

# 和食のすばらしさを再発見！

渡辺 あきこ

## 和食が無形文化遺産に！

2013年12月、「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の食文化が世界的に認められたということは、とてもうれしく、誇らしいことです。食材の持ち味を大事にした調理、おせち料理のような年中行事を大切に、日本各地の地域にねざした郷土料理が発達していること、栄養バランスのとれた健康的な食生活であること、四季のうつろいを楽しむ文化があることなどが評価されたということです。

これまで日本国内でも、和食は地味な、古めいた料理と思われがちでした。イタリアン、フレンチ、中華料理、そしてアジアの料理など、多彩な外国料理が生活に浸透し、食の好みも様々になってきています。伝統的な和食の技術も家庭で受け継がれにくくなり、家庭料理の衰退も心配されています。こうした現状をくいとめるためにもと活動を始めた人達の努力により、無形文化遺産に認定されたのです。

世界的にみても価値あるものと認められ、国の政策での保護がはじまれば、和食のすぐれた伝統を残すことができます。素晴らしいことです。

世界的には、日本食の人気の高まっているようです。インターネットの普及により、昔に比べて、外国にも日本の情報が正確に伝わるようになりました。これまでは、富士山（ふじやま）、芸者、すきやき、すしといわれ、日本食といえば、天ぷら、すきやき、すしなどしか知られていませんでした。最近では日本人が日常食べている和定食のようなものも知られてきています。ラーメンもとても人気です。日本のインスタントラーメンも海外でよく売られています。

私が、最近テレビの放送で見たところでは、フランスで今、日本の「べんとう」が大人気だそうです。日本のコンビニやスーパーで売られているようなトレイにはいった弁当、「鮭の塩焼き弁当」とか「鶏からあげ弁当」のようなものをフランス人が箸を使って食べていました。まるで、日本から持ち帰ったようです。京料理の会席弁当のような豪華な弁当ではないというところが興味深いです。かつおだしのきいた、しょ

---

わたなべ あきこ 和食を中心とした家庭料理  
研究家。郷土料理研究をラ  
イフワークとしている。

うゆやみそで味をつけたきわめて日本的な料理が、食にうるさいと言われているフランス人に好まれていることが、驚きでした。

## NHKの国際放送

NHKでは、外国に向けて放送する「国際放送」という部門があり、テレビとラジオで放送されています。ラジオの国際放送で、日本の料理を紹介する「レッツ・クック・ジャパニーズ」という番組があります。中東、アフリカ、アジア、南米など17カ国に、その国の言語に訳されて放送されています。私はその番組の講師をしており、インターネット上でレシピも紹介しています。紹介する料理は、日本の日常的な家庭料理です。

日本特有の野菜や、日本でしか食べる習慣のない魚、海藻類などは使えません。それに、宗教的な理由で使えないものもあります。イスラム圏では、豚肉やアルコールが使えません。放送先はイスラム圏も多く、紹介できる料理にも限りがあります。そんな中で、できるだけ、現地でも作れるような料理を紹介しています。

番組を聴いた外国の人々から手紙やEメールが届きます。世界がダイレクトにつながっています。私が紹介した料理を作り、写真を撮って送ってくれる人もいます。食べたことの無い料理を作るのはとてもむずかしいことですが、想像しながら、材料も揃わない状況で、日本への強いあこがれを持って作ってくれるのです。

サウジアラビアの女子高校生は、かわい

らしい通学弁当の写真を作って写真を送ってくれました。プラスチック製の弁当箱は日本のもののようでした。メキシコの若い女性は、おにぎりや鶏のからあげ、アスパラの胡麻和えなどたくさんの料理をテーブルいっぱいにならべた写真を送ってくれました。日本の食への高い関心が感じられます。

## 和食はヘルシー

和食を海外に紹介する時に誇れることは、和食がヘルシーだということです。周囲を海に囲まれているために、新鮮な魚介類に恵まれています。農業技術にたけているため、農作物がおいしく、種類も多い。四季様々の旬の食材があります。そして、しょうゆ、みそ、酒、みりんなど、すぐれた発酵技術で発達した調味料での味つけ。新鮮な食材に素材をいかしたシンプルな味つけ。何より、動物性の脂肪の摂取が少ないのが特徴です。

今、世界的に肥満が問題になっています。肥満の原因は、偏った食生活です。和食のヘルシーな特徴は健康的な食生活のモデルになります。国連食料農業機関が発表した食料事情に関する統計によれば、世界の肥満人口は1980年に比べて倍増し、5億人が肥満。第一位のメキシコは肥満率33%、上位10位までが、30%近くという恐ろしい数字です。その中であって日本は先進国の中では肥満率が低く、4~5%なのだそうです。

日本も食の欧米化がすすんでいて、メタ

ボリックシンドロームが問題になっています。実感としては肥満気味の人が増え、成人病も大きな問題になっています。しかし世界に目を向けると、肥満はとんでもないことになっているのです。今こそ私たちは、ごはん、みそ汁、野菜の煮物や常備菜、魚の煮物などといった日常的な食事のよさを再認識し、自信を持って海外にも紹介するべきではないでしょうか。

とかく日常的に自分の周囲にあるものについては、人はその価値を感じにくいものです。いつも食べているものが、知らない人から見れば魅力的なものであることを気づかないのは日本国内でもよくあることです。

うれしいことに、最近では、日本国内でも他の地方の日常食への関心がたかまってきたのを感じます。これまで、地味でかわりばえしない田舎の料理と思われていたものが、実はとても魅力ある料理だと気づきはじめて人が増えているのは良い傾向です。



ごはん和汁、おかずという和食スタイル

## 豆と日本の食

日本人が古くから食べてきたもので、主食の米や、小麦、そばなどの穀物に並んで重要な食材が豆類です。

なかでも大豆は縄文時代から食べられていて、和食における重要性は、はかりしれません。和食の味つけの基本調味料である「みそ」と「しょうゆ」という大切な2つの調味料の原料が大豆です。みそとしょうゆがなければ、和食はなりたちません。みそもしょうゆもそれ自体が複雑な風味と旨味、そして香りを持っています。加熱すると香ばしさが加わりよりおいしくなります。そして素材の持ち味をそこねない調味料です。どんな素材も、この2つの調味料を使うだけで和食になります。世界のどこに行っても、しょうゆとみそがあれば、食べなれた料理を作ることができるのです。

大豆はまた、調味料だけでなく、豆製品になって素晴らしさを発揮します。豆腐、油揚げ、おから、そして納豆、どれも本当においしく、またいろいろな料理の素材になります。こうした豆製品は外国にも誇れる食品です。保存性、携帯性がよくなれば、もっと人気ができることでしょう。豆腐は紙パックのロングライフのものもあり、外国でも売られています。ベトナムでも売っているのを見ました。実際に食べてみましたが、とてもおいしい豆腐でした。豆腐料理は良いメニューがたくさんあるので、生で食べられる豆腐があるといろいろな料理を作ることができます。

大豆は高たんぱくで低エネルギー、良質



節分に撒く煎り大豆。豆は行事とも深い関わりがある

のたんぱく質をたくさん含んでいます。栄養価が高く、肉を食べない精進料理でもたんぱく質の摂取は充分たります。そして乾燥して保存すると長期の保存ができるというところも素晴らしい特徴です。

ただ、その特徴が、日常の食事に利用するにはちょっとめんどうなことになります。一晩水に浸し、4~5時間ゆでないと食べることができないのです。やわらかくゆでた大豆がレトルトや缶詰などになっていると使いやすく、大豆料理が手軽になります。私は日本食のなかでも豆腐料理やゆで大豆の料理は外国にぜひ紹介したいと思っています。

### 世界に誇れる日本のスイーツ

料理だけでなく、日本の菓子やデザートも外国に紹介したら人気でそうなものがたくさんあります。最近での日本の「スイー

ツ」はとても進化していて、和菓子、洋菓子といった範囲を超えた、両方の良いところを合わせたおいしい「スイーツ」が数えきれないほどあります。

私が特に注目しているのは、北海道の「スイーツ」です。北海道にはいくつか有名な菓子メーカーがあります。酪農が発達していて、乳製品はたっぷりあるし、十勝という豆の大産地があり、食材に恵まれた土地です。素材のよさをいかしたところ、手軽に買える価格であるということが素敵です。和菓子作りに欠かせない小豆、白いんげん豆それに様々な豆の産地だから材料に恵まれているのでしょう。

豆そのものをスイーツにした「甘納豆」も素敵なお菓子です。昔に比べると甘みが押さえられておいしくなっていますが、もっと甘みを押さえたものが作られればいいのにとおもいます。製造や包装の技術が進化した今なら、甘くない甘納豆も出来るのではないのでしょうか。

豆そのものの味がする甘みを押さえた甘納豆は魅力的なスイーツです。丹波の黒豆の塩味のきいたおいしい甘納豆がありますが、他の豆でもいろいろと製品が作られるといいですね。

日本に昔からあるおいしい豆を生産者の方がたくさん作ってくださって、それを最新の技術でおいしく加工したヘルシーなスイーツができると良いなと考えています。