



川の魚

山間部など海の魚が手に入らない地域で、貴重なタンパク源として重宝されたのが、淡水魚(川魚)。写真はアユだが、その他コイやウナギ、ドジョウ、ワカサギ、フナなど、日本ではさまざまな川魚が食材として使われてきた。寄生虫のおそれがあるため、生食はあまりされないが、その代わりに調理にはさまざまな工夫が見られる。海の魚に比べると独特の臭味やクセがあるため、「鯉こく」のようにしっかりと煮込むことで臭味を除いたり、ウナギのように蒲焼きにしたりするなどがその一例だ。また、例えば滋賀県には、琵琶湖で獲れるフナを塩と米で乳酸発酵させ、保存性を高めると同時にうま味成分を引き出した「ふなずし」もある。



海の魚

島国である日本において、魚介類は古くから貴重で、かつ重要な食材であった。農林水産省の定める生鮮食品品質表示基準によれば、日本で食される水産物はマグロやカツオ、イワシやアジなどの海水魚やコイやウナギなどの淡水魚(川魚)。シジミやアサリなどの貝類、カニやエビなどの甲殻類やカメなどの水産動物類、クジラやイルカなどの海産哺乳動物類。そのほか、昆布やワカメなどの海藻類など実に多様な種類がある。2000年に味の素(株)がおこなった「嗜好調査」によれば、「食材」としては肉類よりも魚介類のほうが好まれている結果がみられた。さまざまな魚介類のなかでもカニ、エビ、マグロなどへの嗜好性が高く、それらが「贅沢な食材」と捉えられているようである。



貝

縄文時代の遺跡である貝塚から、アワビやハマグリ、カキなどの大量の貝殻が発見されていることからわかるように、貝類は日本では古くから食材として利用されてきた。春先の干潮時に浜辺に埋まったアサリなどの貝を掘り出して採取する潮干狩りは、春の風物詩としても馴染み深い。日本には6000近い貝類があるといわれており、なかでもアサリやハマグリのような二枚貝、サザエやツブ貝のような巻き貝が食用として親しまれている。調理法としては、刺身や吸い物、味噌汁、煮物、焼き物、炊き込みご飯など幅広い料理に使用されているが、だしをとるためにも使われる。さらに、乾物にすれば保存性も高くなるため、古くから交易にも活用されてきた。



海藻

古来、日本で食べられてきた海藻類。現在でも、低カロリーでミネラル、ビタミンに富む食材として、和食では重宝されている。日本では約50種類の海藻が食べられているが、世界的にみてもここまで多様な海藻を加工し食用とする民族は珍しい。なお、海藻には、フノリやテングサのような紅藻、ワカメ、昆布やモズクなどの褐藻、アオノリや海ブドウなどの緑藻類の3種類の海藻が存在する。昆布のようにだしをとるために使うものもあるが、乾燥させて食べる海苔、味噌汁や酢の物の具として使われるワカメのようなものまで、実に幅広い。また、海藻は神への奉納品としての縁も深く、日常の食事だけではなく、祭りや神事などにも登場している。

が続けられ、地域に根づいた農法で作られるものを指し、これを守る動きも目立ってきている。魚介類も「和食」にとって欠かせない食材のひとつ。日本で獲れる海水魚は実に種類豊富で、日本に生息する魚種だけでも約4200種ある。縁起のよい魚として重宝されるタイをはじめ、アジ、イワシやサバ、サンマなど日本の近海は魚の宝庫である。海水魚だけでなく、コイやアユ、フナやウナギ、そして水田で獲れるドジョウなどの淡水魚(川魚)は海から離れた地域では貴重なタンパク源だったため、古くから料理に使われている。ウナギの蒲焼きは一般的だが、薄切りにしたコイを50℃くらいの湯に短時間漬けてから冷水で身を締めて酢味噌で食べる「鯉のあらじや、コイの切り身を濃い味噌で煮た「鯉こく」など、味わい方も豊富。また、うま味のもととして古くから使われてきた昆布や、味噌汁の具としても重宝するワカメ、さらにおむすびに必須の海苔など、海藻類も和食には欠かせない。貝類も種類が豊富で、アワビをひも状に薄くむき、乾燥させた「熨斗鮑」が神事や祝儀の象徴として使われてきた。近年、日本の食料自給率が低下し、外国産食材の増加も問題視されているが、本来の「和食」は日本の自然の恵みによって支えられているのだ。



野菜

和食には野菜を使う料理が多くあるが、現在日本で流通する野菜の種類も150以上と幅広い。分類にしても、ジャガイモやサツマイモなどのいも類、大豆や小豆などのマメ類、ダイコンやカブなどの根菜類、ネギやウドなどの茎菜類、コマツナや白菜などの葉菜類、ナスやキュウリなどの果菜類。そのほかに、シイタケやシメジなどのきのこやワラビやゼンマイなどの山菜など、多彩な野菜が存在する。しかし、現代でこそ流通の発展でさまざまな野菜が一年中手に入るが、全国で同じ野菜が収穫できるわけではない。例えば、同じいも類でもサツマイモなどは九州などで多く作られるが、冷害に強く冷涼な地で生育するジャガイモは山梨や長野などの山間部や日本の北部で育てられる。そのほか、地域特有の特産品である伝統野菜が注目され始めている。

野菜と魚介類の二大食材に支えられる日本食文化。全国各地でさまざまな魚や野菜が豊富に手に入ったこと、そして文明開化の時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景から、「和食」は野菜と魚介類を中心に調理されてきた。現在、日本の市場で流通する野菜の数は150種類ほどと言われている。その種類はイモ類やマメ類をはじめ、根菜類、茎菜類、葉菜類、果菜類など、実に多様だ。さらには、山菜やきのこなど森林に自生するものも、調理に工夫することでうまく食材として取り入れてきた。日本で流通する野菜は、近代になって外国から輸入されたものや、品種改良によって食べやすくなったものなど、多様ではあるが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜(在来野菜)も少なくない。伝統野菜とはだいたい三世代以上に渡って栽培

「和食」の特徴② 食材

和食を支える日本の食材

おいしさの秘密と多様性

おいしい和食には、素材の力がある。四季折々の自然の中から生み出される日本の食材は驚くほど多様性に富んでいる。

野菜と魚介類の二大食材に支えられる日本食文化

全国各地でさまざまな魚や野菜が豊富に手に入ったこと、そして文明開化の時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景から、「和食」は野菜と魚介類を中心に調理されてきた。

現在、日本の市場で流通する野菜の数は150種類ほどと言われている。その種類はイモ類やマメ類をはじめ、根菜類、茎菜類、葉菜類、果菜類など、実に多様だ。さらには、山菜やきのこなど森林に自生するものも、調理に工夫することでうまく食材として取り入れてきた。

日本で流通する野菜は、近代になって外国から輸入されたものや、品種改良によって食べやすくなったものなど、多様ではあるが、昔から日本で作り続けられている伝統野菜(在来野菜)も少なくない。伝統野菜とはだいたい三世代以上に渡って栽培



揚げ物
(天ぷら)

高温の油で食品を加熱する法。
油の温度は150~200度の範囲で行うことが多い。



和え物
(きゅうりとワカメの酢の物)

野菜や魚介類などを
ごま・味噌・酢などで和える法。



煮物
(筑前煮)

煮汁の中で
加熱中に調味する法。



焼き物
(サンマの塩焼き)

直火焼きは遠火の強火で。
ほかに間接焼きがある。



蒸し物
(茶碗蒸し)

水を沸騰させ、その水蒸気を利用して加熱する法。



漬物

(きゅうり、大根の糠漬、沢庵漬)

生ものを保存する方法の一種。
塩の働きに加え、乳酸発酵させたものが多い。



汁物

(なめこの味噌汁)

だし汁を主体とする法。すまし汁、
みそ汁、とろみのついた汁など。



浸し物

(小松菜のお浸し)

お浸しは調味した汁に
浸して味をつけたもの。



生もの

(カツオの刺身)

生ものには
刺身、あらい、酢の物、漬物がある。



茹で物

(もりそば)

小麦粉やそばなどの粉からつくる
麺を茹でる法。

「和食」の特徴 ③ 調理
切る、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げる…、
あの手、この手で素材を、よりおいしく

バランスの取れた「汁三菜」の基本は、「ご飯」にあり。
「ご飯をおいしくいただくために、菜の調理方法は進化した。

旬の食材のおいしさを
引き出す、調理法の数々

和食における「菜」の調理法には、煮る、焼く、蒸す、茹でる、和える、揚げるなど、実に多様な技法がある。これを、季節の野菜や山菜、魚介類、海藻などの食材と組み合わせることで、バラエティに富んだ菜が食卓を彩る。

数ある日本の調理法の中で、最も特徴的なのは「生もの」。材料を生のまま切り、皿に盛り付け、調味料と薬味を添える。刺身といえは魚介類が用いられるのがほとんどで、捌き方、切り方、盛り方などが現在世界で注目を浴びている。材料を新鮮な状態に保つ技術と料理としての盛り付けの技術がいまって完成したものと見える。調味料と薬味の組み合わせも魚類との相性を考えて工夫されている。また、わさび、しょうが、からしなどの薬味や、「つましや」「けん」と言われる大根のせん切り、大葉、防風、芽蓼、花紫蘇など防菌効果のあるものを添えて、見た目も美しく組み合わせている。

「ご飯と並んで、食卓に欠かせない「汁物」は、鯉節や昆布、煮干し、干し椎茸などから抽出されるだしのうま味と、具として入る素材のうま味が味わいのベースとなっている。中には貝だくさんの、菜になるような汁もある。
また、豊富な水を利用した調理

法に「茹で物」がある。たっぷりの水を沸騰させ、食材を加えて加熱して取り出すもの。青菜、そばなどは、茹でた後に、あくの除去、歯触りを良くするなどのため、さらに水で洗う場合も多い。私たちがあたりまえのように調理して食べているほうれん草や小松菜のお浸しは、水に恵まれた日本に定着した料理で、世界的にも特徴あるものといえよう。

「焼き物」は、サンマの塩焼きのように塩をふり、直火でじっくり焼き上げる方法が伝統的。「煮物」は世界で最もポピュラーな調理法だが、日本では、素材の味を生かすつ、醤油や味噌など、大豆由来の発酵調味料で味を調えるものが多い。

油とともに加熱調理する「炒め物」は、伝統的な調理にはほとんど見られないが、現代では盛んに使われ、和食の幅を広げている。

ここに紹介した調理法と料理の例は、主に「ご飯のおかず」となるものであるが、小麦、そば、雑穀などを粉にし、これを調理した主食も多い。代表的なものにうどん、そば、そうめんなどの麺類があり、茹でる場合が多いが、煮込みなど煮るものもある。

さまざまな料理を組み合わせる食べる和食は、素材の味を生かし、うま味をしっかりとれば、最低限の調味料でおいしさを感じることができ、多様な料理を楽しむことができる。

に欠かせないのは、塩、砂糖、味噌、醤油、酢、酒、みりん、魚醤などの調味料。わさびやからし、しょうが、山椒、とうがらし、ゆずなども薬味として使われる。これら薬味によって季節感をやしみなながら、素材の味を引き出すという知恵も「和食」ならではの。夏に高温多湿となる日本では、アジア諸国と同様、発酵食品が発達した。それゆえ、味噌や醤油や酢に代表される発酵調味料を多用するのも和食の特徴。大豆や穀物を塩漬けにして、発酵させてつくるものだが、その過程で原料のタンパク質がアミノ酸に分解され、うま味成分を豊富に含んだ調味料ができあがるのだ。

発酵食品も多様だ。日本各地で、カビや酵母などの微生物の働きを活かして、食品中のアミノ酸(うま味)を増やす発酵食品が発達してきた。冬場の保存食として生み出された沢庵や、塩を使って乳酸発酵させる京都のすぐき菜漬、そして糠漬けや奈良漬など、野菜を発酵させた漬物。さらに、塩辛やくさや、なれずし、鰹節など、魚介の保存食としての発酵食品。また、大豆を納豆菌で発酵させる納豆や、こうじ菌で発酵させて乾燥後に熟成させた寺納豆など、大豆の発酵食品もある。

「和食」は、うま味を上手に生かし、食材をおいしく食べる知恵を育んできたのだ。

発酵食品と調味料

味噌

蒸したり煮たりした大豆にこうじ、食塩を混ぜて発酵熟成させた。日本を代表する調味料のひとつ。味噌汁や煮物などに使われることが多い。地域によって使用される味噌の種類がかなり変わるのも特徴だ。



醤油

大豆と小麦で造ったこうじに、食塩水を加えた「もろみ」を発酵熟成させ、搾ったもの。刺身や焼き魚、煮物、炒め物など幅広い料理に使われている。種類は、濃口、薄口、たまり、再仕込み、白の5つに分類される。



酢

寿司やなますなど、和食に酸味を加える調味料。米から醸造した酒に、酢酸菌を加えて発酵させて造られる。酢に漬けることにより保存性を高める。



酒

酒もまた和食の調味に欠かせない発酵調味料のひとつ。調味料としての酒の主な効果には、材料の臭みを消す、食材のうま味を引き出して風味をよくする、甘みを加える、などがある。



みりん

蒸したもち米と米こうじを主原料に、40~60日かけて熟成させて造られる発酵調味料。砂糖と比べて甘みがやわらかく、食材の臭味を取る働きもある。また、魚の照り焼きなどのつや出しにも使う。



魚醤

魚を塩漬けにして発酵させる、独特の香りと濃いうま味が特徴の調味料。ハタハタでつくられる秋田の「しよつぷ」、イカやイワシを材料とする能登半島の「いしる(り)」などがある。



塩

海に囲まれている日本では、古くから塩は調味料として使用されてきた。焼き物や刺身などの調理の味付けとしてはもちろん、漬物や干物など食物を貯蔵するための知恵としても活用されている。



砂糖

世界的に見ても「甘み」を用いた料理が多い現在の和食では、砂糖は欠かせない調味料のひとつ。単独で料理に使われるというよりは、煮物をはじめとするさまざまな料理で、醤油や塩、味噌などと併用されることが多い。



発酵調味料



発酵食品

塩に漬けた魚と炊いたご飯を数日間置き、乳酸発酵させたなれずしは魚を保存する知恵として生まれた。滋賀県では琵琶湖産のふなを、和歌山県や富山県ではサバを、岐阜県などではアユを材料にしたものがある。写真は滋賀県湖北地方の年頭の祭りで振る舞われる鯖のなれずし。

塩辛

魚介類の身や内臓を塩漬けにし、発酵させて作られた塩辛は、日本における伝統的な保存食品のひとつ。使われる素材はその地域によって変わり、イカやエビ、アミ、タコなど多彩な種類の塩辛が存在する。



納豆

日本で発展した発酵食品である納豆。大豆を納豆菌で発酵させた食品で、寺納豆(下記参照)と区別するため「糸引き納豆」とも呼ばれる。単品で食べるだけでなく、納豆汁や納豆和えなどにも使われている。



寺納豆

茹でた大豆にこうじを加えて発酵させ、乾燥させながら熟成を促す発酵食品。粘り気のある糸引き納豆とは異なり、乾燥して塩辛い。禅宗の伝来とともに大陸からもたらされたとき、寺院で作ることが多かったため「寺納豆」と呼ばれた。



漬物

素材を食塩や酢、酒粕、醤油などに漬け込み、熟成させて作られる漬物。沢庵や梅干し、野沢菜漬けなど野菜類を長期間保存するための知恵として誕生した。日本各地に独特の漬物があるのも特徴だ。



調味料

「和食」の特徴④ 味わい

うま味。日本人が発見した、「おいしく食べる」最大の知恵

和食の味わいの中で最も重要なのが、だし。味噌汁やすまし汁のベースとなり、煮物やおひたしなど、さまざまな料理の味を決定づける味の要だ。

日本が世界に誇る 第5の味覚・うま味

和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのが、だし(出汁)の存在。汁物や煮物など、さまざまな料理のベースとして使われている。

なぜ、日本人はここまでだしを好むのか。その答えに大きく関係するのが「うま味」だ。江戸時代の料理書には「だしこそ料理の根本である」と書かれている。

1907年、池田菊苗博士によって世界で初めて、うま味成分のひとつがアミノ酸の一種であるグルタミン酸であることが発見された。その後日本人を中心に研究が進み、うま味は甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚として広く知られるようになる。現在では、うま味調味料やだし入りのつゆなど、うま味成分を手軽に使える調味料も普及。海外でも人気が高く、国内でも日常的に使用されている。だしのほかに、和食の味付け

「だし」のこと



鰹節



昆布

だしのとり方は、魚介や野菜から水や湯を使ってうま味成分を抽出するのが一般的。だしの素材として最もよく使われるのは、昆布と鰹節で、そのほか煮干し、野菜、干し椎茸、魚の内臓やあら(頭や骨)などがある。また、潮汁のように、食品そのもののうま味を活かす方法もある。

干し椎茸

うま味成分を多く含む椎茸も、だしをとる目的で使われてきた食材のひとつ。だしに使用するのは、干したものの。椎茸は、乾燥させることでうま味や香り成分が増すためだ。



煮干し

小魚を煮て、乾燥させてつくる煮干しも、汁物に多用される。材料としてはカタクチイワシが代表的だが、その他、ウルメイワシやキビナゴ、トビウオなどの比較的魚体が小さな魚を使ってつくるのが一般的だ。

