

## 和食に関する教養が自然と身につく、家庭で作れる上質な和食の料理本 「和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ」を発行

全国で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下ベターホーム)は、2020年10月1日に書籍「和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ」を発行しました。

### ■上質な和食レシピと和食の歴史・知識が学べる1冊です

2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されるなど、世界的にも注目を集める「和食」。「和食」というと、刺身や天ぷらなどと個々の料理を思い浮かべがちですが、日本ならではの文化や歴史と深くつながっています。本書は、国立民族学博物館名誉教授の熊倉功夫先生※監修のもと、知ると伝えたい、和食の歴史や文化の説明を織り交ぜながら、ベターホームで考えた家庭で作れる上質なレシピを掲載しています。

### ■家庭の和食の伝承を使命として、ベターホームは活動してきました

ベターホームでは、1970年に、高度経済成長期の家庭像の変化の中で家庭の味が失われようとしていることを危惧し、ごはんの炊き方やだしのとり方、家庭で作られているおそうざい100品の作り方を1冊にまとめ、「かあさんの味」として出版、60万部を発行しました。以来、料理教室で和食の基本を教える「和食基本技術の会」を2011年に開講、2019年には、和食の技術を系統的に学べる「和食マスターコース」を整備するなど、長年にわたり、家庭での和食文化の継承に取り組んできました(「ベターホームの家庭の和食の取り組み」についてはP3に掲載)。近年の料理教室の受講生の方の様子から、食生活や家族形態の多様化等により、家庭で和食が作られなくなってきたと実感しています。

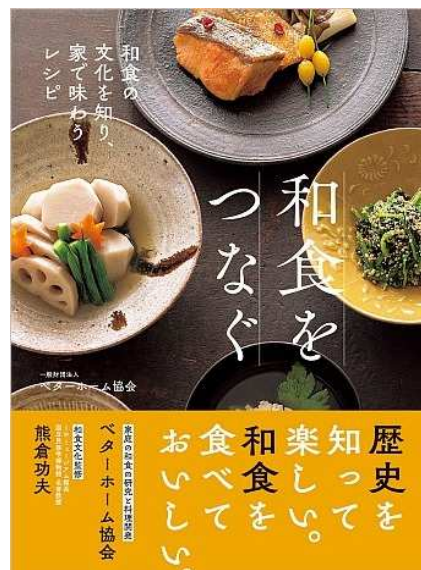
### ■今だからこそ、和食を伝えたい。その思いを込めました

“家庭の和食”は、作った人の思いや、一緒に食べた家族の姿とともに記憶に残り、“家の味”となって次世代につながり、人々の身体と心を育むものです。和食の文化を知り、家庭で和食を作ることは、和食文化の未来に欠かせません。コロナ禍の今、家で食事を作る機会が増え、家庭での食事が見直されています。ベターホームでは、本書を通じて、老若男女問わずたくさんの方に、和食を改めて見直し、家庭で作る機会を持っていただきたいと思います。

※国立民族学博物館名誉教授でミホミュージアム館長。日本文化史・茶道史を専門とする歴史学者・文学博士であり、和食文化をつなぐために多方面で活躍されています。和食のユネスコ無形文化遺産への登録(2013年)に尽力されました。

## 【書籍の概要】

- **タイトル** : 「和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ」
- **発行・編集** : 一般財団法人ベターホーム協会
- **発行日** : 2020年10月1日
- **仕様** : B5判(189×257mm) 128ページ、ソフトカバー・オールカラー
- **販売価格** : 1,700円(税込1,870円)
- **販売** : 全国の書店とベターホームのお料理教室
- **内容** : 春夏秋冬の素材をシンプルに味わう四季の和食のほか、おすしとおせち料理の全70レシピを掲載しました。料理とともに、イラストや食年表で、和食が辿ってきた道りを知ることができるので、理解がより深まります。



## 【書籍の特徴】

### ●春夏秋冬 季節ごとに上質な和食レシピを掲載。プロセス写真も豊富でわかりやすい

四季折々の多様な食材を使った和食のレシピを掲載。上質ながらも料理教室ならではの実用的な内容です。

〈春〉若竹煮、鯛の木の芽焼き、ふきごはん 他 〈夏〉夏の精進揚げ、すだちそうめん小鉢、たこめし 他

〈秋〉さけの南蛮漬け、秋の野菜の炊き合わせ 他 〈冬〉かれいの煮つけ、八頭を含め煮、いり大豆ごはん 他

〈掲載例〉



### ●和食の創作「すし」・日本の正月に欠かせない「おせち」のレシピも掲載

時代とともに多様に変化してきた、和食の創作料理ともいえるすし。また、特別な日の神様への供えものである「御節句（おせちく）」に由来する「おせち」。特別な日に作りたい「すし」と「おせち」のレシピを由来とともに紹介します。

〈掲載例〉「おせち」田作り、黒豆、栗きんとん、市松のしどり 他 「すし」巻きすし、五目いなりすし 他



### ●和食文化のウンチクで、知識が深まる。手元においてじっくり読みたい、教養が身につく本です

料理に込められた意味やいわれ、和食ならではの盛りつけのコラムや、イラスト付きで和食が辿ってきた日本の食年表を掲載。理解がより深まります。

〈掲載例〉



### 【ベターホームの「家庭の和食」の取り組み】

1963年	<p>●ベターホーム協会発足（任意団体）</p> <p>主婦たちの勉強組織として発足。地域の公民館や、自宅の台所を開放し、暮らしの勉強会を開く。その後、全国の協会支部で“ベターホームのお料理教室”を開き、主に食分野で社会貢献していく。</p>
1970年	<p>●『かあさんの味』出版</p> <p>ごはんの炊き方、だしのとり方など、実生活にきわめて役立つ実用料理書を製作。60万部ベストセラーとなる。</p>
1986年	<p>●料理講習会〈お料理基本技術の会〉発表</p> <p>全国の“ベターホームのお料理教室”に参加されている人々の様子から、料理以前の米のとぎ方、青菜のゆで方などの、和食の基本技術と、科学的な理由まで指導する必要性を痛感し、開催。毎年1万人を超える方が参加する人気コースに。</p>
1991年	<p>●料理初心者の男性を対象にした〈お料理基本技術の会〉を開始</p> <p>料理を作ることは生きていく上での基本。この面で特に遅れていた中高年男性の生活自立支援に注力。</p>
2003年	<p>●『なるほど、料理のことば』出版</p> <p>「板ずり」「吸い口」「天盛り」など、料理のことばの意味がわからないという人が増えてきた。大切な日本の食文化を次世代に残そうと、基本的な料理用語から、料理名、作法や行事にまつわることばをわかりやすく解説。</p>
2011年	<p>●料理講習会〈ベターホームの和食基本技術の会〉発表</p> <p>料理教室の現場で、受講生の料理技術の低下が目立つように。料理に慣れることを目的とした初心者向けコースと、和食に特化したコースを発表。和食基本技術の会では、和食の作り方と本物の味を伝え、日本の食文化をつなぐ活動に。</p>
2019年	<p>●〈和食の基本技術の会〉〈和食応用技術の会〉〈和食上級技術の会〉と3ステップで和食の技術を系統的に学べる「和食マスターコース」を整備</p> <p>新たに上級者向けコースを加え、和食を系統的に習えるコース体系を整備。修了者には「和食マスター」を認定。</p>
2020年	<p>●『和食をつなぐ 和食の文化を知り、家で味わうレシピ』刊行</p>

### 【料理制作担当の料理教室講師より】

#### ベターホームのお料理教室 講師 新保 千春

私たちの教室には、親子3代にわたって通われて来る方も多くいらっしゃいます。一方で、だし用のかつおぶしをさわったことがない方や、ごぼうや里芋を買ったことがない若い方が圧倒的に増えています。外食で和食を食べてはいても、作れないし、関心も薄い人が、きっと増えているのではと思います。世界で和食がブームのように、和食はほんとうにおいしいですし、ヘルシーで美しい。和食を食べて作って、「日本の文化から生まれた和食はこんなに素敵なものなんです」と、外国の人にも誇らしく言える気持ちを持ち続けていただきたいと思います。“家での食事”が増えている今だからこそ、改めて「和食の良さ」をお伝えし、各家庭に代々伝わってきた家の味を、守りつなげてほしいという願いを、この本に込めました。

**【一般財団法人ベターホーム協会】**

1963年創立以来、料理教室や出版を通して、食分野での消費者教育を行っています。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食と暮らしについて教えています。

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 小島まで

Tel : 03-3407-8712 (直通) Fax : 03-3407-0479

Mail : nanami\_kojima@betterhome.jp

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12 (11月6日まで)

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 2-20-12 渋谷日永ビル (11月9日より)