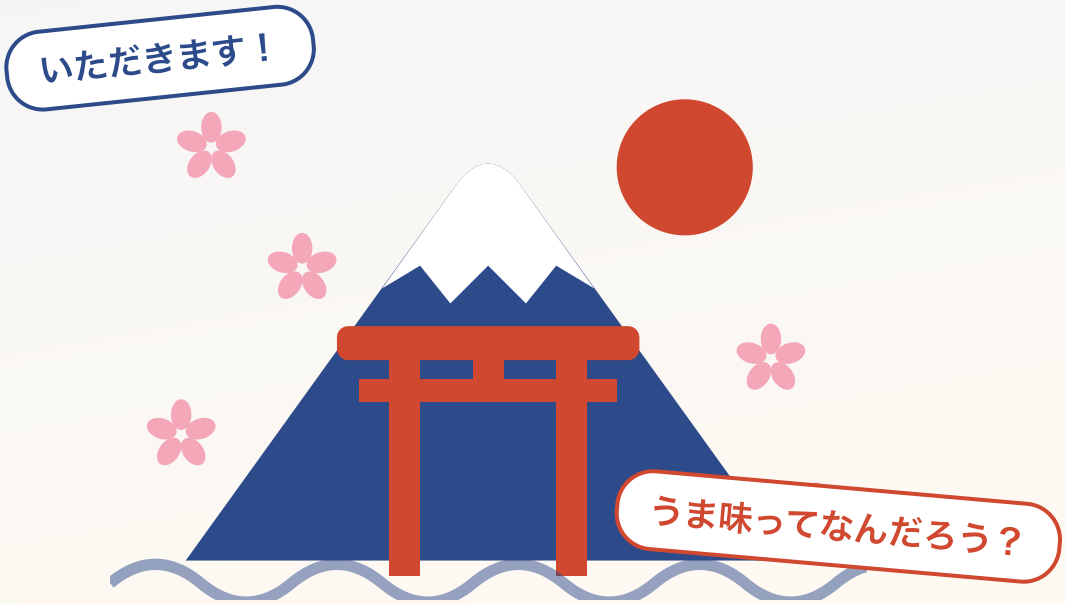
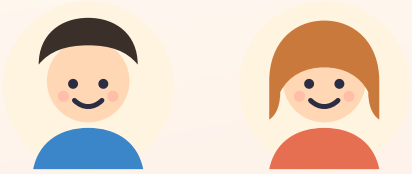
Season 3 | No.21



和食の特徴

だしの香りと、四季の彩りを楽しむ食の文化



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 **見て・ふれて・感じる**
写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2 **「なぜ？」を考える**
行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3 **「やってみよう」で体験する**
答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken（ケン）
日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

和食を知ろう 3〜6
和食の心 7〜9
和食の歴史と種類 10〜13
和食をつくる・味わう 14〜19
たしかめよう 20〜25
ふり返り 26〜30

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 1

和食の4つの特徴

和食にはどんな特徴があるのか、まず全体を見てみよう。

和食は、日本の風土の中で育まれてきた食の文化です。2013年にユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。
和食には、大きく分けて4つの特徴があるといわれています。ひとつずつ、くわしく見ていきましょう。



和食の4つの特徴

- 多様で新鮮な食材
- 栄養バランスのよさ
- 自然の美しさの表現
- 季節・行事との結びつき

この4つは、和食が無形文化遺産に登録されたときにも紹介された特徴です。

ポイント

- 和食は、ひとつの料理ではなく、日本の食にまつわる**習慣や考え方**全体を指す言葉です。
- 地域や家庭によって、和食の中身はさまざまです。

やってみよう

1. あなたが「これぞ和食」と思う料理を1つ書いてみよう。

2. 今日食べたものの中に、和食はありましたか。＿＿＿＿

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 2

多様で新鮮な食材

日本は、山・海・里の恵みが集まる場所です。

海の幸
魚・貝・海そうなど、新鮮な魚介類

山の幸
きのこ・山菜・木の実など

里の幸
米・野菜・大豆などの農作物

発酵の恵み
みそ・しょうゆなど微生物の力

水の恵み
おいしい水がだしや米づくりを支える

南北の差
北から南まで気候がちがい、食材も多様

ポイント

- 日本は南北に長く、海に囲まれているため、地域ごとにとれる食材がちがいます。
- 新鮮な食材を生かすことが、和食のおいしさの土台になっています。



Emma
日本は魚の種類がとても多いんだね。



Ken
うん、海にも山にも川にも恵まれているから、食材がとても豊かなんだ。

やってみよう

1. あなたの住む地域でとれる食材を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 3

素材の味を生かす

和食は、素材そのものの味を大切にします。

だし

dashi／だし

昆布やかつおぶしなどからとる、うま味のスープ

うま味

umami

だしやみそなどに含まれる、味の基本のひとつ

ポイント

- 和食では、こい味つけで素材の味を消すのではなく、だしやうま味を生かして、そのものの持ち味を引き出します。
- 切り方や火の通し方を工夫することも、味を生かす技のひとつです。



Ken

和食って、味つけがうすいって言われることがあるよね。

Emma

うすいんじゃなくて、素材の味を生かしているんだね！



ワンポイント だしについては、次の教材「だしとうま味」で、さらにくわしく学びます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 4

栄養バランス

「一汁三菜」という考え方を知ろう。

一汁三菜（いちじゅうさんさい）

ごはん　汁物　主菜　副菜　副々菜

ごはんを中心に、汁物とおかず（3品）を組み合わせる、和食の基本的な献立の形です。

ポイント

- 肉・魚・野菜・大豆製品などをバランスよく組み合わせやすいのが、一汁三菜のよいところです。
- 毎回きっちり守らなくても、この考え方を知っておくと献立づくりの目安になります。

やってみよう

1. 今日の食事を、一汁三菜に当てはめて書いてみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 5

自然の美しさを表す

和食は、目でも季節を楽しみます。

和食では、料理そのものだけでなく、**器・盛りつけ・彩り**にも季節や自然が表されます。
桜の形に切った野菜や、紅葉に見立てた飾りなど、四季の景色を食卓に映す工夫がたくさんあります。



ポイント

- 赤・黄・緑など、彩りよく盛りつけることも大切にされています。
- 「五色（ごしき）」を意識して食材を組み合わせる考え方もあります。

やってみよう

1. 赤・黄・緑・白・黒の5色になる食材を、それぞれ1つずつ書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 6

季節と行事との結びつき

和食は、年中行事と深く結びついています。

行事	時期	食べ物
お正月	1月	おせち料理
ひな祭り	3月	ちらしずし
七夕	7月	そうめん
月見	秋	月見だんご

ポイント

- 行事ごとに決まった食べ物を用意することで、季節の節目を感じてきました。
- 地域によって、行事食の中身がちがうこともあります。

ワンポイント 行事食については「年中行事」の教材でも、くわしく紹介しています。

書いて覚えよう

Lesson 7

和食と無形文化遺産

和食が世界に認められた理由を知ろう。

2013年、「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。
登録されたのは特定の料理ではなく、ここまで見てきたような**食の習慣や考え方そのもの**です。



ポイント

- 自然を尊重する日本人の考え方を表す文化として評価されました。
- 家族や地域で食を分かち合う「共食（きょうしょく）」の文化も、評価された点のひとつです。

やってみよう

1. 和食のどんなところを、世界の人に伝えたいですか。

書いて覚えよう

Lesson 8

和食の歴史

和食は、長い年月をかけて形づくられてきました。

縄文・弥生時代

狩りや採集の暮らしから、稲作が広がる

米づくりの始まり

鎌倉・室町時代

禅宗の影響を受けて精進料理が発展

だし文化の土台に

江戸時代

町人文化とともに料理屋がにぎわう

にぎりずしなどが誕生

ポイント

- 和食は、時代ごとに新しい工夫を重ねながら形づくられてきました。
- 仏教の伝来やその時代の暮らしが、料理に大きく関わっています。

やってみよう

1. 3つの時代のうち、いちばん意外だったのはどれですか。＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 9

精進料理

肉や魚を使わない、禅宗の食事から生まれた料理。

精進料理

しょうじんりょうり／shojin ryori

肉や魚を使わず、野菜や豆類を中心にした料理

だし

昆布やしいたけなど、植物性の材料でとる

ポイント

- 禅宗のお寺で、修行のひとつとして大切にされてきた料理です。
- 肉や魚のかわりに、大豆製品（豆腐・ゆばなど）でうま味やボリュームを出す工夫があります。



Emma

お肉を使わなくても、おいしい料理ができるの？



Ken

うん、だしや大豆をうまく使うと、しっかり満足できる味になるんだよ。

書いて覚えよう

Lesson
10-11

懐石料理と会席料理

似ている2つの言葉のちがいを知ろう。

懐石料理

茶の湯の食事

空腹をしずめる程度の軽い食事
お茶をおいしく味わうため

一品ずつ順番に出される
温かいものは温かいうちに

会席料理

お酒を楽しむ宴の料理

お祝いの席などで出される
お酒とともに楽しむ

品数が多く、ボリュームがある
現在の料理店の基本の形

ポイント

- どちらも「かいせき」と読みますが、目的も内容もちがいます。
- 現在、料亭などで出てくる「懐石」には、実は会席料理の形式のことも多いといわれています。

書いて覚えよう

Lesson 12

家庭料理

毎日の食卓を支えるのが、家庭料理です。

家庭料理の一例

みそ汁　焼き魚　きんぴらごぼう　ひじきの煮物　漬物

特別な日の料理だけでなく、毎日の家庭料理も、大切な和食の姿です。

ポイント

- 家庭ごとに、味つけや作り方に個性があります。
- 冷蔵庫にある残り物で作る料理も、立派な和食のひとつです。

やってみよう

1. あなたの家でよく出る和食を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 13-14

料理の技法と包丁の文化

「切る・煮る・焼く」などの技と、包丁の役割を知ろう。

切る

素材の味や食感を生かす、和食の基本技術

煮る

だしやしょうゆでじっくり味をふくませる

焼く

炭火やグリルで香ばしさを引き出す

蒸す

素材の水分を生かし、やわらかく仕上げる

揚げる

天ぷらなど、衣で包んでカラッと仕上げる

和包丁

菜切り包丁・出刃包丁など、用途に応じた種類がある

ポイント

- 切り方ひとつで、食感や味のしみ込み方が変わります。
- 日本の包丁は、用途によって刃の形がちがう、専用のものが多くあります。

ワンポイント 包丁を使うときは、必ず大人といっしょに、指先を丸めて切るなど安全に気をつけましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 15

器の文化

料理に合わせて、器を選ぶ楽しみを知ろう。

器（うつわ）
料理を盛りつける、皿や茶わんなどの道具

和食器
陶磁器・漆器・ガラスなど、季節に合わせて使い分ける

ポイント

- 和食では、料理だけでなく器の色や形も含めて、ひとつの表現として楽しみます。
- 「夏はガラス、冬は陶器」など、季節に合わせて器を替える工夫もあります。



Ken
うちのおばあちゃん、季節でお茶わんを変えてるよ。

Emma
器も料理の一部として楽しんでいるんだね。



書いて覚えよう

Lesson 16

旬の考え方

「旬」を大切にする心を知ろう。

旬（しゅん）
その食材がいちばんおいしく、多くとれる時期

走り／名残
旬の初め／旬の終わりのことを指す言葉

ポイント

- 旬の食材は、味がよいだけでなく、栄養も豊富で、価格も手ごろなことが多いです。
- 「走り」を喜び、「名残」を惜しむ気持ちも、日本の食文化の味わい方のひとつです。

やってみよう

1. 今の季節の「旬」の食材を1つ書いてみよう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

和食の味つけ

「さしすせそ」という調味料の合言葉を知ろう。

調味料の合言葉「さしすせそ」

さ＝砂糖　し＝塩　す＝酢　せ＝しょうゆ　そ＝みそ

この順番で加えると、味がしみ込みやすいといわれています。

ポイント

- 砂糖は分子が大きく、あとから入れると味がしみ込みにくくなるため、先に入れます。
- 塩・しょうゆ・みそは、香りが飛びやすいので、仕上げに近い段階で加えます。

書いて覚えよう

個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 18

和食の食べ方

はしの使い方や食べる順番のマナーを知ろう。

ポイント

- ごはんと汁物やおかずを交互に食べる「口中調味（こうちゅうちょうみ）」という食べ方があります。
- はしを料理に突き刺す「刺しばし」や、器の上に渡す「渡しばし」は、避けるとよいとされています。

やってみよう

1. 知っているはしのマナーを1つ書いてみよう。

ワンポイント マナーは地域や家庭で少しずつちがうこともあります。まずは知ることから始めましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 19

和食を伝える

和食を未来に伝えるために、できることを考えよう。

ポイント

- 和食を伝えるためには、作る人だけでなく、食べる人が理解し味わうことも大切です。
- 家庭で受け継がれてきた味を、次の世代に伝えていくことも、和食を守ることにつながります。

やってみよう

1. 家族に、受け継いでいる料理があるか聞いてみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 20

写真や実物を見てみよう

実際の和食の写真や実物を観察してみよう。

一汁三菜の献立

ごはん・汁物・主菜・副菜の組み合わせ

おせち料理

重箱に美しく詰められた正月料理

和食器

季節や料理に合わせた器の使い分け

ポイント

- 写真集や図書館の本、実際のお店や家庭の食卓から、和食を観察してみましょう。
- 盛りつけの彩りや、器の形にも注目してみましょう。

やってみよう

1. 家にある和食の器を1つ選び、どんな料理に合いそうか考えてみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 21

体験してみよう

実際に手を動かして、和食を味わってみよう。

やってみよう

1. 家族と一緒に、だしを使ったみそ汁を作ってみよう。
2. 盛りつけを工夫して、彩りよく食卓を整えてみよう。
3. はしの持ち方を確認してみよう。

ポイント

- 体験することで、本やページで読んだことが、より深く実感できます。

ワンポイント 包丁や火を使うときは、かならず大人といっしょに、安全に気をつけて行いましょう。

書いて覚えよう

Lesson 22-23

由来と意味をおさらい・地域によるちがい

和食の由来と、地域ごとのちがいを整理しよう。

ことば	由来・意味
一汁三菜	禅宗の食事の形が広まったといわれる
さしすせそ	調味料を入れる順番の合言葉
旬	もっともおいしく、多くとれる時期

ポイント

- 同じ和食でも、地域によって味つけや使う食材が異なります。
- たとえば、みそ汁のみその種類や、だしのとり方も地域でちがいがあります。

やってみよう

1. あなたの地域ならではの和食を1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

Lesson
24-25

昔と今をくらべよう・よくある疑問

和食の変化と、よくある疑問を確認しよう。

昔

手間をかけて作る

だしを一から取る

時間をかけてうま味を引き出す

旬の食材のみを使う

旬でないと手に入りにくい

今

便利になった部分もある

だしパックを使う

手軽にうま味を取り入れられる

一年中さまざまな食材

流通の発達で選択肢が増えた

Emma
和食って、作るのに時間がかかりそうなイメージがあるよ。





Ken
今は便利な道具もあるから、昔よりは手軽に作れるようになったんだ。

ポイント

- 便利な道具を使いながらも、和食の考え方や工夫は、今も受け継がれています。

書いて覚えよう

Lesson 26

マナーと注意点

和食を囲むときの、基本的なマナーを確認しよう。

ポイント

- 食事の前後には「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。
- 茶わんや汁わんは手に持って食べ、皿は持ち上げないのが基本とされています。

やってみよう

1. いつも食事の前後にあいさつをしていますか。＿＿＿＿＿＿

ワンポイント マナーは家庭や地域によって少しずつちがいます。相手や場に合わせて考えることも大切です。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 27

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

和食の特徴

- ☐ **一汁三菜**
  ごはん・汁物・おかずの組み合わせ
- ☐ **旬**
  もっともおいしい時期

料理の種類

- ☐ **精進料理**
  肉や魚を使わない料理
- ☐ **懐石料理**
  茶の湯の軽い食事
- ☐ **会席料理**
  お酒を楽しむ宴の料理

味と道具

- ☐ **だし**
  うま味のスープ
- ☐ **さしすせそ**
  調味料を入れる順番
- ☐ **和包丁**
  用途別の日本の包丁

食べ方

- ☐ **口中調味**
  ごはんと汁物を交互に食べる
- ☐ **いただきます**
  感謝を伝えるあいさつ

ワンポイント 覚えた言葉に✓をつけよう。

書いて覚えよう

一般社団法人文化芸術支援協会｜和食の特徴　個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 28

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. 言葉と意味を線でむすぼう

精進料理	●	● ア. うま味のスープ
懐石料理	●	● イ. 肉や魚を使わない料理
会席料理	●	● ウ. 茶の湯の軽い食事
旬	●	● エ. お酒を楽しむ宴の料理
だし	●	● オ. もっともおいしい時期

2. 空らんに答えよう

1. ごはん・汁物・おかずを組み合わせる考え方を、漢字4文字で書こう。

_____

2. 「さしすせそ」の「せ」と「そ」は何を表しますか。_____

書いて覚えよう

Lesson 29

ふり返りチェック

できるようになったことを確かめよう。

☐	**和食の4つの特徴を言える**	無形文化遺産の視点
☐	**一汁三菜の意味を説明できる**	献立の基本
☐	**だしとうま味の関係がわかる**	素材の味を生かす工夫
☐	**「さしすせそ」の順番を言える**	調味料の入れ方
☐	**和食のマナーを1つ言える**	いただきますなど

ポイント

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページにもどってみましょう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
30-31

家族や友だちに話してみよう・英語で紹介してみよう

和食のことを、身近な人や外国の人に伝えてみよう。

紹介する料理	
特徴（味・見た目）	
由来やエピソード	
伝えたいポイント	

Kenの例

紹介する料理 みそ汁／特徴 だしの香りとみその塩気／由来 発酵食品で保存にも適する／伝えたいポイント 毎日の食卓に欠かせないこと

Washoku is traditional Japanese food.

わしょく いず とらでぃしょなる じゃぱにーず ふーど

和食は、日本の伝統的な食べ物です。

Dashi gives umami flavor.

だし ぎヴ うまみ ふれいばー

だしはうま味を与えます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
32-33

もっと知りたい人へ・学んだことをまとめよう

和食の世界を、これからも広げていこう。

もっと知りたい人へ

図書館で
和食や郷土料理の本を借りる

博物館へ
食文化の展示を見に行く

次は
「だしとうま味」でうま味をくわしく学ぶ

次のステップ

だし
うま味のひみつを知る

発酵食品
みそやしょうゆのしくみ

お米
和食の主役を深く知る

まとめ　自分の言葉で書こう

1. 和食とは、どんなものですか。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. いちばん心に残った特徴は？＿＿＿＿＿＿＿＿
3. これから食べてみたい和食は？＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 34

和食の特徴チャレンジ

教室の外でも、和食はすぐに楽しめます。

見つけよう

家の食事の中から**一汁三菜**にあてはまるものを探す

味わおう

だしの香りを意識して**みそ汁**を飲んでみる

伝えよう

和食のよさを**家族や友だち**に話してみる

こたえ

L28 精進料理→イ 懐石料理→ウ 会席料理→エ 旬→オ だし→ア
2. 一汁三菜／せ＝しょうゆ・そ＝みそ

L32-33 （例）和食は、自然を生かし季節とともにある食の文化。

書いて覚えよう

和食の特徴（Season 3 ｜ No.21）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。