

君も和食王になろう!

和食BOOK

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化



農林水産省

守ろう・つなごう・ひろめよう

和食を未来へ

ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化は、日本人の自然を大切にする心が育んさまざまな料理や食品を手軽に食べることができる現代だからこそ、その素晴らしももっとよく知り、守り続けながら、未来へつなげていくことが必要です。

和食文化の特徴

新鮮な食材を活かす技がいろいろ。

日本は南北に長い国土に、海、山、里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で、地域の気候や風土が育んだ、お米や魚、野菜やお肉といったおいしくて新鮮な食材がたっぷり。それぞれの素材が持つ味わいを存分に引き出す調理技術や道具も発達しています。



素材の味を活かした料理って素敵よね!



お魚



野菜



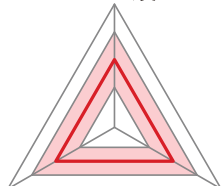
栄養バランスがよく、とっても健康的

ご飯を中心に汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バランスも抜群。おいしさの基本であるだしの「うま味」や、みそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分をおさえた健康的な食生活を実現しています。

理想的なPFCバランス

1980年:日本

たんぱく質



炭水化物

脂肪

出典:農林水産省



栄養バランスってとっても大事よね!



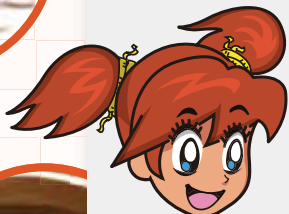
和

だ世界共通の財産。
さを私たち一人一人が



登場人物紹介

「和食」に詳しいこの4人が、「和食」について教えてくれるよ!



素材めぐみちゃん

野菜やお魚、お肉についてくわしく知っているよ。



栄養けんたくん

健康な食事するためのアドバイスが上手だよ。



季節しゅんくん

それぞれの料理に合わせた食器選びが得意だよ。



行事きずなちゃん

その季節に合った、日本の行事を教えてください。

四季を楽しむ、飾りつけやおもてなし

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの。桜や紅葉、笹など四季の花や葉で料理を飾りつけしたり、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

漆器



ガラス



お皿や器えらびも
とっても大事な
ことなんだね!



絆を育む、年中行事との深い関わり

「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間をいっしょに過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。



みんなでにぎやかに
食卓を囲みたいよね!



おせち



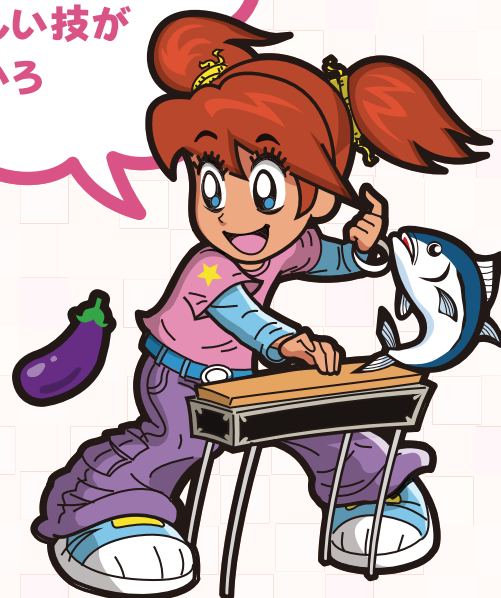
いも煮



祭り



新鮮な食材、
おいしい技が
いろいろ



野菜も魚もたっぷり!

和食といえば

自然の恵み

四季があり、温暖な気候に恵まれた日本では、
たくさんの農産物が生産されています。現在、日本
の市場で流通する野菜の数は150種類ほど。

また、海に囲まれた日本では、縁起の良い魚と
して重宝されるタイを始め、アジ、イワシ、サバ、
サンマなどの魚や貝、海藻といった海産物が
豊富です。多様で新鮮な食材に支えられて和食
は受け継がれてきました。

地域によって採れる
食材が違ったり、
その食材を活かした
色々な料理が
あるんだよ



調べてみよう! キミの住んでいるところでは、どんな食材が有名なかな?

和食王選手権では...

きりたんぼ鍋には、お米で作ったきりたんぼやうま味たっぷりの比内
地鶏など秋田の恵みがたくさん入っているよ。ぜひとも食べてほしい!
まだまだ秋田には、うめものがいっぱある!

<東北ブロック代表:秋田大学教育文化学部附属小学校チーム>

