



会報

平成二十四年九月

第一号

平成二十四年九月十九日

一般社団法人 日本食文化協会

設立記念式典

一般社団法人日本食文化協会

設立記念式典

平成二十四年九月十九日（水）

午後六時半～午後八時半（受付午後六時～）

東海大学校友会館（東京都千代田区霞ヶ関ビル三十五階）

（一）挨拶

一般社団法人日本食文化協会は、世界に類を見ない美と美味のある素晴らしい歴史ある日本料理の食文化を、世代を超えて多くの方々を知っていただくことを目的にし「日本食文化検定」、「日本食文化教室」などの活動をしてまいります。

日本は戦後の食べる物に困窮した時代から経済成長と共に、食べる物も料理も多様化し日常生活の食生活は豊になっていきました。そうした時代の変化の中でも、生きていくために必要な食に対する「感謝の心」は古代より普遍的なものとして受け継がれております。

相手への「尊敬」と「謙譲」、「思いやり」と「感謝の心」を内在しているのが日本の食文化の原点なのです。

核家族化が進み祖父母からの教えや言い伝えの伝承がされにくい時代に、「日本食文化検定」、「日本食文化教室」で日本料理の起源、原点、様式、作法、仕来りなどを基礎から学んでいただき、美しい日本の食文化を啓蒙、伝承することに少しでもお役に立てれば幸いです。

式次第

司会進行

井上莉委子
井上智映子

【一部】

- | | | | |
|---|--------|---------------|--------|
| 一 | 開催者挨拶会 | 専務理事 | 横井清 |
| 二 | 活動紹介 | 副理事長 | 小俣日出郎 |
| 三 | 来賓挨拶 | 衆議院議員 | 城島光力 |
| 四 | 来賓挨拶 | 農林水産省 | 大澤誠 |
| 五 | 来賓挨拶 | 文化庁 | 近藤誠一 |
| 六 | 来賓挨拶 | 学校法人誠心学園 | 廣瀬喜久子 |
| 七 | 来賓挨拶 | 料理の鉄人 | 中村孝明 |
| 八 | 祝電披露 | | |
| 九 | 乾杯 | 東京臨海東ロータリークラブ | 伊勢亀由喜子 |
| 十 | | 会長 | 様 |

【二部】

- | | |
|---|---------|
| 一 | ご会食・ご歓談 |
| 二 | 感謝状贈呈 |
| 三 | お楽しみ抽選会 |
| 四 | 閉会 |



【協賛】

(株)アウレオ

(株)大塚食品

(株)紀文食品

財団法人 味の素 食の文化センター

(株)日本タツパウエア

(株)中川ワイン販売

京料理よこい (浅草)

穂の花 (銀座)

インディアアナグリーンフーズ(株)

認定NPO法人ESAAアジア教育支援の会

(株)日本食文化検定協会

会員、他

設立記念式典開催にあたり、協賛金、協賛品のご協力、ご援助いただきまして誠にありがとうございます。心より御礼申し上げます。

【沿革】

平成21年

- 12月 日本食文化の伝承と啓蒙活動の一環として「日本食文化検定」事業に賛同した有志が(株)日本食文化検定協会（代表取締役 小俣日出郎）を設立

平成22年

- 1月 「日本食文化検定」の主催団体名としてNPO法人四條司家食文化協会と業務契約を締結

小冊子「四條司家」を制作、自費出版

- 6月 「日本食文化検定 公式テキスト」を制作、自費出版
通信教育講座を開講

- 11月 第1回会場試験を実施（上智大学）

平成23年

- 7月 伊勢の神宮に「日本食文化検定 公式テキスト」（神宮奉納版）を奉納

- 11月 第2回会場試験を実施（上智大学）

平成24年

- 3月 有志が一般社団法人日本食文化協会を設立

（「日本食文化検定」の主催団体名が一流派だと検定の内容が一般的ではないと誤解されることもあり新しく社団法人を設立し「日本食文化検定」の主催団体を一般社団法人日本食文化協会に変更する）

- 4月 京料理よこい主人 横井 清が専務理事に就任、「日本食文化教室」を主宰し日本料理の啓蒙の文化活動を始める
社団法人の会員の募集を始める

- 8月 日本食文化のユネスコ無形文化遺産推進協議会へ参加

*一般社団法人日本食文化協会は、日本食文化の伝承と啓蒙活動に賛同する有志の人たちによって設立され会員によって運営されています

*現在、創業会社である(株)日本食文化検定協会は、「日本食文化検定試験」の運営と一般社団法人日本食文化協会の事務代行などをおこなっています

一般社団法人日本食文化協会 理事

理事長 四條 隆 元

副理事長 小俣 日出郎 (株)日本食文化検定協会 代表取締役

専務理事 横井 清 関西調理師親睦会 会長

京料理よこい 主人

常務理事 吉田 直 哉 認定NPO法人ESAAアジア教育支援の会 理事長

理 事 佐藤 俊 行 公益財団法人佐藤国際文化育英財団 理事長

東京ディズニーリゾートオフィシャルホテル 迎賓館 熱海 小嵐亭

(株)東京ベイホテルズ 代表取締役

理 事 中江 礼 子 元教員

監 事 萬年 山 啓 キャリア・コンサルティング協議会 技能講師

(平成24年8月31日現在)

会

報

2012年9月 第1号

目次

1. 理事会報告
 2. 日本食文化教室
 3. 日本食文化検定
 4. 新会員紹介
 5. 講師派遣
 6. 日本食文化検定公式テキストより
 - 日本料理のはじまり
 - 日本料理作法のこころ
 - 日本料理の特色 「旬」
 - 日本料理作法 「箸」
 7. 旬の素材
 - 鮎、鱧、鮑
 8. マナー教室
 9. コラム
- 検定試験想定問題

1. 理事会報告

第二回理事会が平成二十四年六月一日に開催され、理事三名（理事五名）が出席しました。

【第一号議案】「社団法人設立記念式典」の件

「設立記念式典」を、平成二十四年九月十九日水曜日午後六時三十分から午後八時三十分霞会館で開催することに全員異議なく承認されました。

約五十名から八十名の出席者を予定。

2. 日本食文化教室

第一回 五月十九日（土）午後一時～

中村孝明 A R I A K E 三十九名が出席

第二回（鮎） 六月十六日（土）午後六時～

穂の花（銀座）十五名が出席

講師 横井清

第三回（鱧） 七月八日（日）午後一時～

京料理よこい（浅草）十三名が出席

講師 野平菱幸（小笠原流礼法 総師範）

第四回（鮑） 八月二十五日（土）午後六時～

京料理よこい（浅草）七名が出席

講師 横井清 カウンター席での講義

3. 日本食文化検定

★三級合格者（通信教育講座）

大分県 横手隆史（五月十七日）
熊本県 後藤信行（六月 九日）
東京都 篠原康乃（六月 九日）
合格おめでとうございます

★第三回日本食文化検定 会場試験のお知らせ

平成二十四年十一月四日（日） 上智大学
受験募集申込は九月一日～

4. 会員紹介（五十音順）

正会員

明石英子、小俣日出郎、小林 健、
中江礼子、野平菱幸、横井 清、吉田直哉

一般会員

小林 源、齋藤 忠、白坂亜紀、
鈴木敦子、沼尾さゆり、藤本昌紀、マルエツ
守屋祐生子

【会員募集中】

正会員	入会金 十万円	年会費 三万円
一般会員	入会金 一万円	年会費 一万円
賛助会員		年会費 一万円

5. 講師派遣

【横井 清】（京料理よこい 店主）

東京マイスター（江戸の名工）
調理師専門学校の特例講師や全国各地の講演・調理
指導等を努めるほか、テレビでも活躍中

（社）日本食文化協会（専務理事）など、数々の役
職を兼任し業界発展に寄与している

『和食の最新野菜料理』（旭屋出版）

『御椀と煮物』（旭屋出版）

【山野善正】（社団法人おいしさをの科学研究所理事長）

出版、研究サービス各面で食関連機関に貢献

ためしてガッテン等、テレビ、雑誌等のマスメディ
アでも活躍中

「おいしさをの科学（朝倉書店）」

「おいしさをの科学事典（朝倉書店）」

「うどんだけじゃない・うどん王国さぬきのおいしさ

（おいしさをの科学研究所）」

「ポケット図解おいしさをの科学がよーくわかる本

（秀和システム）」

「進化するテクスチャー研究（エヌ・ティ・エス）」

「シリーズ本おいしさをの科学（エヌ・ティ・エス）」

*セミナー、講演会の講師をお探しの場合はご連絡く
ださい。

6. 日本食文化検定公式テキスト

【日本料理のはじまり】

日本料理の起源は、神にお供えする神のお食事である「神饌」であり、神饌は「感謝のこころ」の象徴であるといえます。

大昔から人々は神があらゆる生命、自然の恵みを与える存在であると信じ、心のこもった神饌をお供えることよって感謝の意を表し捧げ祈りました。そしてその祭礼のあとに「直会」という神饌を神と共食するという人間独自の行動で、神とのつながりを持ちました。

「感謝のこころ」のメッセージがある神饌は日本料理のはじまりといえ、調理された熟饌から料理人のメッセージを内在する日本料理が生まれました。

四季折々の自然に、海や山や大地から採れる料理の素材に、米や野菜を作る人に、それを料理する人に、配膳する人に、食べる人に、一緒に食する人に、それぞれお互いに「感謝のこころ」を持つことの大切さは現代においてもかわりはありません。

それは、日本料理の起源が神饌と直会にあり、相手に対する「感謝のこころ」は、料理にだけではなく日常生活においても普遍的なものだからです。



【日本料理作法の「こころ」】

一 求道の精神

日本の文化には古来より道を究めるといった「求道の精神」があります。

茶道、華道、書道、武道などの道の教えは、日本文化の教養を身につけるだけではなく、私たちの人格や日常生活の質を高めるのに大きな役割を果たしてきました。

そして私たちはその道を*所作や姿勢などの決め事の修練や鍛錬の積み重ねにより究めていきます。

「求道の精神」には共通して「礼に始まり礼に終わる」という相手に対する「感謝のこころ」があり、無形のこころの文化と言えます。

この「求道の精神」は、日本の食文化においても庖丁道、食礼などの日本料理作法の中に生きております。「食べる」ことは、生きていくために不可欠な毎日の行為ですが、人間は他の生物とは違い、そこに「食事作法の文化」を見出し、その作法は他人と食事をする場面で定着していきました。

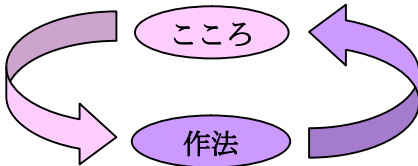
また、食事の作法は、どこかに通って習うものではなく、躰や毎日の生活、こころがけにより自然と身につけていくものです。

二 「作法」と「こころ」

では何故、所作や姿勢などの決め事（作法）を身につけることが、道を究めることとなるのでしょうか。

それは、決まった*所作や姿勢にはそれぞれ意味があるからです。その意味を理解し身に付けることによって、内面である「こころ」（感謝・思いやり・やさしさ）が磨かれていきます。その磨かれた「こころ」が再び「作法」へと宿り循環することで、自然と美しい「こころ」と「作法」が完成されていくのです。

一家団欒、親族の集まり、宴席などの食事の場面では、お互いの理解を深め、よりよい人間関係を築くための機会を提供してくれますが、そこでは「作法」が互いの「こころ」を通わせる重要な役割を果たします。



*所作（しよさ）

その場に応じてのたちふるまい。茶道や礼儀作法だけではなく能や歌舞伎、日本舞踊などでも使われることば。

【日本料理の特色】 走り・旬（出盛り）・名残

(一) 旬（出盛り）
料理における旬とは「材料の味がもつともよい時期」という意味です。

本来、旬とは一つの月を上旬、中旬、下旬と三つに分けた十日間を意味します。一つの材料のもつともおいしい時期は十日間ということで、ここから日本料理がいかに素材の味を大切にしてきたかが分かります。

また、旬には「もつとも豊富に出回る時期」の「出盛り」の意味があります。

(二) 走り
旬を待ちきれずに旬を迎える直前に食べるものをい、多少味は落ちても季節を先取りして食べる調理方法が工夫されています。

(三) 名残
旬を過ぎてしまい、やや味は落ちてもこれを逃す到来年まで食べられなくなるので名残を惜しんで食べるものをいいます。

日本料理は、このような旬の素材の楽しみ方を与えてくれるわけです。

【日本料理作法】 箸

「日本にはさまざまな作法があり、それらには日本の文化が取り込まれています。食事作法は「箸に始まり箸に終わる」というように、箸使いは食事作法の基本です。

「箸は三手で持つ」と言われ、箸は右、左、右と三回で取り上げます。

(一手) 右手の親指、人差し指、中指で箸の中央を持ち上げます。

(二手) 左手で箸の中央左側を下方から支えて持ちます。

(三手) 右手を箸頭の方へ滑らせて箸の下に回し、改めて右手で握ります。

箸を置く時は、この逆の手順となります。」

7. 旬の素材

【鮎】

一年間にメダカの大きさから二十センチ以上にも育つ非常に成長力旺盛な魚から「年魚」、また香りのいいことから「香魚」とも呼ばれ、味や香りがよく、姿も美しいため古くから食べられてきた川魚です。

平安時代の朝廷への貢物として魚介類の中では鮎がもっとも多く、平安時代初期の「延喜式」（律令の施行規則）には、鮎鮎（鮎の馴れ鮎）、塩塗り鮎（鮎の塩漬け）、煮塩鮎（塩水で煮て乾燥させた鮎）、日干鮎、（火の熱で乾燥させた鮎）、などの形で貢納されていたことが記されています。

水が清らかで流れの急な比較的川幅の広い川で育った鮎が発育よく美味で、美食家の魯山人は、鮎は背の上部の脂肪とその下のはらわたとを備えた部分が一番美味で、はらわたの苦味は格別の風韻が口に美しく残ると述べています。鮎は「塩焼きに始まり、塩焼きに終わる」といわれるほど、塩焼きに適した魚で初夏の「若鮎」から、秋の「落ち鮎」まで楽しめます。

【うるか（潤香）】

鮎の腸の塩辛。苦味と渋みを正味するもの。産卵期の秋に作られる。岐阜県長良川、熊本県球磨川、島根県高津川、大分県大野川などの名産品。

【氷魚（ひうお）】

琵琶湖では鮎の幼魚をこう呼ぶ。琵琶湖の鮎は非常に小さく、一年経っても若鮎以上にならない。

【鱧】

鱧（ハモリウナギ目アナゴ科ハモ属）は、体は細長くウナギ型をしておりどう猛で鋭い歯があり、魚、海老、蟹、烏賊、蛸などを食します。瀬戸内海から九州にかけて多く、東北、北海道にはいません。鱧は、水からあげても暫く生きている生命力の強い魚で、山国で湖や川の魚は豊富であっても新鮮な海産物が入りにくい京都（若狭湾からは七十キロ、大阪湾からは約四十キロ）では、例外的な存在でした。

鱧の身は小骨が極めて多く食には適していない魚でしたが、京都で「骨切り」の技術が開発され鱧の白身の品のよい淡泊な味と皮のついた鱧の身を「骨切り」してから熱湯を通すと白い花が咲いたような形となる美しさから京都の名物として広く知られるようになりました。「牡丹鱧」のお椀は鱧料理の圧巻として有名。

また、美食家の魯山人は、焼いた鱧を熱い飯の上に乗せ、箸で飯となじませてから醤油をかけ、玉露か煎茶をかけて蓋をしてから一分間蒸らし、箸で身をほぐしつつ食べる茶漬も美味であると言います。

【鱧は梅雨の雨水を飲まぬとおいしくならぬ】

京都の七月の祇園祭りの頃からが旬。

【鱧も一期、海老も一期】

同じ海に住むものなのに、形は長かったり曲がっていたりしても、やがては一生を終える。人の生涯も上り下り貧富があってもみな等しく生涯を終える。

【鮑】

アワビ、鮑、鮑と表記。ミニミガイ科の大型巻き貝の総称。マダカ、メガイ、オガイ、エゾアワビなどの種類がある。

鮑は、貝類の中でも最も美味で、コリコリ、シコシコした歯ごたえがあり、味には淡い甘さがあります。水が澄み、潮の流れがよい水深二十メートルほどの浅い場所に生息しています。日本のほとんどいたるところに生息していますが、特に多く産するのは青森県、岩手県です。鮑の産卵期は十一月頃なので産卵前の夏が旬です。

鮑といえば、鳥羽市国崎（三重県）、南房総市白浜（千葉県）、輪島市舳倉島（へくらじま、輪島市の沖合に位置する小さな島）が、海女の漁で有名です。

鮑は古代から神饌の中でも特別に大切にされ乾あわび、熨斗あわびが供えられてきました。

熨斗あわびは、身を桂剥きにし（中型の鮑一個で三メートル以上に剥けます。）これを干し琥珀色の半透明の生乾きになったものを伸ばしたものです。この長く伸ばされる鮑は、「不老長寿」、「敵を打ち伸ばす」、「身代を伸ばし広げる」など慶事を示す象徴となりました。

古代中国では貝殻を石決明（せつけつめい）と呼び霊薬的なものとされてきました。秦の始皇帝の命を受けた除福が不老不死の霊薬として持ち帰った一つが鮑との伝説もあります。

【磯の鮑の片思い】

鮑はサザエと同じ巻き貝の仲間です。

卵からかえったばかりの頃は巻いた殻をもつていますが、大きくなるに従って殻の口が広がりお皿のようになります。

片割れの殻以外とは合わさることのない蛤（二枚貝）とは違い見た目は二枚貝の片側に見えても巻き貝の鮑は合わさるものがない片思いの代表とされています。

伊勢の海女の 朝な夕なに

潜かづつぐという 鮑の片思いにして

（万葉集）

8. マナー教室

【マナーを学びましょう】

最近、デパート地下食品街を『デパ地下』という言葉が流行しておりますが、美しく並べられた食材やお弁当類を目にすることが多くなりました。それと同時に若い人の顔に変化が現れているように見えます。

ある大学教授からお話を伺ったことがあります。

「昔とちがって固い食物を食べなくなったのでしょ。細目の顔の人が多くなってきたでしょ、あれはやわらかいものを多く食べるようになったからでしょうね。そのためにあごが発達しなくなったのですよ。」と、お話しくださいました。

なるほど、知人がマンションに住み「キッチンが汚れるから焼き物、揚げ物はしないの。」と話していました。そのためにできた食材を買って食卓に出すということですよ。今日では夕食にコンビニなどで買ったお弁当が食卓に並べられている家庭が多いと聞いています。

「調理師学校の生徒さんは家で作ったものを食べて育ったの方が上達が早いですね。」とおっしゃられた先生も、お母様のおてつだいをしながら家族の食事をまかされたのが十一才の時なんです、と楽しそうにお話し下さった事が今でも思い出されます。

洋食が一般的になりファーストフードのお店で立つて食べている若者が目につくようになっていますが、今頃また日本食が見直されています。

日本は四季があり食材も豊富です。先人から受け継がれた食材とあたえてくださった自然、そして天、その食材を調理する料理人、日本食とは、目に映る美しさ、香り、味わう、という季節感、色彩、盛り付け、味覚、香り、それを表現するための器、その作り手に感謝の心で食しましょう。そのためには最も合理的な作法を身につけて楽しく食することです。

小笠原流 野平 菱幸

【お料理の写真撮影について】

昨今、デジカメラやスマートフォンの普及から容易にお料理の写真を撮れるようになりインターネット上に公表することも容易になりました。

しかし、お店でお料理の写真を撮る際には必ずお店の方に断るのがマナーです。

勝手に写真撮影してインターネット上に掲載して、お店から訴えられたケースもあります。

それに、せつかくのお料理をいただくのに撮影に気をとらわれてはお料理を味わいません。

お料理が運ばれる度に写真を撮る姿は日本人の奇妙な行動ではないでしょうか。

お料理の撮影の際には細心の注意を。

【わさびの話 一】
和食の薬味としてお鮪や蕎麦に欠かせないのが「わさび」です。

ある鮪屋の大将から聞いた話。

江戸初期に今の静岡県と山梨県の県境に有東木（うとうき）という村があり、その名産品として「わさび」を徳川家康に献上しました。これは素晴らしい薬味だとして幕府は直ぐに禁製品にして門外不出にしました。

ところが、伊豆天城山のシイタケ栽培人がシイタケ栽培を教えるために有東木を訪れ、その時に「わさび」の存在を知り、密かに自宅に持って帰りました。これが伊豆天城「わさび」のルーツです。天城の清流が「わさび」栽培には適していたことも幸いして、伊豆天城でも「わさび」が盛んに栽培されるようになり、現在も「わさび」の生産地として名をはせています。

江戸時代の戯れ歌に

「主の噂と 天城のわさび

きけばきくほど 泣けてくる」

と歌われています。

(注：主とは花魁(おいらん)の旦那のこと)

なかよい筆

検定試験想定問題

問一 神社の神に供える食事のことを何といいますか。

- ① 仏供 ② 神饌 ③ 御神酒 ④ 御供

問二 割り箸の割り方で正しいのはどれですか。

- ① 左右に割る ② 上下に割る
③ 膳の上で割る ④ 胸元で割る

問三 次のうち三真ではないものはどれですか。

- ① 切り方 ② 揚げ方 ③ 盛り方 ④ 色組

問四 その土地で採れた産物を、その土地の調理法で作る調理法は次のうちどれですか。

- ① 土産土法 ② 土産調理法
③ 採物調理法 ④ 地産地消費法

問五 五行説が日本料理で味、色彩、調理法の三つに大きく影響を与えたことを何といいますか。

- ① 三味・四色・五法 ② 五味・四色・五法
③ 三味・五色・五法 ④ 五味・五色・五法

問六 茶事の席で、客を正式にもてなす料理のことを何といいますか。

- ① 本膳料理 ② 普茶料理
③ 精進料理 ④ 懐石料理

解答

問一

② 神社の神様にお供えするものが神饌、仏様にお供えするものが仏供である。

問二

② 右手で割り箸をとり、膝の上で上下に割る。これは、料理に木屑が落ちないためと隣の方への心遣いである。

問三

② 日本料理界では「三真を覚えずして人に料理を出すべからず、三真を知らずして料理を褒めるべからず」と言われてきた。三真とは一言でいえば「切り方」、「盛り方」、「色組」の応用を指すものであり陰陽道と五行説の思想に基づいて構成されている。

問四

① 料理の原点をなすもの。原住民の料理であり、洗練されたものが郷土料理である。

問五

④ 五味 辛(辛い)、酸(酸っぱい)、苦(苦い)、甘(甘い)、鹹(塩味)
五色 白(秋)、黒(冬と四季)、赤(夏)、青(春)、黄(土用)
五法 季節と栄養のバランスをあらわす。生食、焼食、煮食、蒸食、揚食を基本としている。

問六

④ 一汁三菜(汁、向付・煮物・焼き物の三種の菜)を基本とし濃茶をおいしくいただくための軽い食事で、本来は茶事の亭主が自ら料理し給仕してもてなした。茶懐石とも呼ばれる。
〔懐石の名前の由来〕
禅宗が隆盛だった鎌倉時代の禅寺の戒律は厳しく、午後の食事を禁じられていた。そこで温石(焼いた石を布などでくるんだもの)を懐に入れ空腹や寒さをしのいだ。このことから一時しのぎの軽い料理を「懐石」と呼ぶようになった。



一般社団法人 日本食文化協会

〒102-0085 東京都千代田区六番町1-5番地2号鳳翔ビル3階

TEL 03(6272)9947 FAX 03(6272)9948

info@syokubunken.jp

本書の無断複写・複製（コピー等）は著作権法上の例外を除き、禁じられています。
発行所 ㈱日本食文化検定協会 © Hideo Omata 2012 PRINTED IN JAPAN