

## 目 次

### はじめに

### 和食検定実施要領

## 第1章 和食文化 ..... 25

### 1 和食文化とは ..... 26

(1) 和食文化の成り立ち ..... 26

(2) 和食の基本 ..... 26

### 2 一汁三菜とは ..... 28

■一汁三菜の世界 ..... 30

【一汁三菜の世界図】 ..... 32

### 3 和食文化誕生 ..... 34

(1) 日本の地理、地形、気候から見る和食 ..... 34

1) 気候の特徴 ..... 34

2) 豊かな水 ..... 36

3) 海流がもたらす豊かな魚食文化 ..... 36

(2) 特徴的な項目で見る和食文化の流れ ..... 38

1) 米文化の変遷 ..... 42

□米から造られる酒 ..... 44

2) 料理の変遷 ..... 46

□道具（器・箸） ..... 50

□日本人と肉食 ..... 52

3) 調味料の歴史 ..... 52

□日本人とすし ..... 54

復習 ..... 56

## 第2章 和食文化の継承 ..... 57

### 1 地域の食材と郷土料理 ..... 58

■地域の食文化を担う郷土料理

－47都道府県の郷土料理－ ..... 60

【日本の主な郷土料理名】 ..... 60

北海道・東北地方 ..... 62

①北海道／石狩鍋 ..... 62

②青森県／いちご煮 ..... 62

③岩手県／ひつつみ ..... 62

④宮城県／はらこ飯 ..... 62

⑤秋田県／きりたんぼ鍋 ..... 64

⑥山形県／いも煮鍋 ..... 64

⑦福島県／こづゆ ..... 64

関東地方 ..... 64

⑧茨城県／鯨鯨鍋 ..... 64

⑨栃木県／しもつかれ ..... 66

⑩群馬県／おっきりこみ ..... 66

⑪埼玉県／いが饅頭 ..... 66

⑫千葉県／鰯のごま漬 ..... 66

⑬東京都／深川井 ..... 68

⑭神奈川県／けんちん汁 ..... 68

北陸・中部地方 ..... 68

⑮新潟県／のっぺい汁 ..... 68

⑯富山県／鱒のすし ..... 68

⑰石川県／治部煮 ..... 70

⑱福井県／小鯛の笹漬け ..... 70

⑲山梨県／ほうとう ..... 70

⑳長野県／おやき ..... 70

㉑岐阜県／朴葉味噌 ..... 72

㉒静岡県／鰻の蒲焼 ..... 72

㉓愛知県／味噌煮込みうどん ..... 72

近畿地方 ..... 72

㉔三重県／てこねずし ..... 72

㉕滋賀県／鮒ずし ..... 74

㉖京都府／おぼんざい ..... 74

㉗大阪府／箱ずし ..... 74

㉘兵庫県／ぼたん鍋 ..... 74

㉙奈良県／柿の葉ずし ..... 76

㉚和歌山県／めはりずし ..... 76

中国・四国地方 ..... 76

㉛鳥取県／蟹汁 ..... 76

㉜島根県／鱈の奉書焼 ..... 76

㉝岡山県／ママカリずし ..... 78

㉞広島県／牡蠣の土手鍋 ..... 78

㉟山口県／ふく料理 ..... 78

㊱徳島県／そば米雑炊 ..... 78

㊲香川県／あんもち雑煮 ..... 80

㊳愛媛県／じゃこ天 ..... 80

㊴高知県／皿鉢料理 ..... 80

九州・沖縄地方 ..... 80

㊵福岡県／がめ煮 ..... 80

㊶佐賀県／須古ずし ..... 82

㊷長崎県／卓袱料理 ..... 82

㊸熊本県／辛子蓮根 ..... 82

㊹大分県／鰯のあつめし ..... 82

㊺宮崎県／冷汁 ..... 84

㊻鹿児島県／きびなご料理 ..... 84

㊼沖縄県／チャンプルー ..... 84

土産土法 ..... 84

### 2 行事と和食 ..... 86

(1) 冠婚葬祭と料理 ..... 86

冠 ..... 86

婚 ..... 86

葬 ..... 88

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 祭                         | 88  |
| (2) 年中行事と料理               | 90  |
| 【主な年中行事】                  | 90  |
| ●正月                       | 90  |
| お節料理／雑煮                   | 90  |
| ●鏡開き                      | 92  |
| ●節分                       | 92  |
| ●春彼岸                      | 92  |
| ●花見                       | 92  |
| ●夏越の祓                     | 92  |
| ●土用の丑                     | 94  |
| ●十五夜                      | 94  |
| ●秋彼岸                      | 94  |
| ●十三夜                      | 94  |
| ●七五三                      | 94  |
| ●冬至                       | 96  |
| ●大晦日                      | 96  |
| (3) 暦と料理                  | 96  |
| 1) 暦とは(太陰暦・太陰太陽暦・太陽暦)...  | 96  |
| 2) 二十四節気と雑節               | 98  |
| 【暦一覧表(新暦による、二十四節気と雑節)】... | 98  |
| 3) 五節供(五節句)               | 100 |
| ●人日                       | 100 |
| ●上巳                       | 100 |
| ●端午                       | 100 |
| ●七夕                       | 102 |
| ●重陽                       | 102 |
| 3 四季の食材と料理                | 104 |
| ■食材と季節感                   | 104 |
| 1) 春の食材と料理                | 104 |
| ●貝類のお造り／蛤の潮汁              | 104 |
| ●鯛姿焼                      | 104 |
| ●山菜の天ぷら／独活の酢味噌和え          | 106 |
| ●落青煮／空豆塩茹で                | 106 |
| 2) 夏の食材と料理                | 106 |
| ●鱧ちり／鮎塩焼                  | 106 |
| ●鯉の叩き／泥鰌の柳川鍋              | 108 |
| ●枝豆の塩茹で／冬瓜の煮物             | 108 |
| ●茗荷                       | 108 |
| 3) 秋の食材と料理                | 108 |
| ●伊勢海老姿づくり                 | 108 |
| ●秋刀魚塩焼                    | 108 |
| ●鯖味噌煮                     | 110 |
| ●松茸ご飯／酢蓮根                 | 110 |
| ●揚げ銀杏／里芋のにっころがし           | 110 |
| 4) 冬の食材と料理                | 110 |
| ●鯡昆布締め／甘鯛若狭焼              | 110 |
| ●蟹飯／河豚のちり鍋／茶振り海鼠          | 112 |
| ●金平牛蒡                     | 112 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ●紅白臈            | 112 |
| 5) 季節を問わず使われる食材 | 114 |
| ●干物／練り物／豆腐      | 114 |
| ●塩辛／魚卵／佃煮       | 114 |
| シルエット解説         | 116 |
| 復習              | 117 |

## 第3章 和食文化を生み出す世界 …119

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1 和食文化を生み出す食材と料理    | 120 |
| (1) 米               | 120 |
| 1) 日本人と米            | 120 |
| 2) 米ができるまで          | 120 |
| 3) 米の種類             | 122 |
| ●粳米／糯米              | 122 |
| 古代米                 | 122 |
| ●玄米／白米              | 122 |
| 4) 糠                | 124 |
| ●糠のさまざまな利用法         | 124 |
| 5) 米(粳米)から作られる食べ物   | 124 |
| 【主な食べ物】             | 124 |
| 6) 糯米から作られる食べ物      | 126 |
| 7) 米から生まれた酒と神事      | 126 |
| 8) その他の穀類           | 126 |
| ●小麦／玉蜀黍             | 126 |
| (2) 魚介類／藻類          | 128 |
| 1) 魚／甲殻類／軟体類／貝類／藻類  | 128 |
| 2) 赤身の魚／白身の魚／青魚     | 128 |
| 光り物                 | 128 |
| 3) 海藻類              | 130 |
| 4) お祝いに用いる魚         | 130 |
| ●出世魚                | 130 |
| ●語呂の良い魚・めでたさにつながる魚介 | 130 |
| 5) 活用法              | 132 |
| 6) 魚偏の漢字            | 132 |
| 7) 保存法の知恵           | 132 |
| (3) 野菜類／その他         | 134 |
| 1) 野菜類              | 134 |
| 【牛蒡を使った料理】          | 134 |
| 各地の伝統野菜             | 134 |
| 【日本原産の野菜】           | 135 |
| 2) 芋類               | 136 |
| 3) 豆類               | 136 |
| 4) 茸類               | 136 |
| 5) 山菜類              | 136 |
| 6) 果実類              | 138 |
| 7) 乾物類              | 138 |
| 8) 薬味(香辛料)          | 138 |
| ●山葵／生姜／芥子(辛子)       | 138 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ●大根おろし／菜めおろし／紅葉おろし   | 140 |
| ●七味唐辛子               | 140 |
| ●粉山椒／胡椒／柚子胡椒         | 140 |
| (4) 肉類／卵類            | 142 |
| 肉の禁忌                 | 142 |
| 1) 牛肉                | 142 |
| 2) 豚肉                | 142 |
| 3) 鶏肉                | 142 |
| 4) 合鴨                | 144 |
| 5) 鹿肉／馬肉／猪肉          | 144 |
| 6) 鯨肉                | 144 |
| 7) 卵類                | 144 |
| 2 和食の味わいを生み出す要素      | 146 |
| (1) 水                | 146 |
| 1) 水が支える和食           | 146 |
| 2) 日本の水の特徴           | 146 |
| 灘の男酒と伏見の女酒           | 146 |
| (2) うま味              | 148 |
| 1) うま味の活用            | 148 |
| 2) 出汁に用いられる食材        | 148 |
| ●節類／煮干し類             | 148 |
| ●昆布／干し椎茸／その他         | 148 |
| 3) 発酵食品の知恵           | 150 |
| ●漬け物／糠床              | 150 |
| ●味噌／しょっつる／納豆         | 150 |
| (3) 調味料              | 152 |
| 1) 塩                 | 152 |
| 2) 味噌                | 152 |
| 3) 醤油                | 152 |
| 4) 酒                 | 154 |
| 5) 酢                 | 154 |
| 6) 甘味                | 154 |
| ●味醂／砂糖               | 154 |
| 3 和食を演出する要素          | 156 |
| (1) 日本酒（清酒）          | 156 |
| 1) 日本酒の種類／特徴／味わい     | 156 |
| 精米歩合とは？              | 156 |
| 2) 日本人とお酒            | 158 |
| ●お屠蘇／白酒／甘酒           | 158 |
| ●三三九度／お酌のマナー         | 158 |
| (2) 日本茶              | 160 |
| 1) 種類／特徴／味わい         | 160 |
| 【製法による茶の大まかな分類】      | 160 |
| ●煎茶／深蒸し煎茶            | 160 |
| ●番茶／ほうじ茶             | 160 |
| ●玄米茶／玉露              | 162 |
| ●碾茶／抹茶               | 162 |
| 2) 効用                | 162 |
| 3) 淹れ方／飲み方           | 162 |
| ●煎茶の淹れ方              | 162 |
| ●抹茶（お薄）の点て方と飲み方      | 162 |
| (3) 和菓子              | 164 |
| □季節の和菓子／年中行事と和菓子     | 164 |
| 【主な年中行事と和菓子】         | 164 |
| (4) 器                | 166 |
| 1) やきもの              | 166 |
| 【器の産地と主な分類】          | 166 |
| 京焼                   | 166 |
| 染付／色絵／黄瀬戸／織部         | 166 |
| 瀬戸物                  | 167 |
| 2) 木の器               | 168 |
| ●椀／膳（折敷）／盆           | 168 |
| 3) 和食の器の特徴           | 168 |
| (5) 箸                | 170 |
| 1) 日本人と箸食文化          | 170 |
| 2) 日本の箸              | 170 |
| 3) 正しい箸の持ち方／使い方      | 170 |
| 4) 箸の種類              | 172 |
| ■手元箸                 | 172 |
| 5) 箸使いのタブー           | 172 |
| 復習                   | 174 |
| 第4章 和食の技とおもてなし       | 175 |
| 1 和食と料理              | 176 |
| ■和食の彩り               | 176 |
| 2 ご飯を炊く・出汁をとる        | 178 |
| (1) ご飯を炊く            | 178 |
| 1) 米を研ぐ              | 178 |
| 【米の研ぎ方】              | 178 |
| 2) ご飯の炊き方            | 178 |
| 3) ご飯のよそい方           | 178 |
| お糺                   | 178 |
| (2) 出汁をとる            | 180 |
| 1) 出汁の素材－昆布類・節類・煮干し類 | 180 |
| 2) 出汁の使い分け           | 180 |
| 3) 汁物                | 180 |
| 【主な料理例】              | 182 |
| 4) 出汁のとり方            | 182 |
| 【昆布と鰯節でとる出汁（一番出汁）】   | 182 |
| 【煮干し出汁】              | 182 |
| (3) 基本は五味五色五法        | 184 |
| 【五行の配当表】             | 185 |
| 3 和食の技               | 186 |
| (1) 生（切る）            | 186 |
| ■切る                  | 186 |
| ①刺身と調理のポイント          | 188 |
| 懷石料理の向付              | 188 |

|                |     |                       |     |
|----------------|-----|-----------------------|-----|
| 【主な料理例】        | 188 | 2) 調理プロセスの違い          | 216 |
| ②盛り付けの約束事      | 190 | (9) 調理道具              | 218 |
| ③あしらいと効用       | 190 | ●包丁／真魚板               | 218 |
| ●つま／けん／辛味      | 190 | ●丸鍋(やっこ鍋)／やっこ         | 219 |
| ④醤油            | 190 | ●落とし蓋／フライパン／菜箸        | 219 |
| 【主な醤油】         | 190 | ●木杓子／玉杓子／泡立て器         | 220 |
| 【お造り(刺身)盛合せ】   | 192 | ●へら／おろし金／巻き簾          | 220 |
| お造りのバリエーション    | 192 | ●すりこ木・すり鉢／バット／ボウル     | 221 |
| (2) 焼く         | 194 | ●箆・金箆                 | 221 |
| 炭の効用           | 194 | ●計量カップ・計量スプーン         | 221 |
| ■焼き物と調理のポイント   | 194 | 4 和食のおもてなし            | 222 |
| 【主な料理例】        | 194 | (1) 和室のしつらい           | 222 |
| 【鯛の兜焼】         | 196 | 【和室】                  | 224 |
| 化粧塩            | 196 | ●畳の各部の名称と敷き方          | 225 |
| 【鯛の照焼】         | 196 | ●装飾を兼ねた襖と欄間           | 225 |
| タレの基本は「四分六」    | 196 | ●掛け軸                  | 225 |
| 器の正面           | 197 | ●四季の花々の例              | 225 |
| (3) 煮る(炊く・焚く)  | 198 | (2) 和室での振舞            | 226 |
| ■煮物と調理のポイント    | 198 | 座り方(正座と跪座)            | 226 |
| 【主な料理例】        | 198 | 左上位                   | 227 |
| 【筑前煮】          | 200 | (3) 和食の食事作法           | 228 |
| 焚合せ            | 200 | (4) 「いただきます」と「ごちそうさま」 | 228 |
| 翡翠煮            | 201 | 【箸の使い方】               | 230 |
| (4) 蒸す         | 202 | 【鯛の塩焼の食べ方】            | 231 |
| ■蒸し物と調理のポイント   | 202 | 復習                    | 232 |
| 【主な料理例】        | 202 | 終 章 未来に向けて            | 233 |
| 茶碗蒸し／吸い口       | 202 | 1 未来につなぐ和食文化          | 234 |
| 【鯛の蕪蒸し】        | 204 | (1) 和食文化の継承と食育        | 236 |
| 蓋物の扱い          | 204 | □食育基本法の制定             | 238 |
| 蓋の開け方          | 205 | ●食育は知育・徳育・体育の基礎       | 238 |
| (5) 揚げる        | 206 | (2) 食料自給率を高める         | 240 |
| ■揚げ物と調理のポイント   | 206 | 2 和食の良さを見直す           | 242 |
| 【主な料理例】        | 206 | (1) バランスの良い和食         | 242 |
| 【天ぶら盛合せ】       | 208 | □うま味の効用               | 244 |
| 揚げ出し豆腐         | 208 | (2) 未来に向けて            | 244 |
| 片口の器の置き方       | 209 | 復習                    | 246 |
| (6) 茹でる／和える    | 210 | 復習解答                  | 246 |
| ①茹で物と調理のポイント   | 210 | 参考文献                  | 247 |
| ②和え物と調理のポイント   | 210 | 索引                    | 252 |
| 【主な料理例】        | 210 |                       |     |
| 【筍の木の芽和え】      | 212 |                       |     |
| 野菜の白和え         | 213 |                       |     |
| (7) 漬ける        | 214 |                       |     |
| ■漬け物とは         | 214 |                       |     |
| 【主な料理例】        | 214 |                       |     |
| 糖漬け／塩漬け        | 214 |                       |     |
| 梅干し            | 214 |                       |     |
| (8) プロの料理と家庭料理 | 216 |                       |     |
| 1) 盛り付けの違い     | 216 |                       |     |