

## 日本の伝統食をどうすれば伝えていけるか？

3年3組28番 深田梨瑚

3年4組 3番 今出葵

3年4組21番 難波幸実

Keyword: 「伝統食」「食料自給率」「ファストフード」「和食」「地産地消」

## 1. はじめに

私たちは伝統食を現代の人たちにどうすれば広めていけるか、を課題に「先人の知恵を未来に伝える」というテーマのもと、問題解決に向けて探究してきました。その中で、日本で昔から引き継がれるべきものは何なのか、伝わっていないことは何なのかを考えてみました。日本は和食が有名で、古くから日本特有の料理がたくさんあることが私たちの中で話題になりました。話していく中で、最近和食を食べているか？と言う話になり、食べていないという友人がほとんどでした。そこで私たちは、日本特有である和食を、将来の日本や訪れる観光客に伝えていかなければならないと考え、日本の伝統食をどのようにして伝えていくべきかを課題として取り組みたいと考えました。

現在、和食が日々の食事として食べられている機会は減っていると感じています。普段若者が食べているもの、SNSで流行るもの、普段私たちが摂っている食事、振り返ってみるとどんなものも和食ではないと感じました。なぜ和食を食べる機会が減っているのか？食べないようになった原因はあるのか？こういったことも含めて課題解決に向けて考えていきたいと思い、探究しました。

## 2 序論

「和食」の基本形は、「一汁三菜」と呼ばれ、「ご飯」と「汁」「香の物(漬物)」に、いくつかの「菜(おかず)」を添えたものです。この基本形が出来上がったのは平安時代末期と言われています。日本は南北に長く伸びた列島で、海や川、山や平野など、さまざまな地形があります。地域ごとの気候や風土にもずいぶん違いがあり、その土地ならではの四季折々の海の幸・山の幸に恵まれています。

日本には四季があり、日本人はその季節特有の伝統食を食べることで四季を感じるようになります。たとえば、正月にはおせちを食べたり、年が明ける前には年越しそばを食べたりなどです。これまでに、日本特有の食材をつかって工夫し、味だけではなく見た目にも気を配り、尊重されてきたことを知りました。これが、和食の文化として評価され、無形文化遺産にも指定されていることを知りました。そんな素晴らしい伝統文化を衰退させることは、同じ日本人として良くないと考えました。

そもそも伝統食とは、主にその地域で生産される農林水産物を用いて加工、調理された食物で、その風土や習慣に合わせて長い年月をかけて形作られたもののことです。これらをもとに私たちは、昔の人たちのように調理時間が長いのが気がなりました。そこで、奈良県立国際高校の3年生に日本食についてさまざまなアンケートを行いました。

まず、日本の伝統食について知っていますか？というアンケートに対して知っていると答えた生徒が87.3パーセント、知らないと答えた生徒は12.7パーセントで、存在を知っている生徒は多かったようです。次に、伝統食を家で食べる機会があるかというアンケートに対して、あると答えた人が50.6パーセント、ないと答えた人が49.4パーセントでした。これらのことから、伝統食の存在を知っている人達は多くいますが、食べる機会があまりない人が多いことが分かりました。

これらを通して、このような現状を深く受け止め、なぜ伝統食が日本人によって食べられる機会が減っている事態が起こっているかを調べました。一番の原因は、食料自給率が低下したことにより伝統食を目にする機会が減り、海外からの輸入に頼っていることが社会で問題となっている

ことです。海外からの輸入に頼りすぎることがよくないと考えられる事項として、自国各地の地域で採れた食材を使って料理をする「地産地消」ができなくなること、日本食の継承が難しくなることだと考えられます。輸入に頼りすぎると良くない点として、現在の日本の食料自給率は38%、つまり62%は海外からの輸入に頼っていることとなります。そのため、海外で異常気象などがあった場合価格が高騰したり最悪の場合輸入できなくなる可能性もあるからです。

また、伝統食を家で食べる機会があるかというアンケートに対して、あると答えた人が50.6パーセント、ないと答えた人が49.4パーセントでした。いわゆる、「知っているけど食べない」と言う人たちが大半だと言うことがわかります。そこで、伝統食を食べない理由、どんなイメージを持っているかもアンケートをとりました。

伝統食に対するイメージには、「美味しそう」という意見よりも「手間がかかる」「口に合わない」「好みがわかれる」など、マイナスな意見が多く見受けられました。食べない理由も同じで、「自分から進んで食べることがない」「夜ご飯にあまり出てこない」などが多くありました。私たちはこれらの結果から、食べる機会があまりない人が多いのはそもそもの伝統食のイメージが良くないからなのでは無いかと思いました。

豊かな自然に恵まれている日本は食に関する多様な慣習や技術(食文化)が作られ継承されてきています。人々の生活の中で継承されてきた日本の食文化に関しては平成 17 年に制定された食育基本法で「食育は、我が国の伝統のある優れた食文化等に配慮し推進されなければならない。」とされまた、平成 25 年には「和食日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されその継承保護の取り組みが進められてきました。

近年生活様式の変化により、他の生活文化と同様に食に関する慣習や技術についても十分な継承がされずその多様性が失われつつあります。スーパーやコンビニで買う機会が増え、家族で食卓を囲んで食べる時間が少なくなっていることは食文化が失われているだけでなく孤食にも繋がっていると思います。核家族化や、地域との繋がりの希薄化なども、伝統食が衰退する大きな要因になっています。このほかにも一昔前に比べて、伝統食に使われる食材が手に入りにくくなっていることも伝統食が衰退している原因に繋がっています。近年問題になっている食料自給率の低下や、日本人がファストフードに頼りすぎていることなどの事例により、低下してきているのではないかと考え、課題として取り組むべきだと思いました。食文化の継承については、生活様式の変化に加え過疎化や急速な少子高齢化による人手不足の課題が問題視されているに加えさらに新型コロナウイルスの流行による地域での行事の中止や多人数での飲食の自粛などに伴いその継承も段々と減っていると考えられます。また日本に根付いた多様な食文化は、歴史の中で各地域の環境に合った先人の生きる知恵と経験であると考えます。各地の先人たちは様々な食材の味を生かすだけでなく保存方法を工夫したり最大限活用したりすることで地域の暮らしを守り続けてきたのだと思います。こうして伝えられた地域の食文化には、各地の自然環境の中で健康に生きるための知恵が込められており、未来に継承すべき伝統文化の一つであると考えられます。

そこで私たちは、やはり日本で起きている食文化の衰退について深く受け止め、行動していかなければならないと考えました。

### 3. 実際に実施したこと

この問題をどう解決するか？と言う話し合いには、伝統食の作り方を教えていただける料理教室に行ってみるという意見もありましたが、コロナ禍のなかそういつわた体験ができることも中々なく、私たちができることとして、まずは身近な人たちに伝えていくことが大切だと思いました。そこで、奈良で有名とされている奈良のっぺという定番料理を、祖母に教えてもらいながら作ってみる活動を行いました。その際、使われている材料、作り方、それを作ることによってどんな効果があるかなど、具体的なことまでメモしながら取り組みました。使われていた食材は、祖母の住んでいる地域で採れた食材がたくさんありました。大和いも、いまいちカブなど奈良で有名な食材を使うことが新鮮でした。また、作り方は先に出汁をとっておいたり、野菜の皮を剥いたり、野菜を切ったりと下準備をしなければならぬなど普段料理をしない私たちには大変難しく、大変なことだと

思いました。出来上がりに約1時間程度かかりましたが、自分たちで作ったものはとても美味しかったし、周りの方が喜んで食べてくれることもやりがいを感じ、毎日ではできなくても定期的に今後の課題として取り組んでいきたいと思いました。

また、その経験をもとにポスター作成を行う際、作り方だけでなく地産地消に繋がることや食文化を伝えていかなければならない大変さ、など日本に影響することまでも書いて掲示しました。そこで得たものとして、実際にポスターをみて作ってみたいと思い、本当に作ってくれた生徒がいたことが何よりも嬉しかったです。美味しかったし、祖母も喜んでくれたと話してくれたことが、取り組んだ甲斐があったと思いました。

また、2年生の修学旅行で訪れた石川県の東茶屋町では、そこでお住まいの地域の方に、地産地消することによってどんなメリットがあるのかお話を伺う機会をいただきました。メリットとして、聞いたことは、身近な地域から新鮮な農産物を得ることができるというお話をさせていただきました。地方では、その日に採れた新鮮な食材を使うことが多く、美容や健康にも良い食事が取れて、私生活にも好影響を与えるそうです。また、こういったことを広めてひとりひとりが意識して取り組むことで、輸入品やファストフードばかりに頼ることが少なくなり、また、家庭で伝統食をつくることで食材が売れるようになり、生産者の収入も上がることになります。それが地産地消や社会全体への貢献につながると教えていただき、より伝統食の継承への意欲が高まりました。またこのお話を聞いて、生産と消費のかかわりや伝統的な食文化について理解を深める機会を得ることができ、今後の活動に活かすことができる知識としてとても良い経験になりました。

#### 4. 結論

このように、私たちが考える以上に食文化の継承の背景には大人の方々の苦勞があって成り立っていることがわかりました。

私たちができることとして、まずはこの現状を周りの人たちに広めて知ってもらうこと、解決策を考え実施することが大切だと思います。「親などから家庭で教わること」「子供の頃に学校で教わること」「普段から食べているもののうち、どれが伝統食や伝統料理か知る機会を増やすこと」も私たちが取り組んでいくべきことだと思います。また、近年では海外からの観光客が増えていることから、私たちが外国人に日本の伝統食を伝えていく必要もあると考えました。また今後の課題としては、学ぶことができる日本の伝統食を広めるために、今起こっていることを定期的に調べて知っていくことが大切だと思います。伝統食の文化を学ぶことはその地域のことをより深く知るだけでなく自然への恵みに感謝する「優しい気持ち」を育てることに繋がると思います。全国ひとりひとりが現状を知ることは難しいかもしれませんが、ひとりひとりの意識を高め努力をすることで少しでも何か変わり、社会への貢献につながれば良いと思います。そのため私たちはこれからも探究をし続けていきたいと思えます。

#### 5. おわりに

探究をしてみて、和食の大切さをより実感でき学びを深めることができました。また、はじめに課題としていた和食を食べる機会を増やしていくことも、ポスター作成をしたことで周囲に伝えることができたし、呼びかけをすることはとても大切だと思えました。伝統食には調理法や食べ方を模索し続けた先人の知恵が詰まっていると考えます。今回行うことができなかった日本食の作り方を学ぶことができる料理教室にも通い、さらに探究を深めていきたいと思えました。

#### 6. 参考文献、出典

「食料の減少と食料自給率低下」『関東農政局』

<https://www.maff.go.jp/kanto/nouson/sekkei/no-seibi/05.html> 参照日,2023.12.04