

# Let's eat!! 12月号



## (1) 日本の食文化の特徴

日本の国土は南北に長く、海や川、山や平野など変化に富んだ自然が広がっており地域ごとの気候や風土も様々です。日本人は、そういった自然を制しようとするのではなく、自然の中に神様を感じ、豊かな自然を敬い自然に寄り添う考え方を育んできました。そして、その土地ならではの四季折々の海の幸、山の幸といった自然の味を生かした料理を作り、大切に食べてきました。

日本各地には、それぞれ自然的・社会的な環境や習慣を背景に「行事食」や「郷土食」等、極めて多様な食文化が発達しています。また、そのようなものだけでなく料理人などにより伝承されてきた洗練された技術も存在します。

### 《行事食》

季節ごとの行事やお祝いの日食べる料理を『行事食』といいます。家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

春	<p>桃の節句 《ひなあられ》</p> <p>端午の節句 《柏餅・ちまき》</p>
夏	<p>七夕 《そうめん》</p> <p>土用の丑の日 《うなぎ料理》</p> <p>夏越の祓 《水無月》</p>
秋	<p>彼岸 《おはぎ》</p> <p>十五夜 《月見団子》</p> <p>七五三 《千歳飴》</p>
冬	<p>冬至 《かぼちゃ料理》</p> <p>正月 《雑煮》</p> <p>節分 《恵方巻き・福豆》</p>

### 《郷土料理》

その地域の食材を生かし、独自の調理法で作られた料理です。地産地消の考えが生きっていて、地域の歴史文化、自然風土、旬を感じることができます。

三平汁（北海道）	いも煮（山形県）	船場汁（大阪府）	ソーキ汁（沖縄県）

（写真：農林水産省ホームページ）

## (2) 「和食」のユネスコ無形文化遺産への登録

日本の食文化に対しては、日本人の精神性や歴史が反映された日本を代表する文化の一つとして海外からの関心も高まっています。

2013年には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

### ◎「和食文化」の特徴

<p>① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮な食材が豊富にとれ、その味わいを活かす調理方法があります。</p>	<p>② 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>和食はだしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。</p>
<p>③ 自然の美しさや季節の変化を重視</p> <p>季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し季節感を楽しみます。</p>	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。</p>

### (3) 食文化を知る意義

日本の多様な食文化には、各地の自然環境の中で、暮らしを守り命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ反映されており、未来に継承すべき日本を代表する文化の1つと言えます。また、食は世界中の誰もが日々経験するものですので国内の他の地域や海外の人々との間で、それぞれの食文化を理解しあうことによりお互いの交流や絆を深めることにも役立ちます。