

和食の心

高橋 さや

日本には、和食という、世界にじまんでできる食文化がある。和食については、栄養バランスがよくて健康的であることや、だしにふくまれる「うまみ」によっておいしくなることが、よく知られている。それらは、和食を語るうえで欠かせない特長だ。

しかし、私がいちばん伝えたい和食のみりよくは、別にある。それは、自然を敬い、そのめぐみに感謝して、素材を大切にするという点だ。和食は、しゅんの食材を、素材本来の味をいかして食べることを大事にしている。例えば、和食の定番、ほうれん草のおひたし。代表的な味付けは、だし、しょうゆ、みりん。シンプルだからこそ、素材の味が引き立つ一品だ。他にも、さしみのように、しんせんな食材を生で食べるのも、和食ならではの。



さらに、和食は、地域に根付いた多様な食文化でもある。日本各地に、その土地で採れたものを使ったさまざまな郷土料理がある。例えば、奈良県の「菜めし」。

大和ま^{やまと}などよばれる伝統野菜や、奈良県の地鶏^{じどり}である大和肉鶏が入った、風味豊かなたきこみご飯だ。他にも、房総^{ぼうそう}の海のさちがたっぷり入った千葉県の「さんが焼き」や、かきのようしよくが古くからさかな広島県の「かきめし」など、その土地で採れるものをいかした食文化が、全国にある。



菜めし

このように、和食には、その時期に、その土地で採れる自然のめぐみを、大切にいただくこうとする心がある。そこにこそ、和食の本当の価値があるのだ。