

# 和食について

古谷 侑加 井上 莉緒 三島 江莉

## ① はじめに

私たちは、おでんには地域性があり日本国内でもいろいろな違いがあると思い、おでんを調べることにしました。地域での違いを調べると同時になぜそうなったか調べるという明確なねらいもすぐに決まり楽しそうだなというのが班員の総意でした。



## ② 選んだ和食について

おでんのルーツは、平安時代までさかのぼります。豆腐を拍子木型に切って、それに竹串を刺して焼いた「豆腐田楽」がもとになります。豆腐田楽の名前は、豊穰祈願の楽舞、「田楽舞」からきています。豆腐田楽は、この田楽舞の、1本竿の竹馬に乗って踊る姿に似ていることから、豆腐「田楽」と名付けられました。（右図）

この「田楽」に、「お」を付けたのが、現在の名前です。

おでんは、最初は塩で味付けされた豆腐田楽、次に味噌の豆腐田楽、種類豊富な田楽となり、味噌煮込みのおでんを経て、現在の醤油で煮込まれたおでんとなりました。

平安時代に作られた「豆腐田楽」は、当時の調理技術が未発達だったため、味付けは塩のみでした。

江戸時代には、現在のおでんのもととなる、こんにゃくをだし汁のなかで温めて食べる「煮込み田楽」へと進化を遂げました。当時は、江戸に多くの職人たちが集まったので、餅や田楽、にしめを中心とする外食産業が盛んになりました。大飢饉をきっかけに、飯屋などが店を構え、それに続いてうどん屋なども外食産業に進出してきました。この外食産業の盛況の



中、田楽の種類も、豆腐、なす、里芋、こんにゃく、魚と増えていきました。(左図)

江戸時代に、焼き田楽が煮込み田楽に進化したのは、当時から現在まで人気を誇る握り寿司に理由があります。寿司に使われる醤油の製造が、江戸の近郊の銚子（現在の千葉県）で盛んに行われたため、安価に手に入る醤油が田楽の味付けに使用されました。

昭和から平成にかけて、だしや具の多様化で、飛躍的においしくなったおでんは、煮て食べるだけというその調理の手軽さから親しまれるようになります。戦後には、家庭でも定番メニューになりました。

ここで、昆布だしと鰹だしのルーツについて触れましょう。

昆布は、奈良時代にアイヌの人々によって持ち込まれ、平安時代以降は若狭（いまの福井県の南）を経由し、京都に納められていました。鎌倉時代には、勝って「喜ぶ」にかけた結び昆布は、武士の縁起物として欠かせないものでしたが、今のだしのように味わうのではなく、かんだりなめたりして昆布そのもののうまみを直接味わっていました。

昆布をだしとして利用するのは、日本料理の技法が進む室町時代からで、幕末まで関西のだしが主流でした。



鰹節も、奈良時代に存在していたことがわかっていますが、だしとして利用されるようになるのはまだ先で、ほうれん草に削った鰹節をのせるように、削りものとして食べていたようです。鰹節をだしとして煮物に用いる方法は、江戸初期の料理書「料理物語」（1643年）で確認されています。関西より江戸のほうが鰹節の利用を早く始めたようです。

あわせだしとして昆布だしと鰹だしを合わせるようになったのは幕末の頃からです。鰹節と昆布の複合により、あわせだしのひきだすうまみは7～8倍になります。江戸時代の戯曲作家滝沢馬琴が大阪で食べたうどんのおいしさに驚いたという記録がありますが、これはあわせだしを使っていたものと推測されます。馬琴が住んでいた江戸では鰹節をうどんのだしとして使っていたので、鰹節のえぐみ（※）と淡泊なうどんをあわせたさっぱりとしすぎたうどんよりも、まったりと甘みのある昆布だしを鰹節と合わせたあわせだしのうどんのほうがおいしかったのでしょう。

ちなみに、鰹だしと濃い口醤油のつゆで食べるそばがおいしいのは、そばに含まれるえぐみが鰹だしのえぐみとよくあうからです。

※えぐみ…5つの基本味の一つで、タンニンなどの苦み物質を口に入れることで知覚され、生理学的には苦みと同じとされる

### ③和食の魅力について



アサヒグループの「和食の魅力とは？」というアンケートによると

- 1位：季節感がある 70.2%
- 2位：栄養バランスがいい 53.4%
- 3位：食材そのものの味を活かす調理 40.6%
- 4位：ダシを重視する 23.9%
- 5位：食べ飽きない 22.5%

・  
・

と、校内でのアンケートと似たような結果でした。

↓

これより、やはり日本人は季節感があり食材を重視しているところに、和食の魅力を感じていることがわかりました。また、今回私たちが調べる「おでん」のように地域性があるところも和食の魅力のようです。

その他の回答としては、「地方ごとに特色や味付けが異なる」や、「あっさりしている」など味付けの面も魅力に感じている人が多いようです。

#### ④世界に和食を広めていくためにはどうしたらいいか？

私たちは世界に和食を広めるには、まず自分たちが知らないといけないと思います。だからまずは、日本人向けの講習を開き、「和食ひろめ隊」になってもらい、世界各国で和食を広める活動をしてもらえばいいと考えました。

世界各国での活動としては、まず有名な観光地などでショーを行うことがメインです。それには、その来ていた日本人観光客にも参加してもらい、和食クイズや調理もし、試食会なども開けたらいいとおもいます。観光地でイベントを行うメリットとしては、現地の人のみならず、世界各国からの観光客がいることです。たくさんの国に行かなくてもその観光客が自国に帰って口コミやネットで広まることが期待できます。

和食に興味をもった外国の人にちゃんとした和食を教えることも「和食ひろめ隊」の仕事です。世界で間違った和食が広まらないよう、講習で学んだことを活かし正しいことを広めてもらう。



#### ⑤参考文献

[www.asahigroup-holdings.com](http://www.asahigroup-holdings.com)

[www.kibun.co.jp](http://www.kibun.co.jp)

<http://topicks.jp/29223>

<http://illustrain.com/?p=7849>

<https://amanaimages.com/info/infoRM.aspx?SearchKey=22451009472&GroupCD=0&no>