

『和食文化』について考えてみよう！

平成 25 年（2013 年）12 月、「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されたのをご存知ですか？

日本の豊かな自然がもたらす多彩な食材を、おいさを生かして調理し、季節の移ろいを表現した盛り付けや美しい食器でもてなすこと、そのもてなしに対し感謝の気持ちで味わう…「和食」は単なる料理ではなく、日本人の精神を受け継いだ文化として認められたものです。

コラム



主食

主菜

副菜

和食は栄養バランスにも優れている

●「和食文化」はどのように伝えられている？

和食文化について、私たちは普段どれくらい意識しているでしょうか？

ごはん（米）を食べる ・だしを使った料理 ・箸を使って食べる ・行事に合わせて食事を楽しむ等、あまり意識せずに取り入れているものが、実は和食文化だったりします。

保育園や学校の給食では、和食を基本にした料理で、その味や文化を子供たちに伝えています。子供の頃からの習慣が、馴染みのあるものとして伝えられているのです。



●時代とともに形をかえてきた「和食」

近年では「和食」とは分かりにくい料理もあります。「かつ丼」や「和風スパゲッティー」はどうでしょう？

これらは、海外の料理を和食の基本的な考え方を保ちながら上手に取り入れた、日本人の知恵でもあります。

このように、「和食」は形を変えながら、時代に合わせて私たちの生活の中に生き続けているのです。

こう考えてみると、和食がとても身近で親しみのあるものになってきませんか？