



11月24日は「和食」の日です！

「和食」の魅力とは？ ～みんなの回答を公開！～

Q. 外国人に和食の魅力について説明するとき、あなたなら、どのようなことを伝えますか？

A. 「日本には四季があります。季節それぞれの良さが料理に反映されて表現されています。

味はもちろん目でも匂いからでも味わう事ができます。」

A. 「日本の文化に触れ合うことができ、更にとっても美味しく体に良いということを伝えます。」

A. 「綺麗な食べられる宝石。」

A. 「栄養がたくさん入っていてバランスがいいこと。」 【和食】アンケート結果(11月中学校給食献立表)より



「四季の反映」、「体に良い」、「綺麗」などがキーワードとして出てきましたね！

ユネスコ無形文化遺産に登録された際には、和食を料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけられたよ。

「和食」の4つの特徴を振り返ると、「和食」独自の魅力がよくわかるね。



「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、(2)健康的な食生活を支える栄養バランス、(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現、(4)正月などの年中行事との密接な関わり

ここがすごい！世界に誇る「和食」の食材と味

食材が豊富

日本は、南北に長いという地理的要素と四季の移り変わりがあることから、野菜、果物、魚介類、海藻など種類豊富な食材が存在します。地域に根差した多様な食材があることも「和食」の特徴のひとつです。



～京野菜の成り立ち～

古都であった京都には、日本の各地方や中国大陸からさまざまな野菜が献上品として集まりました。それらのうち、京都の気候や土壌に栽培が適するように改良され、京都の人々の嗜好に合うことで定着したのが京野菜です。



人々の知恵によって育まれてきた「和食」の味



日本人が発見した、出汁の

UMAMI

「和食」の大事な要素のひとつである「出汁」。日本では昔から一番出汁には乾燥昆布が使われていました。1908年、池田菊苗博士が世界で初めて、昆布の成分に「グルタミン酸」という、うま味成分があることを見出し、その味を「うま味」と名付けました。



こうじ

「和食」に欠かせない、**麴** パワー！

麴とは、コウジカビというカビを、米・麦・大豆などの穀物に繁殖させることができる食品発酵の材料です。日本の気候風土と中国大陸からの発酵技術を融合させ、日本独自の麴菌を活用して、醤油、みそ、納豆、日本酒などの多様な発酵食品を生み出してきました。

世界の食～姉妹都市の食について知ろう！～

世界の人々の食事は、気候の影響を受けています。例えば、主食となる食べ物は、気候の影響を受けたその地域の農業と深いかわりがあります。その中で今回は京都市の姉妹都市を取り上げて紹介します。



ヨーロッパは小麦が
主食のところが多いね。

稲(米)よりも、低温・少雨の環境で作
ることができてヨーロッパの寒冷で乾燥
した気候が生産に適しているからだよ。



とうもろこしを使った主食って
どんな食べ方をするのだろう？
調べてみよう！



主食マップ



どんな料理があるの？

●パリ市(フランス)

フランス料理は世界三大料理のひとつ。デミグラスソースやホワイトソースなど様々なソースを肉や魚にかけて食べる料理がいろいろある。

●ボストン市(アメリカ)

土地が広く、世界各国の移民がいることから多様な食が存在する。ボストンは北大西洋に面していて、「クラムチャウダー」などのシーフード料理が有名。

●ケルン市(ドイツ)

ドイツは大麦の生産も盛んなことから原材料となるビールが有名。混合農業が行われていることから、ソーセージやじゃがいもが食卓に並ぶことが多い。

●フィレンツェ市(イタリア)

イタリアは南北に広く、地域ごとに郷土料理がある。イタリア中央部に位置するフィレンツェでは「トスカーナ料理」が有名で、ワインやオリーブの生産が盛ん。

●キーウ市(ウクライナ)

豚肉がよく食べられ、豚の脂身を塩漬けにした「サーロ」や、豚肉、キャベツやトマトなどの野菜を使ったスープ「ボルシチ」などが有名。

●西安市(中国)

中国のなかでも小麦の生産量が多い。「餃子宴」という、様々な餃子を次々提供する餃子のフルコースも有名。

●グアダハラ市(メキシコ)

温暖な環境で、とうもろこしの栽培が盛んなことから主食はとうもろこしから作られるトルティーヤ。トルティーヤを使って作る「タコス」などがある。

●ザグレブ市(クロアチア)

内陸部に位置することから畜産業が盛んで、「ヒレカツ」やロールキャベツに似た「サルマ」という肉料理が有名。

●プラハ市(チェコ)

内陸部に位置し、畜産業が盛んなことから肉料理が多い。「グラッシュ」という牛肉や野菜を煮こんで作るシチューのような料理が有名。

日本では、1970 年に開催された、大阪万博をきっかけに、食事が多様化してきました。アメリカ発祥のファーストフードもそのひとつです。

今後も 2025 年開催の大阪・関西万博をきっかけに新たな料理が日本で流行するかもしれませんね。



12月5日、中学校給食でも京北米を使用します！

京北米がおいしい理由

京北地域は、京都市右京区の北部に位置し、木々の生い茂る山々と鮎が育つ、きれいな水の川に囲まれた、自然の豊かな地域です。野菜もたくさんとれて、納豆餅や京北みそなどが有名です。

きれいな川の水と、昼と夜の寒暖差が大きい気候や環境が京北米のおいしさの秘訣と言われています。12月5日、ぜひ味わって食べましょう！！

