



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 1 1 月 1 4 日 (金)

発行 館長 加 藤 智 一

日本の伝統食材



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食、日本人の伝統的な食文化」は、「自然を尊び、季節を感じ、地域の絆を深める」日本人の伝統的な食文化を指しています。和食は、四季の移ろいや地域の風土を尊重し、旬の食材を活かす料理が中心です。基本は「一汁三菜」の献立構成。ご飯、汁物、主菜、副菜二品という基本スタイルで、栄養バランスに優れています。素材の味を活かす調理法としては、だし（昆布・かつおなど）や発酵調味料（味噌・醤油・酢）を用いて、うま味を引き出ししているのも特徴の一つです。また、器や盛り付け、飾りにもこだわり、季節の草花を取り入れ、視覚でも季節を楽しめます。そんな和食ですが、なんと言っても欠かせないのが「伝統食材」の存在でしょう。ところが、この「伝統食材」と言われるものの内、野菜はそのほとんどが、元を正せば外来種だったという事をご存じでしょうか。なんと約 95%が外来種で、日本原産のものは極わずかなのです。ニンジンも茄子もジャ

ガイモもゴボウも白菜も外国からやってきました。日本原産の野菜はといえば、山菜系が中心で、極々少数派。フキ、ウド、ワサビ、セリ、三つ葉、明日葉など、もともとは山間部や湿地に自生していたものです。

こうして考えると、「伝統的な日本の食文化」は、実は多くの外来作物と融合して形成されてきたことがわかります。そういえば今年、京都市右京区嵐山の「竹林の小径」といわれる約 400m の竹林が続く美しい小径で、ナイフや鍵などで竹に文字や記号を刻む落書き行為が横行し、約 350 本以上の竹が傷つけられたという報道を目にしました。外国人観光客によるものとみられるケースも多く、深刻な問題となっているようですが、この竹（孟宗竹）も江戸時代以降に渡来して定着したものです。食に限らず、「伝統的風景」と言われるものでさえ、外国由来のものが、既に数多く存在しているのです。ついでに言えば、外国由来だと思い込んでいる料理も、実は日本発祥だったりするものもあります。例えば、中華丼・天津飯・冷やし中華などは、いかにも中華風ですが日本発祥の料理ですし、オムライス・ナポリタン・ドリアなども、極めて洋風ですが、日本独自の創作料理です。また、コロケ・クリームシチューなども、フランス風ですが日本式にアレンジされた料理なのです。

なんだかんだいっても、世界は一つ。地球は一つ。大昔から色んなものを自国の文化に取り入れ、融合させて今があるのです。戦争している場合ではありません。お互いの文化を尊重し、取り入れるべきは取り入れて、協力できることは惜しみなく協力し合いながら、共存共栄を図っていく道を邁進していきましょう。今回は極めて正論ですが大事なことを述べてみました。

外来種なのに「日本の伝統食材」として定着しているもの

食材	原産地	日本での定着時期	備考
ニンジン	アフガニスタン	江戸時代以降	現在の西洋ニンジンは明治以降に普及
茄子	インド	奈良時代には存在	平安時代の文献にも登場するが外来種
ジャガイモ	南米アンデス	江戸時代	オランダ経由で長崎に伝来
ゴボウ	ヨーロッパ・中央アジア	平安時代以降	日本では食用、欧米では薬用
白菜	中国	明治時代以降	現在では冬の定番野菜
トウモロコシ	中南米	安土桃山時代	ポルトガル人が伝えたと言われる
南瓜	中南米	16世紀	カンボジア経由でカボチャに
ショウガ	インド	弥生時代以降	古くから薬用・食用
サツマイモ	中南米	江戸時代	琉球経由で薩摩に伝来