

ユネスコ無形文化遺産“和食”の世界 — “和食”；日本人の伝統的な食文化—

講師：三 上 統 生¹⁾

1. 講座の概要

平成25年12月、「和食」はユネスコ無形文化遺産（以下、無形文化遺産とする）として登録された。本講座では、この私たち日本人にとって誇らしく、喜ぶべき話題を取り上げた。二部構成とし、第一部では「和食」が無形文化遺産に登録される理由となった文化的性質や伝統的な「和食」の特徴について触れた。第二部では「和食」の味わいの基本となる「だし」の飲み比べをすることでうま味の感じ方の違いを体験し、また「和食」の根本思想の一つである陰陽を「造り」の調理を例とし、実演をしながら、日常の中にある陰陽や料理への陰陽の取り入れ方について触れた。全体を通し、「和食」を次の世代へと受け継いでいくためには、私たちひとりひとりが日本人の伝統的な食文化としての「和食」を見直し、理解したうえで、現在の食生活と照らし合わせ、現代社会の中での「和食の理想的な姿」を模索する努力が必要であるという内容で実施した。

2. 第一部について

(1) 「和食」の文化的性質

無形文化遺産とは「伝統・表現」、「儀礼」、「芸能」、「社会的習慣」、「知識」といった形の無いものが対象であり、

日本では歌舞伎や能、宮城の田植え祭り、島根の石州和紙作りなどがこれまでに登録されている。

「和食」と一言で言うと、寿司、天ぷらといった料理そのものや、老舗料亭の高級日本料理を連想してしまうが、無形文化遺産として登録されたのはあくまでも「日本人の伝統的な食文化」であることに注目しなければならない。「和食」の文化的性質をまとめたものを表1に示す。長い間、日本人が自然を尊ぶ生活を送ってきた中で、「和食」は自然と切り離すことができない文化そのものとして育まれてきた。「和食」が無形文化遺産として推薦された理由はここにあり、日本の食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したもので、伝統的な食習慣として世代を越えて受け継がれていることが評価されたためである。料理そのものということであればその調理技術や風習は、豊富な経験と高度な技能を持った調理人の間で受け継がれ、料理業界とその利用者という一部の人の間で保護していくことができる。しかし、「和食」を日本人全体の食文化としてとらえた場合、その保護・伝承のためには私たちひとりひとりが伝統的な日本の食文化について理解し、現在の食生活と照らし合わせ、現代社会の中での「和食の理想的な姿」を模索する努力が必要である。

表1. 和食の文化的性質と具体例

和食の文化的性質	具体例
精神性	自然への祈りや収穫の喜び、感謝の気持ちを料理に表し、神事や祭りの際に供えた
社会性	食は家族、町や村の共同体をつなぐ役割を持ち、そのつながりの中で継承されてきた
機能性	米を中心に、野菜、魚介類、海草など旬の食材を大切に、栄養バランスを工夫し、健康長寿につなげてきた
地域性	北海道から沖縄までの多様な風土に寄り添い、自然と共に暮らすことで独自の料理・食習慣が生まれた

1) 弘前医療福祉大学短期大学部 生活福祉学科 食育福祉専攻（〒036-8102 青森県弘前市小比内3-18-1）

(2) 伝統的な「和食」の特徴

i) 献立の形

日本の基本的な献立構成は一汁三菜で、汁が一つ、主菜が一つ、副菜が二つとなっている。これらの料理はご飯を食べるためのものであり、主食のご飯は必ずあることが前提のため、数には数えない。また香の物もご飯には必ずつくという決まりがあるので数には数えない。

このような構成にすることで栄養バランスがうまく保たれるというのが日本の食文化の大きな知恵である。料理の配置は陰陽思想に基づいており、基本的には左上位の配置に従っている。これは天皇から見て左が上位ということで、天皇を見る側からすると向かって右が上位となる。よって向かって右に主菜を配置するというのが基本となる。この献立の形式や配置の原型は精進料理に見ることができ、料理の呼び名は違うが、主菜にあたるのが膳皿、一つ目の副菜が平椀、二つ目の副菜は坪、汁物が汁椀、香の物は香皿、ご飯が親椀というように対応している。精進料理は日本料理の形式としては最も古いものである。

ii) 食材

「和食」の食材は豊かな自然がもたらす山の恵みと海の恵みに分けられる。日本で市場に出回っている野菜類の数は約150種類で、さらにきのこや山菜が追加される。魚介類は日本の近海で獲れる魚種だけで4200種類もあり、主要魚種だけでも28種類である。日本と同じ漁業大国であるノルウェーですら主要魚種は8種類ということからも水産資源が非常に豊富であり、魚食文化が進んでいることがわかる。

食材の数もさることながら、もっと大切なのは「旬」の感覚である。旬とは、その食材が最もおいしく食べられる時期で、栄養価が最も高まる時期でもあり、供給量が増えるので値段が安く、季節感を感じさせて食事を楽しくしてくれるものである。いま、栽培技術や冷凍冷蔵技術、流通技術が発達したため旬がわかりにくくなってきており、特に若い世代からは旬の感覚が失われつつあるのが大きな問題である。普段から旬を意識して覚えて、旬を取り入れることでより楽しい食生活を送ることを目標にすることが大切である。

iii) しつらい

しつらいとは漢字では「設い」と書き「室礼」とも書く。準備するという意味で、例えば玄関を掃き清める、夏は水を打つ、床の間に軸をかける、季節の花を生ける、季節の器を選ぶといったもてなす相手を迎える準備のことである。もてなされる側はこれを四季の感性で受け止めて自然に感謝を伝えるようにする。このように、お互

いに思いやる気持ちを持つことがおもてなしの基本となり、あくまでもさりげなくすることが大切である。

家庭であれば、食事を作る人は食べる人のことを考え、食べる人は作ってくれた人に感謝して食事をいただくということが日常のおもてなしにつながる。

3. 第二部について

(1) 「和食」の味わい

「和食」は引き算の料理と言われている。その象徴とも言えるのがだしであり、原材料の加工段階から、極限まで雑味を除き、うま味だけを引き出すことを突き詰めた形である。また、日本人は古くから昆布と鰹節を合わせてだしをひくことで、味わいが深くなるということを経験的に知っていた。これはうま味の相乗効果といい2種類のうま味が合わさることで数倍強いうま味を感じることができるというものである。塩分濃度を0.8%に調整した「昆布のみのだし」、「鰹節のみのだし」、「昆布と鰹節の合わせだし」の3種類を飲み比べることで、うま味の相乗効果を実際に体験することを試みた。それと同時に、同じ塩分濃度のだしの中で塩分を適度に感じるものはどれかという質問を行い、塩分とうま味の関係についての体験を試みた。その結果うま味を最も強く感じるのは、「昆布と鰹節の合わせだし」であるという意見が最も多く、うま味の相乗効果を実感することができた。また塩分を適度に感じるものも「昆布と鰹節の合わせだし」であるという意見が最も多く、うま味を十分に引き出すことで減塩につながるということを実感することができた。

(2) 「和食」の調理

和食の調理法には「五味・五色・五法」と「陰陽」を組み合わせるという基本原則がある。五味とは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味（または辛味）のことである。五色とは、赤、黄、緑、白、黒のことである。五法とは、生、焼く、煮る、蒸す、揚げるという調理操作のことである。これらを上手く組み合わせることがおいしい料理を作る基本である。これに陰陽を組み込むことによって料理の格式が上がり、完成形となる。陰陽とは、簡単に言うと物事の取り合わせのことであり、様々なものに与えられた陰と陽の属性を理解し、相性よく組み合わせることである。例えば、食材同士の取り合わせでは、陰の性質の植物性材料と陽の性質の動物性材料を合わせることがある。料理と器の取り合わせでは、陰の性質の四角い形の料理を陽の性質の丸い形の皿に盛り付けるなど、すべて取り合わせはこの陰陽思想が基本となっている。

調理法の中で「造り」の調理はこの基本原則が強く表

れたものであり、材料を切り出すところから盛り付けまでを実演しながら解説することで、基本原則の概念を説明しやすい。「造り」の調理を例とし、器の中での陰と陽の配置やバランスが盛り付けた時の料理の流れを作り、料理を美しく見せるということを実際に見ることで、基本原則にしたがって調理した結果が、「造り」をおいしく食べるための材料のバランスや食べる順序にまで影響していることを実感することができた。

4. まとめ

- 「和食」が無形文化遺産として推薦された理由は、日本の食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したもので、伝統的な食習慣として世代を越えて受け継がれていることが評価されたためである。
- 「和食」はだしの文化によって支えられ発展してきたと言ってもよく、だしのおいしさを理解し、味わうこ

とのできる味覚を養うことが「和食」の伝承にとっても、現代の食生活の問題点の改善にとっても重要である。

- 「和食」の根本思想である「五味・五色・五法」と「陰陽」を理解することで、食の楽しみ方が広がり、食生活をより豊かなものにする。
- 「和食」を保護・伝承するためには私たちひとりひとりが伝統的な日本の食文化について理解した上で、現代社会の中での「和食の理想的な姿」を模索する努力が必要である。

参考文献

- 1) 農林水産省 (2013)、和食ガイドブック
http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/guide_all.pdf