

第1章

伝統的な食文化を継承していくために

食文化継承の現状と課題

我が国は四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」は日本人の平均寿命の延びにもつながってきました。

しかし、ライフスタイルの変化により、家族で食卓を囲む時間が減ってしまったり、便利で手軽な食事が増えたことなどにより、代々受け継いできた食文化が失われつつあります。

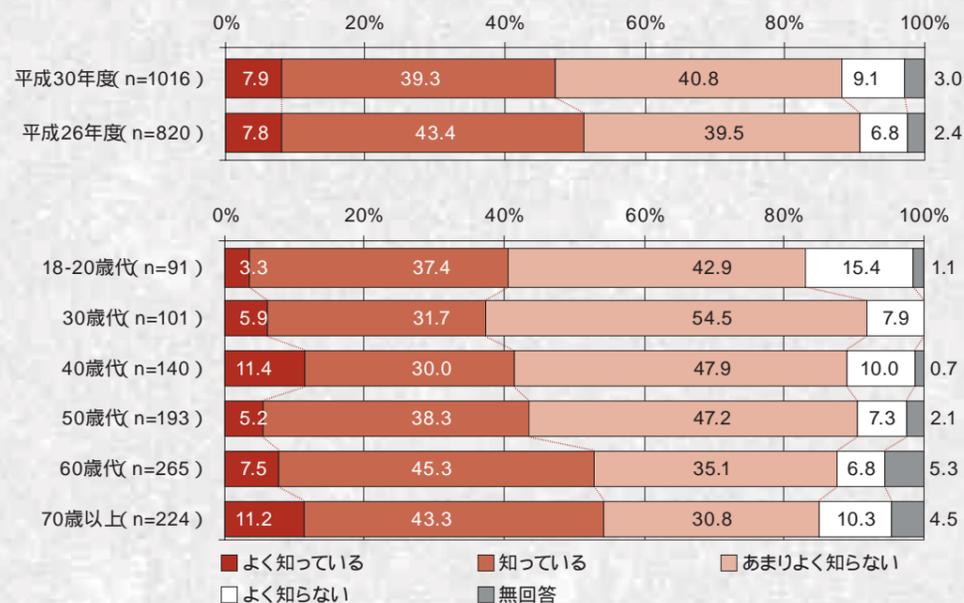
平成30年度食品の安全等に関する県民意識調査
対象：一般県民（18歳以上の男女）2,000人

回収数1,016人 回収率50.8%

郷土料理や伝統料理について県民の認知度は約5割（47.2%）となっています。また、郷土料理や伝統料理を地域や次世代へ伝えている県民の割合は3割以上（33.6%）となっています。

Q 郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味について知っていますか。（1つ選択）

A 「よく知っている」(7.9%)「知っている」(39.3%)と答えた人の合計値（認知度）は47.2%で約5割となっていますが、20～30歳代の若い世代で、「よく知っている」(4.5%)「知っている」(34.1%)と答えた人の合計（認知度）は38.5%で約4割となっており、全世代の認知度よりも8.7ポイント低くなっています。

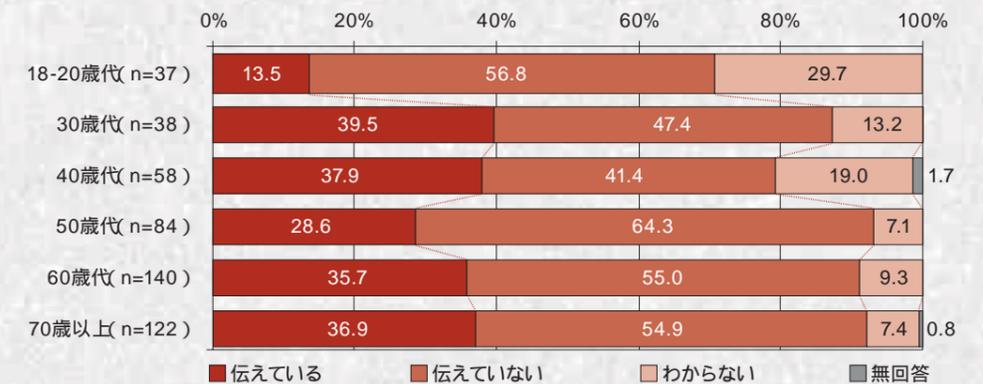


Q 「よく知っている」「知っている」と回答された方にうかがいます。郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を、地域や次世代に伝えていますか。（1つ選択）

A 郷土料理や伝統料理について「よく知っている」「知っている」と回答した人のうち、地域や次世代へ「伝えている」とした人の割合は33.6%で、郷土料理や伝統料理を実際に地域や次世代へ伝えているのは3割程度です。



20～30歳代の若い世代で、「伝えている」と答えた人は29.0%で、約3割の人が次世代へ伝えています。全世代よりも4.6ポイント低くなっています。



食文化を継承していくためには、若い世代へ、郷土料理や伝統料理などの家庭や地域に受け継がれてきた料理や味を伝えるとともに、食文化について理解を深め、次世代へ伝えるために情報発信していく必要があります。

未来に残すべき和食

日本人の伝統的な食文化

平成25年に「和食:日本人の伝統的な食文化」が未来に残すべき財産としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化には、料理はもとより、食材、食べ

方、作法など、さまざまな要素が含まれています。日本の伝統的な食文化を次世代へ伝えていくためには、「食文化」とは何かを正しく理解する必要があります。

「和食」の4つの特徴

<p>一 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>日本は南北に長い国土に、海・山・里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で地域の気候や風土が育んだ、お米や魚、野菜やお肉といったおいしくて新鮮な食材が豊富です。それぞれの素材が持つ味わいを十分に引き出す調理技術や道具も発達しています。</p>	<p>二 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>ご飯を中心に、汁物、おかず、漬物を組み合わせる和食の献立は栄養バランスに優れています。おいしさの基本であるだしの「うまみ」やみそ、しょうゆなどの発酵食品を上手に使いながら、動物性の油分を押さえた健康的な食生活を実現しています。</p>
<p>三 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ</p> <p>食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの、桜や紅葉、笹など、四季の花や葉で料理を飾り付けしたり、季節に合った器を使ったおもてなしの演出で、移ろう自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。</p>	<p>四 正月など年中行事との関わり</p> <p>「和食」はさまざまな年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月にはおせちやお雑煮、お月見にはお団子など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間をいっしょに過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。</p>

「和食」が日本の食文化である理由

理由1 自然の尊重

自然と共にある暮らしが生んだ
四季折々・地域ごとに異なる自然に寄り添い、食文化をつくりあげた

理由3 健康長寿の願い

ハレの日の食事で健康と長寿を願う
日本人の食生活には特別なハレの日があり、地域ごとにパリエーションはあるが、共通は料理を食べて健康長寿を願うこと

理由2 家族や地域を結ぶ

寄り合いが人をつなぐ、行事や祭りの食の役割
食事を共にすることで人はつながりを深くする
食は人をつなぐ役割の中心にある

理由4 和食の多様性

風土が多様性を生み、それが「地図」をえがく
地域が持つ食文化は多様で、各地域に伝わる郷土料理や加工・保存技術が存在している

日本人の健康を支えてきた「一汁三菜」

手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物」に「菜」が三品。これが和食の基本形「一汁三菜」です。

ご飯を主食とし、魚介・肉類・野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた和食は、栄養学的に見てもバランスのよい食事です。古くから変わらない食事の基本形「一汁三菜」が日本人の健康を支えてきました。

主食のご飯はどんなおかずとも相性がよく、四季折々の食材を使ったさまざまな料理にあわせることができま

す。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえます。

和食は、ご飯とおかず、汁物を交互に食べ、口の中で混ぜ合わせて「口中調味」という食べ方をします。「いただきます」が食材となった自然の恵みへの感謝、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。



群馬県食育教材:和食の基本形「一汁三菜」を学べる和食育数物

日本の箸文化

アジア圏には箸を使う国が多くありますが、スプーンを使わず箸だけで食事をするのは日本だけです。家族それぞれが自分専用の箸を使うのも他の国にはない習慣です。祝い事で使う「祝い箸」は両端が細くなっており、一方の端を神様、もう一方を人が使って神様と共に食事をするという意味を持ちます。



各地域には日常の食生活で形成された郷土料理と正月や農事などの行事に関連した行事食があります

郷土料理・伝統料理とは

和食を象徴するのが地域の多様な食文化です。

日本各地で、地元の産物を活かした伝統食や自然に感謝する祭り、食習慣などが生まれ、多様な食文化を形成してきました。こうした各地の食の多様性が和食をより豊かなものとしています。

また、日本は、北から南に細長く、山が連なり、海に囲まれており、気候が地域により異なるために、生産される農産物なども変わってきます。さらに、四季が明確で、その季節でしか味わえない多種多様な旬の食材があります。

さまざまな食材は、その地域の気候風土や歴史的経緯

緯などを背景に、ある特定の地域で生産、収穫された肉、魚、野菜、果物やその加工品などの特産物・特産品を生んできました。また、その土地で長年栽培され、人々に親しまれてきた野菜、果樹、穀類などの在来作物もあります。

昔は流通が盛んでなく、保存技術も進んでいなかったため、食料を無駄なく味わうため、海から遠い地域では魚介類を長く保存する知恵が生まれ、北方では、長い冬を過ごすために野菜や山菜を長く保存する技術が発展し、塩漬、味噌漬、干物など、地域によって作り方や味に差がある、多様な食文化を生み出しています。



年中行事と密接に関わる行事食

日本人の生活の中には、日常とは異なる行事や儀礼を行う「ハレの日」があります。正月や節分、大晦日などのように毎年同じ時期にめぐってくる年中行事もその一つで、それぞれ意味を込めた食べ物が用意されます。これらの食べ物にも地域の多様性があり、例えば、正月に食べられるお雑煮は、出汁の素材や味付け、餅の形状、具

などが、地域や家庭によってさまざまです。

また、年中行事と同様に、誕生、成人、婚礼、還暦、葬儀など人生の節目にあたる通過儀礼の多くが、現在まで伝承されており、特別の行事食が食べられています。

こうして食事を共にすることは、人と人とのつながりを深くし、家族や地域の絆を深めてきました。



お祝い

小豆の赤はお祝いの赤、厄払いの赤とされ、「難を転ずる」から「南天」を添えるのがしきたりとなっています



お節

おせち料理はお正月の神様、年神様に備える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理です

五節句 毎日が無事に過ごすことを願う行事として江戸時代に制定されました



年中行事と行事食

各年中行事には、中国の陰陽五行をルーツとした「五節句」をはじめ、「中秋の名月」のように日本独自の風習として根付いたものも多くあります。無病息災、五穀豊穡、

子孫繁栄を祈願するものがほとんどで、日本人の特別な思いが込められています。

1月 睦月(むつき) ・正月：おせち料理、お雑煮 ・七草：七草粥 ・鏡開き：繭玉 ・小正月：小豆粥	2月 如月(きさらぎ) ・節分：けんちん汁、しもつかれ ・初午：初午団子	3月 弥生(やよい) ・雛祭り：ちらし寿司 ハマグリのお吸い物 ・春の彼岸：ぼた餅	4月 卯月(うづき) ・花祭り：甘茶 ・お花見：草団子
5月 皐月(さつき) ・端午の節句：柏餅	6月 水無月(みなづき) ・田植え：身欠きニシンの煮しめ 切干大根の煮しめ	7月 文月(ふみつき) ・七夕：そうめん ・土用の丑：ウナギの蒲焼き	8月 葉月(はづき) ・お盆：白玉団子
9月 長月(ながつき) ・重陽の節句：菊の花のお浸し ・秋の彼岸：おはぎ ・十五夜：月見団子	10月 神無月(かんなづき) ・十三夜：栗ごはん	11月 霜月(しもつき) ・七五三：赤飯 ・十日夜：あんぴんもち	12月 師走(しわす) ・冬至：かぼちゃの煮物 ・大晦日：年越しそば

節分ほか各種行事

1月20日のえびす講、2月3日の節分、お彼岸、お盆など多くの行事にけんちん汁を食べる習わしがあります。

由来は諸説ありますが、元来は精進料理であり、動物性たんぱく質は入らず、根菜類や豆腐などをごま油で炒め、出汁を加えて煮込んで味付けをします。家庭や地域によって入れる具材が異なり、こんにゃくを入れるのは群馬県ならではです。また、豆腐を先に炒めたり、最後に入れり、味付けも味噌や醤油と、作り方や味付けも地域の特色が伝統として伝えられています。

けんちん汁



節分

2月

霜がおりた大根や正月に残った鮭の頭を有効活用し、節分の豆を入れることで、新しい春を迎えるための行事食となっています。

節分が過ぎて最初の午の日に、農耕神であるお稲荷様に向こう1年の農作と家内安全を祈る際に藁で作った「つと」とよばれる器に赤飯と一緒に盛り、供物として捧げられます。

しもつかれ



お雑煮

正月

1月1日

お雑煮については諸説ありますが、神様がお供えした海の幸や山の幸と一緒に煮て食べた事に由来するといわれています。

地域や家庭によって味や具に違いがあり、餅についても、丸餅が角餅が、焼いてから入れる、焼かない、焼いてから煮るなどの違いがあります。

また、畑作地域を中心に、古くは「餅なし正月」といい、そば、うどん、芋などを食べ、餅を食べない地域も多くあります。

繭玉

鏡開き

1月11日

繭玉飾りは、米粉で作っただんご(繭玉)を枝にさしたもので「餅花」の一種です。「餅花」とは丸めた餅や団子を柳の枝にさして作物の豊かな「稔り」を表現したもので、それを神棚やその近くに飾り作物の豊作を祈念した予祝行事です。

養蚕の豊作を願って、1月13日の早朝に作り、カオギ(俗称)の枝にさして飾り、蚕の神様にお供えします。

繭玉を15日(小正月)の夕方にとり、16日の朝に雑煮にして食べたり、門松や前年のだるまなどを燃やす火祭り(どんど焼き)の火で焼いて食べると風邪をひかないといわれています。

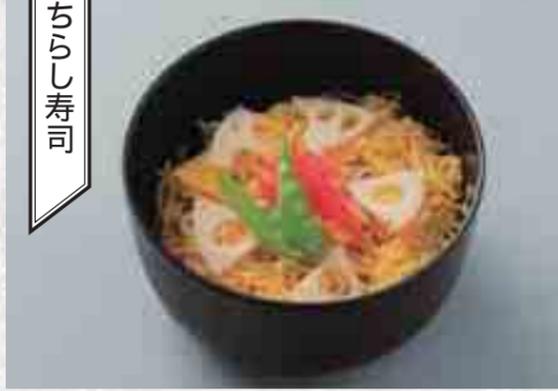
桃の節句

3月3日

3月3日の桃の節句には、おひな様を飾り、女の子の成長と幸せを祈ってお祭りをします。ひな祭りを行うのはちょうど桃の花が咲く頃で、桃には魔除けの力があるとも考えられていたことから、節句を祝うのにふさわしいものとして「桃の節句」と呼ばれるようになりました。

「ひなまつり」には伝統的なお祝い膳の献立があり、当日はちらし寿司や花寿司などのお寿司やはまぐりのお吸い物などの献立でお祝いをします。また、「菱餅」や「ひなあられ」「白酒」などを飾ります。菱餅は、一般的には赤・白・緑の3色で、赤は魔除けの「桃」、白は純潔の「雪」、緑は健康の「草」を意味しています。

ちらし寿司



端午の節句

5月5日

5月5日の端午の節句には、男の子がいる家では鯉のぼりを立て、五月人形を飾り柏餅(関西ではちまき)を食べて邪気を払うという風習があります。

「柏餅」は、柏の葉っぱの上に、上新粉とくず粉(片栗粉)を混ぜてつくった「しんご餅」に、あんを挟んだものを置き、柏の葉を二つ折りにして包んだお菓子です。

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があるので、これを「子どもが生まれるまで親は死なない」「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「柏の葉」=「子孫繁栄」との意味を持ちます。

柏餅



身欠きニシンの煮しめ



田植え

6月

群馬県でも地域によって田植えの時期は異なりますが、重労働の田植えは手伝いの人を頼み、大勢でにぎやかに行いました。田植えが終わった後、田の神様へお供え物をし、手伝ってくれた人々を招待して盛大な祝宴「サナブリ」の料理の1つでした。「早苗振る舞い」が「サナブリ」になったといわれ、忙しい田植えが終わって一息つく、古くは農家の最も楽しい行事の一つで、田植えの苦勞のねぎらいと「来年もお願いします」という意味が込められています。

うなぎ



土用の丑の日

7月

うなぎは、疲労回復に必要なビタミンB1をはじめ、スタミナ源となるたんぱく質やミネラルが多く含まれていることから、夏バテ防止に効果が期待できます。土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は江戸時代から始まったといわれています。

うなぎの蒲焼きは関東では「背開き」、関西では「腹開き」で、武家社会の江戸では「腹を裂くと切腹を連想して縁起が悪い」と背中から裂き、商人の町大阪では「腹を割って話せるように」と腹開きにしたからだといわれています。

おはぎ・ぼたもち



お盆・お彼岸

お彼岸におはぎやぼたもちを供える習慣は江戸時代に庶民の間から始まったといわれています。

おはぎとぼたちは呼び名が違うために別のものだと思われがちですが、実は同じ食べ物で、ぼたもちは「牡丹餅」とも書かれ、牡丹の季節「春の呼び名」です。おはぎは萩の時期「秋の呼び名」です。

お盆には先祖の霊をお迎えし、供養にまたお送ります。お盆は収穫の感謝と秋の豊作を願う祭でもあり、盆棚を作り、煮しめやぼたもち、うどん、天ぷらなど生臭みのない精進料理でもてなします。

月見団子



十五夜

旧暦8月15日、新暦9月中旬

新月から数えて15日目の夜を「十五夜」といいます。旧暦では15日の夜で、この日は満月になります。特に旧暦8月の十五夜は「中秋の名月」として月を觀賞する風習があります。

日本では月が見えるところに、魔除けの力があるとされるススキを飾り、「十五夜」にちなんで15個の団子や季節の収穫物を供えます。月見団子は、地域によって形や素材、供える個数などに違いがありますが、一般的には、米粉で作った団子を三方にのせて月見台に供えます。

十日夜「とおかんや」

旧暦10月10日、新暦11月頃

「とおかんや」は旧暦10月10日に行われる収穫祭で、「刈り上げ十日」などともいわれ、稲の刈り取りが終わって田の神が山に帰る日とされています。

一般的には、稲の収穫を感謝し翌年の豊穡を祈って、田の神にお餅などが献じられるほか、この夜、子どもたちは縄で地面を叩きながら、「とおかんや、とおかんや、とおかんやの、藁でっぼう、夕めし食って、ぶっ叩け」などと大声ではやしたてます。この音で畑のモグラは逃げだし、大根はあわてて大きくなるといわれています。

あんぴんもち



七五三ほか各種行事

行事食の定番といえる「赤飯」は、子どもの誕生や1月の成人式、各種節句、地域のお祭りなど、祝い事の度に作られてきました。

小豆の赤はお祝いの赤、厄払いの赤とされ、「難を転ずる」という意味から、「南天」を添えるのがしきたりとなっています。

お赤飯の豆といえば本来は「小豆」ですが、小豆は皮が薄いため、煮たり蒸したりすると腹がすぐ裂け、切腹を連想させることから、武家社会の色が濃かった関東などでは、「小豆」の代わりに皮の厚い「ささげ豆」が使われてきました。

赤飯



冬至

12月22日頃

冬至は一年中で日照時間が一番短く、本格的な寒さに対する準備をする日です。

この日に「ん」が2つつく食べ物「なんきん」=かぼちゃ、にんじん、れんこんなどを食べるとよいといわれ、特に「冬至のかぼちゃ」ということわざがあるように、かぼちゃを食べるのが一般的です。

また、「冬至のゆず湯」といってゆず湯に入る風習も広く日本各地で行われている行事です。かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習は、体を温めて健康を管理し、風邪を予防し無病息災を祈る日本の冬の行事です。

かぼちゃの煮物



もちつき

12月

祝いの席には欠かせないお餅ですが、お正月に供えられる鏡餅は「魂^{たましい}」を意味し、新しい年の神様にお供えし、神様と一緒に食べることで新しい命・力を授かるといわれています。

餅をつく場合には「九もち」といって『苦』につながる29日は避け、28日まで済ませる風習があります。

からみもち

