



12ヶ月の ちやぶ台から 和食卓文化コラム

和食卓文化
モノシリスト検定
有料認定特典PDF



一般社団法人

日本和食卓文化協会

Japanese Foodstyling Culture Association

～未来へつむぐ いただきます～



協会紹介

ひと昔前なら毎日のおうちご飯で親から子・孫へと伝えられてきた日本の”和食卓文化”を、未来へつむぐ活動をしています。日本和食卓文化マイスターになって、一緒につむいでいってくれる仲間を募集中！

はじめに

我が家のメインの部屋は、約16畳の広さの空間(畳6畳+3畳+板の間+作りつけ家具)で、昔の日本のように食堂・居間・寝室・子ども勉強部屋兼用で、一日中同じ空間で過ごしています。

食卓はもちろん、ちゃぶ台。日本和食卓文化協会のロゴも、ちゃぶ台とお椀で食卓の卓の時を表しています。

畳に座ってちゃぶ台で毎日【おうちご飯】
50年くらい前までの日本の家庭の、ケの日の料理のある風景。
そんな風景の中で、親から子・孫へと伝えられてきた、料理だけでなく和食卓に関わるすべての日本の和食卓文化、
伝統行事風物詩・料理・盛り付け・和食器・台所道具・旬食材・植物・文様など。

そんな、“当たり前”だったことを、“当たり前”に戻したい。
そんな思いで、未来へつむいでいます。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 卯月・四月 手間暇が旬を守る

桜前線とともに、春の日本は竹の子前線も北上、うど・ふきなど、春ならではの味覚の旬となります。

ごく普通のスーパーにあるお野菜は、一年中通して栽培できて下ごしらえがラクな人気野菜。春の御三家野菜、竹の子・うど・ふきは、下ごしらえに手間がかかるため、残念なことに旬であっても、店頭に置いていない店も多くなりました。

でも、この“下ごしらえが面倒”って実はとても旬を守るのに一役かっています。だって、わざわざ旬でもない食材を、高いお金出して手間暇かけてまで料理しませんよね？大変だけど、旬だから、今だけだからがんばって料理する。季節を五感で感じる。これってすごく、実は贅沢で心豊かな時間なのであります。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 皐月・五月 青いお豆の季節です

♪春色の汽車に乗って～♪の、赤いスイートピー。
そう、豆の花が咲くのは春、そしてそれが青い実・青豆を付けるのは
4月後半から5月。皐月は青いお豆の季節です。

青豆といっても、えんどう豆・いんげん豆・空豆、
そして豆だけ食べるもの・さやだけ食べるもの・さやも豆の食べるもの、と
種類もたくさん増えました。

これらの青豆をミックスしたサラダを、私は“いどこサラダ”と呼んでいます。
ほら、みんな兄弟ほどではないけど似ていて、いどこみたいですね。
ちなみに大豆の青豆は枝豆。これだけは旬が8月とちょっと遅いのです。

今はスイートピーの赤は存在しますが、あの歌が流行っていた頃にはなかったそう。
でも植物の世界では、ピンクの桃は紅梅。
日本はピンクや茶色も赤と表現することがあるので、赤いスイートピー＝ピンク
でも間違っていないのです。



対面:ジュニアお弁当講座五月風景



一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 水無月・六月 夏越ごはん で 邪気祓い

伝統行事料理の歴史を見ると、奈良・平安のころから存在するものあれば、150年くらい前に始まった、実はかなり新参者もあります。

平成になってからの一番新しい伝統料理がこれ、“夏越ごはん”
6月30日の夏越の祓にいただきます。

雑穀ご飯の上に、茅の輪に見立てた夏野菜かき揚げをのせ、大根おろし生姜、
そして天つゆをかけていただく、いわゆるかき揚げ丼。

節分の恵方巻を、

きちんとした伝統行事料理ではないと言っている方もいらっしゃると思いますが、
時代とともに進化するのもまた行事料理。

その料理の存在で行事にスポットライトが当たるのならば、万万歳なこと！

まだまだ浸透には時間かかりそうですが、夏越ごはんで、知名度が低い夏越の祓が
全国に広まるきっかけになってくれればと願います。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 文 月 ・ 七 月 土 用 餅 で 夏 を 乗 り 切 る

一般的な土用の伝統食といえば、うなぎ。
でも関西・中部・北陸など、一部の地方では”土用餅“もあります。
いわゆるあんころ餅で、こしあんで小さめなのが特長。

夏の一番暑い時期に、昔は貴重だった砂糖と邪気を祓う小豆で夏を乗り切るための
栄養食でありました。

ちょっと疲れたときにいただくあんころ餅って身体にしみる、元気が出る！

この土用餅の地域って、昔の戦国武将さんをたくさん輩出したところ。
お侍さんのことにはあまり詳しくないけれど、
きっと、いえ絶対食と関係あると思うのです。

そういえば、味噌もそう。

味噌処には有名な武将さんが多い。やっぱり絶対に関係ありますね！





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 葉月・八月 ガラス食器で夏を感じる

子どものころ、私の家は料理の商売をしていました。
お寿司やお祝い料理の仕出し屋さん。いまでいうケータリングです。

夏になると我が家は食器の衣替えがあり、
ガラスのそうめん食器やガラスの麦茶用の冷茶グラス、
そして茶托が竹製に変わり、

私は子ども心に、「きれいだな、素敵だな、夏が来たんだな」と、
季節感を和食器で感じていました。

この麦茶も絶対に夏だけの飲み物で、秋になると出雲番茶に。
麦茶は身体を冷やすからだと大人になって知りました。

でもおかげで、麦茶の季節感は私には夏。
食べ物・飲み物の季節には意味があり、気温や体調と連動しています。

この感覚をつけてくれた我が家の家族に大感謝！です。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 長月・九月 お月見団子は里芋型？

お月見団子といえば、お月様のようなまん丸型、とばかり思いますが、
実は一部の地域では里芋型もあるそうです。
静岡や中部・関西あたりとか？

月見は芋名月とも呼ばれ、ちょうどお芋の旬のころ。
なので里芋型にするそうです。

重ねるの、ちょっと難しそうですね。
そのためか、重ねてないことが多いようです。

周りにあんこがあったり、色が三色の地方も。これも美味しそう！
他にも、真ん中をくぼませた白玉団子型の地域もあるようです。

真ん丸のお月見団子の重ねる数・・・十五夜だから15個といわれるのですが、
団子と団子の間に積み重ねると、どうしても15個にはならない！

じゃあどうするかっていうと、余りのお団子はお口にポイッです。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 神無月・十月 10/31 は “ ぜんざいの日 ”

私は島根県出雲地方、雲南市で生まれ育ちました。
毎年お正月には必ず出雲大社へ初詣、今も帰省すると必ず行く場所です。

10月31日は、1031＝センサンイチ＝ぜんざい、でぜんざいの日。
ぜんざいは出雲が発祥と言われています。

旧暦10月は出雲では神無月ではなく神在月(かみありづき)。
全国の神様が出雲大社に集まり『縁結びサミット』をされるといわれていて、
この時に遠方からいらした神様たちに振舞ったのが”ぜんざい“。
ぜんざい＝神在、なのです。

出雲大社の参道には、この出雲ぜんざいをいただけるお店がたくさんあり、
各店、味が微妙に違います。

ただ共通していることは、しょっぱいこと。
甘さの中に、しっかりと味を締めるお塩を効かせてあるのが特長です。
出雲大社に行ったらぜひ食べ比べを。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 霜月・十一月 漆器でワソラソク上の和食卓

日本の食器といえば、漆器。

漆器、特に黒塗・朱塗は、どんなお料理も美しく魅せてくれる万能食器。
和食卓を美しくワンランク上に仕上げてくれる、すごい存在です。

でも食器洗浄機の普及とともに、
これにかけられない漆器は難しい立場に來ています。

洗う洗剤やスポンジも気を使わなくてはならないし、保管も通常の陶磁器とは違う
ため、確かに面倒なところもたくさんありますが、
これからもずっと未来へつむぎたい伝統工芸のひとつです。

最近、100円ショップで
漆器風保存容器というものを発見。
形がお椀のように丸くて、
色は漆黒・漆朱。
そのまま食卓に出せる保存容器との
キャッチコピーが。

これも日本文化を生かしたアイデア商品。
こんなことがキッカケでも、
漆器の良さに気づいてくれれば良い、
と私は思っています。
私もさっそく買って使ってみよう！





■ 師 走 ・ 十 二 月 冬 至 は り ぼ ち ゃ

一年で一番太陽が少ない日、冬至。
翌日からまた新しい太陽が復活するので一陽来復と言われます。

冬至の伝統食といえば、かぼちゃ。
なんでかぼちゃ？と疑問に思う方も多いでしょう。

かぼちゃの収穫の旬は夏。
でもひと月ほど熟成させたほうが美味しいので、食べる旬は秋。
だから秋のお菓子にかぼちゃが多く、10/31ハロウインの象徴もかぼちゃなのです。

でもそれがなんで、12月に？

かぼちゃは皮が厚いため、
夏に収穫しても冬まで保存可能な生命力の強い貴重な夏野菜。
冬野菜たちには少ない、カロテンをたっぷり含んでいるので、
風邪予防の大事な役目も持っています。

冬至にかぼちゃを食べて栄養と生命力をいただき、寒い冬を乗り切る、
というワケなのです。



対面:ジュニアお弁当講座十二月風景



一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 睦月・一月 君がため、の七草粥

小倉百人一首の中の一句。

『きみがため はるののにいでて わかなつむ
わがころもでに ゆきはふりつつ』

私の大好きな句です。

これは、大切なひとのために、雪降る中、野原で七草を摘んでいる、
旧暦七草の日なので今の2月半ば頃の風景。

いにしえの昔から今も同じように、七草粥を作っていたんだなと思うと
不思議なような嬉しい気持ちになります。

今は三が日すぎると“七草セット”がスーパーに並び、
野に出て摘む苦労は現代はありませんが、
いつの世も大切な人の健康を願う気持ちは同じ。

この七草セットのおかげで、
伝統行事料理の中でも七草粥を作る人、嬉しいことにとても多いそうです。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 如月・二月 豆まきは、大豆か落花生か？

節分の豆まきは基本は炒り大豆。
でも落花生を使う地方もあります。

落花生の産地、千葉や北海道はもちろんですが、何かで見た資料によると、それ以外の地域でもけっこう落花生派多いようです。

理由は単純明快。
まいて道や土に落ちても、殻をむけば食べられる♪

私も本音を言えば落花生派(+ビールでもあれば♪)ではありますが、
節分の豆まきには”大豆“がすり込まれているので、気分的にはやはり大豆。

鬼は外、福は内。
本当に鬼に去ってほしい今の地球であります。





一般社団法人
日本和食卓文化協会
Japanese Foodstyling Culture Association
～未来へつむぐ いただきます～

■ 弥生・三月 春は寿司桶の出番です

お寿司を作るときに混ぜて、そのまま食器として食卓にも出せる寿司桶、通称・飯台。

木製の日本の調理道具を持っていない家庭が多くなったいまでも、飯台だけは持っている家が多い理由はシンプル。

寿司飯は飯台でないと美味しくできないから。

口が広く混ぜやすい。

適度に水分を取り、足りない時は補ってくれる。

調理道具兼食器という懐の深さ広さ。

以前は飯台持っていたけれどかびちゃって・・・という方も多いのでは？

木の調理道具は使い終わったらしっかり乾かすのが保管の最大のポイント。

乾かすというより、通気性の良いところで放置？で充分！

我が家は換気扇の上にディスプレイという名の放置で保管しています。

ぜひ飯台、使ってみてください。美味しいお寿司が出来ますよ♪



日本の調理道具

にほんのちょうりどうぐ



■ ～ お わ り に

日本和食卓文化協会は、
このような和食卓に関わる様々なことを12ヶ月、1年かけて学びます。

オンライン日本和食卓文化マイスター講座は、
『文化風習と料理を学ぶ、**A 和食卓文化料理コース**』
『和食器スタイリングコーディネートと盛り付け・料理撮影を学ぶ、
B 盛り付け和食器スタイリングコース』

の二つのコースがあります。

※オンライン子ども和食卓育講座もzoomで開講中。

和食卓文化モノシリスト検定の有料認定には、
このオンライン講座の1回無料クーポン(有効期限3ヶ月)付き。

あなたの町の和食卓文化、ぜひ私に教えてください。
そして、この講座で一年学んだあとには、きっと心豊かな日々が訪れるはず。
Zoomでお目にかかれることを楽しみにしております。

一般社団法人日本和食卓文化協会 代表理事 槻谷順子