

子供たちに伝えたい日本のよさ

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」には、次の四つの特徴があります。

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



海、山、里と表情豊かな自然から得られる多様な食材の味わいを生かす調理法が発達しています。



季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

自然の美しさや季節 の移ろいの表現



健康的な食生活を 支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。



和食 WASHOKU

自然の恵みである「食」を分け合い、時間を共有する年中行事で、家族や地域の絆きずなを深めてきました。



正月などの年中行事 との密接な関わり

「和食ガイドブック」（農林水産省 平成25年11月）を基に東京都教育委員会が作成

和食の大きな魅力-うま味-

「^{だし}出汁や発酵調味料といった旨みを求める調味技術」を保護・継承すべき和食の要素として重要であると考えている方が、約9割！

「和食会議アンケート」調査の結果報告（農林水産省 平成27年1月29日）

和食の大きな魅力の一つが、「うま味」の存在です。この「うま味」の秘密を解き明かしたのは、日本人です。

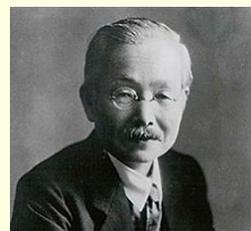
今月のテーマ 日本人が発見した第5の味覚 うま味—UMAMI—

「だし」と日本人

日本では、古くから昆布やかつお鰹を食材として用いてきました。室町時代の料理書には、鰹節による「だし」の取り方が紹介されています。江戸時代になると様々な料理書で、鰹節や昆布を用いた「だし」の取り方が解説され、「だしは料理の元である」と書かれるほど、「だし」が日本の食文化の中心に位置付けられるようになりました。鰹節や昆布に含まれる成分においしさの元があると、日本人は経験的に知っていたのです。

日本人による「うま味」の発見

1907（明治40）年、池田いけだ菊苗きくなえ博士が昆布からグルタミン酸を取り出すことに成功し、その味を「うま味」と名付けました。その後、日本人を中心に研究が進み、鰹節に含まれるイノシン酸などもうま味成分であることが明らかになりました。



東京帝国大学・池田菊苗博士

「うま味」が第5の味覚に

2000（平成12）年には、マイアミ大学（アメリカ合衆国）の研究によって、うま味成分の一つであるグルタミン酸に反応する受容体が舌にあることが分かり、うま味を感じる仕組みが明らかになりました。

今日では、甘味・塩味・酸味・苦味に次ぐ、第5の味覚として“UMAMI”が国際的な用語として使用されています。



昆布



鰹節

発酵により「うま味」を生かす知恵

夏に高温多湿となる日本では、発酵によりうま味成分を豊富にした、味噌・しょうゆ・酢などの発酵調味料や、漬物・塩辛・納豆などの発酵食品を生み出しました。

日本人は、うま味を上手に引き出し、食材をおいしく食べる知恵を育んできたといえます。



塩辛



味噌



漬物

世界に広がるUMAMI

うま味により素材の味を生かす調理法が、海外の料理人の間でも注目されています。ロサンゼルス（アメリカ合衆国）などでは、うま味成分が豊富な食材（しいたけなど）を用いたハンバーガーが人気を博しています。イギリスの航空会社で、うま味を生かして機内食をおいしく食べてもらう工夫に取り組んだ事例もあります。

日本の伝統・文化紹介〈行事と食文化〉

季節の移ろいとともに暮らす日本には、月ごとに様々な行事を行い、人々が集まり、行事にちなんだ料理等を食べる特別な日があります。

【年中行事に関わる料理の例】

月日	行事	主な料理等
1月1日	正月	おせち料理、雑煮
1月7日	人日 <small>じんじつ</small> （七草の節句）	七草粥 <small>がゆ</small>
2月3日	節分	煎った豆 <small>い</small> 、恵方巻き <small>えほうまき</small>
3月3日	上巳 <small>じょうし</small> （桃の節句）	よもぎもち <small>はまぐり</small> 、蛤
3月21日頃	春分の日	ぼたもち、彼岸団子
4月頃	花見	花見弁当
5月5日	端午 <small>たんご</small> （菖蒲の節句）	ちまき、柏もち
7月7日	七夕	索餅 <small>さくへい</small>
8月15日	盂蘭盆 <small>うらぼん</small> （お盆）	精進料理
9月9日	重陽 <small>ちゅうよう</small> （菊の節句）	栗飯
9月15日	月見	月見団子、里芋
9月23日頃	秋分の日	おはぎ、彼岸団子
11月15日	七五三	千歳あめ <small>ちとせ</small> 、赤飯
12月中旬	冬至	かぼちゃ
12月31日	大晦日 <small>おおみそか</small>	年越しそば



おせち料理



索餅



年越しそば

それぞれの行事や料理等には日本人の伝統的な考え方や願いなどが込められています。皆さんも身近な行事等の由来などについて調べてみましょう。

特色ある取組

【杉並区立馬橋小学校】

「和菓子づくり」

和菓子は、日本の豊かな自然の恵みへの感謝や季節の移ろいを表現しています。和菓子づくりの体験を通して、日本の伝統・文化の良さの理解を深める取組を行っています。

6年生が、総合的な学習の時間に、製菓学校の先生方から直接指導を受けながら、和菓子づくりを体験しました。



【児童が作成した和菓子（菊と栗）】

秋を感じさせる和菓子を実際に作ることで、児童は、日本の四季の美しさやそれを表す和菓子の良さを実感しました。

伝統・文化に関するイベント等

★都立中央図書館

○ 企画展示「東京の鉄道史 —鉄道が築いた都市、東京—」

【期間】平成28年1月30日（土）から3月22日（月）まで

【場所】企画展示室（4階）入場無料

【内容】東京は、鉄道の発達とともに都市の基盤を築き、発展を遂げました。

本展示では、こうした東京の発展と鉄道との関わりを当館所蔵の図書、地図、雑誌等の資料やパネルで紹介しあわせて、インターネット上でも話題になった、東京の地下鉄を色水が流れる管で再現した3次元模型「東京動脈」も展示します。詳細は、都立図書館ホームページ（<http://www.library.metro.tokyo.jp/>）を御覧ください。



○ 美術展関連・棚展示「若^{じゃくちゆう}沖^{たいかん}と大観」



【期間】平成28年2月3日（水）まで開催中

【場所】3階人文科学系資料・閲覧室 美術情報コーナー

【内容】渋谷区にある山種美術館では「ゆかいな若沖・めでたい大観 —HAPPYな日本美術—」を開催しています（3月6日（日）まで）。これに関連して、江戸中期の画家伊藤若沖と近代日本画壇の巨匠横山大観の画集などを2月3日（水）まで展示しています。今なお人気の二人の作品を御堪能ください。

○ 2020年へ向けての応援シリーズミニ展示「ブルキナファソ」

【期間】平成28年2月3日（水）まで開催中

【場所】3階人文・科学系資料・閲覧室入口

【内容】ブルキナファソは、9割の人々が農業と牧畜を営む、西アフリカ内陸の国です。海も森林もありませんが、豊かな鉱山から金が産出し、経済成長も好調です。黙々と働くひたむきな国民性などで知られるブルキナファソについて、当館の所蔵資料で御紹介しています。



○ シリーズミニ展示「高校生注目！～図書館で学べ～」

【期間】平成28年2月3日（水）まで開催中

【場所】1階エレベーターホール



【内容】高校生の皆さんにおすすめの本をテーマごとに紹介するシリーズ第3回は、『ドミトリーともきんす』へようこそ！です。科学エッセイまんが『ドミトリーともきんす』（高野文子著 中央公論新社）で紹介された本を展示しています。

学生寮「ドミトリーともきんす」には、4人の日本の著名な科学者が暮らしています。朝永振一郎、牧野富太郎、中谷宇吉郎、湯川秀樹・・・彼らが残した言葉を読みなおしてみませんか。

※本資料に対する御意見・御感想や、本資料の活用実践等がありましたら、以下担当へ御連絡ください。今後の資料作成の参考とさせていただきますと考えております。

【担当】東京都教育庁指導部指導企画課

電話 03-5320-6869

ファクシミリ 03-5388-1733