

一汁三菜で栄養バランスを保つ

和食の特徴の一つは、そのバランスの良さです。一回の食事で、たんぱく質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど、必要な栄養素が均等に摂取できるように工夫されています。厚生労働省や農林水産省などでは、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループの食べ物をまんべんなく食べることを推奨しています。

そして、一回の食事が「主食（ご飯と汁物）」「主菜」「副菜」「副々菜」で構成されているものを一汁三菜と呼びます。一汁三菜で、子どもも大人も必要な栄養価を摂取することができるとのことです。また、和食はその栄養バランスだけでなく、カロリーバランスにも配慮されています。さっぱりとした野菜のおひたしや、酢の物を提供することで、食事全体の脂質の摂取量を調整するといった工夫が見られます。

これらの特徴は、日本人の長寿とも深く関連しています。和食は、バランス良い栄養摂取と健康的なライフスタイルを支える重要な役割を果たしています。

次世代に受け継ぐ郷土料理

南北に長く、様々な気候や風土を持つ日本では、それぞれの土地に伝わる郷土料理があります。気候や風土が異なることで取れる食材や調理法も変化し、地域色が豊かな郷土料理が形成されてきました。

鹿児島県の郷土料理を紐解くと、本土最南端である地理的特性から、沖縄や中国、朝鮮、東南アジアと古くから交易があり、交易品のサトウキビやサツマイモ、落花生などの食材が活用されてきました。また、律令時代には薩摩国・大隅国の国府が置かれ都の文化が流入したことで、鹿児島県の食文化と融合し多様な食文化が形成されていったとされます。現在にも残るサトウキビの絞り汁から作られる黒砂糖や、サツマイモや野菜などに小麦粉をまといせ揚げた「がね」は、鹿児島県の郷土料理の代表格と言えます。

郷土料理は、それぞれの地域の風土や歴史の中で創意工夫され地域の誇りとして育まれてきた料理。祖先から受け継がれてきた郷土料理をいま一度見直してみませんか。

一汁三菜の例



一菜 主菜

肉や魚、卵や大豆などでたんぱく質や脂質をとるメインのおかず

一汁 汁物

水分補給のほか、味覚をリセットし、食べやすさを促す役割も持つ

二菜 副菜

煮物やあえ物など、野菜中心でビタミンやミネラルを補給

三菜 副々菜

酸味や辛味で食欲を増進し、消化を助ける役割

主食 ご飯

白米はもちろん、栄養豊富な五穀米や玄米もおすすめ

郷土料理



がね

サツマイモの入ったかき揚げ。昔から身近な郷土料理として根付いており、焼酎の肴やお茶請け、また、子どものおやつとしても親しまれています。

落花生豆腐

古くから家庭の味として受け継がれ、法事などでは欠かせない郷土料理。梅ダレでサツパリといただけます。

白和え(よごし)

季節の野菜と豆腐の組み合わせで作られます。よごしはすり鉢やすりこ木を汚しながら作ることからこの名が付いたと言われています。

ちゃぶし茶節

かつお節にみそを加え、熱いお茶を注いで飲みます。二日酔いや疲労回復に効果があると重宝されてきました。

和食で季節の移り変わりをを感じる

四季を有する日本は、食卓に旬の物を取り入れ季節を感じて生活を楽しみます。例えば、春になると山菜が登場しますし、夏はトマトやピーマンなどの夏野菜が私たちの食卓を彩ります。また、秋はピカピカの新米や秋刀魚、きのこ類も収穫でき、冬には肉や魚をおいしくいただける鍋料理を楽しめます。

このように、季節によって提供される食材が変わることで、食卓は一年を通じて様々なバリエーションを見せ、季節の移り変わりを実感できます。また、料理だけでなく、器や盛り付け方でも四季を感じるころが、和食が豊かな料理と言われる理由です。

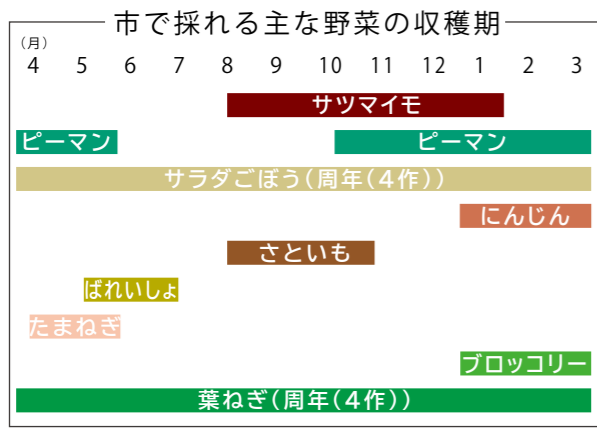


▲ 20～40歳代の約8割が野菜不足。冬野菜には身体を温める効果もあり、鍋料理は野菜と相性の良い料理の一つ

鹿屋が誇る新鮮で豊富な食材

自然の恵みによって支えられている和食は、海・山・里・川から得られる四季折々の多彩で新鮮な食材を用いることに特徴があります。これは、四季があり南北に長い地形、四方を海に囲まれた自然環境のたまものです。

その中でも、全国有数の食料供給基地と言われる本市では、牛や豚などの畜産のほか、鹿屋港ではカンパチやブリなど海の恵みも産出されます。また、耕種農業では、サツマイモやピーマン、サラダごぼうなど豊富な野菜を手に入れることができます。



料亭義経 代表取締役
たかやま まさし
高山 将士

和食はユネスコ無形文化遺産に登録されていますが、それは味の評価で遺産になったわけではなく、日本の文化が評価されたものだと思っています。和食には、細分化された季節を表現する料理や家族の幸せを祝う行事食などの特徴があります。また、お客様に喜んでいただくおもてなしの心など、日本人の無意識のうちに根付いている精神や文化が色濃く反映されているものが和食と考えています。

確かに、料理が難しく・手間がかかるとの声もあります。そこで家庭では、気軽に五色五味五法を取り入れてはいかげでしょう。買い物や調理では、なるべく五色で五つの味覚となるよう、五法は数回の食卓に分けて提供することで、健康的でバランスの良い食事になり、和食の良さを楽しめると思います。

私は福岡県出身で、結婚後に同居する義母から料理を習ってきました。義母から教わった郷土料理には、昔の知恵が詰まっています。大根は干すことで一年中食べることができ、殺菌作用のある竹の皮で包む柚子餅やあくまきは保存食としてもおいしくいただけます。

現在はかのや食育サポーターとして、親子料理・子ども料理教室で様々な郷土料理を教える機会があります。興味深いのは、若いお母さんたちが郷土料理を知る機会をすべてよかったと喜んでくれること。現在のお母さんたちが仕事や育児を抱えながら料理を続けることは難しいことです。教室では何か一つでも料理を覚えて、家庭の味として子どもに伝えてほしいと思っています。



食生活改善推進員
かのや食育サポーター
ふくもと かずこ
福元 和子 さん