

科目 6 日本の伝統食文化（和食）学

受検番号

氏名

問 1 : 和食文化の地域的特徴について、実例をあげてその魅力を述べなさい

和食文化は、日本各地の地域特性に根ざした多様な魅力を持っています。例えば、そば文化は地方で独自の発展をしています。信州そばは冷涼な気候で育ったそばの実を使い、風味豊かでコシのある食感が特徴です。一方、島根県の出雲そばは、そば殻を含む粉を使用し、黒くて風味が強いのが特徴です。出雲大社の参拝後に食べる割子そばや釜揚げそばが有名で、地域の祭事等と深く結びついています。また、山形県のそば「は」、大皿に盛りられたボリュームたっぷりのそばを家族や友人と分け合っただけで食べるスタイルで、温かい人間関係を象徴しています。これらの地域特性は、その土地の歴史や文化、人々の生活様式と密接に結びついています。和食文化は地域特性

を	反	映	し	、	食	材	、	調	理	法	、	食	べ	る	シ	ー	ン	を	通
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

じ	て	、	各	地	の	魅	力	を	深	く	感	じ	さ	せ	る	も	の	で	す
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

。																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

問 2 : 海外の料理にない和食の特徴を述べなさい。

和食の特徴は、海外にはない独自の美德と魅力を持っています。日本料理は四季折々の食材を使い、その季節の美しさを料理に反映させます。春は山菜、夏には鮎、秋には松茸、冬にはふぐなど、旬の食材を楽しむ文化が根付いています。次に、和食では、料理の見た目も重要視され、彩り豊かな食材を用いて美しく盛り付けられます。これは目で楽しむという日本独自の食文化を表しています。さらに、和食にはうま味の概念があります。うま味は、昆布や鰹節、干し椎茸などの出汁から得られる旨み成分で、これにより料理の深い味わいが生まれます。うま味の活用は、世界の料理でも注目されていますが、和食がその起源とされています。また、和食の健康志向も特筆すべき点です。低脂肪、高繊維の食材を多く用い、調理法も蒸し、煮る、焼くといったヘルシーな方法が主流です。これにより、

バ	ラ	ン	ス	の	取	れ	た	栄	養	が	摂	取	で	き	、	健	康	維	持
に	寄	与	し	ま	す	。													

問 3 : 和食は健康に良いとされている。
その理由を述べなさい。

和食はバランスの取れた栄養摂取を重視する。
主食のご飯、魚や豆腐などのタンパク質源、
野菜や海藻などのビタミン・ミネラル源が一
食に組み合わされており、必要な栄養素をま
んべんなく摂取できる。また、低脂肪である
点も健康に寄与する。調理法として、揚げ物
よりも蒸す、煮る、焼くといった方法が多用
され、脂肪分を抑えた料理が主流です。これ
により、心血管疾患や肥満のリスクが低減さ
れる。さらに、和食には豊富な食物繊維が含
まれる。例えば、野菜、海藻、豆類などが頻
繁に使われ、腸内環境を整える。食物繊維の
摂取は、便秘の予防や生活習慣病のリスク低
減に効果的です。和食はうま味を活用するこ
とで塩分や脂肪分を抑えながらも満足感を得
られる点です。昆布や鰹節、干し椎茸などが
ら取る出汁は、少量の塩分で豊かな味わいを
提供し、調味料の過剰使用を避けることがで

き	る	。	和	食	は	全	体	的	な	健	康	維	持	に	優	れ	た	食	文
化	と	さ	れ	て	い	る	。												