

◆ 未来へつなぐ「和食文化」 ◆

「和食」って？

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食。世界から注目を集める一方、食の欧米化が進むにつれて、日本から和食文化の存在感が薄れつつあります。国が実施している食育に関する意識調査では、「食文化を伝えているか」について、若い世代（20～39歳）の約4割が「伝えていない」と回答しています。無形文化とは目に見える形では残りません。気づかないうちになくなってしまっていることのないように、私たちが日々の食生活の中で和食文化をつなぎ、未来へ受け継いでいくことが大切です。

和食の4つの特徴

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

それぞれの地域で多様な食材が用いられ、素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。

②健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」の和食のスタイルは、一食でとれる食材の数が多く、栄養バランスの取れた食事です。

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

旬の食材や食器を使って季節感を演出することで、四季の美しさを五感で味わうことができます。

④年中行事との密接な関わり

正月にはおせち、端午の節句には柏餅など、祭りの際には特別な料理を用意し、分け合うことで家族や地域の絆を深めます。



料理だけじゃない！身近な和食文化

みなさんは普段の食生活の中で和食を意識していますか？

和食は単なる料理だけではなく、長年培ってきた自然を大切に作る心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。和食文化をどれくらい実践しているか、食材、調理、献立・配膳、作法の4つの視点から一緒に考えてみましょう！

いただきます！



やってみよう！ チェック/してみよう！

食材	<input type="checkbox"/> 旬の食材を使っている <input type="checkbox"/> 地元の食材を使っている
調理	<input type="checkbox"/> だし汁をとっている <input type="checkbox"/> 菜箸・しゃもじ・すり鉢など日本人が育んできた調理器具を使っている
献立・配膳	<input type="checkbox"/> 米中心の献立を作っている <input type="checkbox"/> ごはん茶碗・汁椀・箸を使っている <input type="checkbox"/> 食事にあわせて日本茶をとっている
作法	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を言っている <input type="checkbox"/> 正しく箸を使って食べている <input type="checkbox"/> 年中行事にあわせて料理を作っている

◆ おいしくSDGs！地産地消 ◆



福井のコレ旬

カーボロネロ (黒キャベツ)

カーボロネロとかぼちゃの アーリオオーリオ



材料（2人分）

カーボロネロ 100g

かぼちゃ 150g

しめじ 80g

ベーコン 100g

にんにく 1かけ

オリーブオイル 大さじ3

塩 適量

ブラックペッパー 適量

作り方

①カーボロネロは3cm位の長さに切る。かぼちゃは薄切りの一口位に切る。しめじは石づきをとりほぐす。ベーコンは2cm位に細切りにする。

②フライパンにオリーブオイル大さじ2とすりおろしにんにくを入れ、弱火で火にかける。にんにくの香りがしてきたらベーコンとかぼちゃを中火で炒める。

③かぼちゃに火が通ったら、しめじとカーボロネロをいれる。ここでオリーブオイル大さじ1を足す。

④カーボロネロがしんなりしたら塩、こしょうで味を整える。（塩は多めが◎）

パスタに和えてもいいし、チーズをかけて焼いても美味しい。しめじ以外のきのこ類を使用してもOK！



（レシピ作成/ふくいの食育リーダー 村上 洋子）