



米を基本に、汁物、副菜などが加わる一汁三菜の献立。(写真=kuma)

また、和食の食材は穀物、野菜、魚が中心であり、脂質が少なく、一般的な洋食に比べて低カロリーな傾向がある。和食の基本は「一汁三菜」であり、旬の野菜をたっぷり使い、魚をバランスよく組み合わせることで、理想的な和食となる上、煮物にすると野菜をたっぷり食べることができるので、食物繊維も摂取できる。

和食の美

舌だけでなく、目でも味わうのが和食だ。中でも料理と器は、互いを引き立てる存在。料理人は、献立を考えると同時に、それぞれの料理を盛る器の取り合わせを考える。和食では季節感を大事にするため、器も季節に合ったデザインや素材でなくてはならない。



盛りつけや器の美しさにもこだわった和食。撮影協力 瓢亭(写真=伊藤信)

特集

おいしい、ニッポン。

四方を海に囲まれ、豊かな森林を有する日本。自然がもたらす恩恵と、日本人のたゆまぬ努力によって生み出される「和食(日本食文化)」は、世界からも高く評価されている。今回の特集では、食材・栄養・美しさなど、さまざまな視点から、和食の魅力に迫る。

食材の魅力

日本人は、縄文時代(紀元前1万年~300年頃)から米を作り食べてきた民族であり、米を主食としたことが、「一汁三菜」、つまりご飯と汁もの、おかず3品で構成される伝統的な和食のスタイルを生んでいる。また、日本の食生活が健康的であるとされる理由のひとつが、野菜である。日本原産の野菜はもちろんのこと、日本の地理的環境が野菜の栽培に適していることから、数多くの野菜が海外からもたらされ、季節を感じさせる食材として、煮物や焼物、天ぷらなど、和食の中核を成している。

周囲を海に囲まれた日本列島の周辺には、広大な大陸棚が広がり、いくつもの海流が交差して“海の牧場”と



写真上:日本の食文化を支える、米、野菜、魚介などの多様な食材。(写真=kuma) 写真:和食の「出汁」の元となる、昆布(左)とかつお節(右)。(写真=大橋弘)

もうべき豊かな漁場を形成している。そのため日本人は、古代から豊富な魚介類を食べてきた。また、日本人はそれらを生で食べるばかりではなく、焼き物、煮物、塩漬、干物などの保存食、和え物など、さまざまな保存法や調理法を生み出してきた。

「味」の追求 ~うま味と発酵調味料~

海にぐるりと囲まれた日本では、古くから海藻の「昆布」を料理の出汁に利用してきた。昆布においしさの素となる成分が存在することを、大昔から日本人は経験的に知っていたのである。また、「世界一堅い発酵食品」とされるかつお節も、和食の重要な出汁のひとつ。これはかつおの身を煮て、いぶし、乾かしたのち、カビ付けと日干しを繰り返してつくられる。古来より、仏教思想の影響もあり、肉よりは魚を多く食してきた日本では、これら海産物や干ししいたけで出汁をとる、繊細なうま味の食文化が発達してきた。

高温多湿の日本では、微生物の働きを利用して、グルタミン酸などのうま味物質を生成する発酵食品や調味料づくりも発達した。701年の文獻「大宝令」には、穀物を塩漬にして発酵させた「穀醬」という食品がすでにつくられていたことが記されており、これが大豆や麦を原料にした日本の代表的な発酵調味料、味噌と醤油のルーツになったと考えられる。

健康食としての和食

四季の移ろいを大切にして組み立てられる、和食の献立。古来より、旬の食材を主役とした料理は、季節ごとに変化する体の調子を整える役割も果たしてきた。たとえば、代表的な冬野菜である大根や蕪。これら根菜類は、寒い時期ほど栄養価、おいしさともにアップし、鍋料理などで味わうことで体を温めてくれる効果がある。

また、盛りつけも肝心だ。器の大きさに対して、どのくらいの高さ、大きさで盛れば、最も美しく見えるかを計算する。器と料理との、“空白の美”が大切なのだ。料理に香味を添える「あしらい」(付け合わせ)には、彩りとしての役割もあり、ときには、植物の葉や花、紙などを料理の下に敷いたり、飾ったりすることもある。

さらには、日本料理を味わうための「空間の美」という要素もある。「掛け軸」と「花」から成る床の間のしつらいは、客人へのもてなしの心を表現するもの。いかに季節感を味わってもらおうかを考え、食事のテーマや趣向に合わせたものが選ばれる。