

# 「和食」

日本人の食生活はバラエティーに富み、多種多彩になってきた。

街には中国、韓国、タイ、イタリア、フランスなど世界の料理店が軒を並べ、各国のエスニック(民族)料理を味わうことができる。家庭でも種類豊富な食材が手に入る。

その中で、日本人の健康を支えてきたのが、伝統的な「日本料理」、つまり「和食」だ。

日本人の伝統的な食文化である「和食(WASHOKU)」は、『『自然を尊重する』という精神を表現している社会的習慣』として、2013年12月、ユネスコの「世界無形遺産」に登録された。

「和食」は、①新鮮な食材を使う、②栄養のバランスがよい、③季節感あふれる食材の美しさを生かす、④正月などの年中行事<sup>ねんちゅうぎょうじ</sup>と関わっている、などが特色だ。

平安時代から1000年以上続いている伝統的な「和食」は、「一汁三菜<sup>いちじゅうさんさい</sup>」を基本とした食事スタイルだ。

「ご飯」と、「汁」、「なます<sup>なます</sup>(<sup>なます</sup> = 大根、人参などの和え物<sup>あえもの</sup>)」・「焼き物(魚)」・「煮物(野菜と鶏肉など)」の組み合わせだ。

さらに、「和食」の基本は「だし<sup>だし</sup>(出汁)」。

いずれも乾燥した「かつお節」と「昆布<sup>にほし</sup>」、「煮干<sup>にほし</sup>」、「干しいたけ」などを、短時間煮て「だし(出汁)」を作り、それを使って、「煮物」や「汁」に「うまみ」と「香り」を付ける。



欧米などでは「日本料理」ブームが起きている。

カロリーの高い洋食に比べて、魚介類や野菜などを使った薄味<sup>うすあじ</sup>の「日本料理」が健康食として人気を呼んでいる。

海外の都市には、「すし(SUSHI)」の店など、約9万店の「日本料理」店がある。

(2015年時点。農林水産省調べ)。

# 一節 = 「すし(寿司・鮓)」

「すし」は、「刺し身」のうまさと「ご飯」のおいしさをミックスした日本独特の食べ物だ。「魚」偏に「旨い」と書いて「鮓」という。

文政(1818年～1830年)の時代に江戸(現在の東京)で、「握り鮓」が作られた。

「一口で食べられる大きさの酢飯」に、「薄く切った新鮮な生の魚介類」をのせる。

「歌舞伎」を観る人たちが、幕間の休憩時間に食べたのが始まり。

江戸湾(現在の東京湾)でとれた魚を使った「握り鮓」は「江戸前鮓」と呼ばれ、江戸の庶民に好まれた。

「すし」は、もともと魚を保存するために塩漬けや粕漬けにしたもの。

慶長年間(1596年～1615年)に、魚だけでなくご飯も一緒に食べる「圧鮓・押鮓」が工夫された。酢で味をつけたご飯を桶や箱に入れ、塩と酢を利かせた魚をご飯にのせて、重石(重い石)で強く押す。翌日、適当な大きさに切って「ご飯と魚」を一緒に食べる。

魚が腐らないように、「柿の葉」や「笹の葉」で巻いたものもある。塩と酢で味付けした鯖をのせた鯖鮓(「ばってら」ともいう)は関西地方から広まった。

## 握り寿司



一口大に握った酢飯の上に、わさび(山葵)をつけ、薄く切った生の魚介類をのせたのが「握り鮓」だ。

魚介類を「ネタ」という。ネタは「たね(種)」をひっくり返して言う倒置語。

魚介類の「刺し身」が主役だが、近年では、卵焼きや野菜、アボカドなどの果物や、肉も使われる。

・「握り鮓」一つを「一貫」という。

・生姜を甘酢に漬けて薄切りにしたのは「ガリ」。

(「ガリ」は「握り鮓」を食べている間に、口をすっきりさせるために食べる)。

・熱いお茶は「あがり」。

・鼻に「ツーン」とくるわさび(山葵)は「サビ」。

※回転寿司 = カウンターの前にあるベルトコンベアーが回転し、その上を、色々な種類の「握り鮓」が小皿に乗って移動する。客は好きな「握り鮓」が乗った小皿を取る。皿の模様で値段が決まっているので、料金は皿の数で分かる。「回転寿

司」が普及して、「すし」が手軽に食べられるようになった。値段の高い高級な「握り鮓」を売り物にする「回転寿司」も増えてきた。

## 巻き寿司



「焼き海苔」に酢飯を広げてのせ、卵焼きなどの具(食材)を並べ、円筒形に巻く。2 ㍍ぐらいの厚さに輪切りにしたのが「巻き寿司」だ。「海苔巻き」ともいう。

「巻き寿司」の具は、卵焼きのほか、胡瓜・干瓢・椎茸・高野豆腐など。

「胡瓜」だけの「かっぱ巻き」、マグロの刺身の「鉄火巻き」、納豆の「納豆巻き」、大根など野菜の漬物を入れた「お新香巻き」などがある。

※手巻き寿司＝家庭で作るのが「手巻き寿司」。半分ぐらいに切った「焼き海苔」に、自分で酢飯と具をのせて、手で巻きながら食べる。

## いなり寿司



豆腐を薄く切って油で揚げた「油揚げ」を、醤油や砂糖で味付けして煮たものを使う。

「油揚げ」を袋状にして、その中に酢飯を詰めたものを「いなり寿司」という。

「酢飯だけを詰めた」ものと、「椎茸・ごぼう・人参などを刻んで味付けしてご飯に混ぜたものを詰めた」ものがある。

「いなり」と呼ぶのは、五穀(米、麦、粟、豆、黍・稗)の神を祭る「稲荷神社」の使者と言われる狐の好物が「油揚げ」という言い伝え、から。

## ちらし寿司 (五目寿司)



酢飯に「具(細かく刻んで味付けした椎茸・人参・干瓢・油揚げなど)」を混ぜた「すし」のこと。生の魚介類も入れる。

上に、卵を薄く焼いて糸のように細く切った「錦糸卵」や焼き海苔、生野菜、紅生姜をのせる。

酢飯の中に具が散らばっているので、「ちらし寿司」(五目寿司)という。

味付けした鶏肉や魚介類・椎茸・人参などと米と一緒に炊いたのは「五目飯」。



## 二節 = 「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>(天婦羅)」



「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」は、魚介類や野菜が主役。それらを適当な大きさに切って、小麦粉と生卵<sup>なまたまご</sup>を水で混ぜた「衣<sup>ころも</sup>」をつけて、油で揚げたもの。

「衣」をつけないで、魚介類や野菜だけを揚げたのは「空揚げ」。

衣に「パン粉」を使うのは「フライ」。

「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」の食べ方は、かつお節<sup>ぶし</sup>や昆布<sup>こんぶ</sup>などを煮出した汁に醤油、砂糖などを混ぜて沸騰させた「天つゆ」に大根おろしを入れて食べるのが一般的。

塩やマヨネーズで「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」を食べることもある。

揚げたての「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」を熱いうちに「サクサク、パリパリ」と音を立てながら食べるのが美味しい食べ方。

小さく刻んだ野菜や小エビなどの魚介類を、水で溶いた小麦粉で混ぜて、丸く平にして揚げたものは「かき揚げ」。

野菜だけを揚げた「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」は「精進揚げ<sup>しょうじんあげ</sup>」。

野菜を油で揚げる料理は13世紀に禅<sup>ぜん</sup>の僧侶によって中国から伝わった。

ご飯の上に「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」をのせた「天井」のほか、「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>うどん」、「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>そば」も好まれる。

「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」という言葉は、16世紀に渡来したヨーロッパ人宣教師によって伝えられ、江戸時代に普及した。

「天<sup>てん</sup>ぷ<sup>ぶ</sup>ら<sup>ら</sup>」の語源は、①野菜などを油で炒<sup>いた</sup>めることをポルトガル語で「テンプロ」という。②スペイン語の「テンプル(温度)」、あるいは「テンプラール(温<sup>あた</sup>める)」などに由来する。



## 三節 = 「鍋料理」

「鍋料理」は元々、冬の季節料理だが、近年は年中好まれている。

料理の手間があまり掛からず、栄養のバランスがよく、家族や友人など大勢の人が楽しく話しながら食べることが出来るので人気がある。

仲間同士で「鍋料理」を囲むのを「鍋パーティー(鍋パ)」と呼ぶ。

### しゃぶしゃぶ

薄く切った牛肉や豚肉を4～5秒間、熱湯に通してから、「つけ汁」と、「薬味(葱・山葵・生姜・七味唐辛子など)」で食べる。

白菜、春菊、ねぎ、えのき、しめじ、などの野菜や、しらたき(細い糸状のこんにゃく)などは、最初に鍋に入れて煮る。

「つけ汁」は、「ポン酢醤油(醤油に橙などの柑橘類を搾った汁と調味料)」や「ゴマだれ(ゴマと醤油、調味料)」が一般的。

箸で薄い肉を挟んだまま熱湯に入れて、「しゃぶしゃぶ、、、」と音を立てながらから熱湯に通して食べるので「しゃぶしゃぶ」という。

魚のぶり(鰯)を使った「ぶりしゃぶ」もある。



### 水炊き

鶏肉を使った鍋料理を「水炊き」という。

骨ごとぶつ切りにした鶏肉を使う場合が多い。博多(福岡市)の「水炊き」が有名だ。



## おでん

大根・卵・豆腐・こんにゃく・はんぺん・竹輪・じゃがいも・牛や豚の筋肉・がんもどき・里芋などを煮込んだ料理。冬の定番料理だ。



## ちり鍋

味付けをしないで煮た魚介類、豆腐、ねぎ、春菊、しいたけ、しめじ、えのき、などの野菜を、ポン酢醤油と薬味（葱・わさび・生姜・七味唐辛子など）で食べる。

なかでも、値段の高い高級な「とら河豚」を使った「ふぐちり(てっちり)」や、「鱈ちり」、たらば蟹の「蟹ちり」などが人気だ。



「ふぐちり」と  
「ふぐさし（ふぐの刺身）」

## 寄せ鍋



肉や魚介類、野菜など、いろいろなものを醤油や味噌で煮ながら食べる。

「大相撲」のおおずもうの力士が作って食べる「寄せ鍋」を「ちゃんこ料理」という。

## どじょう鍋 (柳川鍋)<sup>やながわ</sup>



浅い鍋に「どじょう」と「ごぼう」を入れ、甘辛く煮て、刻んだ「ねぎ」を入れたのが「どじょう鍋」だ。「溶き卵」を流し込んで食べる時もある  
福岡県柳川<sup>やながわ</sup>の土鍋が使われたことから「柳川鍋」ともいう

## 湯豆腐<sup>ゆどうふ</sup>



熱く煮た「豆腐」を醤油とねぎ、などの薬味で食べる。最も簡単な鍋料理。  
春菊やシイタケを入れる時もある。手軽に出来る冬の定番料理の一つ。

☆ほかに、鮭を使った北海道石狩<sup>いしかり</sup>地方の郷土料理「石狩鍋」や、かき（牡蠣）を使った「かき鍋」もある。



## 四節＝「すき焼き」

鍋料理の一つ。薄切りの牛肉と、豆腐・ねぎ・春菊・しらたき(糸こんにゃく)などを、醤油、砂糖などで味付けしながら食べる。

<sup>ぎゅうなべ</sup>牛鍋ともいう。鶏肉を使うこともある。

名前の由来は、「<sup>すき</sup>鋤(畑を<sup>たがや</sup>耕すため柄のついた鉄の農具)」の上で<sup>けもの</sup>獣を焼いたことから。

日本人は明治維新までは牛や豚の肉を食べなかったが、江戸時代末期に船で日本にやって来た西欧人が食料として牛肉を求めた。

19世紀の中頃に横浜の外人居留地で牛肉が売られるようになった。日本人に食べやすい「牛鍋」の店が現れ、牛肉などを食べる習慣が広まった。

「すき焼き」は、<sup>こぼち</sup>小鉢に生卵を溶いて、肉などを入れて食べる。

普段、料理は母親の役割だが、「すき焼き」は、父親が肉や野菜を入れたり、味付けをしたりして、“主役”を演じることがある。



## 五節 = 「<sup>なっ</sup><sup>とう</sup>納豆」

日本人は、「**納豆**」をよく食べる。

旅館やホテルの朝食には、味付け海苔、卵焼き、魚の干物などと一緒に必ず「納豆」が出る。

「納豆」は、たんぱく質、ビタミンB・E、カルシウム、カリウム、鉄分<sup>てつぶん</sup>、マグネシウム、食物繊維<sup>しょくもつせんい</sup>など、体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれていることで知られている。しかし、独特の「におい」がするため、「納豆は嫌い」という外国人が多い。

昔、寺の僧侶たちが保存食として作った「納豆」は、塩水<sup>しおみず</sup>に浸した大豆<sup>ひた</sup>を発酵<sup>だいず</sup>させ、乾燥させたものだった。

今の「納豆」は、煮たり蒸したりした大豆を納豆菌で発酵させる。

糸を引くように、ねばねばしていることから「糸引き納豆」ともいう。

大豆は、約 2300 年前の弥生時代の初期に中国から渡来したが、大豆栽培より一足先に始まっていた稲作<sup>わら</sup>の藁<sup>わら</sup>が「納豆」作りに大きな役割を果たした。

藁にたくさんの納豆菌が付いているので、昔は、煮た大豆を「藁苞<sup>わらづと</sup>」（わらを束ねて、物を包むようにしたもの）に入れて「納豆」を作った。「苞<sup>づと</sup>」は藁や草を束ねたもので、昔の人たちにとって、弁当箱や手提げ<sup>てさげ</sup>袋<sup>ぶくろ</sup>だった。

煮豆を藁苞に詰めて罌<sup>いろ</sup>炉<sup>り</sup>裏端<sup>りばた</sup>に翌日まで置いていたところ、特有の粘りと「におい」のある美味しい味になったのが「納豆」の始まり。

「納豆」の語源は、①煮豆を藁苞に詰めたので「納める豆」から、②寺への施<sup>ほどこ</sup>し物を納めて置くところを意味する「納所<sup>なっしょ</sup>」から、などの説がある。

「納豆」という言葉は、平安後期の学者・藤原明衡<sup>ふじわらのあきひら</sup>が 1058 年～1065 年に書いた漢文の随筆「新猿楽記<sup>しんざるがくき</sup>」に初めて登場する。

「納豆」が庶民の食べ物として大衆化したのは江戸時代(1603 年～1867 年)。

当時の記録に、「鳥<sup>からす</sup>の鳴かぬ日はあっても、納豆売りの来ない日はない」とある。

