンやピーマンのへた、キノコの石づきなど)
皮と実の間などには栄養が詰まっている場合も多くその栄養素にも期待ができる優れモノ。

コク

料理や食べ物の味、香り、食感の総合的な感覚で、おいしさを決める要因の1つ。
熟した食べものを口にしたときのような豊かな味わい、

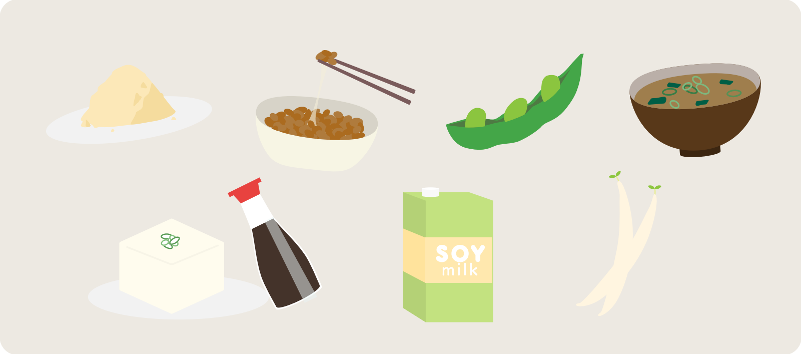
濃厚さに対して使われる。
コクは、特定の物質によって有り、無しが
決まることはなく、 複雑さ、香りの広がり、持続性の
3つの要素でコクの有り無しが決まる。

コクを多く作っているのが、チーズや発酵食品。
発酵は微生物の働き、 微生物が生きるための
エネルギーを得るために有機物を分解すること。
発酵に役立つ微生物には大きく3種類



カビ	酵母菌	細菌類
かつお節	パン	納豆
テンペ （インドネシア発祥）	ワイン	乳製品
チーズ	ビール	酢

大豆は、栄養価の高い食材



大豆は様々な過程や加工によって名前を変え私たちの
食生活に浸透。
大豆そのものを煮たり炒ったりして食べるのはもちろん
炒ったものを粉にしてきな粉。
まだ青いものは枝豆。
発芽させ暗いところで育つともやし。
煮た大豆は搾って豆乳となり、豆腐になり、豆腐を作る
過程でおからもできる。
発酵調味料の味噌や醤油の原料。
さらに納豆菌の力を借りて納豆にもなる。