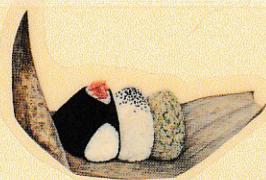


和 食

ラジオニッポン放送で和食汁物のテーマでみそ汁、糟汁、おすまし、けんちん汁を聴いた時にフットひらめきテーマを「和食」に決めました。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され以来、和食への関心は世界的に高まっています。国立科学博物館で「特別展・和食」が開催され観覧しました。

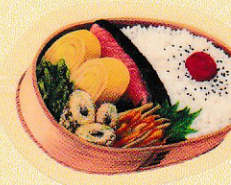
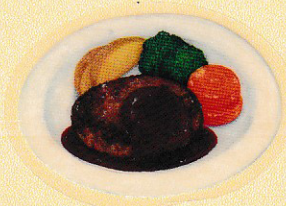
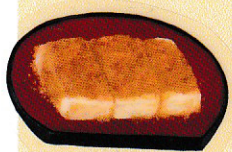
和食の多様な食材は、南北に長く、海、山、里と表情豊かな日本列島の自然によってもたされています。風土と関わりの深いキノコ、山菜、多様多様な魚、貝、甲殻類、海藻と様々の人々の手で持ち込まれた野菜や穀物の伝承、和食の成り立ちを纏めました。



目 次



タイトル	1 ページ
国立科学博物館「特別展・和食」来館記念	2 ページ
第一章「和食」とは	3 ページ
第2章列島が育む食材キノコ	4 ページ
第2章列島が育む食材野菜・日本への渡来時期①	5 ページ
第2章列島が育む食材野菜・日本への渡来時期②	6 ページ
第2章列島が育む食材野菜・和食文化の食材ダイコン③	7 ページ
第2章列島が育む食材魚介類	8 ページ
第2章列島が育む食材海藻	9 ページ
第3章和食の成り立ち① 旧石器時代～縄文時代の食	10 ページ
第3章和食の成り立ち② 弥生時代～古墳時代の食	11 ページ
第3章和食の成り立ち③ 奈良時代～平安時代の食	12 ページ
第3章和食の成り立ち④ 平安時代の食・一汁三菜	13 ページ
第3章和食の成り立ち⑤ 鎌倉時代～江戸時代の食	14 ページ
第3章和食の成り立ち⑥ 江戸時代の食・握りすしの手ぬぐい	15 ページ
第3章和食の成り立ち⑦ 明治時代～現代の和食	16 ページ



特別展「和食」国立科学博物館へ来館記念

特別展 和食 会場MAP

日本の自然、人々の知恵
Special Exhibition WASHOKU
Nature and Culture in Japanese Cuisine
— More Delicious with More Knowledge —

国立科学博物館

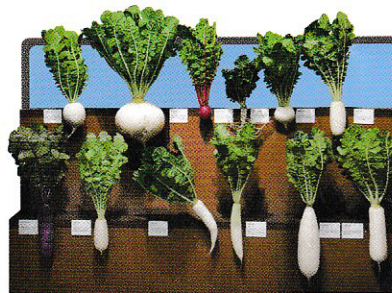
National Museum of Nature and Science

主催：国立科学博物館、朝日新聞

協賛：キッコーマン、三和酒類

お問い合わせ：050-554-0100

<https://washoku2023.com>



多彩な地ダイコンレプリカ
国立科学博物館蔵

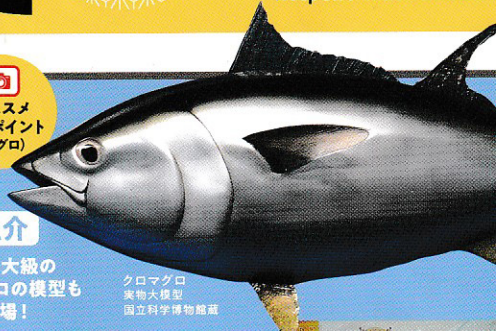
オススメ撮影ポイント(ダイコン)

オススメ撮影ポイント(マグロ)

魚介

日本最大級のクロマグロの模型も登場!

クロマグロ実物大模型
国立科学博物館蔵



野菜

実はほとんどの野菜が外国原産

山菜

自生植物がそのまま食材に



ゼンマイ
標本
国立科学博物館蔵

海藻

海藻の標本や長さ16メートルのナガコンブを展示!

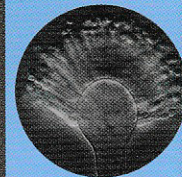
トサカノリ標本
国立科学博物館蔵



日本近海の魚について学ぶインタラクティブな映像展

発酵

和食を支えるスーパー技術



コウジカビ
顕微鏡拡大写真

縄文時代の食

獣や魚介、木の実などの狩猟採集生活

弥生時代
「米と」

だし

和食に欠かせないだしの秘密を知ろう



2章 列島が育む食材

キノコ

食用に加え毒キノコも多数紹介

バカマツタケレプリカ
国立科学博物館蔵

水

和食の原点には日本の水があった

1章 「和食」とは?

「和食ってなに?」と問いかける映像からスタート!



音声ガイド(貸出)

入口

映
インスタ
和食の技
美と四季を



5
材
和



これって和
YES or NO
アンケート
実施中!

会場内は撮影OK!

か、一部撮影で
ります。*フラッ
脚、自撮り
び動画撮影は

知ると、
もっとおいしい。

特別展

和食

日本の自然、人々の知恵

Special Exhibition WASHOKU

Nature and Culture in Japanese Cuisine
— More Delicious with More Knowledge —



17時(入場は16時30分まで)

年末年始(12月28日~1月1日)、1月9日(火)、2月12日(日)、12月25日(月)、1月8日(月・祝)、2月12日(月・休)(月)は閉館。

企画：朝日新聞社 後援：文化庁、農林水産省、和食振興会議 協賛：キッコーマン、三和酒類、JR東日本、クホールディングス 協力：クックパッド

会期 2023 10.28 Sat → 2024 2.25 Sun

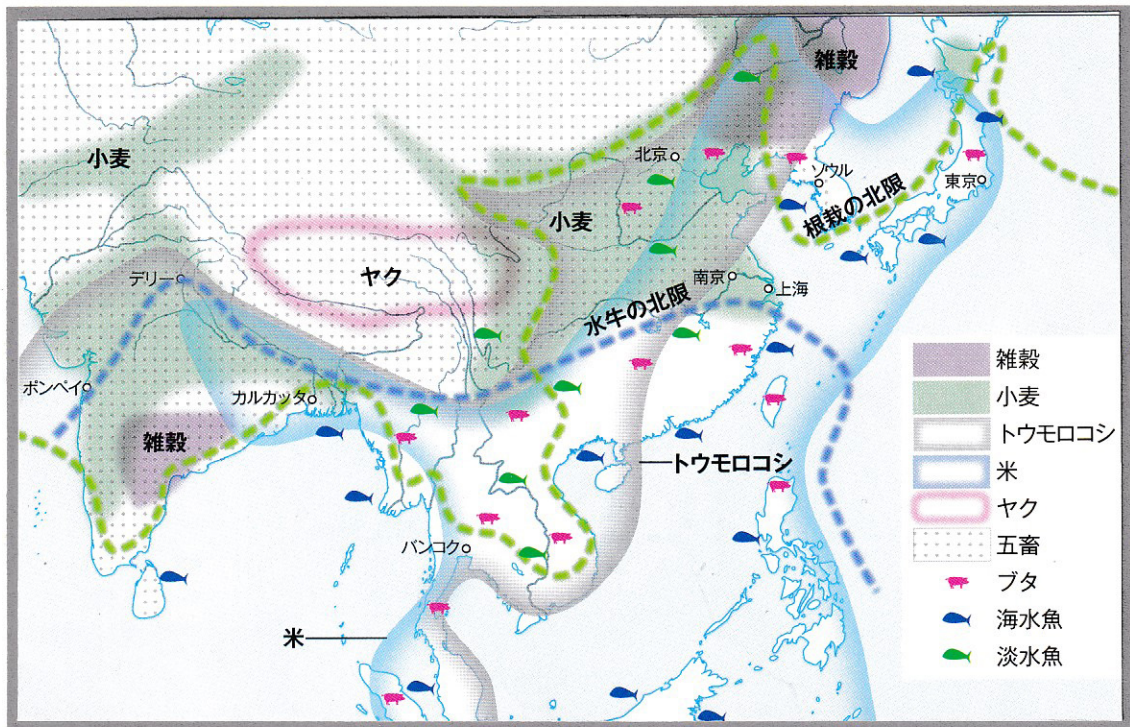
国立科学博物館(東京 上野公園)

National Museum of Nature and Science (Ueno Park, Tokyo)



第1章「和食」とは

和食とは日本の多様性と日本人が歴史の中で育てて出来た工夫が合わさって出来上がっている。人類が生きてゆくのに三大栄養素、エネルギー（糖）、タンパク質、脂質です。日本列島を含む大陸東岸ではエネルギーを雑穀、イネ、根菜、タンパク質・脂質を魚、牛、豚、鶏（卵を含む）です。私達日本人の食である和食が「米」と「魚」を中心とする食でありつづけて背景がここにあります。



アジアの食の地図（現代）



アジアやアフリカ、オセアニアの熱帯地域で広く栽培されているタロイモ。サトイモもタロイモの仲間。



サトイモ



とうもろこし



米



ぶり



鶏と卵



豚



第2章 列島が育む食材

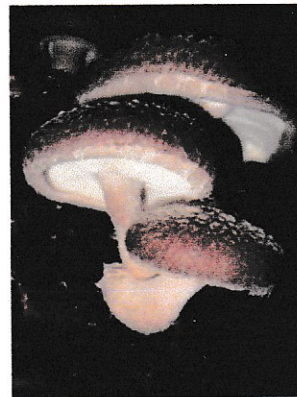
南北に長く多様な環境を含む日本列島は世界で有数の生物多様性をもつ地域として知られています。様々な生物が住むに日本列島では、当然のことながら食材も豊富になります。又、私達が飲んだり、料理に使っていたりする水の成分は地形が急峻で大河のない日本の水は基本的に軟水になります、だしを取る時、味を楽しむ日本茶、煮込み料理などに。香りを楽しむ紅茶、中国茶などは硬水が適しています。和食の特徴として「旬」の植生、多種多様な魚貝を食べる和食の代表といえる寿司のネタも 50 種類以上もあり和食の奥深さを演出しています。

1 キノコ

日本列島は南北に長く連なっている為、気候も冷温帯から亜熱帯気候まで非常に多様性に富んでいるのでこの自然の特徴が地域ごとの植物およびそこに生えるキノコの多様性です。特に樹木の種類と生えるキノコには密接な関係があります。マツ林には松茸、シイ林にはシイタケ。現在では様々なキノコが人工栽培され1年中どこでも買えます。エノキ・シメジ・エリンギ等。



松茸



シイタケ



シイタケ

2 山菜

日本には食べることの出来る植物は1千種類以上。縄文時代にはツルボなどの野生植物が食利用されていました。食べることの出来る野生植物のなかで美味・珍味な食材として利用される植物が山菜です。代表的な山菜であるフキノトウ・ワラビ・ゼンマイ。山菜は日本人にとって季節を楽しむ風物詩となっています。



フキノトウ



ワラビの葉



ワラビ・ゼンマイ



第2章 列島が育む食材

3 野菜 日本への渡来時期 ①

有史以前より人類は、野生植物から食材に適して効率的に栽培出来る植物を人為的に作出してきました。その結果、誕生したのが野菜です。人類が穀物を栽培し始めたのは1万年以前、野菜の誕生はそれよりも遅く、野菜の誕生は約3千年前に誕生したと考えられています。いつも私達が食べているほとんどの野菜が外国を原産地とする植物です。そのなかの代表的な野菜の日本への渡来時期。

エダマメ (大豆の未成熟)



- ① 縄文時代
- ② マメ科
- ③ シベリア、中国

イネ



- ① 縄文時代後期
- ② イネ科
- ③ インド

ダイコン



- ① アブラナ科
- ② 彌生時代
- ③ 東ヨーロッパ

カブ



- ① 奈良時代以前
- ② アブラナ科
- ③ 地中海沿岸～西アジア

ハス



- ① 古墳時代
- ② ハス科
- ③ 熱帯アジア～オセアニア

ナス



- ① 奈良時代以前
- ② ナス科
- ③ インド

ソラマメ



- ② 奈良時代
- ③ マメ科
- ④ アジア～地中海沿岸

キュウリ



- ① 平安時代以前
- ② ウリ科
- ① ヒマラヤ山脈

ユズ



- ① 平安以前
- ② ミカン科
- ③ 中国



第2章 列島が育む食材

3 野菜 日本への渡来時期 ②

ジャガイモ



- ① 安土桃山時代
- ② ナス科
- ③ ペルー～ボリビア

セロリ



- ① 安土桃山時代
- ② セリ科
- ③ ヨーロッパ地中南部

ピーマン



- ① 江戸時代以前
- ② ナス科
- ③ 中央アメリカ

タマネギ



- ① 江戸時代
- ② ヒガンバナ科
- ③ イラン～パキスタン

ニンジン



- ① 江戸時代
- ② セリ科
- ③ アフガニスタン

サツマイモ



- ① 江戸時代初期
- ② ヒルガオ科
- ③ メキシコ～グアテマラ

ホウレンソウ



- ① 江戸時代初期
- ① ヒユ科
- ② カザフスタン～イラン

キャベツ



- ① 江戸時代中期
- ② アブラナ科
- ③ 地中海沿岸～ヨーロッパ

トマト



- ① 江戸時代中期
- ② ナス科
- ③ エクアドル・ペルー

オクラ



- ① 明治時代
- ② アオイ科
- ③ 熱帯アフリカ

ブロッコリー



- ① 大正～昭和時代
- ② アブラナ科
- ③ 地中海沿岸～ヨーロッパ



第2章 列島が育む食材

3 野菜 和食文化の食材ダイコン ③

多彩な地ダイコンの世界 楽しんで

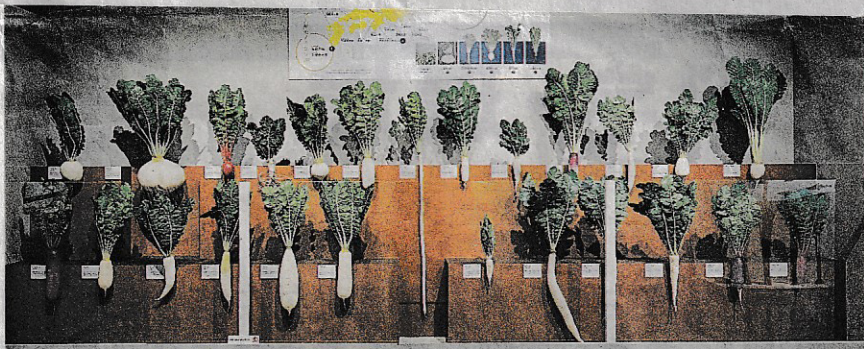
和食を代表する食材の一つダイコン。「和食」展では、全国の特色ある25種の模型を展示し、各地の食文化や歴史風土などを紹介する。

ダイコンは地中海地域が原産で、朝鮮半島を経由して日本にもたらされたと考えられている。ゴボウのように長い守口大根、真っ赤なカブのような岩国赤大根、小型で辛みの強い辛味大根など、各地でさまざまな品種が生まれた。

だが、店頭に並ぶほとんどは、根の上が少し緑色になっている「青首大根」と呼ばれるものだ。

甘みが強くて煮崩れしにくく、漬物にも適した「万能選手」。先端に向かってやや細い形で、地中から引き抜きやすい。箱詰めも楽で、大量生産・輸送に向くとして1980年代以降、一気に広まった。

その中でトーホク（宇都宮市）は、現在も地方在来種のタネの供給にも力を入れる。ダイコンは67種類のタネを作り販売。交雑を避けて良い品質を維持するには、タネを採るための隔離された畑が必要で、国内には適地が少ないため、ダイコンだけでイタリアやニュージーランドなど海外4カ国に



地ダイコンのレプリカ。世界にも類を見ない多様性だ＝山本倫子撮影

も採種地を持つ。商品情報管理室の松浦誠司さんは「色々なダイコンがあることは食文化の面白みです。ぜひ楽しんで食べながら、食文化の多様性を維持してほしい」と話す。

江原絢子・東京家政学院大名誉教授は「江戸時代の料理書では、野菜の中でもダイコンの記述が特に多い。各地で丁寧に栽培してきた人たちの思いが込められた料理を伝えていきたい」と話している。

「和食とダイコン」は切り離すことの出来ない関係です。日本のダイコンは世界にも類を見ない多様性を示しています。たくあんなどの漬物、おでん、ぶり大根、ふろふき大根など和食には欠かせない食材です。



右：根の長さで世界一といわれる守口大根。長いもので1.8mほどある。

©朝日新聞社

左：守口漬けは、守口大根を酒かす、みりんなどで約3年漬け込む。

(写真提供：愛知県漬物協会)



ダイコン

朝日新聞：2024年1月30日（火）



おでん



紅白なます



風呂吹き大根



酢漬け



大根おろし



第2章 列島が育む食材

4 魚介類

日本は南北に長くのび周囲が海に囲まれている上に暖流（黒潮）と寒流（親潮）の影響を受ける、元来うみの幸に恵まれた国です。タンパク源として魚介がよく利用されてきました。刺身、寿司種、正月料理の蒲鉾、吸い物、焼き物等日本人にとって重要な食材であり続けているのです。

海水魚



かつお



ぶり



マサバ



とらふぐ



さけ



するめいか

淡水魚



こい



あゆ



うなぎ

貝類



はまぐり

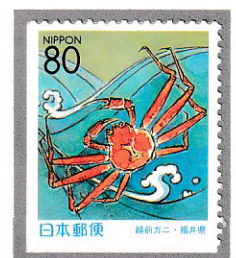


さざえ



いせえび

甲殻類



越前カニ



第2章 列島が育む食材

5 海藻

海藻は世界中の海に分布しますが、食用とする国は多くありません。日本は古代から30種に達する海藻が食材として流通し、各地の料理に採り入れられています。寒暖両方の海流に洗われる日本列島が海藻の多様性を高め、美味しい海藻の昆布、ワカメ、モズク等をうまく利用して和食の出しや生食の食材として利用されました。



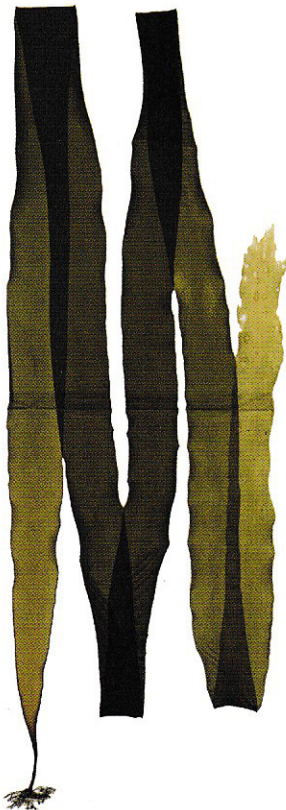
マコンプ(真昆布)

Saccharina japonica

褐藻綱コブ科。天然では岩手県以北に分布するが、中国・韓国でも養殖されている。だしに使われる。



竜宮・昆布図柄



ナガコンプ(長昆布)

Saccharina longissima

褐藻綱コブ科。北海道東部に分布する。20mに達する日本最長の海藻。昆布巻きなどに使われる。



昆布加工品・吉祥昆布 和紙包
加工者 奥井海正堂





第3章 和食の成り立ち

① 旧石器時代～縄文時代の食

現在日本の地に人々が暮らすようになったのは3万年ほど前の旧石器時代、氷河期の時期属し植物食料より獣類、魚類などの動物性食料が中心でした。1万6千年位前の縄文時代から温暖化が始まり氷河が溶けて海水面が上昇し、豊かな植物相が広がり、今日の和食に連なる食材の自然環境が整った、そして土器の発明によって、煮炊きが自由になりアク抜きも容易になりました。



マンモス：旧石器時代の食用

縄文土器：把手付大形深鉢



縄文時代の食用の一部



ニホンシカ



イノシシ



スダジイ



クリ



こい



トラフグ



第3章 和食の成り立ち

② 弥生時代～古墳時代の食

弥生時代には水稲と金属器の輸入、弥生土器の登場で米作りという本格的な農業を始め、大麦・小麦・アワ等の穀物や豆類の畑作、スイカ・カボチャ等のウリ科の植物、果実が栽培されるようになった。日本の食文化の基礎が整った。

古墳時代は農耕社会が浸透する。米を主食とし生活も安定し余分な米を貯えるようになり、熱効率の高いカマドが登場し、蒸すための「こしき」(現代のせいろ) 使って米やアワを蒸したものを「強米」と呼びますがこれが前代の「おこわ」のルーツです。

弥生時代の食用の一部



稲田



小麦



カボチャ



ソラマメ



モモ



ニジッセイキナシ



イチジク



スイカ

近江地方のミニチュア炊飯具



古墳時代のおこわ再現





第3章 和食の成り立ち

③奈良時代～平安時代の食

奈良時代には古代国家が成立し、米を租税とする社会の経済的な基礎として、政策的にも稲作を推進しました。米飯を中心に海産物、野菜、乳製品など和食の原型が作られた時代です。遣唐使や国家活動の活発化、産業の発達などで貴族階級の食事は一層裕福にして唐洋食を取り入れ、庶民は玄米、雑穀ご飯、塩、汁物の質素な食事でした。古代の菓子は果物を菓子として春、夏、秋の味覚として食べられていました。



遣唐使船



貴族の食事



庶民の食事

奈良時代に食された菓子（果物の一部）



うめ



(春)

びわ



すもも



(夏)

なし



かき



くり

(秋)

平安時代は平安京に都を移してから、鎌倉幕府の成立迄の約400年間。上流階級の食事では白米を食べることが当たり前となり、魚介類、野菜など調理する『包丁』呼ばれる料理人が作っていました。中国からの食文化影響を受け、乾燥食品の再加工、油、薬として入ってきて日本でさらに変化して食材として利用されるようになりました。平安貴族独自の和風文化が育ち本膳料理や刺身などが見られ、日本料理の基本型が形成され、食事も2食から3食で一汁三菜を膳にのせて箸で食していました。

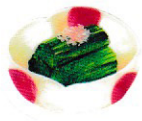
平安時代に食された本膳料理





第3章 和食の成り立ち

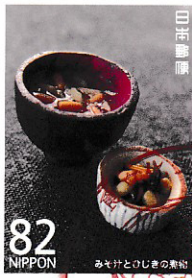
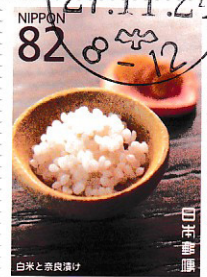
④ 平安時代の食・一汁三菜



和の食文化シリーズ
第1集

Traditional Dietary Culture
of Japan Series No.1

First Day of Issue November 24, 2015



2015. 11. 24 和の食文化シリーズ第1集「一汁三菜」



第3章 和食の成り立ち

⑤鎌倉時代～江戸時代の食

1192年源頼朝が鎌倉に幕府を置き、武士達はいざ出陣に備えて、玄米の飯と焼き魚、芋類梅干し等3種類の質実剛健な食事でした。中国から仏教とともに精進料理技術の影響で料理自体が味付けされた食事に進化しました。またこの時期にはお茶が(抹茶)が薬用として飲まれています。

徳川家康が江戸に幕府を開くと、食生活も1日3食、一汁三菜に香の物を付けた献立です。朝1回ご飯を炊いて職人・大工達が昼用に弁当を持って出掛るようになり、独身男性は外で食べられるファストフード握り寿司、天ぷら、鰻のかば焼き、二八そばなどの料理屋台が現れます。花見も盛んになり団子屋・生菓子店等の出店の数多く並ぶようになりました。



源頼朝像



精進料理



抹茶と生菓子

江戸のファストフー



団子



天ぷら



柳屋小さん「時そば」

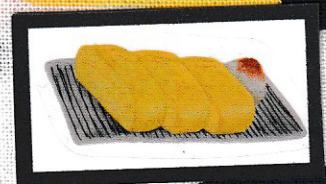


御殿山の花見図 歌川豊広筆



第3章 和食の成り立ち

⑥江戸時代の食・握りすし柄の手ぬぐい





第3章 和食の成り立ち

⑦明治時代～現代の和食

文明開化の時代が到来し、西洋文化を積極的に進め西洋料理が徐々に普及していった。大正時代は日本的洋食が広まり、外食産業が急成長し、各地で美味しい味の店が広がりました。おにぎりも米料理として人気商品の一つです。



Traditional Dietary Culture of Japan Series No.3

和の食文化シリーズ 第3集 「生活に根ざした米料理」

