

Oh!Smile

2014年 3・4月号

食 和 ! 賛

「世界無形文化遺産」 に登録!

2013年12月4日、ユネスコ(国連教育科学文化機関)の「世界無形文化遺産」に「和食」が登録されました。遺跡や自然、建造物などを対象とした「世界遺産」、文書や絵画などを対象とした「世界記憶遺産」、芸能や祭り、伝統工芸など土地の歴史や生活風習の「無形文化遺産」はユネスコの「三大遺産事業」と言われています。「和食」の食文化が自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会慣習として世代を超えて受け継がれていると評価されました。

日本政府は「和食・日本人の伝統的な食文化」の登録申請の特徴として、

1、多用で新鮮な食材と持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海・山・里と豊かな自然が広がり、多様な食材が用いられる。その素材を活かす調理技術が発達している。

2、栄養バランスに優れた健康的な食生活

食事スタイルが理想的な栄養バランスと言われており、「うま味」をうまく使うことによって動物性油脂の少ない食生活は日本の長寿や肥満防止となっている。

3、自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさ、四季の移ろいを表現し、季節に合った調度品や器を利用したりして季節感を楽しんでいる。

4、年中行事との密接な関わり

日本の食文化は正月など年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで家族や地域の絆を深めてきた。

以上、4点を挙げています。

食に関する無形文化遺産では「フランスの美食術」、「スペイン・イタリア・ギリシャ・モロッコ4カ国の地中海料理」、「メキシコの伝統料理」、「トルコのケシケキ(麦がゆ)料理」に続いて、「和食」は5件目となります。

フランスの「ミシュラン・ガイド」に掲載されている日本の三ツ星店は計34軒あり、うち28軒が寿司や天ぷらなどの「和の名店」となっています。ミシュランの本場であるフランスの27軒をしのぐ数であり、名実ともに和食が「世界一の料理」であることを示しています。

「和食」に続き、食関連の無形文化遺産では韓国の「キムチ作りの文化」の登録も決まりました。韓国では秋の終わりから冬の初めに一度に多くのキムチを漬けて貯めておく風習があります。これを「キムジャン」といい、家族、親族や近所の人と一緒に作って分け合います。こうした分かち合いやコミュニケーションの文化という点でキムチの創意的な調理方法が肯定的に評価されました。また、「古代グルジアの伝統的な発酵ワイン」、「トルココーヒの文化」と伝統」が加わりました。

「和食」には世界の人たちを魅了する美しさ、おいしさ、健康さが存在し、それが認められたのです。その中にお正月料理などの行事食や郷土料理、季節感を盛り込んだ献立、食材の持ち味の尊重、旬の味を大切に作る料理法などが入っています。日本は四季に恵まれていて、野菜、山菜、海藻、魚もすべて自然の恵みであり、その自然の産物で構成されているのが和食文化です。箸を取る前に「いただきます」と礼を言うように、和食の深奥には食を恵んでくれた自然に対する深い感謝の気持ちがあります。



「一汁三菜」 (いちじゅう さんさい)

和食が世界中で注目されているのは、シンプルさ、おいしさ、そしてヘルシーという事実もありますが、それに加えて人類の理想的な食事法の認識が広がっているからです。

和食の素晴らしさは「一汁三菜」の中にあります。その知恵は「膳」の上で示しています。膳というのは正方形の木製であり、寸法は尺二寸が定番、メートル法では約36センチです。この膳の上に一汁三菜を彩りよく配置します。「一汁」は一種類の汁ものという意味で、普通は「味噌汁」をいいます。「三菜」は主菜(たんぱく質系のメインディッシュ)がひとつ、副菜はふたつあり、野菜系(芋・大根・ごぼう・ほうれん草など)と、大豆系(豆腐・納豆・煮豆など)になります。

魚であれ、野菜であれ、何よりも季節のもの、旬を尊重し、新鮮さを重く見るのは材料に蓄えられた自然の力を損なうことなく食べるのが一番おいしく、体にいいことも知っているからです。色彩も白・緑・黄・赤・黒の「五彩」を心がけています。

ここに主食のご飯と漬けものが加わり、計6個となります。あくまでも中心は米の味、おかずはご飯を引き立てる味に仕上げられています。漬けものにも意味があり、米食民族にとって、炭水化物の消化をスムーズにするためにも、漬けものの消化酵素は必要だったのです。

一日に必要なカロリー半分以上を、日本人のように穀物から摂ろうという食事が人気を集めています。



お米の話

日本の米づくりは3000年以上前から始まっていることが明らかになっていきます。その大きな理由は日本の気候であり、雨が多く降る梅雨の季節と、雨が少ない夏が米づくりに適していたのです。古くは日本を「瑞穂（みずほ）の国」と呼んでいました。瑞穂はみずみずしい稲穂のことであり、まさしく日本は「米の国」ということになりました。

「こめ」の語源は「込める」「籠める」の意味から呼ばれるようになったと考えられています。神聖なもの、神秘的な力が「こめられた」存在なのです。自然や天候を注意深く見守り、自然を大事にする心が生まれました。また、「米」という字は「八十八」、米づくりのために八十八の手間がかかると言われてきました。日本人が働き者と言われる所以がここにあります。

お米の量を一般的に表わすのは「合」です。1合＝180.39mlです。さらに10合＝1升、100合＝1斗、1000合＝1石となります。1石は一人の人間が1年間に消費するお米の量とらえてきました。1食が1合で、1日3食で3合、3合×365日は1095合、おおむね1000合です。「加賀100万石」とは加賀藩の領地全体で100万石のお米が獲れるという意味で、古くからお米がたくさん獲れるということとは非常に重要なことだったのです。他に、俵（ひょう）という単位があり、1俵＝4斗＝400合に当たり、重さにすると1俵＝60Kgに換算されます。

さて、お米の主たる栄養分は炭水化物です。私たちのエネルギーのもとになる糖質と、体をつくるたんぱく質を含んでいます。体内で脳がきちんと働くエネルギー源であり、体にとっても優しく不可欠な食べ物なのです。お米を炊く時は水だけであり、パンなどは塩・油・砂糖など意外にたくさん使用し、その分カロリーも多くなります。ごはんが太りやすいというのは誤解なのです。

和食のパワー

〇 ダシ

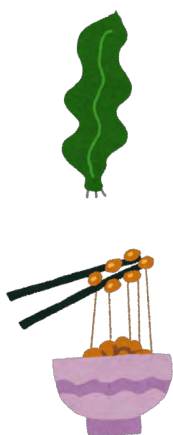
和食の四大ダシ（かつお節・昆布・煮干し・干しシイタケ）は独自のうま味と、頭脳と肉体の健康に役立つ成分が多く含まれ、国際的に注目されています。日本語の「UMAMI」（うま味）がそのまま使われています。油脂をあまり使わず、うまみをしつかりかもし出す料理法が健康に良いと人気を集めています。うまみの基はイノシン酸、グルタミン酸を主としたアミノ酸であり、記憶力や独創力を高める成分でもあります。

〇 大豆

6世紀に伝来した仏教の信仰から日本人は肉食をやめます。魚介類は食べますが、肉食はほとんどなくなり、肉の代替食が大豆となり、米と並ぶ和食の「二本柱」として成長しました。大豆には35%のたんぱく質が含まれており、牛肉で18%、豚肉で20%くらいです。大豆のたんぱく質は人間が健康を保つ上で必要な20種類のアミノ酸がすべて含まれています。煮豆、きな粉、味噌、納豆、豆腐など大豆加工品が開発されたのです。

〇 味噌

昔から「医者殺し」と言われていました。大豆を麹菌で発酵させた味噌、その味噌汁は健康を高めるアミノ酸スープであり、「幸せのスープ」なのです。ガンや動脈硬化の抑制、整腸効果、イライラ防止など長寿へ導き、栄養バランスがとれ、元気がいっぱいになります。



〇 めか漬け

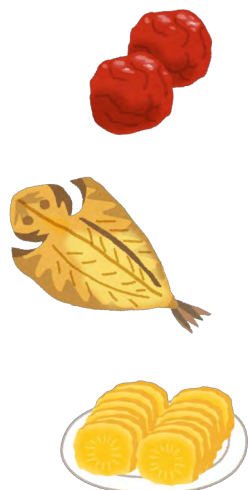
「米ぬかで作ったヨーグルト」といわれるほど乳酸菌が豊富。乳酸菌などの生菌を回収して腸まで送り込みます。植物性乳酸菌は環境の変化に強く、動物性よりもしつかり腸まで届きます。腸内の環境を整え、改善するパワーを持っています。また、めか漬けに使われる野菜の食物繊維は胃腸内の消化を助け、便秘症を治し、大腸ガンを予防する働きもあります。

〇 梅干し

梅干しは高血圧の症状にも効果があり、体内機能をスムーズにし、血圧を安定させる作用があります。また、梅干しの酸味は疲労回復に役立つと言われています。「朝茶に梅干し」という言葉があります。朝ごはんを食べる前に梅干しを食べることで唾液量が増し、食事をとりやすくしてくれます。殺菌や浄化作用など多彩な働きがあります。

〇 焼き魚

イワシの丸干しは高たんぱく質食品です。カルシウム・ビタミンもたっぷり、物忘れを防いだり、血管を丈夫にして血行をよくする成分、目の老化を防ぐタウリンまで含まれています。塩ザケは保存が利くため人気の高いおかずとして喜ばれていました。サケの赤い色は抗酸化成分のアスタキサンチンであり、細胞の老化を防ぐ強い作用があります。アジの干物やサンマ、サバ、シシヤモなど焼いておいしくなる魚がたくさんあります。横に添えられた大根おろしは「畑の腹薬」と言われ、魚のこげの毒性を中和します。



編集後記

奥の深い和食の素晴らしさが世界で人気を集め、世界遺産へつながりました。素材のおいしさ、見た目の美しさだけでなく、食べることで健康を維持するパワーが備わっています。基本となるごはんの美味さはピカイチ、漬ものだけでもおいしくいただけます。素朴なおにぎりも味わい深い！香りよい日本茶と一緒に、心もなごみます。サバの塩焼が出されるとごはんをパクパク食べてしまいます。納豆と味噌汁は絶妙のコンビです。あと味噌スッキリ！心もホクホク！和食の最大の特徴です。食べることは楽しいこと、その中でさまざまな発見もあります。手を抜かないで、めんどくさがらないで、正しく食べて心と体に取り入れましょう。おいしさを感じられるよう大事に接したいものです。（YASU）

浪速フード株式会社
 〒570-0003 守口市大日町3-32-11
 TEL 06-4252-7770
 FAX 06-6904-2610
 E-MAIL smile@naniwaf.co.jp
 HP http://www.naniwaf.co.jp
 ※「Oh!smile」への、ご要望・お問合せは上記にご連絡ください。