

現在の「和食」のフルコース

会席料理－19世紀初めに現在の形式になった

食前酒－刺身－吸い物－焼き物－蒸し物－煮物－
和え物－味噌汁－漬け物－ご飯－和菓子－果物

日本料理の主な流派

四条流庖丁道－平安時代から始まると伝えられる日本料理の
流派
四条公祭

大草流庖丁道－室町幕府奉公衆の大草三郎左衛門公次によ
り創始

庖丁道－料理に関する作法・故実や調理法などを最も頻用
する調理器具の包丁で象徴した呼び名

二次利用不可

15

沖縄の食文化

沖縄は、かつて琉球と呼ばれ、琉球王朝が成立していたが、近世に入って、薩摩藩が侵攻し、その支配下に組み入れられた。日本と琉球との交流は古く、すでに鎌倉時代以前から行われていた。

沖縄における稲作の展開も、この時期で、その後に琉球王国が成立をみる。やがて琉球王国は、中国の冊封体制下に入ったため、中国料理の影響を強く受け、ブタやヤギの飼育が行われた。

水田適地が少なく、米よりも肉食の文化が根付いた地域であった。また多くの島々からなると同時に、珊瑚礁の発達により、漁業も盛んな地域で、海産物にも恵まれている。

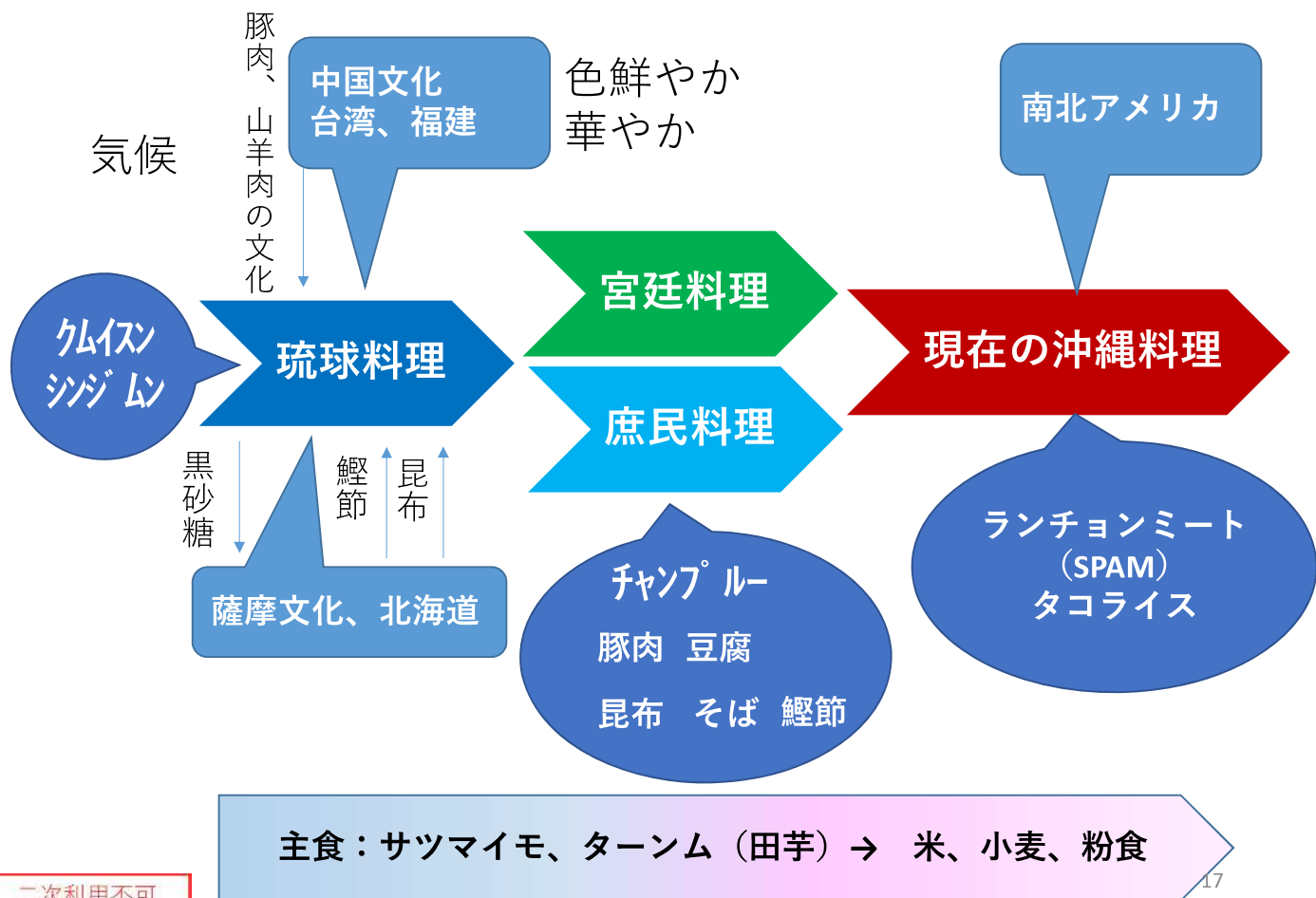
政治の日本化によって、日本料理の導入に拍車がかかり、昆布などの利用が盛んとなった。食文化にも同様の傾向が顕著となり、本膳形式の料理が受け容れられたが、豊かな肉食文化の存在が大きな特色である。

太平洋戦争の敗戦によって、アメリカ軍の占領により、ビーフステーキやランチョンミートなど、アメリカ風の食生活パターンが定着をみた。

二次利用不可

16

沖縄の食文化の流れ



二次利用不可

17

北海道の食文化

北海道は、かつて蝦夷地とも呼ばれ、明治2年の開拓使設置までは、アイヌの人々が暮らす大地であった。

この地に和人が渡って接触を始めた（鎌倉時代）以後、道南の一部に定着し、鮭やコンブなどの交易を行った。特にコンブは日本料理に欠かせないもので、室町時代には、大量の昆布が京都を初めとする日本各地にもたらされた。（北前舟）

アイヌの人々は、一般的に熊や鹿あるいは鮭や海豹・鯨などの狩猟・漁撈によった食生活を営んでいた。獣肉や海産物が主要な食料とされて、とくに栄養価が高い鮭・鱈は、そのまま食されたほか、保存食であるトバやルイベとして、広く食されるようになった。

多くの開拓農民が移り住み、寒冷な気候に適した小麦などの農業を行っているほか、広大な大地を利用したの牧畜・酪農は、食肉や乳製品の重要な供給地としての役割を果たしている。北海道は、昆布のほか、多様な海産物・魚介類などの重要な宝庫となっている。

二次利用不可

18



平成18年3月作成



おばあちゃんのうま煮

エネルギー 230kcal
材料と作り方 54ページ



●料理の由来・思い出

姑と同居した30年余、我が家のお正月にかかせないのがこの一品です。他はなくても、うま煮があれば、我が家はもちろん、夫の兄弟の家でもお嫁さんが作っています。私も、50代だった姑から味を受けつぎ、家族の思い出とともに娘にそして孫へと伝えたい我が家の味です。
紹介者：旭川市 大沼フミ（姑）山形県出身）

にわかずし

エネルギー 576kcal
材料と作り方 46ページ



●料理の由来・思い出

新十津川町の母村は、海岸から遠く、生の魚が手に入らないことから、主に、塩または糠漬けにし保存していたようです。この「にわかずし」を作ると、祖母が「祖父は北海道に移住する途中、船の中で生まれた」と話していたことを思い出します。
紹介者：新十津川町 新井宏子（十津川村出身）

二次利用不可

19

近年、食を取り巻く環境が大きく変化し、いつでも食べ物が手に入る豊かな時代となった一方で、食生活の乱れなどによる、肥満や糖尿病といった生活習慣病の増加が問題となっています。また、核家族化や少子高齢化が進み、郷土料理やそれぞれの家庭独自の料理伝承の大切さが失われつつあります。

そのような現代において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、また、郷土色豊かな食や、それぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、それらを次世代に伝えていきたいという願いを込め、全道各地から、昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝承料理を募集し、この度、「北海道伝承食文化－伝え残したい我が家の料理－」として作成いたしました。

二次利用不可

アイヌの食事は、その調理法よりも、種類と採取時期、保存方法が独特です。豊富な海産物、豊かな山の恵み、それぞれを最良な時期に採取し、保存します。

春、雪が溶けてすぐに掘るのは土豆（アハ）です。艶やかな濃い紫色をした豆を、まるで宝探しのよう土の中から見つけだします。炊くとほんのり甘みがあり、春の訪れを喜びます。

新緑がまぶしい頃となれば、キトピロ採りに忙しくなります。人の指ほども成長したキトピロを採っては、背中に担いで山を下ります。旭川では6月を「土を掘る月」と呼び、ウバユリやヤチブキなどの根や球根を掘り、でんぷんをとります。

秋には様々な植物の実を採集します。子ども達は親の後をついて歩き、植物の知識を会得し、生きるための知恵は次世代へと受け継がれるのです。鬱蒼と茂る原生林、森に育まれる無数の命、一瞬の生命の煌めきと、長い白銀の世界、この美しくも厳しい北の大地で、アイヌは遠い昔から幾世代もの命の営みを続けてきました。

（紹介者：ピリカ・ウレシカの会 川村久恵）

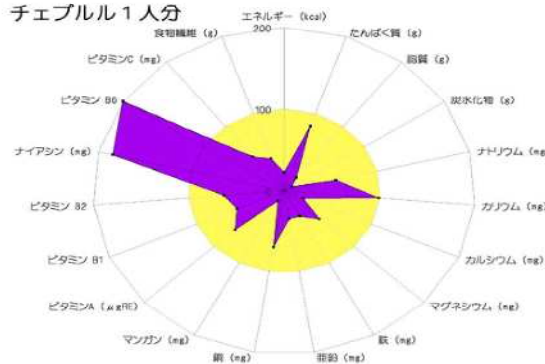
20

◎ チェブルル

エネルギー 131 kcal



チェブルル 1人分



※ 黄色の円は、1食に必要な摂取目安量100%です。
〔1日の栄養素等表示基準値1/3〕

●料理の由来・思い出

アイヌの調理法はシンプルで、ルル又はオハウという汁物が中心です。この料理は鮭汁のことで、いわゆる「三平汁」のルーツです。

紹介者：旭川市 川村久恵

●材料（8人分）

鮭（あらも含む）350g
大根……………80g
にんじん……………50g
ごぼう……………30g
白菜……………200g
じゃがいも……………100g
まいたけ……………50g
長ねぎ……………40g
昆布……………小1枚
塩……………小さじ1

●作り方

- 鍋に水を入れ、昆布を入れてだしを取る。
- ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 大根、にんじんは乱切り、白菜じゃがいも、長ねぎは食べやすい大きさに切り、まいたけはほぐしておく。
- 鮭は食べやすい大きさに切り、お湯をかけておく。
- 鍋に火をかけ、火の通りにくいごぼう、大根、にんじん、じゃがいもから入れる。
- 5の野菜類にある程度火が通ったら鮭を入れる。
- すべてに火が通ったら、まいたけを加え、塩で味を付け、最後の長ねぎを加える。

■栄養学のポイント

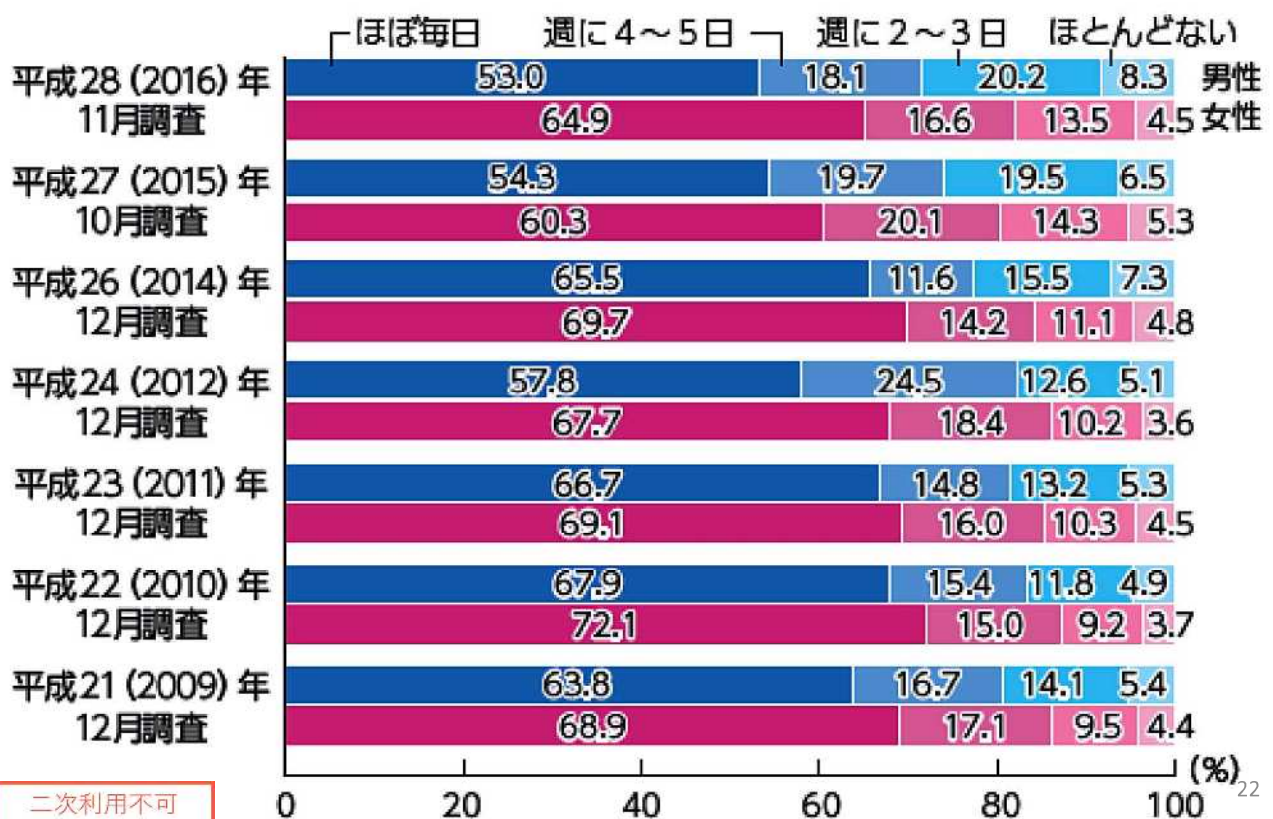
『鮭』には、DHAやナイアシン、亜鉛、銅などを多く含んでいます。

二次利用不可

21

栄養・食生活の現状と課題

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合＞



二次利用不可

資料：農林水産省（平成27年までは内閣府）「食育に関する意識調査」

22