



木々が色づき、秋本番です。この季節は朝晩と日中の温度差が大きいため、服装などで体温調節を行いましょう。また、規則正しい食生活で免疫力を上げましょう。今月はそんな食事にぴったりな和食の話題です！

## 「和食」～ユネスコ無形文化遺産登録 10周年～

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。登録されたのは、食事だけでなく「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」を含めたものです。多様な食材や料理、日本の伝統的な文化を体験できる「和食」は、海外での関心も高まっており、日本が誇れる食文化です。



### 「和食」 4つの特徴

参考：農林水産省『「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています』

#### ①多様で新鮮な食材の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

#### 豊富な水資源がポイント！

軟水はクセがなくまろやかな味わいで、素材の味を生かした料理に最適！

調理法：「煮る」「蒸す」「茹でる」  
食材等：「出汁」「豆腐」「日本酒」

#### ②栄養バランスの良い健康的な食生活



和食の基本は、

## 「一汁三菜」

### ごはん

【炭水化物】  
エネルギーを補給する。ごはんの腹持ち◎

### 汁物

【水分】  
具たくさんにすれば、副菜にもできます。

### 主菜

【たんぱく質】  
“メインのおかず”  
肉・魚・卵・豆などのおかず。

### 副菜(2品)

【食物繊維・ビタミン類】  
野菜やきのこ・海藻を使ったおかず。

#### ③自然や季節の表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

※調度品：身の回りにある生活に必要な道具。(箸、おぼんなど)

「飾り切り」  
切り方で花や動物などを表現する方法。



ヤマサ醤油株式会社より

#### ④年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	〔正月〕 おせち・雑煮	〔節分〕 恵方巻き・豆	〔ひな祭り〕 ちらし寿司	〔花見〕 だんご	〔こどもの日〕 柏餅・ちまき	〔夏越の祓〕 水無月 <small>はらえ</small>	〔七夕〕 そうめん	〔盆〕 白玉団子	〔十五夜〕 月見団子・里芋	〔十三夜〕 月見団子・栗ごはん	〔七五三〕 赤飯・千歳飴	〔大晦日〕 年越しそば

# 「和食」にまつわるあれこれ。どのくらい知っていますか？

## 「うま味」は日本人の大発見！

- 1908年 池田菊苗博士 {旧東京帝国大学 (現東京大学)}  
 昆布だしからグルタミン酸塩を発見。この味を「うま味」と名付ける。
- 1913年 小玉新太郎氏 (池田博士の高弟)  
 かつお節のうま味物質が核酸の一種イノシン酸塩であることを発見。
- 1957年 國中明博士 (ヤマサ醤油研究所)  
 核酸の一種グアニル酸塩がうま味物質であることを発見。後に干し椎茸のうま味成分と判明。

### 「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツお節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸



©Umami Information Center

池田博士が昆布から抽出した実際のグルタミン酸

## 家でやってみよう！

### 1. トマトを噛んで味わう。



- ①へたを取り、1粒を口に入れる。
- ②約30回噛んで、舌の上で味の変化を感じてみよう。

～「うま味」を味わう～

口の中にほんやりと残っている味が「うま味」です。

### 2. みそ汁で味わう。

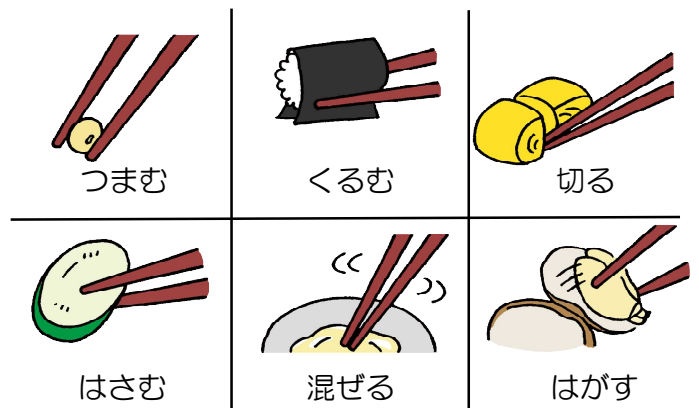


- ①お湯にみそ（だしなしのもの）だけを溶かして、ゆっくり飲む。
- ②①にだしを加えて、ゆっくり飲んで味の変化を感じてみよう。（だしは顆粒でもOK）

## はしと和食

食事にはしを使う国は、中国や韓国など、複数ありますが、これらの国はさしなどのほかの道具も一緒に使っています。日本人だけが純粋にはしのみを使って、独自のはし文化を築いてきたのです。

はしは、和食を食べるのに適した、つまむ、はさむ、切るなどいろいろな動作をすることができます。



## 食事マナーは国や文化によっても異なる！



世界には、どんな習慣やマナーがあるのだろう？

日本の食事マナーとの違いは？

世界のいろいろな国や地域ではそれぞれの食文化があり、食事のマナーも違ってきます。日本で普通に行われていることでも、ほかの国ではマナー違反になる場合があります。その逆もあります。お互いが違う文化でも、理解し合うことが大切です。