

9.食文化



知っていますか?! 和食の特徴!

和食って何?

平成25年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食とは、「自然を尊重する」という“こころ”に基づいた日本人の食習慣のことをいいます。

食が多様化する中、和食文化について改めて考えてみませんか?



和食の特徴!

豊かな自然の恵みと異文化の融合

四季のある自然がもたらす豊富な資源と海外の文化が融合し発展した。

行事を大切にすること

正月のお祝いから結婚や葬式まで、食に願いがこめられている。

繊細な季節感を楽しむ心

器や箸等を用いて、四季を演出。

調理と加工の独自性

乾物や発酵の技術が進化し、食材を使い尽くす調理の工夫。

健康的な食生活を生み出す「型」

一汁三菜が基本となる、バランスの優れた食事。