

和食の真髓

巻頭インタビュー

静岡文化芸術大学学長

熊倉功夫

構成◎大拙博善 *composition by Hiroyoshi Otsuki*

イラストレーション◎小湊好治 *illustration by Koji Kominato*

ユネスコ無形文化遺産に 登録された本当の理由

和食がユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の「無形文化遺産」に登録されたのは2013年12月。日本人の伝統的な食文化が、人類の無形文化遺産を代表するものの一つとして世界的に認められたことになる。日本の食文化の歴史に詳しく、「『和食』文化の保護・継承 国民会議」の会長でもある静岡文化芸術大学の熊倉功夫学長が、登録にいたった経緯を明かしてくれた。日本が世界に誇る和食の真髓とは――。

和食がユネスコ無形文化遺産として登録されるまでには、さまざまなレベルで日本食に関係している方々や機関が参加した組織である、「日本食文化の世界無形遺産登録に向けた検討会」による提案や働きかけがありました。

私はその検討会の会長を務めたこともあって、あちらこちらで「どの範囲までを和食というんですか？」と聞かれ続け、現在でもよく質問されます。豚カツは、ハンバーグは、カレーライスは、といった具合に実際の料理ごとに、どこまでが“日本食”といえるのかといったことについて、さまざまな質問を受けたものです。



熊倉功夫(くまくら・いさお)
1965年、東京教育大学卒業。
89年、筑波大学教授。92年国立民族学博物館教授、総合研究大学院大学教授。2004年、林原美術館館長、国立民族学博物館名誉教授。06年、総合研究大学院大学名誉教授。13年、「和食」文化の保護・継承 国民会議会長。主な著書に、『日本料理の歴史』（吉川弘文館）、『現代語訳 南方録』（中央公論新社）、『茶の湯日和 うんちくに遊ぶ』（里文出版）など。

登録されたのは「和食をめぐる文化」

しかし、無形文化遺産として登録された内容を正確に言えば、「和食；日本人の伝統的な食文化」なのです。無形文化遺産としての提案内容も『「自然の尊重」という日本人の精神を体現した、食に関する社会的慣習としての和食」となっています。

つまり「和食をめぐる文化」であって、日本食の具体的な内容やメニューが無形文化遺産に登録された、というわけではありません。ユネスコ無形文化遺産保護条約に基づいて、“人類の無形文化遺産の代表的な一覧表”へ記載（登録）することによって、その文化の保護と継承を図るとというのがユネスコの真の意図なのです。

ユネスコ無形文化遺産保護条約が施行された当初は、民俗芸能や祭り、伝統技術といった分野の登録・保護が主な目的で、対象となるジャンルが「食」の分野にまで広がったのは2010年のことでした。これまでに「フランスの美食術」（フランス、2010年）をはじめ「地中海料理」（スペイン、ギリシャ、イタリア、モロッコ、2010年）「メキシコの伝統料理」（メキシコ、2010年）「ケシケキの伝統」（トルコ、2011年）が提案され、代表一覧表に記載されてきました。これに続いて韓国が

ユネスコ無形文化遺産に登録申請した際に定めた「和食」の特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 栄養バランスに優れた健康的な食生活

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言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。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。

4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

(農林水産省のホームページ<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>より)

「宮廷料理」を提案してきたことなどから、日本でも「日本食」を提案する動きが農林水産省などを含めて2011年に始まったのです。じつのところその時は、ユネスコ無形文化遺産登録によって、日本料理を海外に広めようとか輸出を盛んにしたいといった意図もありました。

ところが、韓国の宮廷料理の登録が政府間委員会の審議によって拒否されてしまいました。その理由というのは、このユネスコ条約の本来の意図は“危機に瀕している文化”を保護することにある。したがって、宮廷料理のような特定階層向けの高級食は、その目的に沿わないというのです。もちろん、世界的に有名な存在になって海外進出しようとか、輸出を増やすといった商業主義的な目的が明らかなものもダメというわけです。

代表一覧表の中で、危機に瀕している文化を保護するという精神を最もよく表しているのが、前述のトルコの「ケシケキの伝統」でしょう。おそらく大半の人が知らないであろうケシケキの特徴をひとくちでいえば“麦で作る粥料理”で、トルコの一部地域のみに残されている料理です。その料理名に加えて“伝統”と付いているのは、結婚式や祝日、あるいは雨乞いなどの儀式に食される地域の代表的な料理で、その地域の社会的慣習と密接に関わっているという性質を持った料理です。

また、「フランス～」「地中海～」「メキシコ～」の各料理にしても、その地域の伝統文化や生活習慣と密接

に関わっています。そして、こうした食と密接に関わる文化が消えかかっているという状況が、無形文化遺産の登録に駆り立てたということなのでしょう。

改めていえば——放っておいたら消えてしまうもの——それを保護するために一覧表化したのが、ユネスコ無形文化遺産というわけなのです。

日本から「日本の食文化」が消えつつある

さて、このようにユネスコ無形文化遺産の精神を改めて検証してみると、まさに“日本から伝統的な食文化が消えつつある”という状況があるのに気がきます。それこそ、放っておいたら消えてしまうかもしれません。というわけで、その消えつつある日本の食文

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



里や山には豊富な野菜類、海辺からは新鮮な魚介類。

ご飯を主食に、副食として汁と菜と漬け物を添えるのが基本。
写真：ピクスタ



化に、私たち日本人としてどのように対処すべきかという観点から、それらの提案名称を「和食」とすることで、無形文化遺産として提案することになったのです。

そこで改めて和食とは何を指すのか、ということなのですが……。先ほどもお話ししたように、ハンバーグは和食か、オムライスも和食に含まれるのか、といった個々のメニューの問題ではありません。なによりもまず、和食をめぐる文化全般として捉える必要があります。

和食は、なによりもまず一般家庭の食事であることに間違いありません。それだけでなく、郷土の料理であり、正月行事など地域の催事の料理でもあります。そして、料理そのもののポイントとなるのは「ご飯」「汁」「菜」「漬け物」という4点セット。日本の食は、常にご飯を主食として、それをおいしく食べるために、汁と菜と漬け物を副食として添える。つまり“主食と副食”で成り立っているというのが基本概念です。

そして料理を“箸と碗（椀）”を使って食べるわけですが、主食と副食を交互に手に持って食べるというのも、日本食を食べる際の特徴の一つです。また、箸と碗を使う料理は中国や韓国など他にもありますが、韓国では碗などの食器を手に持って食べるという習慣がありません。つまり「箸を使って碗を手にしながら食べる」のが日本での食事作法であり、和食文化の一端でもあるわけです。

このようにして食べられる日本食が危機にあること

を示す状況の一つに、“身の回りのものを食べなくなっている”という現状があります。

和食の特徴の一つとして、裏の畑で採れたもの（つまり身近な食材）をおいしくいただくという習慣が、かつてありました。その背景として、本来、日本の野や山で採れる山菜・野菜は300種を数えるという、質と量を兼ね備えた豊かさがありません。もちろん海岸に出れば、多種類の魚介はもちろん海藻類が豊富に採れました。そして里には、世界平均の約2倍にもなる雨量で育つ米が実る水田が広がっているというのが日本全国の普遍的な景色でした。

日本列島はモンスーンの影響で、四季の変化が明確にみられます。それも、南北に長い列島であることから、微妙な季節の移り変わりを感じることを可能にしています。また島国で海に囲まれ、そこには暖流と寒流の両方が流れているという、豊かな環境に恵まれています。そこから、自分たちの周囲の自然を尊重し、自然の味を活かす料理が生まれ育まれてきたのです。

ご飯と共に食べるからこそおいしい

こうした、身の回りの食材を上手に食べるという生活習慣は、生鮮食品の流通技術が上がり、輸入も含めた入手コストが下がっていく中で、その重要度が下がっていきました。スーパーマーケットに行けば、東西南北の食材・食品が季節に関係なく買え、コンビニでも必要な食品が手に入るようになりました。少なくとも、数十年前の日本人が経験した“飢え”からは完全といってよいほど解放されたわけです。

しかしその陰では、季節ごとに旬の食品を上手に選んでおいしく食べる、という生活の知恵が尊重されなくなったという状況が生まれました。素材と食生活との間に距離感が生まれてしまったことから、自然の美しさや季節の移ろいを料理から感じるという、和食の特徴の一つが危うくなっている。さまざまな食物が手に入る時代になったということ自体は良いことですが、“食べ物と我々との関係”が希薄になってしまったわけです。

ところで、この自然の味を活かすという生活習慣は、“素の味”を活かす料理につながっています。素材に対して必要以上に手を加えることなく、食べる段階に

なって初めて醤油やワサビなどで味付けしていただく。それも、主食のご飯と共に食べるからこそおいしい、という料理の形となっています。

ご飯と一緒に副食を食べるというだけなら、日本食だけでなく他の米食の国にも存在します。たとえば韓国には、ご飯を野菜類などと併せて食べるビビンパがあります。これは混ぜてから食べるのが食習慣となっています。日本では、野菜をご飯と共に食べるにしても、素材の特徴を活かして盛りつけられた料理として、それを“口中で混ぜる”という食べ方になるわけです。

たとえばちらし寿司では、主食のご飯と副食の魚介類が一つの器に入っているが、器の中で混ぜるという行為はしません。魚介の豊富なバリエーションを楽しむために、一つの器に盛られた具を目で楽しんで、その新鮮な姿をご飯と共に食べる。見た目美しい料理を、そのままおいしく食べるというわけです。

また海老の天ぷらのように、一見するとかなり加工した料理のように見えるものでも、じつは素材の味を大切にしています。天ぷらでは衣となる部分を油で揚げているのですが、中の海老は単に蒸された状態で、元の味が保存されています。これを“天つゆ”で食べる時に、油のうまみと海老の味が一体化することでおいしいと感じることになるわけです。

和食に欠かせない出汁と醤油と味噌

和食というものについて語る時に忘れてはならないのが、日本における発酵食品の歴史的な豊かさです。

中でも、味噌と醤油は“日本の味”を決めたといえる存在です。いうまでもありませんが、味噌については味噌汁から始まって、野菜や魚・肉類の味付けとして、あらゆる料理に使われます。醤油もまったく同様ですが、特に“出汁”との関係を忘れるわけにはいきません。

出汁のうま味は、昆布のグルタミン酸と鰹のイノシン酸が基本です。このタンパク質から生まれる“うまみ”は、まさに日本人が発見した味といえ、甘味・酸味・塩味・苦味に次ぐ第5の味として世界的に認知されるようになりました。和食の世界では、素材そのものの味をうまみに集中させ、そのために食べすぎないとい

う効果もあるとされているのです。

味噌汁については“汁ものの代表”とだけいえば十分でしょう。ありとあらゆる食材を汁ものとして我々に受け入れさせ、日本人の食の幅を広げてきたという点について、改めて歴史的に評価しなおす必要があるかもしれませんね。

“和食の意味”を検証するにあたっては、単に食べるという行為だけでなく「コミュニケーションの場」として重要であるという観点も見逃せません。

家庭で食卓を囲む食、地域の催事での食、そして年中行事としての食——こうした家庭や地域の絆を強める催しには、特別な食事が「郷土料理」として欠かせませんでした。必ずしも豪華とか貴重な料理という意味ではなく、食を囲む人々にとって共通の意味を感じさせる内容の料理です。

ところが、都市化・過疎化などの理由から、地域の中でさまざまな行事の存在や習慣が消えていったことから、家庭でも地域でも郷土料理が残らなくなっています。

そうした中でも、たとえば正月の“お節料理”などが残っていますが、それも素材を用意して家庭で作るという肝心の行為がなくなって、できたものを買ってくるといった形になってしまっています。お節料理にしる郷土料理にしる、商品化に成功したものが残って、家庭の味のものは失われつつあります。

いま、有名郷土料理とされるものがメディアでよく



自然の美しさや
季節の移ろいの表現

素材の姿を目で楽しみながら“素の味”を活かした料理を味わう。

取り上げられますが、あれは名物料理として観光的に成功したもので、大半が家庭で普遍的に食べられているものではありません。そもそも、郷土料理とは特定地域にしかない名物料理という意味ではなく、その周辺一帯で入手しやすい食材を、地域環境にあった調理方法で食べるというのが原点。それが一カ所に偏ったり、周囲では顧みられなくなっているというのは、自然環境や社会環境から“日本らしさ”が失われつつあるというサインでもあるのです。

こうしてみると、和食の持つそれぞれの特徴が、さまざまな意味で危機に瀕しているということも分かっただけだと思います。ユネスコ無形文化遺産に登録されると、こうした状態に関して継続的に報告する義務が生じます。

つまり、無形文化遺産として保守的に保護するだけでなく、その特徴がどのように変化しているか、また危機に対してどのような手が打たれたかなどをユネスコに報告しなければならない。そうした行為によって和食に関する文化や歴史を、国民の間で再認識していくという方向性が生まれるわけです。さらには、世界が和食に対してどのような興味を持っているのか、という視点も再認識すべきものの一つでしょう。

そうした中、和食の持つイメージとして世界的に受け入れられているもの、それは「ヘルシーで身体に良い」という点です。

正月などの年中行事との密接な関わり



各種催事での食は家庭・地域のコミュニケーションに欠かせない。

世界的には「和食ブーム」

青魚などを伝統食としてきた日本人は、欧米人に比べて動物性脂肪の摂取量が少ない、という特徴があることはご存じでしょう。それがいま、世界的に和食ブームを生んでいる理由なのですが、これには歴史的な背景があります。

1977年、アメリカでマクガバンレポートと呼ばれるようになる「米国人の食生活指針」という報告書が出されました。ジョージ・マクガバンを議長とする「栄養と所要量に関する上院特別委員会」が、アメリカ人の病気と食生活に関する調査を行った結果をまとめたもので、そこでは“肥満とエネルギー”の関係が議論の的となりました。

アメリカでは1960年代から心臓疾患が激増していて、その現状と予防策が述べられたのですが、理想的なエネルギー摂取として、

- ・タンパク質 15～20%
- ・脂質 20～25%
- ・炭水化物 60～65%

という摂取比率が示されました。当時、肥満大国といわれたアメリカでは、カロリー摂取比率の40%を脂質食が占めていました。肥満からくる疾病（現在の生活習慣病など）の予防として、脂質を大幅に減らして炭水化物を増やすようにとレポートされました。その摂取比率が上記の数字というわけです。

じつは、ちょうどその頃の日本人の食事によるエネルギー摂取バランスが、このマクガバンレポートの提言とよく似た状態でした。戦後しばらく続いた食料不足・栄養不足に悩まされた時期を脱して、良好となってきた食料事情の下で、高度経済成長を果たすとともに、長寿命化に向かっている最中だったのです。食事内容として、ご飯が主食という旧来の和食の形を残しながら、脂質・タンパク質を含む食品が副食として充実してきた。その結果として、マクガバンレポートが健康生活のための理想とした栄養バランスを実現していたわけです。

その実態が徐々にアメリカなどに知られるようになって起きたのが、1980年頃から始まった和食ブームです。食生活をヘルシーにというアメリカ人の期待

に、高度経済成長と長寿社会の具体的なイメージがむすびついた結果でした。

ところが肝心の日本では、その後“脂肪の摂りすぎ”という欧米化が止まらなくなりました。さらにはグルメブームなどによって和食のスタイルが崩されて、主食のご飯と汁・菜・漬け物の副食という形の日常食が疎かになりつつあります。その結果として、いまや国を挙げて生活習慣病対策に取り組まなくてはならないという状況になってしまったわけです。

大切なのは「和食とは何か」を考えること

和食の良さが海外でも認められるようになったのに対して、日本では忘れられそうになっているという「危機的状況」にあるといえるでしょう。

そこで、この危機的状況をいかにして克服するかが、これからの日本にとっての課題ということになります。和食を無形文化遺産として提案した際に提示した主な保護措置は、「学校給食や地域の行事での郷土料理の提供、親子教室などの各種食育活動の実践、郷土料理や食文化に関するシンポジウムの開催など」というもの。

つまり、学校給食に米食給食を取り入れる試みを進めたり、地域の名物探しという狭い枠を超えて郷土料理ネットワークを構築する。そういった、学校ぐるみ、地域ぐるみでの実践を全国レベルで広げつつ、海外の料理との比較研究を行うなど、オールジャパンの保護運動に展開していきたいと考えています。

また、日本では年間約850万トン（2012年）の米が作られています。一方で年間約500万～800万トンにも及ぶ食品が廃棄されているという状況があります。

その原因の一つは、食べ物と我々との関係が希薄になってきたことだと考えられます。このようないびつな状態を、日本人の“もったいない精神”によってどのように解決するかという、現実的な課題もあります。

こうした状況の中で何よりも大切なのは、我々が日常的に「和食とは何か」について考え続けることだと思います。

和食の素材について、調理法について、食べ方について、食器についてなど、アプローチの方向・方法は限りなくあります。日々の生活の中で、改めて和食の役割や意味付けを考えていく。その経験知をもとに、日本人の伝統的な食文化である和食に、新しい提案が出てくることを期待したい。ユネスコ無形文化遺産への登録が、その一助になれば素晴らしいことだと思います。

こんなことにならないように…



ユネスコが認めた「和食文化」のポイント

「和食」を無形文化遺産として登録するかどうかの審議にあたってユネスコの政府間委員会は、“和食文化を理解するためのポイント”を以下のように発表している。

〈「和食」は、食の生産、加工、調理や消費に関する技能、知識、伝統に基づく社会的習慣である。それは、自然資源の持続的な利用と密接に関わる自然の尊重という根本的な精神に関連している。和食に関する基礎的な知識と社会的・文化的特色は、正月行事にその一典型を見ることができ。日本人は、新年の神々を迎えるため、餅つきをし、また、縁起ものとしての象徴的な意味を持つ、

新鮮な素材を使い、美しく盛りつけられた特別な料理を準備する。これらの料理は、特別な器に盛られ、家族やコミュニティが集って食される。地域で採れる米、魚、野菜、山菜等といった自然の食材がよく用いられる社会的習慣である。家庭料理における適切な味付けその他の「和食」に関する基本的な知識や技術は、家庭で家族が食事を共にする中で伝えられるものである。また、草の根グループや学校の教員、料理のインストラクターも、フォーマル及びノンフォーマルな教育や実践を通じ、知識及び技術の伝承を担っている〉