

## 日本の食と世界の食

講師

堀内 かおる

現在の日本では、伝統的な和食のみならず、さまざまな国の料理を楽しむことができます。しかし元来、何をどのようにして食べるのかということは、その国や地域に特有の文化であり、その土地の気候や風土に合った形で伝えられてきました。今回は、地域の特色ある食に着目し、日本や世界の人々が大切にしている食文化について考えてみましょう。

## ◆◆◆ きょうのキーワード ◆◆◆

## 旬

1年の中で最も多く収穫され栄養価が高い時期のことを、その食材の「旬」といいます。市場に多く出回るので、価格も安価で味もよいことで知られています。

## 行事食

伝統的な年中行事のときに決まって食べられてきた料理や、人生の節目に催される通過儀礼となる「ハレの日」の儀式で供される料理のことを「行事食」といいます。年中行事における行事食の代表的なものとしては、正月の雑煮、端午の節句の柏餅、十五夜の団子などがあります。

## 精進料理

鎌倉時代に禅宗とともに中国から伝来した料理で、仏教寺院における僧侶の食事が起源です。植物性食品のみが使用されているところに、特色があります。

## 郷土料理

その地域ならではの食材を使用し、地域特有の気候や風土に合う調理方法・保存方法を取り入れ、その地域に暮らす人々の間で伝えられ、食べ継がれてきた料理のことを「郷土料理」といいます。

## ユネスコ無形文化遺産

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、「和食」という料理そのものとしてではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」にかかわる「習わし」全般を含めて、和食の文化が認められたということの意味しています。

和食の特徴としては、(1)多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用していること、(2)バランスがよく健康的な食生活であること、(3)自然の美しさが表現されていること、(4)年中行事との関わりがあること、が挙げられます。

《参考》<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

## 1 和食の知恵

和食ならではの工夫や特徴について、番組をみて感じたことなどとあわせて、まとめましょう。



## 2 ふるさとの味とは？

ある地域に特有の、昔から伝えられてきた食材や食べ方などについて、なぜそのような食が取り入れられてきたのか、郷土料理として受け継がれてきたのか、VTRを見てわかったこと、感じたことを書きましょう。

memo

---



---



---



---



---



