



11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録されています。この「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味しています。

文京区では「和食」の保護や継承だけでなく、情報を発信できる生徒を育てることを目標とし、文京区立の小中学校で毎月1回「和食の日」として、一汁二菜、または三菜を基本とする和食献立を実施しています。特に11月の和食の日には緑茶と新潟県魚沼市でとれた新米のコシヒカリを提供しています。また、今年度は東京都で生産された食材を使用し、区内の区立中学校全校で同じメニューを提供します。

和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にさせていただければと思います。

地産地消の良さとは？

- 新鮮な旬の味覚を味わうことができる** (Can enjoy the fresh taste of the season's produce). Illustration: Various fruits and vegetables.
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる** (Can see the faces of the people who produce them, so you can feel安心). Illustration: Farmers and a child.
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる** (Money is recycled within the region, leading to regional economic revitalization). Illustration: Money, a shop, and a boat.
- 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる** (By revitalizing agriculture, farmland is preserved, leading to landscape maintenance and flood prevention). Illustration: Farms, houses, and a river.
- 運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい** (Shorter transport distances allow for energy and CO2 emission reduction, being environmentally friendly). Illustration: A truck, a house, and a CO2 reduction icon.
- SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる** (Can contribute to achieving the Sustainable Development Goals). Illustration: A globe, a person, and a recycling symbol.

ぶんきょう 和食 × だし

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のの一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

また、うま味物質は単独で使うよりも、グルタミン酸と、イノシン酸やグアニル酸を組み合わせることで、うま味が飛躍的に強くなるのが知られており、それを「うま味の相乗効果」と呼びます。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆ 昆布…グルタミン酸
- ◆ カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆ 干しいたけ…グアニル酸

