ユネスコに登録された「和食」とは何か —その特徴と継承—

江原 絢子

(東京家政学院大学名誉教授)

What is “Washoku” on UNESCO’s Intangible Cultural Heritage List? Its characteristics and promotion

Ayako Ehara

Tokyo Kasei Gakuin University, 22, Sanbancho Chiyoda-ku, Tokyo, 102-8341

〒102-8341 東京都千代田区三番町22

“Washoku” (Washoku culture) was inscribed to UNESCO’s Intangible Cultural Heritage List on December 4, 2013. The list defines “Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese, notably for the celebration of New Year.” “Washoku” encompasses culture as well as cuisine of the Japanese.

The proposal document describes “Washoku is practice based on a comprehensive set of skills, knowledge, practice and traditions related to the production, processing, preparation and consumption of food. It is associated with an essential spirit of respect for nature closely related to the sustainable use of natural resources.”

Washoku has developed as part of daily life, with a connection to annual events. For the Japanese, it means sharing traditional and well-balanced meals to fulfill such important social functions as reaffirming identity, fostering familial and community cohesion, and contributing to a healthy life.

Japan is blessed with a warm climate and good quality water, as well as the availability of a large variety of fish and seaweed from the surrounding sea. Fortunate in its natural environment, Japan has developed an attractive food culture, Washoku, the safeguarding of which we Japanese should promote.

1. はじめに

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは2013年12月4日で、すでに3年以上になる。この間、国および各地域で「和食」の保護・継承活動が広がっているが、登録された「和食」の内容は、かならずしも十分に理解されているとはいえない。「和食」といえばどうしても料理内容に関心が集まりやすく、すでに国民食ともなっているカレーは和食だろうか、ラーメンはどのようなかなどが議論されやすい。しかし、登録された「和食」は、料理内容については言及しておらず、物ではなく、日本人が育んできた食文化を示しており、登録されたことは、特徴ある社会的な慣習として、ユネスコ無形文化遺産の「保護条約」にある「人類の無形文化遺産の代表的な一覧表」に記載されたことを意味している。本稿で

は、提案書から「和食」(和食文化) その特徴の概要を示すとともにその継承について述べる。

2. 提案書の中にみる「和食」(和食文化) の特徴

提案書は英文で示されているが、農林水産省による仮訳の日本語で示すと、提案書のタイトルは、「和食：日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」であり、ユネスコに登録されたタイトルは、“Washoku, traditional dietary cultures of the Japanese, notably for the celebration of New Year”である。つまり「和食」は、「日本人の伝統的な食文化」を象徴していることばとして使われている。そこで、ここでは「日本人の伝統的な食文化」を「和食」と括弧つきで表現する。

日本の食文化を登録しようとする機運が高まったのは、フランスの美食術(ガストロノミー)、地中海料理、メ

キシコの伝統料理が2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことからであろう。2011年7月から11月まで、農林水産省に設置された検討委員会において4回の会議が開催され、その後文化庁での審議を経てユネスコに申請された。

ユネスコに提出された提案書は、文字数が限定されており具体例はあまり記載されていないが、「和食」について説明された部分をみると、次のような記述からその特徴をみることができる¹⁾。

- ① 「和食」は食の生産から加工、準備及び消費に至るまでの技能や知識、実践や伝統に係る包括的な社会的慣習である。これは、資源の持続的な利用と密接に関係している「自然の尊重」という基本的な精神に因んでいる。
- ② 「和食」は、生活の一部として、また年中行事とも関連して発展し、人と自然的・社会的環境の関係性の変化に応じて常に再構築されてきた。
- ③ 日常生活においても同様に、バランスの良い伝統的な食事をとることにより、「和食」はアイデンティティを再認識させたり、家族や地域の絆を強めたり、健康的な生活に貢献したりする重要な社会的役割を担っている。

これをみると、「和食」の特徴として、「自然の尊重」が基本にあり、自然を尊重する中で、多様な食材を生み出し、図1に示すような特徴ある食文化を育んできたといえよう。

(1) 多様な食材の利用と持続可能な資源の利用

日本は、温暖な気候であるが、南北に長い日本列島の気候は、地域により多様である。アジアモンスーン地帯の一部に位置する日本では、夏の高湿多湿な気候が稲作

などを発達させ、豊かな水資源を確保して、多様な食材とその加工品をつくり出した。また、歴史的には、中国、朝鮮半島、欧米などの外国の食文化を取り入れ、それを各地域の食文化と融合させながら、さらにより良いものへと常に再構築(recreate)してきている。

現在、和食の食材として定着している米、大根、茄子、かぶ、ごぼうなどは、中国、朝鮮半島などを経て伝来したものを日本の各地域に合わせて改良を加えたものである。多様な魚介類、海藻の利用も自然の環境を利用し漁法などを発展させた結果である。

限りある自然の恵みである食材を最後まで使い尽くすために、各種の乾物、発酵食品の技術を生み出し、味噌、醤油、酢、酒などの調味料を発達させた。豊かな水と良質な水の環境も和食文化を発展させた自然環境である。豆腐は、中国から伝来したものであるが、江戸時代には、現在に近いやわらかい豆腐を製造し、水につけて販売し冷ややっこなどの料理を生み出したのも良質な水の恵みであり、昆布や鰹節のだしも水の影響が大きいといえよう。刺身の発達も良質な水とも関係している。

(2) 自然への感謝と祈りをこめた行事・行事食

年中行事や行事食は、大陸から伝わり、古代に定着して発展変化したものも多いが、その根底には、自然に神を感じて畏敬の念をもち、豊作、健康、子孫繁栄などを願い、災害を避けるなど、謙虚に暮らしてきた行事への思いを感じることができる。行事食が特別なハレ食であるのは、神に捧げる神饌としての食べ物で、神とともに食べる神人共食の考え方が存在している。各地域には、行事・行事食を通し、また日々の食生活を通し、それぞれ特有の食が存在する。それらを共有することで人々に絆が生まれ、またアイデンティティを再認識すること

図1 ユネスコに登録された「和食」の特徴

にもつながっている。

正月の行事が歳徳神（歳神様）を迎え、その年の豊作、健康などを祈ることが重要な行事であることは知られており、上巳の節句、端午の節句、七夕の節句なども同様の意味をもっている。桜の花見もまたその背景は、冬の間山にいた農耕の神が里に下りてきて桜に宿り、その年の農事を占う日でもあり、神をもてなす行事でもあった²⁾。

（３）健康的な食生活への貢献

食事としての和食は、脂質の摂取が少ないなどから健康に寄与してきたとされる。これに加え最近、飯、汁、菜、漬物などに発酵調味料を用いた多様な食材を組み合わせた1975～80年頃の標準的な食事が遺伝子への負荷が少ないことを実験により確認した研究がある³⁾。また、この時期は、従来の伝統的な食事に肉類や乳・乳製品が適度に加わり、栄養的にもバランスが取れている時期として「日本型食生活」と呼び、現在食育推進基本計画でも実践を推進していることは、すでに知られているところである。菜が肉類など単独では洋風料理でも組み合わせ次第で和食の食事であるといえよう。

伝統的な饗応食などハレ食の食事様式は、室町時代に成立した本膳料理形式、利休の時代に完成した茶の湯の発展に伴って成立した懐石料理、江戸時代料理屋の形式により成立した会席料理が代表的なものである。このうち、前者2つは最初に飯、汁が供されており、本膳料理は、菜と香の物（漬物）が同時に供されるのに対し、懐石料理は、菜、香の物などが順次供されるという違いがある。また、本膳料理が一汁三菜以上、二汁五菜など宴席の規模により汁や菜の数が増加するのに対し、懐石料理は季節感、わび・さびなど精神性を大切に汁二菜から三菜を基本としている。しかし、会席料理形式は、酒を楽しむために酒肴となる料理が飯より先に順次供され、最後に飯と汁と香の物などが供される。現在はこの形式が料理店でも饗応料理でも一般的になっているが、それを懐石料理と呼ぶことも多く、茶の湯に伴う料理形式とを区分するため茶懐石と呼ぶこともある。日常食は一汁一菜から二菜が多い。単純な組み合わせの献立でも、菜に多種類の食材を組み合わせ、調理法を工夫することでバランスをとることが可能となろう。

（４）料理や器に自然の美しさを表現

各季節に得られる食材を用いて食事を用意することや

料理にふさわしいいろいろな形、素材、柄などの器を選択して盛り付けをするなど、自然を盛り込んだ料理が工夫されてきた。

3. 「和食」の保護・継承の活動

「和食」は特定な人が実践の対象者ではなく、提案書には、日本人すべてと記されている。登録後、国、学校、地域、家庭での取り組みなど、各分野での保護・継承の取り組みが行われている。第三次食育推進基本計画においても、「和食」継承に関する記述が加えられ、国の助成による日本食と健康とのかかわりに関する大きなプロジェクトもある。また、文化庁が行っている海外に日本の文化を伝える文化交流使に食文化も加えられ、世界各国に派遣されている。

登録された「和食」の保護・継承に責任をもつ団体として設置された一般社団法人和食文化国民会議（略称：和食会議）では、「和食」の特徴を知らせるために、一昨年秋より3か月に1回の割合で「和食」に関するブックレット、『和食とは何か』、『年中行事としきたり』などすでに7巻発行しているほか、学校給食で和食の日（11月24日）に天然食材からだしをとった汁ものを味わってもらう活動を始め、2016年は保育園、小・中学校を合わせて約5,000校で実施された。

学校給食においても米飯給食が推進されたために、米飯は全国平均週3.4回となっており、飯、汁、菜を組み合わせた献立も多くなっている。地域差、学校差もあるが、学校などを訪ねてヒアリングをすると、各地域に特徴ある優れた教育活動を行っているところが多い。地域の郷土食に関しても各地で、保護・継承の取り組みが行われている。

家庭においても味の体験、調理技術の体験などを継続的に積み重ねることにより、自分が所属する地域の食に誇りを感じ、食事を自己管理できる能力を養うことにつながると思う。それが和食文化の保護・継承となる。学校や社会がそれをサポートできればと期待したい。

文 献

- 1) 農林水産省：無形文化遺産の代表的な一覧表への記載についての提案書（農林水産省作成仮訳）
- 2) 熊倉功夫、江原絢子：和食とは何か（和食文化国民会議監修）、思文閣出版（2015）
- 3) 都築毅：日本人の食事の健康度を検証する。和食と健康（和食文化国民会議監修）、思文閣出版（2016）