

にほんじん でんとうてき しょくぶんか わしょく した 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

わしょく なに おもう はん しる くあ
「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、
すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。
せん。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられ
て日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

いっぽう へんか ちいき つた きょうどりょうり ぎょうじしょく でんとうてき しょくぶんか うしな
一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われ
つつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食
ぶんか むけいぶんか いさん どうろく りょうり わしょく しせん そんちょう に
文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日
ほんじん せいしん たいげん しょく かん しゃかいてきかんしゅう いが とくちょう あ
本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



わしょく とくちょう 「和食」の特徴



たよう しんせん しょくさい
多様で新鮮な食材と
も あじ そんちょう
その持ち味の尊重



けんこうてき しょくせいかつ
健康的な食生活を
ささ えいよう
支える栄養バランス



しせん うつく きせつ
自然の美しさや季節の
うつ ひょうげん
移ろいの表現



しょうがつ ねんちゅうきょうじ
正月などの年中行事
みっせつ かか
との密接な関わり



わしょく か 「和食」に欠かせないもの



はん た だんこ もち
ご飯として食べるほか、団子や餅に
はっこう ちようみりょう
したり、発酵させて調味料にした
かたち か もち
りと、形を変えて用いられます。



こんぶ ふし にぼ
昆布やかつお節、煮干し、ほし
しょくさい み
いたけなどの食材から「うま味」
ひだ わしょく あじ
を引き出したもので、和食の味の
きほん み ほんじん
基本です。「うま味」は日本人が
はっけん ほんじくじ みかく かい
発見した日本独自の味覚で、海
がい うまみ よ
外でも「UMAMI」と呼ばれます。



ひせいぶつ ちから りよう どくとく ふう
微生物の力をを利用して、独特な風
み み つく だ はっこちゅうみ
味やうま味を作り出した発酵調味
りょう かすかず わしょく か
料の数々も、和食には欠かせません。

にほん しょくぶんか たいせつ 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょっき ただ なら
食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
こころ こい
さま」を心を込めて言い
ましょう



はし ただ つか
お箸を正しく使い
ましょう



ちいき つた きょうどりょうり
地域に伝わる郷土料理
ぎょうじしょく あじ
や行事食を味わってみ
ましょう

