

## 日本の食生活

動画リンク: <https://youtu.be/O1ss83gzQqk>

### 日本の食文化

#### ■はじめに

日本の食の特徴は、日本で生まれた和食と、外国から入ってきた洋食や中華、インド料理などが同居していることです。

日本人は例えば、朝食に焼き魚とご飯を食べ、ランチにラーメンと餃子を食べ、夕食にご飯とステーキを食べるといったことをします。

和食は日本の文化の一部になっています。そしてコメのことを日本人の魂という人もいます。

日本人の食へのこだわりを紹介します。

この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には「ふりがな」があります。後半は少しだけ速く(+20%)なり、漢字に「ふりがな」はありません。学習にお役立てください。

今回は「日本の食文化」を学びながら、日本語を勉強しましょう。

#### ■コメは日本人の魂

日本人はコメを大量に食べ、主食になっています。しかしコメは日本人にとって主食以上の意味があり、魂と呼ぶ人もいます。

日本人はコメを状態によって、稲(いね)、米(こめ)、コメ、ご飯、と呼び方を変えています。コメへのこだわりの強さがわかります。

「稲」はイネ科の一年草の名前。  
小麦とトウモロコシと並ぶ世界3大穀物の一つです。  
日本の稲は長年品種改良された進化形といえます。

「米」は稲の種のこと。  
稲から種を取り出す脱穀という作業はしていますが、それ以外は未加工です。  
この状態ではまだ食べられません。

「コメ」は米から外皮や胚芽を取り除いた状態のもの。  
この作業を精米といいます。炊く前のもので、店で売っているのがコメです。

「ご飯」はコメを炊いて調理した食品。  
これでもうやく食べられます。  
ただ、ご飯には、朝食、昼食、夕食という意味もあります。

日本人は2,000年にわたって、コメの栽培方法や品種、炊き方を改良して、おいしいご飯をつくりあげました。

昔は、日本国民は税を、お金ではなくコメで納めていました。  
コメは財産であり通貨でもあったわけです。  
それくらい貴重でした。

普段の食事は、ご飯とおかずのセットが一般的ですが、おにぎりやお茶漬け、赤飯、寿司はご飯におかずをくっつけて一緒に食べます。

ご飯をおいしく食べたいという日本人の欲求はすさまじく、家庭用の炊飯器で10万円以上するものがあります。

ただ、おいしいパンがたくさん登場したことでコメの人气が落ちて生産量も消費量も減る傾向にあります。これをコメ離れといいます。

#### ■和食という食文化

和には、日本の、という意味があります。和食とは、日本で昔から食べられてきた食材を伝統的な方法で調理した食事のことです。

文化とは精神的な活動でつくるものなので、食材と調理法が日本式であるだけでは食文化とは呼ぶことができません。

文化庁は食文化と呼べる和食には、日本の地域性や四季が盛り込まれ、外国の文化すら上手に取り入れられている、と指摘しています。

和食にはさらに、風土や人々の精神性、歴史に根ざした要素も必要です。  
ちょっと難しくなってきましたが、まだあります。

食文化には、美しい器、整った盛りつけ、しつらえ、おもてなし、うまみを出す調理技術、健康に必要な栄養バランスも含まれます。

食文化になりうる和食をつくるのは、具体的には「技」「伝統」「郷土料理」「器」「しつらえ」「季節」の6つになります。

和食の技とは例えば、生魚を食べるために新鮮な魚を仕入れて素早く調理する技術です。  
猛毒のフグを安全に食べる技術もあります。

和食の伝統とは例えば、正月のお節料理やひな祭りに食べる特別な餅。  
生後100日目の赤ちゃんが食べる食い初めもあります。

和食の郷土料理には例えば、秋田県のきりたんぼ鍋や奈良県の柿の葉寿司などがあります。その土地の食材を伝統技法で調理したものです。

和食では器にこだわります。漆器、陶器、磁器などを料理によって使いわけます。器は衣装です。

和食のしつらえとは、部屋を演出することです。  
生け花や掛け軸で部屋を装飾します。  
茶を飲むためだけの茶室をつくることすらあります。

和食の季節とは、旬のものを食べる風習のことです。  
その時期に最もおいしくなる食材を使います。  
自然の流れに逆らわないのです。

#### ■本物の和食を食べられる店

和食の魅力を知ってしまったら、食べたくなるでしょう。  
そこで本物の和食を食べられる店を紹介します。

料理人が経営している、客が20人くらいしか入れない小さな寿司店の寿司は本物です。  
ただ回転寿司が偽物というわけではありません。

懐石料理は日本料理店で食べられます。  
懐石料理は主食、汁物、主菜、副菜の一汁三菜(いちじゅうさんさい)で構成されたコース料理です。

懐石料理は元々、茶の席で出されたものです。  
茶の席とは、大切な人に茶を出す儀式で、茶道のルールで行われます。

天ぷらはスーパーマーケットでも売っていますが、天ぷら専門の和食店があります。  
すき焼き専門店もあります。いずれも高級店です。

#### ■和食が世界遺産に

国連の組織であるユネスコが、和食をユネスコ無形文化遺産に登録しました。  
和食は今や「食の世界遺産」なのです。

ユネスコが着目したのは、和食をつくりあげた伝統的な食文化です。  
自然をリスペクトする人がつくっていることが評価されました。

日本は国を挙げて食を守り、成長させてきました。  
文化芸術基本法という法律のなかで食文化を盛り上げると宣言したほどです。

食は、単なる栄養補給やエネルギー補給の手段ではありません。  
地域の文化を反映するものであり、楽しさが詰まったコンテンツです。

食は巨大ビジネスになっています。  
日本人は多額のお金をかけておいしいものを食べます。  
海外からの観光客の目玉商品にもなっています。

## ■日本の食材の輸出

日本の食は重要な輸出品です。欧米、アジア、中東、オセアニアに日本食レストランが多数存在します。

日本は食で世界で稼ごうとしています。

日本政府も食品や農林水産物を輸出する会社をサポートしています。

支援の対象は施設、機械、流通、販売、資金調達などです。

食品と農林水産物の会社が海外に売ろうとしているのは、ホタテ、リンゴ、イチゴ、抹茶、ナマコ、和牛、魚などです。

農林水産物と食品の輸出額は2023年に過去最高の1兆4,547億円を記録。

輸出先は1位中国、2位香港、3位アメリカでした。

## ■魚をたくさん食べる

日本人は生魚が大好き。海で獲った魚をキッチンに運び、皮をはいで骨を取って、身を一口サイズにカットしたものを刺身といいます。

「生魚を食べるなんて気持ち悪い」という海外の人もありますが、日本で刺身を食べると感動してもらえます。

魚は腐りやすいのですが、日本では多くの場所で新鮮な魚が手に入るので刺身でも安心。そして醤油とワサビが刺身をうまくします。

日本は海に囲まれているので魚は食文化の重要アイテムになっています。

例えばタイ(鯛)は幸福と商売繁盛をもたらす魚とされています。

干物は魚を干して乾燥させたもので、長期保存が可能だけでなく、うまみを引き出します。焼いて骨まで食べる人もいます。

魚の加工品も発達しました。カニ風味カマボコは、魚の身をすりつぶしてカニの味を加え、カニの身の形にしたものです。

高級和食料理の寿司、天ぷら、ウナギの蒲焼は、いずれも海と川の魚を使っています。和食は魚を多く使います。

日本で多く食べられている魚は1位サケ、2位マグロ、3位ブリです。

ただ、魚離れも進んでいて2021年の消費量は2001年の4割減でした。

日本ではクジラも食べます。

ただ海外から「残酷だ」と強く非難されることから捕獲量はかなり減っています。

日本は魚を大量に輸入しています。

チリ、ノルウェー、ベトナムなどからサケ、マス、カツオ、マグロ、エビなどを買っています。

養殖は魚を守りながら魚を食べ続けるために欠かせない取り組みです。  
養殖では子供の魚を専用のプールで食べられる大きさまで育てます。

日本は養殖で国際貢献をしています。  
日本はタイから魚を輸入する一方で、一緒に養殖をして魚を増やして世界に売ろうとしています。

#### ■素晴らしい和牛の世界

日本人が牛を食べるようになってまだ数百年しか経っていません。  
そのため、すき焼きを除くと牛肉料理は和食ではあまり使われません。

和牛は例外で、日本に昔からいた牛を品種改良した牛です。  
柔らかい肉質と深い味わいで高級牛肉として世界中で認知されています。

有名な和牛は、三重県の松坂牛、兵庫県の神戸牛、滋賀県の近江牛、山形県の米沢牛です。とろける食感と甘い香りが人気です。

アメリカの高級ステーキレストランのなかには、神戸牛を輸入してミシュランの星を獲得しているところもあります。

#### ■庶民の食文化

ここまで伝統的かつ本格的かつ高級な和食と食文化を紹介してきました。  
ここからは低価格かつ簡単かつ日常的な庶民の食文化を紹介します。

カレーはインド発祥のスパイスがきいた、ご飯にかける料理ですが、日本に入ってきて大流行して国民食になりました。

日本人はカレーを家庭でも、学校給食でも、外食でもコンビニでも食べます。お湯で温めるだけで食べられるレトルト・カレーもあります。

もう一つの国民食はラーメンです。  
中国由来の麺料理ですが日本で独自に進化しました。  
子供も大人も高齢者もラーメンが大好きです。

ラーメンは味の種類が多く、醤油味、味噌味、塩味、豚骨、煮干し、鳥ガラなどがあります。

街中華とは、商店街のなかにある小さな個人経営の中華料理店のことで、ラーメン、チャーハン、餃子、野菜炒めを低価格で食べられます。

餃子も忘れてはいけません。最近では餃子を食べられるツアーが外国からの観光客にとっても人気があります。

日本で食べる餃子は、餃子を焼いた「焼き餃子」と呼ばれるスタイルです。  
中国や台湾で食べられることが多いのは餃子を茹でて食べる「水餃子」です。

ドイツ生まれアメリカ育ちのハンバーグも、日本人の国民食になっています。  
魚は嫌いだが高齢者は好きという日本人もいます。

日本人は海外の食を積極的に取り入れて独自にアレンジして食文化を豊かにしてきました。特に庶民の食にその傾向がみられます。

最近、日本で急拡大しているのが中食(なかしょく)です。  
調理された食品を買って家で食べるスタイルで、外食と内食の中間に位置します。

中食で人気を集めているのが総菜(そうざい)です。  
総菜は家庭でつくられていたおかずを食品会社がつくって売っているものです。

総菜はスーパーマーケットで数百円で売っているものでしたが、今は進化して、デパートが数千円の高級総菜を売っています。

デパートでは地下に食材コーナーがある場合が多いです。  
デパートの地下だから略して「デパ地下」と呼ばれています。

日本のデパ地下は、ウエルシアなどのドラッグストアと同じくらい外国人の観光客に人気です。  
日本に訪れた際は是非行ってみてください。

外食ではファストフードが人気で、ハンバーガー、牛丼、とんかつ、カレー、そば、うどん、イタリアン、寿司とバリエーション豊か。

#### ■低い食料自給率

日本の食の最大の課題は食料自給率が低いことです。  
食料自給率とは必要な食料を国内で何割調達しているか、という数値です。

日本の食料自給率はなんと4割しかありません。  
つまり日本で食べられている食料の6割は海外から輸入しているのです。

世界の人たちが「もう日本に食料を売らない」と決めたら、日本は4割しか食料を調達できないわけで、これは大問題です。

60年前の食料自給率は7割でしたが、海外で生産される食肉を多く食べ、国内でつくるコメを食べなくなったので率が低下しました。

日本政府は食料自給率を5割に上げる目標を掲げていますが、カナダ、オーストラリア、アメリカ、フランスは10割を超えています。

#### ■食の技術

安価な回転寿司店の寿司の大半は、ロボットがつくっています。  
調理ロボットは、モノづくり大国ニッポンならではの便利製品です。

ソフトクリーム、チャーハン、餃子、フライドポテト、野菜のカット、加熱・蒸し・焼き、料理の盛りつけは、全部ロボットで可能です。

日本は人口が減って料理人も不足しています。  
調理ロボットは人手不足を解消し、生産性を高めて人件費を抑えて、店の利益を増やします。

食材や料理を冷凍する技術も進化しています。  
これまでの冷凍食品は保存できるがおいしくないものでしたが、今は違います。

急速冷凍と急速解凍の技術が開発され、冷凍・解凍しても味がまったく落ちなくなりました。

「日本の食文化」は、いかがでしたか？  
今後の動画制作に活かしますので、感想を是非コメント欄から教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



**Japanese-listening-SUSHI**

