

【東京食育推進ネットワーク】  
日本の食文化と「食育」を考える  
「WASHOKU:日本の伝統的食文化」

20120807

江原 紗子

## 1. 言葉の概念

### 1) 食文化

- ①自然環境と文化的・社会的環境（異文化、経済、教育など）のなかで工夫され、形作られた食に関する生活様式
- ②民族・集団・地域・時代などにおいて共有され、一定の様式として習慣化され、伝承される程に定着した食物摂取に関する生活様式

### 2) 日本の食文化、伝統食

- ①狭義（幕末までに形成定着した食文化）と広義（昭和30年頃までに日本人が常食化していた食物）
- ②第二次世界大戦の頃まで日本人が口にしていた食品、料理
- ③三世代さかのぼって共有できる食

### 3) 和食と日本料理

「和食」「日本料理」： 「洋食」 「西洋料理」に対することは 近代以降  
和食は家庭料理をベースとしたイメージ、日本料理は高級料理屋などで供される  
イメージ

## 2. 自然環境・異文化と伝統的食文化の形成

- ①気候
- ②地形等
- ③中国・朝鮮半島 南蛮文化 西欧諸国の食文化

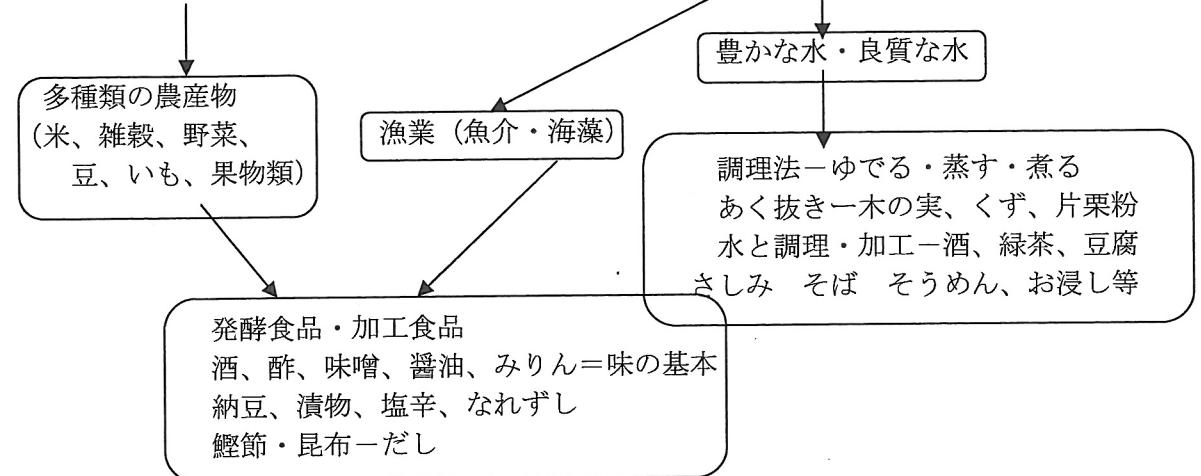
## 3. 和食の特徴

- 1) 食事様式の成立と発展  
本膳料理 懐石料理
- 2) 和食の基本形  
ご飯・汁・菜・漬物（香の物） 一汁二～三菜
- 3) 菜：野菜類・豆類・いも類・魚介類 肉類など 四季による食材の変化
- 4) だし、調味、調理法
- 5) 行事食と日常食 生活にリズムを

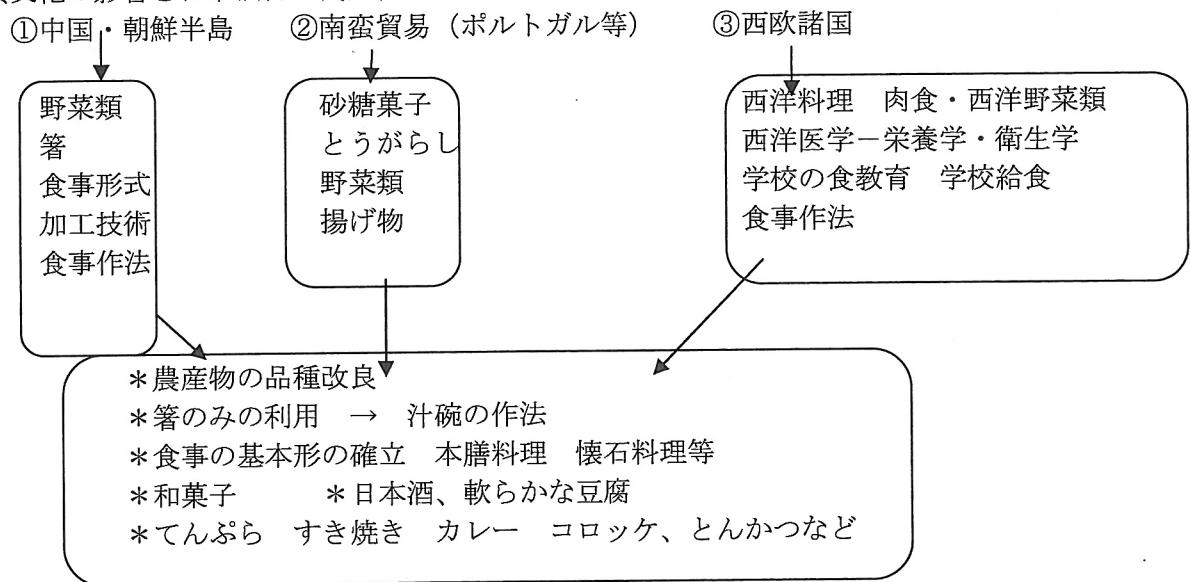
## 4. 伝統的食文化を伝える

- ①食事を自ら構成出来る力→ 基本形を日々体験する（学校給食・家庭）
- ②基礎的調理技術の習得 → 炊飯、汁（だし・調味）・煮物類
- ③食材生産・加工食品の経緯について学習・体験

【資料1】 自然環境と異文化を融合 ⇒ 日本的食文化を形成  
 ①気候=温暖、夏高温多湿多雨      ②地形=火山地帯、周囲が海、山と河川（急流）



#### 異文化の影響と日本独自の食文化



#### 【資料2】

1. 近代の日常食例 1930年前後の食事 「聞き書き 日本の食生活全集」より作成

場所・職業	朝 食	昼 食	夕 食
東京・浪曲師	白米飯、みそ汁、あじの干物、佃煮、漬物	白米飯、長葱とわかめのぬた、漬物	白米飯、さんまの塩焼き、おひたし、漬物
東京・履物屋	白米飯、みそ汁、納豆、煮豆、佃煮、(漬物)	白米飯、みそ汁、塩鮭、おかから炒り、漬物	白米飯、シチュー、ぶり大根、漬物
名古屋・商家	麦飯、みそ汁、佃煮、漬物	麦飯、朝のみそ汁、煮物、漬物	麦飯、おかから、ほうれん草のごまよごし、漬物
大阪・船場 薬酒問屋	ぶぶ漬(お茶漬)、塩昆布、漬物	白米飯、煮物、漬物	白米飯、みそ汁、太刀魚塩焼き、漬物

2. 現代の日常食例 武田百合子『富士日記』より

\* 1972年6月12日

朝：ご飯・紅鮭・大根おろし・白菜酢油漬、海苔

昼：天ぷらそば（桜海老のかき揚げ）

夕：ご飯・コロッケ・いんげんとあぶらげ煮浸し

【資料3】料理書にみる煮物の主な調味料

料理書	刊年	たまり	醤油・酒	醤油・みりん（砂糖）	煮物総数
料理物語	1643	◎			35
料理綱目調味抄	1730		◎		25
江戸流行料理通	1822・35			○	11
実用料理法	1895		○	○	19
家庭実用献立料理法	1915		△	◎	52

注：煮物総数に対し、◎50%以上、○21～49%、△20%以下の味付け

その他 酢、煎り酒、みそ、みそ・砂糖（みりん）、塩・みりんなどがある

（江原2009）

【資料4】学校給食の献立（別紙）

参考文献

岩田三代編『伝統食の未来』ドメス出版 2009

江原絢子・石川尚子・東四柳祥子『日本食物史』吉川弘文館 2009

熊倉功夫『日本料理の歴史』吉川弘文館 2007

佐藤洋一郎編『米と魚』ドメス出版 2008

原田信男『日本料理の社会史 和食と日本文化』小学館 2005

疋田正博編『食を育む水』ドメス出版 2007

伏木亨編『味覚と嗜好』ドメス出版 2006

①

献 立 名				
日	曜	主 食	飲み物	お か ず
2 月	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ
3 火	木	バターロール	牛乳	白身魚の香草フライ パインアップル
4 水	金	はちみつパン	牛乳	野菜のクリームスープ スコッチエッグ
5 木	木	地粉うどん	牛乳	ほうれんそうじめじのソテー 豆あじごまフライ
6 金	金	わかめごはん	牛乳	とうもろこし ブルーン
9 月	水	ごはん	牛乳	セダ汁 和風きのこハンバーグ 七夕ゼリー
10 火	木	りんごジャム	牛乳	マーボー豆腐 もも
11 水	金	ごはん	牛乳	ボトースープ ブロッコリー
12 木	木	ホット中華めん	牛乳	奥汁 さばごまりん焼き 切り干し大根の煮物 五目ラーメン 花豆コロッケ ヨーグルト
13 金	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のかレーライス オレンジ
17 火	火	子供パン	牛乳	わかめスープ めんちかつ 冷凍みかん
18 水	水	ソフトフランスパン	牛乳	キヤベントピ肉団子のスープ 鶏肉のかレー・ソテー 枝豆 クレープ

こんだて				
日	曜	主 食	飲み物	お か ず
2 (月)	火	ごはん	牛乳	しろみさかなのスタミナソース ビーナツツアズ
3 (火)	水	チキンライス	牛乳	なつさいとんじる
4 (水)	木	オムレツ	牛乳	ごぼうのクリームスープ
5 (木)	金	野菜のソテー	牛乳	いかのからんあげ
6 (金)	木	トロピカルすのもの	牛乳	ひじきやのみぞしる
7 (木)	金	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
8 (金)	木	チニャオロース	牛乳	ちらしづし
9 (木)	木	おぼしさまメンチカツ	牛乳	おぼしさまメンチカツ
10 (木)	金	チニスいりサラダ	牛乳	チニスいりサラダ
11 (金)	木	おぼさみのり	牛乳	おぼさみのり
12 (木)	金	おぼさみメンチカツ	牛乳	おぼさみメンチカツ
13 (木)	木	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
14 (木)	金	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
15 (木)	木	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
16 (木)	金	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
17 (木)	木	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの
18 (木)	金	トロピカルすのもの	牛乳	トロピカルすのもの