

[三洋電機健保]

和食は、2013年12月『ユネスコ無形文化遺産』に登録され、ヘルシーな食物として海外でも注目されています。“和食＝日本の料理”と捉えがちですが、この言葉には様々な“意味、想い、歴史”が詰まっています！



[ロゴマーク]



★ 和食とは

料理だけでなく日本人が環境の中で生み出し、築き上げてきた食の知恵、工夫、慣習、それを編み出した人々全てを『和食』と呼び、日本人の伝統的な食文化を総称する言葉と考えられています。和食は次の四つの要素で構成されています。

① 食 材

四季が明確で多雨・温帯の気候を活かして収穫される、稲、野菜、山菜等の多彩な農作物と、黒潮・親潮がぶつかる豊かな海から恵まれる海産物が和食の重要な食材です。

② 料 理

水を豊富に使えることで発達した、蒸す、茹でる、煮る調理法や、包丁等の調理器具と、野菜や魚介を美味しく食べる為に工夫された『だし』や『調味料』等が和食の料理を支えています。

③ 栄 養

比較的エネルギーが低く食材数が多い為、各種の栄養素をバランスよく摂取し易いです。

④ おもてなし

お客様を大切に迎える心持ち“いただきます、ごちそうさま”と、感謝する心や箸使い等の食事マナーや態度等、もてなす側と食べる側がお互いを思いやる心が和食の精神です。

★ 和食の特徴

① 和食の基本 “一汁三菜”

『一汁三菜』とは、主食であるご飯に、『汁』一品と、焼き物や煮物等の『菜』が三品添えられる献立です。ご飯が主食で、その他は全てご飯を食べるために添えられている点が特徴です。昔は少ない『菜』で沢山のご飯を食べて、ご飯の量でエネルギーを調整するのが基本的な食べ方でした。更に、魚のアラ汁やけんちん汁のような具だくさんの汁も、各地域で様々な種類があり『汁』でご飯を食べるといことも和食の特徴です。文明開化の時代から一般的に肉を食べ始めるようになり、菜として牛鍋(すき焼き)を始め、肉じゃがや豚カツ等ご飯に合う色々なメニューが取り入れられてきました。ご飯を『菜』や『汁』で食べるという和食のスタイルが確立されていたからこそ、和食の基本形を残しながら、その幅を広げていったと考えられます。

② 日本人の味 “旨味(うまみ)”

和食の味わいで最も重要なのが『だし(出汁)』の存在です。『だし』の旨味成分の一種であるグルタミン酸は日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味に加えて第5の味覚として広がり研究が進められました。素材としては昆布や鰹節のほか、旨味を増加させるために乾燥させて使用する煮干しや干し椎茸もあります。また、味付けとして使用する塩、砂糖等の調味料、味噌や醤油等の発酵調味料、季節感を出しながら素材の味を引出すわさび、からし等の薬味も和食の特徴です。更に、漬物、塩辛、鰹節、納豆など微生物の働きを生かして旨味を増やした発酵食品もたくさんあり、これらは保存食としての機能性も兼ね備えています。

③ “室礼(しつらい)” と “おもてなし”

手入れされた庭、床の間の掛け軸、季節の生け花、夏は涼しく、冬は暖かくして、もてなす用意をすることを“しつらい”と言い、特に懐石料理には“しつらい”が重要な要素となります。

“おもてなし”をする亭主と“おもてなし”を受ける客人のどちらにも作法が求められ、食事をつくる側は食べる人の顔を思い浮かべながら用意をし、食べる人は作ってくれた人の気持ちを考えて食事をする。こういった人と人とを大切にしたいという“おもてなし”の精神も含めて、和食は世界的に評価されています。

普段、当り前のように頂いている和食。この機会に改めて見直し“逸品一品に込められた手間、おもてなしの心、旬を味わう精神”を感じてみてはいかがでしょうか！