



日本食文化無形文化遺産化シンポジウム 伝えよう！地域の食文化

我が国には、多様で豊富な旬の食材や食品、栄養バランスの取れた食事構成、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ素晴らしい食文化があり、諸外国からも高い評価を受けています。

一方で、世界では自国の食に関する分野をユネスコの無形文化遺産として登録する動きがあり、フランス美食術、地中海料理、メキシコ、トルコの伝統料理が社会的慣習としてすでに登録されています。

日本の食文化については、世界的に見ても特徴的であり、これが無形文化遺産と認められることは世界の文化的多様性を豊かにすることともなり、非常に大きな意義を持ちます。

このようなことから、我が国においても日本食文化の無形文化遺産登録を目指し調査・検討を重ね、2012年3月にユネスコへ登録の提案を行いました。

農林水産省では、この日本食文化のユネスコ無形文化遺産登録実現に向け、国民的な機運の醸成を図るとともに、地域における食文化の継承につなげるよう、「日本食文化無形文化遺産化シンポジウム～伝えよう！地域の食文化～」を12年9月から13年2月にかけて全国9ブロックで開催しています。

本稿では、12年11月30日に札幌市で行われた同シンポジウムの概要を紹介します。

基調講演

北海道の食文化～人の移住と食文化の形成～



小田嶋政子 氏
北翔大学生涯スポーツ
学部教授

今や日本は世界一長生きの国になりました。私は、先人たちが作ってくれた世界に誇る日本の食文化を次の世代の一つでも伝えてほしいという気持ちから、本日ここに立っています。

私は、北海道は移住村であるが故に、道外の伝統的社会に比べて食文化のありようが異なると考えています。そこで北海道と出身地である母村の比較調査をしてきたわけですが、今日はその一部をご報告します。

人の移住と食文化の形成

スライドは、昭和44年に洞爺村香川で満1歳の男児の誕生日祝いに作った「だんご馬」と呼ばれる、大きな米粉の団子です。この地域の母村は香川県で、四国の香川県と同じ文化を展開しています。このように、北海道に来た人々は母村の食文化を伝承しています。ここで「食文化」とは、生まれて後「習い覚え」、イエや地域の人々に「共有」され、それが「継承」されてきたものと捉えています。後でもお話ししますが、こうした母村の文化が昭和年代はみられ、満1歳の祝いのだんご馬は香川に住む人々にとっては当たり前のことでした。北海道は人の移住と食文化が密接に関わっている形が見える地域として、日本の他地域にない特徴をもっています。

食文化の変化を、「ハレ（晴れ）」と「ケ（曇）」から捉えてみます。ハレは非日常の食文化で、今日まで受け継がれている食も多くあります。ケは日常の食文化で変化が著しく、すでに昔の多くの食文化は見られなくなってきました。

道南地域の食文化

北海道は明治以降の歴史が語られることが多いのですが、明治以前にニシン漁とともに人が往來を繰り返した道南地域の食文化は、青森県とよく似ています。

ケの食からお話しします。江差町では、昭和の初めまで朝食には粥を作り、「ケッコ」と青森県と同じように呼んでいました。昼はイカの塩辛と芋の塩煮、夜は「三平汁」。季節に合わせて、ササギ三平、カボチャ三平、大根三平といったニシンを使ったいろいろな三平を作って食べていました。しかし、後でお話ししますが、三平汁は大学生に知られておりません。今はすっかり変わってしまいました。

次ぎは、ハレ食です。スライドは「クジラ汁」の分布図です。クジラの黒い皮がついた脂身を加えたけんちん汁のような汁物を大鍋に作り、これを外に保管、小さな鍋に盛ってきて温めて食べるお正月料理です。クジラのような大物を食べるとかまどが大きくなると言い慣わし、またニシンを浜に追うめでたいものとし

て、道南ではお正月に必ず食べます。ベコモチやフロシキモチもそうですが、ニシン漁とともに移住した地域に分布している食文化は、この地域に共通に見られます。

スライドはお雑煮です。今でも地域の食文化の違いを表す料理の一つです。福島町、上ノ国町、江差町、北檜山町、戸井町では生のりが入るのが特徴です。江差町の姉妹都市、能登半島の珠洲市も、やはり生のりを入れています。北前船で運ばれた食文化の一つです。つまり、人が文化を持ってくるということです。

開拓移住村の食文化

明治以降の移住者は東北6県が多く、北海道の文化は東北が基層になっていると考えています。次いで北陸4県、四国も予想外に多くなっています。

スライドは、12月31日の「アズキご飯」の食文化の伝承事例です。三重県志摩郡出身のイエですが、直系家族の長男に嫁いだお嫁さんが、世代をつないで、母村と同じアズキご飯を受け継いでいます。

雑煮は地域性を示す大変有意義な食文化です。北海道の雑煮は、移住した母村の数だけ、さまざまあります。多くは東北を中心とした角餅と鶏肉の雑煮です。また香川県出身者は餡餅を入れた味噌味の雑煮を伝承しています。四国香川県から移住した洞爺村香川、室蘭市香川、苫前町香川は、すべてこの雑煮を作っています。釧路市鳥取は、母村鳥取県と同じくお汁粉です。鳥根出身のイエでは角餅でしょうゆ味、角餅の上に黒豆、たっぷり砂糖をかけて食べます、これも母村と同じです。

家庭の味を子供に伝えなければ、食文化は伝承されない！

こうした行事や郷土料理に対する北翔大学の学生の知悉度を調査した結果です。残念なことに、元旦の雑煮やおせち料理はバレンタインデーやクリスマスに負けました。郷土料理の知悉度では、「よく食べているものは、よく知っている」という結果で、ニシン漬け、ベコモチ、クジラ汁はちょっと弱い。スープカレー、サケのチャンチャン焼き、ウニ・イクラ丼、海鮮丼は非常によく知っている。つまり、家庭で伝承されてき

た日本の食文化が、「今はあまり食べられていないために、よく知られていない」のです。食べられ、知られることが、次の世代に伝承するために重要な要素ではないかと考えています。

北海道の食文化は、古くから開けた日本海沿岸に見られる共通した食文化を持つ地域と、明治以降の移住者によるイェごととに違う食文化「個別の食文化（点の食文化）」の二つに分けられます。個別の食文化は、現代社会の食文化の有り様と非常によく似ています。

北海道は歴史が浅いですから、家ごとに持ち込まれた母村の食文化が地域に面として形成される前に、社会変動の波を受けて個別文化に変わってしまいました。今こそ、家庭の味をきちんと子供に伝えなければ、せっかくのよい日本の食文化が伝承されないという危機感を持っています。

事例発表 1

伝え残したい我が家の料理



菊田 信子 氏
北海道食生活改善推進
員団体連絡協議会会長

私たちは、これまで40年にわたり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善を通じた健康づくり活動に取り組んできました。活動の始まりは昭和30年代で、当時は、食糧不足により、栄養の確保が主たる目的でした。台所を預かる主婦たちが、保健所の指導により栄養教室に学び、自分たちで食生活改善の地域活動に取り組んだのです。しかし、今では飽食の時代となり、私たちの活動も健康づくり活動へと変化しました。特に近年は、生活習慣病の増加による医療費の増加や高齢者の福祉問題などがあり、国民の健康を守るうえで、食生活は重要な課題です。また、平成17年には「食育基本法」が施行され、私たちの活動にも大きな追い風となりました。そのような中において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、郷土色豊かな食やそれぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、次の世代に伝えていきたいという願い

私たちは、これまで40年にわたり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食生活改善を通じた健康づくり活動に取り組んできました。活動の始まりは昭和30年代で、当時は、食糧不足により、栄養の確保が主たる目的でした。台所を預かる主婦たちが、保健所の指導により

栄養教室に学び、自分たちで食生活改善の地域活動に取り組んだのです。しかし、今では飽食の時代となり、私たちの活動も健康づくり活動へと変化しました。特に近年は、生活習慣病の増加による医療費の増加や高齢者の福祉問題などがあり、国民の健康を守るうえで、食生活は重要な課題です。また、平成17年には「食育基本法」が施行され、私たちの活動にも大きな追い風となりました。そのような中において、昔ながらの食文化を見直し、健康で豊かな食生活を送るために、郷土色豊かな食やそれぞれの家庭で受け継がれてきた料理を大切に、次の世代に伝えていきたいという願い

を含め、全道各地から昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝承料理を募集し、平成18年に『北海道伝承食文化－伝え残したい我が家の料理－』を発行しました。お手元に配布していますが、昔ながらの食文化を伝える食育の一助として有効に活用していただければ幸いです。

事例発表 2

ご飯を炊いて、みそ汁を作って食べよう！

日本初の夕方ワイド番組のお料理コーナーの生放送で21年間、手軽にどなたでも作ってもらえる料理を紹介しています。また、今年3月の日本食文化のユネスコ世界無形文化遺産登録申請を受け、「代々伝わる我が家の味」という料理コンテストを行いました。大変数多く集まり、出身県の郷土料理が今も作り続けられていることが分かりました。



星澤 幸子 氏
星澤クッキングスタジオ
主宰

50年前ぐらいから西洋栄養学が普及し始めましたが、栄養が十分だったらみんな健康になるのでしょうか。大変な間違いで、みんな病気です。それは、日本人が日本の食文化を忘れた結果です。日本人は2000年以上も日本の食文化を継承、実践してきましたが、現代になって急に欧米化された食事になり、体がそれに対応し切れない状態になっているのです。

『フード・インク*』という映画の中で、「かつて1万年かかって変化してきた食事が、50年で変化してしまった」という記述がありますが、日本人も諸外国も食生活を変化させてしまったために、さまざまな弊害も生まれました。日本人はかつて、そんなに肉や魚、特に大きな魚を食べていたでしょうか。日本人は昔から、豆などの雑穀、野菜を中心とした食習慣でした。そして、みそ汁は、日本人の健康に大いに寄与しました。世界最高のスープだと信じています。

食べ物は命のもとです。それをないがしろにすれば、健康は維持できません。それで、今は昔から言われて

* フード・インク (Food, Inc)
2008年のアメリカ映画で、アメリカの食品産業に潜む問題点に切り込んだフード・ドキュメンタリー。広大な農場に散布される農薬、遺伝子組み換え問題など、大量生産低コストの裏側にあるリスクを伝え、オーガニック・フードの本当の価値を訴えている。

いる「ご飯を炊いて、みそ汁を作って食べよう」という運動をしています。

事例発表 3

食育を交えた給食づくり



山部 秀子 氏
公益社団法人北海道栄養士会会長、天使大学看護栄養学部教授

本日は、栄養士会会員が活動している三つの事例を紹介します。

一つ目です。木古内町の「学校給食センター」の給食で、「こうこう汁」を出したそうです。はこだて和牛というブランド牛の肉と地元で取れる長芋、しいたけ、こんにゃく、長ねぎを使ったしょうゆ味の汁です。毎月「給食だより」を児童・生徒1人ずつに渡していますが、その中に「はこだて和牛」について書かれており、さらに学年に合わせて教室に掲示物を出しています。また、牧場で生産者さんに苦労話を聞いています。そして1カ月後、はこだて和牛を使ったこうこう汁の献立が給食に現れます。札幌市の学校給食では平均で20～30%が食べ残しになるそうですが、自分のまちで作ったものであることと、「一生懸命食べようね」という指導で児童・生徒たちは完食します。

二つ目の事例です。札幌市東区にある「モエレはとポッポ保育園」は、食育に大変力を入れていますが、年齢に合わせた食育ということで、園を建てる時にわざわざ調理室のドアを子供たちがのぞけるようにガラス張りにしたそうです。子供たちが来るとドアのところに行って食材を混ぜているボールの中を見せています。また、料理の材料がどんな触り心地なのか触らせています。少し大きくなると、近所の空き地でよもぎを摘んで、すりばちとすりこぎを使って細かくし、ホットケーキにして食べます。もう一つは、「見るだけクッキング」です。サケの解体ショーを行い、チャンチャン焼きを外で食べています。当保育園では、食品や調理の行程をなるべく見せるようにしているそうです。

三つ目の事例です。北海道栄養士会苫小牧支部の「親

子の料理教室」です。これは7月末の夏休みの料理教室ですが、子供たちが真剣に包丁を使っています。「危ないから駄目だよ」と言わずに見守っていることが大事です。

最後に本学学生が実習で「一汁三菜」を考えて作った献立をお示しします。バランスの取れた献立を立てられるようになり、卒業後、道内各地で食育を交えた給食提供ができるよう頑張っています。

パネルディスカッション

伝えよう！地域の食文化

出倉 平成17年に食育基本法ができました。世界的にも類を見ない法律です。その中に「地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため」と書かれていて、これを受けて、都道府県や市町村では「食育推進計画」を作っており、地域の食文化を継承する取り組みをしています。



出倉 功一 氏
農林水産省大臣官房政策課食ビジョン推進室長

法律はできましたが、核家族化や地域コミュニティの崩壊、グローバル化、画一化といった中で伝統的な食文化を継承していくのは、簡単ではありません。政府として何かできることはないかと考えているときに、さまざまな国が自分たちの食文化を「社会的慣習」という形でユネスコの無形文化遺産に登録して伝えていこうと取り組んでいることを知り、今回の登録申請に至ったということです。

2013年秋にユネスコの審査結果が出ますが、審査のポイントの一つは、私たち日本人自身が日本の食文化を大切な文化だと思うこと。もう一つは、それを次世代に伝えていく活動をしっかりやっていくことです。そういう意味では、例えば「いただきます」「ごちそうさま」というマナーも含め、日常の食習慣、地域の食材を使う郷土料理なども日本の食文化で整理しています。

今日のシンポジウムのテーマは、「伝えよう！地域

の食文化」です。日本の文化の大きな特徴には、地域による文化の多様性があります。食文化はまさしく、地域の食材や歴史によって多様になっているわけです。北海道には北海道の文化もあり、移住という歴史がありますので、本州の文化を引き継いだ小さな単位のいろいろな文化が北海道には根づいています。そういう意味では、地域の食文化を守り伝えることが、日本の食文化を守り伝えていくことだと思えます。

小田嶋 日本がこれから経験することは、北海道が明治以来経験してきたことだと私は思っています。移住による多様な食文化の混合、融合、変化の過程は、今後日本が他国の文化影響を受けて、どのように変容するか、今、問われていますが、北海道は一番それがよく分かる地域だと思います。

それでは、改めて伝統的な食文化の現状で危惧する面、継承していくための取り組みを探っていきます。

菊田 懐石料理も栄養のバランスは非常にいいのですが、地域の伝統的な食文化もやはり身近にある材料で自分の健康を自分で守れるという点では素晴らしいと思います。ただ、実践しなければ意味がありません。少しでも家庭の中で実践していただければと思います。食習慣は、子供が小さいときからの家庭環境によって出来上がっていく部分が多いので、お母さん方にご対応していったらいいかと思って活動しています。

星澤 食文化は代々つながることが一番自然な流れですが、特に北海道は新し物好きで、外国からのいろいろな食文化を、本当に正しい食であるかどうかを考えずに目先の楽しさや手軽さばかりで追い求めるようになったというのが現実です。

本来食べ物はどう作るべきかが家庭で教えられていないのが、一番の残念なところ。味覚が決定されるのは8~12歳ぐらい。3歳までにほとんどの味覚やかむ力も決まると言われています。物心のつかない、まだ動物脳のときに母親が何を作って食べさせたかが、その人の食べる感覚を決定してしまうのです。ものすごく恐ろしい話だと思います。

日本食文化は素晴らしい、誰が見ても世界でトップ

の食文化だということを、もう一度、舌に落とし込んでいく運動をしなければ駄目だと感じています。一番手軽なのが、まず米を炊いて食べようということです。

小田嶋 学生にバランスガイドを教えるときに、一番大事な主食が上にあり、次に副菜の野菜の順という話をします。そして、「正月に何を食べたい？」と聞かないようにと、いつもお願いしています。正月は決まった料理がありますから、それを作り続けることが大切で、好きになるステップだと思っています。

山部 肥満者の割合は、北海道の男性で38.5%、47都道府県中8番目です。かなり高い方です。野菜摂取量は成人男性で全国43番目。女性は37番目です。1位が長野県です。1日に100gの違いがあります。北海道の人は野菜を食べていない。脂肪の摂取量がとても多い。とても心配です。朝食の欠食率でいくと、全国平均よりは低いですが、20代の欠食率はとても高くなっています。食生活を栄養学の面から見ると、「洋風化」しています。それで、日本の食文化を守らなければと国が動いたということだろうと思います。

小田嶋 幼稚園や保育園では栄養士さんが頑張って一汁三菜がきちんと守られているのですが、それを離れてしまうと、どんどん好きなものを選ぶようになって、大人への反省を促されています。

会場との質疑応答

Q1 家庭での食の衰退への危機感は共通の認識ですが、一方で違う動きもあります。例えば、インターネットの「クックパッド」のサイトでは、ものすごい数のレシピが出ています。ただ、洋風の料理レシピはいっぱいありますが、なますや昆布巻きというような日本の伝統的料理はほとんどありません。たくさんの方がコミュニケーションしている点では、魅力的なツールだと思います。こうした新しいツールを使った郷土料理復活の取り組みがあれば教えてください。

山部 日本人の人口の割合から見て、本当に利用している人の数が多いのかと考えると、多分両極に分かれています。例えば、保育園児にもものすごく凝ったキャラ弁を毎日持たせているお母さんと、子供に菓子パン

1個持たせて「はい、行っといで」と送り出すお母さんに分かれていると思います。

星澤 それは、私の番組を見てください（笑）。テレビに出続けるように努力したいと思います。そこで正しいことをお伝えすることによって、皆さんに手軽に実践していただけるのではないかなと思うからです。実践可能な提案をし、少しずつやることで自信を付けてもらうということしか、食べること、作ることに ついての啓蒙はできないのではないかなと思います。

小田嶋 先ほど「北海道は新しいものにすぐ飛びついてしまう」というお話がありましたが、北海道は個々の文化なのです。個々の文化は、自分はこうだけど、隣の人は違うかもしれないという「点の文化」ですから、変化しやすいのです。共通なものがない。つまり、しるものがない。伝統的社会は、隣近所が「それは違うわよ」となりますが、北海道はどれも認めてしまう、非常に寛容な社会です。そうした道民性をきちんと踏まえて啓蒙していかなければいけないと感じます。

Q2 パネルにあった学校給食の豊富さを見て、これなら子供たちは好き嫌いなく食べるだろうと思いました。今の子供たちに好きな給食、嫌いな給食を聞くと一番は何と答えるでしょうか（笑）。

山部 先ほどご質問の学校給食の栄養士さん、よろしければお答えください。

Q1 札幌市に限って言えば、感覚的にはビビンバです（笑）。焼き肉屋で出されるビビンバよりもヘルシーで大量調理でも調理しやすく、子供に食べやすい味にアレンジしたものです。あとは、ドライカレー。人気がないメニューは、郷土料理です（笑）。



小田嶋 郷土料理が好まれないから作らない。作らないから失われていくということで、みんな危機感を覚えています。日常はビビンバでもいいと思いますが、折に触れて日本の食文化を思い出せる機会をつくり、「それしかない」「それだ」となるような形に持っていく必要があります。10年前の新聞に、お正月の重詰めに「なます」を付けると、他の料理に味が移り「傷んでいる」という苦情がくるので、なますは詰めないという記事がありました。非常に危機感が募ります。ちょっとした家庭の努力が必要だと感じています。

Q3 年齢も大切なファクターかと思います。子供のころは食べなかったものでも、ある一定の年齢に達した瞬間に急に食べたくなるものがあるのです。

ただ一つ危機感を覚えているのが、日本人のほとんどが忙しい時代に入って、レンジを使う食生活が増え、ペットボトルも増えていることです。ペットボトルは日本全国画一な味で、しかも添加物を使っています。急須で入れるお茶は、それぞれの家庭の味があります。ぜひ、小学校の家庭科授業にお茶の入れ方を取り入れていただきたいと思っています。

また、日本茶に含まれている成分は、一汁を補っている場合もあります。食生活の中に実は自然に取り入れられていますが、食事の献立として日本茶は忘れ去られています。ご意見をお聞かせください。

山部 管理栄養士の給食の実習では、必ずお茶は付けています。学生の話を書きますと、最近は炭酸系の飲み物をあまり飲まないで、日本茶系のものが多く飲まれているという感触を得ています。

星澤 食事中に水を飲むことは消化の面で大変悪いことなのでやめて、小さい茶わんに熱いお茶をちょっと入れ、冷めたころに少しずついただくという習慣を取り戻せたらすてきだと思います。

小田嶋 衣・食・住の文化変化は、衣は1代、住は2代、食は3代といわれています。北海道の食を見ても、今ならまだまだ取り戻せると私は思っています。日本型食文化をもう一度思い起こし、自分の家庭の食で一つずつ皆さんに実践していただきたいと思っています。