

四季折々の旬の食材を 素材本来の味わいで楽しみます。



野菜



海の魚



川の魚



貝

多様な食材と良質な水のハーモニー

調理という視点で見た「和食」の特徴は、海・山・里・川から得られる四季折々の多彩で新鮮な食材を用いることにあります。これは、はっきりとした四季をもち、南北に長い地形、四方を海に囲まれた自然環境の賜物です。現在、日本で流通している野菜は約150種。魚介類、海藻類などの海産物も世界でもまれに見る種類の豊富さを誇ります。

もうひとつの大きな特徴は、良質な水を調理にふんだんに使うことです。これも、他国では見られない、「和食」ならではの特徴で、雨の多い気候のおかげです。さらに、急峻な山地が多いことから、ミネラル分の少ない軟水であることも重要な意味をもっています。日本の軟水は口あたりがやわらかく、まろやかなので、蒸す、茹でる、煮るなど水を使って素材の味を活か

す調理法や調理道具を発達させました。また、「和食」の根幹を支えるだしも、軟水でなければ昆布や鰹節から引き出すことができないのです。

うま味で素材の味を引き立てる

さらに、だしに含まれるうま味には、素材の味を高める働きがあります。「和食」は、だし、塩、味噌、醤油など最低限の調味料で素材の持ち味を活かすことが大きな特徴ですが、特に、うま味を上手に使うことで、「和食」ならではの繊細な味わいを生み出しています。うま味は、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ基本5味ののひとつとして世界で認められ、海外でも「UMAMI」と呼ばれ、人気が高まっています。

長い歴史の中で育まれた知恵と技で、多様な素材の旬の味を最大限に引き出すこと。それが料理としての「和食」の特徴です。



だし



豆腐

良質な水が引き立てる素材の持ち味

水をたくさん使って作られる豆腐は、良質な水を使うことで大豆の持ち味を引き出すことができます。また、昆布や鰹節のだし素材からうま味を引き出せるのもまろやかな軟水だからこそ。



生もの



蒸し物



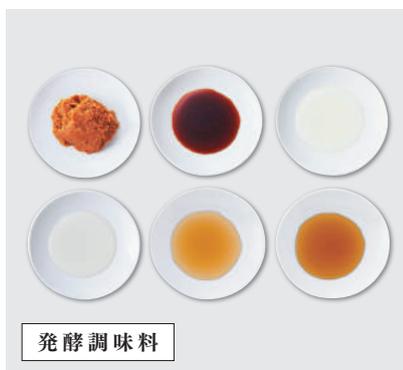
浸し物



茹で物

様々な調理法

多様な食材を活かすために、和食では主に、生のまま(切る)、煮る、焼く、蒸すという調理方法が用いられてきました。水が豊富なため、煮る、蒸す、茹でる調理法が多く、茹でて野菜を水で洗うおひたしや、茹でて蕎麦を水にさらす技法は海外にはほとんどありません。お刺身など食材を生で食べられるのも、きれいで安全な水が豊富にあるからできることなのです。



発酵調味料

和食文化を支える多彩な発酵食品

日本では麹菌や酵母の働きを活かした発酵食品が発達しています。醤油や酢、みりんなどの発酵調味料をはじめ、漬物や塩辛など地域の特産物を使った発酵食品が各地で作られました。



乾物

食材を無駄にしない工夫

干すことで貴重な食材の長期保存を可能にしてきました。切り干し大根や海藻類、麩などの乾物をはじめ、魚介を干した干物などがあり、和食には欠かせない食材です。



だし素材

豊かな風味を生み出すだし素材

よく使われるだし素材には鰹節や昆布、煮干し、干し椎茸があります。発酵や寝かせることでうま味や香りを凝縮させているので、短時間でおいしいだしを取ることができます。

米飯を中心にした「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました。



一汁三菜

800年以上変わらない食事の基本形

「和食」は、健康的な食事スタイルとしても世界から注目を集めています。

「和食」の基本形は、「一汁三菜」と呼ばれ、「ご飯」と「汁」「香の物(漬物)」に、いくつかの「菜(おかず)」を添えたものです。この基本形が出来上がったのは平安時代末期と言われていいます。日常食のご飯が白米ではなく、大根やいもを加えたかて飯、雑穀など地域によって内容差はあるものの、構成要素は常に変わらず現代まで長く継承されてきました。この食べ方が何百年も続いたのは、簡単かつ合理的に献立を組めるからにほかなりません。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、四季折々の食材を使った様々な料理に合わせるすることができます。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きていると言えます。

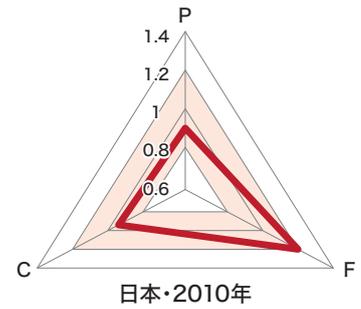
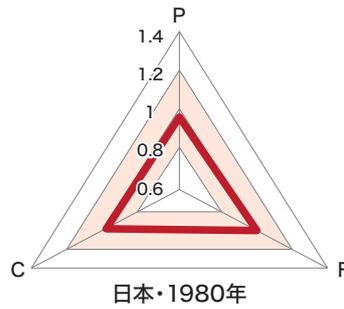
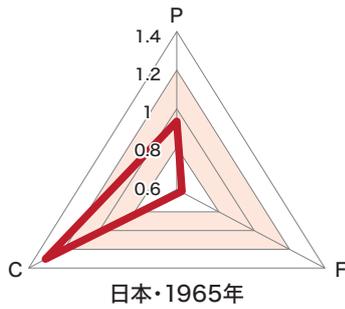
ローカロリーで栄養バランスも良い

ご飯を主食として、魚介・肉類、野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた「和食」は、栄養学的にみてもバランスの取りやすい食事です。かつては、少しのおかずでたくさんのご飯を食べる穀物偏重の食生活でしたが、第二次大戦後から徐々に肉類や乳製品の割合が増え、1980年頃には、日本人のPFCバランスが理想的な比率になりました。

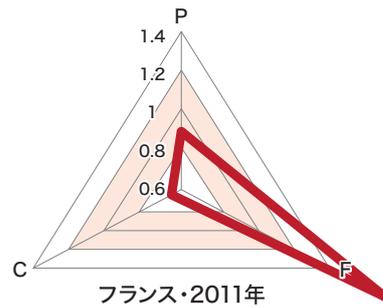
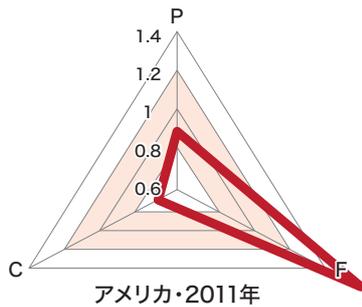
また、だしや発酵調味料によるうま味を上手に使うことで、肉類などの動物性油脂が無くても、満足感が得ることができ、ローカロリーな食事を容易に実現することができます。

近年では日本人も脂質の摂り過ぎによる生活習慣病が問題化していますが、「和食」の基本形を守ることが、健康な食生活につながります。

日本でのPFCバランスの変化



アメリカとフランスのPFC



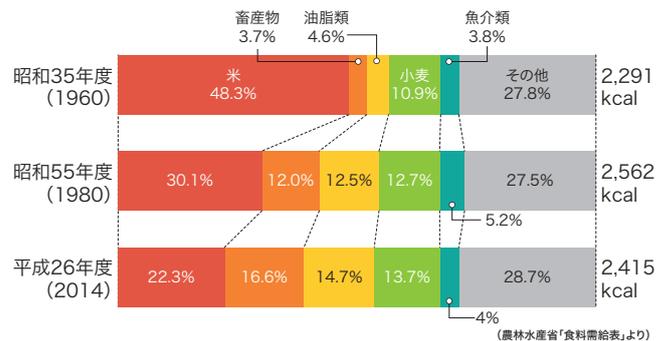
PFCバランスとは

人間に不可欠な「三大栄養素」であるたんぱく質(P)・脂質(F)・炭水化物(C)の摂取比率は、たんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%が理想的と言われています。かつての日本は、炭水化物に偏っていましたが、1980年頃には理想的なバランスになり、現在では、脂質過多の欧米型に近づきつつあります。

ご飯を食べる和食スタイルが変化！？

1960年には主食である米から1日の消費エネルギーを半分近く摂っていましたが、現在は米の消費が減り、畜産物や油脂類、小麦からエネルギー摂取が大幅に増えています。また魚介類の消費量も減っています。野菜と魚を中心としたおかずでご飯を食べる和食スタイルが変化していることがわかります。

食料消費の変化



「和食」の基本構成

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。相手を考えて、食べやすいようにお膳を整えます。食事中に口の中をさっぱりさせてくれる香の物は、「和食」には欠かせない存在です。

「和食」の食べ方と「いただきます」「ごちそうさま」

和食は、ご飯とおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて食べる「口中調味」という食べ方をします。味の濃いおかずとご飯と一緒に食べることで程よい味になります。また、食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするのも日本独自のもの。「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。

