和食ってなに？

三、いただきますの心

食事への向き合い方は民族によって異なります。

ハレの日のごちそう

日本の暮らしには、ハレの日とケの日の区別があります。ケはふだんの日常で、ハレは非日常の特別な日。結婚式や成人式といった人生儀礼や、正月やお祭りなどの年中行事がそれにあたります。

ハレの日に欠かせないのが、ごちそう。尾頭つきの鯛、赤飯、餅などに加え、今日では、すしなども定番でしょう。みんなでごちそうを食べて祝い清めます。「共に食べるごちそう」には、ひとつ大切な意味があります。それは人と人とを結ぶ役割。

正月に、家族がそろって雑煮を食べて祝うだけで、家族の絆は深まり、冠婚葬祭では酒をくみかわして、親族のつながりを改めて感じます。

地域の祭りでは、産土神（土地の守護神）に供物やお神酒を捧げて、自然への感謝の気持ちを表します。お祓いのあとは、それらを下げてみんなでいただく「直会」という酒宴をします。これは単なる打ち上げではなく、神と人が共食することで一体となり、神の加護を期待するもの。地域の仲間の結束が強まります。

食事を共にすることを通じて、親から子、子から孫へと、家庭や郷土の伝統が受け継がれてきました。バトンは今、私たちの手に。

和食のマナー

マナーは人と人とが気持ちよくおつきあいするためのふるまい方でしょう。これは時代や環境によって変化するもの。たとえば「飯碗を手に持って食べる」日本の食べ方は、国が違えばマナー違反。ところが、日本にいてそれを知らないと周囲を戸惑わせ、恥ずかしい思いをします。

日本の食事作法は、貴族や武士の礼法の中で体系化されてきました。もてなされるほうも、その意を汲みとって受けとめられる。そうした双方の間におもてなしは成立します。

室町時代には、四条流、大草流などといった武家の料理流派が成立し、公家や武士の教養・儀礼・しきたりなどを意味する「有職故実」が整えられます。江戸時代に礼法書がたくさん出版され、庶民の家でも食事作法のしつけがありました。

時代を超えて変わらぬ和食の作法といえば、たとえば、箸づかい。箸のマナーを守ることは、個人のふるまいを正すだけではなく、「美しく食べる」という、気品ある和の精神を広く伝えていくことに通じます。

もてなす

大盤振る舞いのごちそうをすれば、「おもてなし」とは一方通行の「サービス」とは違います。もてなす側は、喜んでもらいたいと工夫を凝らす。もてなされるほうも、その意を汲みとって受けとめられる。そうした双方の間におもてなしは成立します。

13世紀、禅僧・道元は、食事を作る僧＝典座の心がまえを述べた『典座教訓』を著しています。食材に敬意を払い、相手の立場に立って、手間と工夫を精一杯行うことに意味があるとします。そして食べる側の心がまえを『赴粥飯法』に記し、食事ができるまでの苦労や食材の尊さに感謝し、正しい心で食べるのも修養と説きます。「いただきます」や「ごちそうさま」の原点かもしれません。

和食の真髄は、互いを思いやる心。その意味で、家族同士、仲間同士、いたわり合いながら連綿と営まれてきた日本の暮らしの中に、和食の伝統が息づいてきたのでしょう。

さけの南蛮漬け

焼きもの

室町時代後期以降に伝来するポルトガルやスペインの文化の影響は、和食の特色となっています。とうがらしを使ったり、油で揚げたりする異国風料理に、当時は「南蛮」の名をつけました。

●材料（2人分）

生さけ…2切れ（200g）
A
塩…少々
酒…小さじ1
片栗粉…大さじ1
ねぎ…20cm
まいたけ…1パック（100g）
サラダ油…大さじ1
〈つけ汁〉
みりん…大さじ2
酢…大さじ1½
しょうゆ…大さじ1½
赤とうがらし（小口切り）…½本
〈前盛り〉
ぎんなん（水煮）…6個
※松葉…2葉

●作り方（1人分268kcal 塩分1.7g）

1 生さけは1切れを2、3つに切る。Aをふって5分おく。
2 ねぎは4〜5cm長さに切り、まいたけは小分けにする。
3 大きめのボールにつけ汁を合わせる。
4 さけの汁気をふき、片栗粉をまぶす。
5 フライパンに油大さじ½を中火で温め、ぎんなんをさっと焼いてとり出す。次に2を焼いてとり出し、つけ汁につける。油大さじ½をたし、さけの両面を中火で焼き、つけ汁に加える（すぐに食べられ、つけおきもきく。冷蔵で約2日保存可能）。
6 器に盛りつけ、*ぎんなんを添え、つけ汁をかける。

*ここでは「松葉ぎんなん」。細い竹串で穴を開けて松葉を刺したもの。殻つきのぎんなんは殻を割り、少量の湯でゆでながら、おたまでころがすと薄皮がむける。

なすの田楽（でんがく）

揚げもの

とろけるなすが絶品です。平安時代、田の神を崇めて踊る田楽法師は、竹馬状の棒に乗ってはねたとか。竹串に刺すとうふ田楽のルーツです。

●材料（2人分）

米なす（または丸なす）…1個（300g）
揚げ油…適量
*けしの実…小さじ⅙
〈みそだれ〉
**赤みそ…大さじ1½
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
だし…大さじ1

*ポピーシードとして売っている。いりごまでもよい。
**仙台みそなどの「赤系辛口みそ」がよく合う。

●作り方（1人分175kcal 塩分1.6g）

1 小鍋にみそだれを合わせ、中火にかけて練り混ぜる。鍋底にへらの跡が一瞬つく程度にとろりとすればよい。
2 なすは両端を平らに切り落とす。皮をしま目にむく。横半分に切る。
3 両面の切り口を竹串でところどころ刺しておく（火通りをよくする）。
4 揚げ油を中温（160℃）に熱し、なすを入れる。火を弱め、5〜6分かけてじっくり揚げる（油はね注意）。箸ではさんでへこむようになったら、油をきってとり出す。
5 器に盛りつけ、切り口一面にみそだれをのせ、けしの実をふる。

日本の食年表

豊かな四季の恵みを食べて、
自然を敬いながら、
人々は暮らしてきました。
加えて、中国などの外の文化を
とりこんで独自の食文化が
築かれました。
おいしく、健康的で、美しい和食。
ところが近年、
その特色が薄らいでいます。
日本の食文化の魅力と伝統を
もう一度、
見つめ直してみませんか。

縄文・弥生時代

稲作の始まり

- 古来より狩猟採集生活。木の実、自生の野菜（やまいもなど）、魚と、猪や雉などの獣鳥肉を手で食べる。
- 縄文土器・石器などを使う。土器で塩を作る。
- 木の実の加工や、雑穀や麦、さといもなどの栽培をする。
- 縄文後期、九州北部で**水田稲作**開始。弥生時代には稲作が定着。
- 米は土器での煮炊きから、竈や甑で蒸すようになる。まな板の使用が始まる。
- 米とおかず＝「**主食と副食**」の形が誕生。
- 果汁を酢として使い、雑穀から酒を作る。

古墳・飛鳥・奈良時代

大陸文化の伝来

- 仏教伝来。
- **肉食禁止**令発布（牛・馬・鶏・犬・猿は禁。猪や雉などの獣鳥肉は除外）。
- 遣隋使・遣唐使より**大陸の食文化**が流入（箸と匙、大陸の野菜、牛乳・乳製品、水飴、みその原型の穀醤（未醤））。
- 大陸に倣い、宮中で年中行事が成立。日常と非日常の食事が出現。
- 箸の使用が始まる。
- 野菜栽培が広がり、漬けものにして保存。魚介は発酵や乾燥で保存。
- 米麹を使う酒や酢が作られる。

平安時代

和食の特徴の芽生え

- 貴族の饗応料理「**大饗料理**」は中国に倣ったもの。食事内容は、魚介や鳥の塩蔵・干もの類・生もの、中国の菓子類。手元の調味料をつけ、箸と匙を使って食べる。
- 庶民の食事は、魚肉、漬けものなど。銘々膳の中に、**一汁三菜の原型**をみる。
- 『枕草子』で清少納言が「おもの（飯）・あわせ（おかず）」と書いたように「主食・副食」が確立。
- 未醤が製造、売買される。
- 米は、鍋などで炊く固粥（今のごはん）が食べられるようになる。

鎌倉時代

精進料理が和食の要素に

- 中国への留学僧が帰り、禅寺で「**精進料理**」が発展。大豆や小麦、野菜などを使い、調理中に味つけがなされる。和の調理技術が生まれ、みそ作りが盛んとなる。
- 精進料理の広がりから、**野菜のおいしさを柱にすることが和食の要素**となる。
- 栄西が茶の文化をもたらす。『喫茶養生記』で茶の薬効を説く。
- 永平寺の開祖・道元は『典座教訓』『赴粥飯法』で、食事思想を説く。
- 径山寺みその伝来から、なめ味噌ができる。

室町時代

本膳料理から日本料理へ

- 武家の「**本膳料理**」は「飯・汁・菜・香のもの」の本膳に始まる豪華饗応料理。近代の冠婚葬祭にも続く。正式な日本料理の原型となる。
- その宴会は、式三献（三三九度の原型）の酒礼で始まり、雑煮が食べられた。
- 本膳料理では、鶴や白鳥の汁は格別のごちそう。
- 包丁技は尊敬に値する教養。庖丁人が現れて「**料理流派**」がおこり、礼法書が定まる。
- 庶民の食事に米が常食化。みそ汁が普及する。
- 紀州でしょうゆが製造される。
- 喫茶文化は、茶の湯として昇華。

本膳料理から日本料理へ
精進料理が和食の要素に
和食の特徴の芽生え
大陸文化の伝来
稲作の始まり

室町時代 1573年
鎌倉時代 1336年
平安時代 1185年
奈良時代 794年
飛鳥時代 710年
古墳時代 592年
弥生時代 250年頃
縄文時代 紀元前1万4千年頃〜前4世紀頃
（弥生時代 紀元前4世紀頃〜250年頃）