

日本食の特徴

和食

和食として知られる日本料理は、2013年にユネスコの無形文化遺産に追加されました。ユネスコは和食を「生産、加工、準備、消費に関連する技能、知識、実践、伝統に基づく社会的実践」と説明しており、また新年のお祝いに見られる、日本独特の食文化を強調しています。日本では年末の休暇に備え、米を打ってお餅を作り、新年に神様を迎える美しい料理を提供します。これらの料理は家族や地域の人と一緒に楽しめます。また新年の料理には象徴的な意味もあり、これらは使用する材料、食べ物の形、料理の名前などに由来します。よく知られている例は魚の鯛です。鯛はお祝いの時によく使われます。これは、日本の名前の「たい」が「おめでたい」のように聞こえるからです。

日本には食べ物に対する深い尊敬の念があり、また食に対する貴重さを深く認識しています。広く信じられているのは、食べ物を含むすべてのものに神さまが宿っているということです。日本では食事の前には「いただきます」、食事の後は「ごちそうさま」と言いながら、両手を合わせ、すべての食事に感謝を行います。「いただきます」は、自然の恵みを与えてくれた自然の環境、自然を守ってきた先祖、そしてそれを与えてくれた神々に感謝しており、また食料の生産に関わった人たちにも感謝しているのです。そしてごちそうさまは、それぞれの料理に費やされる大変な仕事に感謝しているのです。

日本の伝統的な食事は、1つの汁物と3つのおかずという標準的なルールに従って提供されます。3つのおかずは、野菜、魚、卵、大豆製品や肉から作られています。それぞれの食事には、ご飯と野菜のつけものが増えられています。日本の料理にとって見た目は非常に重要であり、料理はそれぞれがお椀またはお皿に盛りつけられて提供されます。季節の野菜や付け合わせが食卓を明るくし、食欲をそそるのです。

日本の献立を考える際は、栄養、風味、色がすべて考慮されます。バランスの取れた食事には、脂肪、タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの5つの要素が含まれている必要があります。また塩味、甘味、苦味、酸味、うま味の5つの味を組み込む必要があるのです。そして日本の食事は視覚的に魅力的で、白、黒、赤、黄、緑の5色を含む必要があります。さらに各料理は、繰り返しを避けるために異なる方法で調理する必要があるのです。一般的には、煮る、焼く、揚げる、漬ける、湯通し、蒸し、生で提供する、などの方法があります。料理人は、季節の食材の自然な風味を引き出す方法を探しているのです。

和食は、季節の地元産の食材と、サステイナブルな素材の使用を強調しています。これは、日本人が食材を得る陸や海と密接に関係していることを示しています。特別な行事や毎年の儀式では、季節の食べ物に加え、特定の食材が常に使用されています。これらの食材の多くは、象徴的な意味を持ち、求められているのです。これらは、人々が地域の食文化と密接に結びついていることを反映しています。

小浜での和食

小浜市は、幅広い食材を得られる自然に恵まれています。

山々、豊かな海、実り豊かな森林、畑、それぞれがここで獲れるさまざまな食物に関係しています。

小浜の気候は夏は暑く冬は寒く、これは多様な動植物がいることを意味します。

一年を通して様々な季節の食材があり、「へしこ」のような食品を保存する伝統的な方法は前世代から受け継がれています。小浜市には、非常に豊かで長い歴史を持つ食文化があるのです。