

祝

無形文化遺産
登録

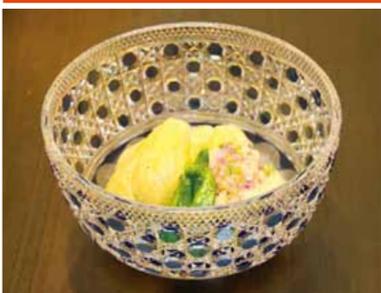
日本の食文化 「和食」を知ろう

Washoku

「和食・日本人の伝統的な食文化」として2013年12月4日、
国連教育科学文化機関（ユネスコ）の無形文化遺産に登録され、
和食の価値があらためて見直されています。東京都内で「和食」
の伝承に力を入れている料理人や専門家に和食の定義やその魅
力について聞きました。



- ▲江戸東京野菜「寺島ナス」をふんだんに使った和食
- ▶きんぴらは、ナスを形どった皿に乗せる
- ▼「江戸切子」の器に盛りつけられたひすい



和食とは日本人の習慣

和食とは出来上がった料理だけではなく、食べることに関する日本人の習慣を示します。日本人が食前・食後に口にする「いただきます」と「ごちそうさま」は、生産者や料理を作る人ももちろん、食材を育んだ自然やそれを守ってきた先祖、神々への感謝が込められています。料理の手法や器などにも日本人ならではの形式があります。

つまり、和食とは「自然を尊重する日本人の精神を体現した社会的習慣」なのです。具体的には四つの特徴が挙げられます（表参照）。

和食の四つの特徴	
一、郷土料理などの多様で新鮮な食材の持ち味を生かした調理方法	
二、お米中心の一汁三菜の栄養バランスに優れた食事構成	
三、自然の美しさや四季の移ろいを表現する器や盛り付け	
四、正月や七五三などの年中行事との関わり	

東京の伝統野菜

「江戸東京野菜」を復活

江戸東京伝統野菜研究会 大竹道茂さん



江戸時代からの食文化を語る上で東京の伝統野菜「江戸東京野菜」を残していく

なければいけない」。江戸東京伝統野菜研究会の大竹道茂さんは、1980年代から「江戸東京野菜」の復活に力を入れています。当時、JAA東京中央会の農政担当をしていた大竹さんは、問題意識を持つ先輩から江戸東京野菜の固定種の保存に協力してほしいとの依頼を受け、生産者と協力して種子の保存活動を始めました。

97年に江戸東京野菜の生産が盛んだらた地域にそれぞれの野菜について解説した説明板が設置されたことがきっかけで、小学校で「亀戸大根」の栽培が始まりました。江戸時代の栽培の中心地であった香取神社（江東区亀戸）で「亀戸大根収穫祭」も開催。「亀戸大根」が地域おこしの中心となりました。その後、「品川かぶ」や「寺島ナス」などの江戸東京野菜が各地域で栽培されるようになりました。

「亀戸大根」の復活から始まった江戸東京野菜。現在は34品目が復活しました。各品目で10人前後の生産者が栽培しています。食品メーカーや大学と連携し、漬け物やドレッシングなどの加工品も登場。珍しい野菜なので旬の時期にテレビ番組でも取り

上げられるなど、全体的に注目されている」と実感する大竹さん。「日本の伝統食を次の世代につなげるためには、伝統野菜をなくしてはいけない。地域に根付いた食材として浸透させたい」と意気込みます。

江戸東京野菜を活用 日本の伝統を守る

割烹料理店 若店主 野永喜三夫さん



東京日本橋の老舗割烹料理店「日本橋ゆかり」の3代目若店主野永喜三夫さんは、東京都産の素材にこだわり、「江戸東京野菜」を料理に活用しています。1991年に服部栄養専門学校を卒業後、京都市

「江戸東京野菜」は同店での取引が始まってから、生産者が栽培面積を広げました。高度な栽培技術が必要で、大量生産の難しい伝統野菜は、いくら生産者が栽培に力を入れても販路がなければ消費者まで届きません。野永さんは「手間暇かけて作られた伝統野菜を全て使い切ることは、料理人としての心構えと力を込めます。例えば、ひすいにした江戸東京野菜「寺島ナス」の皮を、2、3センチに切つて、中火でごま油で炒めた後、めんつゆで味を調え、きんぴらにします。これをサービスとしてお客様さんに提供します。珍しい調理法にお客さんとの会話も弾み、「寺島ナス」の存在を伝えるきっかけにもなるといいます。器にもこだわります。「寺島ナス」のひすいは、東京の伝統工芸品「江戸切子」の器に盛り付け、夏の季節感を演出。きんぴらは、ナスを形どった皿に乗せて食材を連想させます。野永さんは「生産者から受け継いだ伝統野菜を、消費者までいかに届けるのかは料理人にかかっている。今の時代に合わせて伝統野菜を和食に取り入れ、先人の知恵を伝えていきたい」と話します。

もっと知りたい 江戸東京野菜

東京大越うり



旧武州田畑村（現在の北区田端）付近から田豊島郡野方村（現在の中区野方・鷲宮地域）の北西部一帯は、一部に水田があったほか広い畑作地帯だった。この地域は江戸時代から昭和の初期にわたり、越（しろ）うりが特産。低地から台地まで広く適したので、夏野菜として盛んに栽培されていた。

越うりには漬物専用の小型で緑色のものと、漬物はもちろん煮物にも使われた長さ60センチにもおよぶ大型で淡緑色のものがあつた。後者はこの地方で「東京大越うり」と呼ばれる特産だった。季節になると農家の女性たちが庭先で縦割りにして、ハマグリ貝殻で種をかき出す情景が各所で見られた。

江戸時代後半から明治にかけては、うりの漬物という越うりに限られ、キュウリは顧みられなかった。「東京大越うり」の奈良漬は有名。同地域も宅地化と共に栽培が減り、産地は他の地域に移っていった。

3月下旬に種をまき、5月下旬に定植すると、約60日で収穫できる。旬は7月中旬から8月下旬。スライスしてしょうゆでもみ、かつお節をかけるだけですぐに食べられる。

早稲田ミョウガ



江戸時代、早稲田村（現在の新宿区西早稲田）はミョウガの産地として知られていた。

ミョウガはショウガ科の多年草で、保水力がよく水はけのよい所で良く育つ。神社の北を流れる神田川流域にはかつて水田が守り、川のなだらかな北斜面にはミョウガが自生していた。

「早稲田ミョウガ」は、大振りでも香りがよく全体に美しい赤みがあるため、葉味のほか漬物や汁の具などに用いられた。「ミョウガを食べると物忘れをする」という言い伝えがあるものの、独特の風味は江戸庶民に好まれ、享保20年（1735年）には産地として有名になった。

明治15年（1882年）に大隈重信によって東京専門学校（後の早稲田大学）が創立され、それ以降、早稲田村は宅地化が進んだ。水田とともにミョウガ畑も減少の一途をたどったが、2010年から復活の取り組みが始まり、現在は限られた農家7人によって生産されている。

ミョウガの若芽であるミョウガタケが5、6月に、花穂のミョウガは8月中旬から10月中旬に出回る。