

レポート
第2回 2013.
10.26
[sat]

「豊かな食生活を営むデザインとは」

私たち日本人の食文化はどのように確立されてきたのか、食をより楽しむためにどのような工夫をすればよいか。今回は、「食生活」への視野が広がる2つのテーマで講演を行いました。

《講演1》庶民の愛した江戸前の味

ユネスコの無形文化遺産に登録される可能性が高まるなど、「和食」に注目が集まっています。

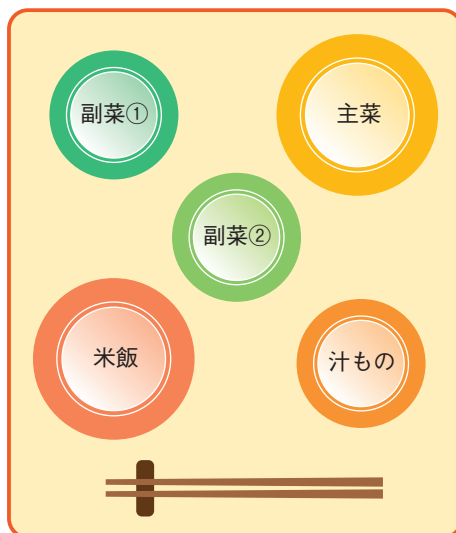
江戸時代に日本の食文化が確立したかぎりには、「庶民」の存在がありました。和食を改めて捉え直すとともに、江戸時代の食と庶民との関わりを見つめます。



講師：大久保 洋子氏
実践女子大学 前生活科学部長・元食生活科学科教授

■日本人の伝統的な食文化「和食」

和食は、私たちの先達が約2000年をかけてつくり上げてきた日本独自の食文化です。その代表的なスタイルが汁もの1つと総菜3種からなる「一汁三菜」で、これは米飯を大前提とした考え方から生まれたものです。その原型は平安時代の文献でも伺うことができ、江戸時代末期には米飯と汁、3種の総菜（たんぱく質系の主菜1つ、副菜2つ）のスタイルが確立します。三菜はそれぞれ別の調理法にする、食材が重ならない、といったルールも定着していきました。



「一汁三菜」の概念図

■庶民とは

近世の職業区分「士農工商」のうち、「工商」に属した人たちが町人であり「庶民」と呼ばれます。この人たちは江戸などの城下町に暮らし、商人や文人（知識層）、雇われ人などで構成されていました。

江戸の庶民の日常食は質素で、朝は炊き立ての米飯にみそ汁と漬物、昼は朝の残りの飯に副菜、夜は朝の残りの飯に魚などの主菜を食べる、といったスタイルが主流でした。米飯を多く食べることが特徴で、主菜・副菜により栄養のバランスも取れたものとなっています。

■「江戸前」の定義

「江戸前」とは、当初は浅草川（隅田川の浅草周辺の呼称）や深川周辺で獲れたうなぎのことを指していました。やがてその対象が広がり、江戸近海（芝や品川周辺）で獲れた海産魚介のことも意味するようになります。江戸前の海や川で獲れる魚介には、鯛・鱸・鯛・鰯・コハダ・アナゴ・烏賊・鯨・車海老・芝海老、シラス・白魚・あさり・蛤・さざえ・しゃこなどがありました。

■江戸時代の食文化

醤油やみりんなど調味料の普及、料理をその場で食べさせる屋台店の発達などにより、江戸時代の江戸では庶民が食を楽しむ機会が増え、食文化が発達していきました。屋台で扱った代表的な料理には、「うなぎの蒲焼」「蕎麦」「にぎりずし」などがあります。

このような流れの中、最初ほうなぎを指していた「江戸前」という言葉が江戸近海で獲れる魚介、さらには江戸の食を意味するようになりました。その文化が現在に至るまで続いているのです。

《講演 2》食器の絵柄とおいしさ

～おいしいものをよりおいしく食べるための工夫～

どのような皿に盛り付け、どのような演出をするかで、料理のイメージや「おいしさ」は大きく変動します。特に、広く使われている「青い絵柄の器」に焦点を当て、料理をおいしく見せるためにはどのような器を使えば効果的なのかを考察します。



講師：数野 千恵子氏
実践女子大学 食生活科学科 教授

■食器が料理の感じ方に与える影響 一皿の違い、添え物一

演出方法によって、料理の「おいしさ」に対する私たちの感じ方は変わります。盛り付けの美しさは料理と器のバランスで決まるため、どのような器を使うかは、料理のおいしさを考える上で大切な要素となります。「添え物」をする方法もあります。添え物で料理の色のバランスを整えることで視覚的な効果が生まれ、料理がよりおいしそうに見えます。



器により、料理の見え方に違いが生まれる

■青い絵柄の皿に関する調査結果

白地に青い絵柄を配した器は世界各地で古くからの定番となっています。一方、一般的に食欲を喚起させるのは暖色系とされ、寒色系は食欲を減退させるといわれています。それでは、青い絵柄の器はなぜ長い間世界中で使われてきたのか。その理由を探るとともに、どのような絵柄や柄の大きさ、配置が料理をおいしく見せるかについてアンケート調査を行いました。

□皿に占める青の割合

青の占める比重が異なる、和風・洋風・中華風の絵柄の皿を用意し、それぞれに和風(刺身・冷奴)、洋風(トマト・コロッケ)、中華風(チリソース、炒め物)の料理を盛り付けて調査しました。その結果、和食は比較的青の割合が高くて料理がおいしそうに見え、反対に洋風はあまり

青を用いない方がよい、中華風では 25 ～ 30%ほど青を用いた皿を使うとよいことがわかりました。

食品の色は赤やオレンジ、黄色、緑が多く、青い物はほとんどありません。青い絵柄の器が多用される理由に、その器を使うことで料理の色が豊かになり、色彩のバランスが保たれることが考えられます。

□絵柄と料理の相性

植物・動物・風景・幾何学の柄の皿を使い、絵柄によって食欲がどう変化するかを調べました。その結果、植物柄が最も評価が高く、次点が動物柄であることがわかりました。

□絵柄の大きさや位置

柄の大きさの比較では、皿全体に柄がある「総柄」の場合、絵柄の大きい方が料理を引き立てるという結果が浮かび上がりました。皿の特定部分に柄が配された「部分柄」では、柄が2つあしらわれ、かつ枠(縁取り)のあるものの評価が高い傾向が見られました。

□まとめ

上記の調査から、絵柄の内容や柄の大きさについて下記のような傾向があることが浮かび上がりました。

- 花柄(植物柄) ⇒総柄も部分柄も、一般的に多くの料理に合う。
- 風景柄 ⇒刺身において柄が多く見えるような盛り付け方で好まれた。
- 幾何学柄 ⇒合う料理が難しい結果となった。柄と料理の個々の大きさが同じくらいだと評価が低いと思われる。
- 部分柄 ⇒盛り付け方で評価が変わるので、柄が見えるように盛り付けるとよい。

【市民公開講座アンケートより】

「食生活をより楽しむきっかけになった」と好評をいただきました。

【参加者の声】

- とても興味深く、勉強になるお話でした。日本の食文化を大切にしていきたい、また、自分の食生活もさらに豊かにしていきたい、と感じました。(20～39歳/女性)
- 知っているようで実はあまり知らなかった和食について、とても勉強になりました。もっともっと日本の食文化を理解したいので、また開催していただければうれしいです。(20～39歳/女性)
- 「講演 2」のお話では、とても詳しい調査から、食器の選択にあたってどのような選択眼を持てばよいのかがわかりました。(70歳以上/女性)

【参加者の属性】

〈年齢別〉

