

「和食」の魅力に触れよう

Index

和食の特徴

一汁三菜

和食の主な調理法

和食とは

和食の特徴

日本には、地域によってさまざまな食文化が伝えられています。各地の食文化は、その地域に暮らす人々を取り巻く自然環境、地域ならではの文化をバックグラウンドとして育まれます。

日本は南北に長く、国土の大部分は温帯に属し（北海道は亜寒帯、沖縄は亜熱帯）、春夏秋冬の四季の変化があります。周囲を海に囲まれ、近海では南から流れる暖流である黒潮（日本海流）と対馬海流、北から流れる寒流である親潮（千島海流）とリマン海流が流れています。そして、国土の75%を山地が占めるといった地理的な条件の下で、四季折々の食材を海、山、里から得ています。

さらに、日本の食文化には海を隔てているものの、歴史を通じて関わりを持った中国、朝鮮半島、東南アジア、西欧の食文化も大きな影響を与えています。

農林水産省「日本食文化を、ユネスコ無形文化遺産に。」によると、「和食」の特徴は次の通りです。

（図表1）【「和食」の特徴】

| 特徴 | 説明 |
|-------------------|---|
| 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 | 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。 |
| 栄養バランスに優れた健康的な食生活 | 一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。 |
| 自然の美しさや季節の移ろいの表現 | 食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。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。 |
| 正月などの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。 |

（出所：農林水産省「日本食文化を、ユネスコ無形文化遺産に。」を基に作成）

これらの特徴を持つ和食を「和食；日本人の伝統的な食文化」と題し、「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」として提案することで、無形文化遺産として登録されています。



サンプルレポート

本レポートは、サクセスネットで公開している
ビジネスレポートの一部を公開したサンプルです。
サクセスネットサイトにログインした後、全文を
閲覧することができます。