

和食

—生活文化と精神文化—

福田 ひとみ

帝塚山学院大学人間科学部教授

世界中から日本のモノはCOOL（かっこいい）、日本発のモノやコトなら何でも面白くてエキサイティングと思われ、ロボット技術、キャラクターグッズ、ファッション（東京カワイイ）など形のあるモノばかりでなく、漫画・アニメ、テレビゲームなど「仲間との友情」や「自己犠牲の精神」など感性に訴えるストーリー展開で日本人の精神的思考に世界の注目が集まっており、モノには単なる製品だけでなくそこに込められた精神も含まれている。

“モノづくり”は、どのような“モノ”が必要とされているか、それを使う人を思いやり、どうすれば使いやすいかなど、使う人の立場に立って考える姿勢こそ、“日本のモノづくり”の神髄であり、世界が注目している点である。

その中で日本の食が注目されている。現在 340 兆円の世界の食の市場（加工＋外食）規模は、2020 年には 680 兆円に倍増するといわれている。モスクワ、ホーチミン、ジャカルタ、バンコク、

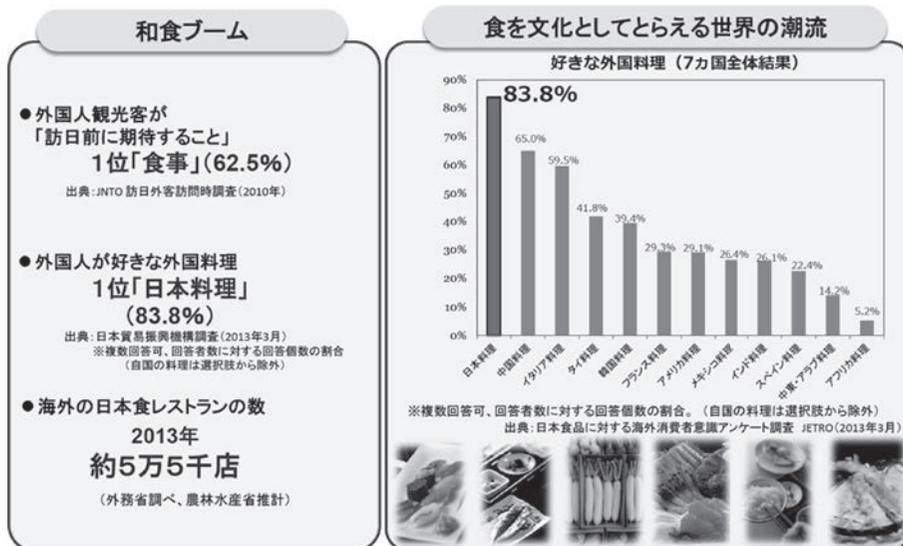
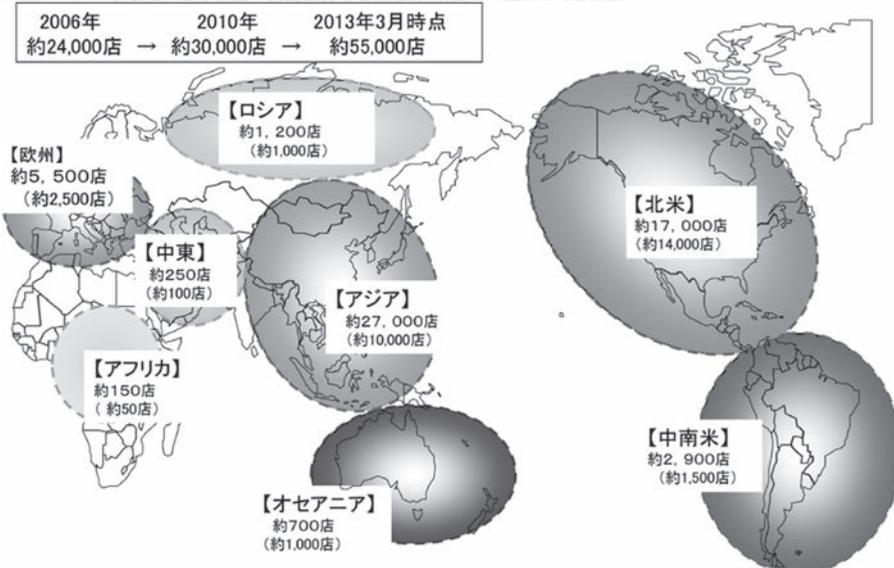


図1 世界で日本の「食」が注目されている

※2013年に 外務省・在外公館の調査協力のもと、農林水産省が推計した店舗数



※カッコ内 …… 2006年「日本食レストラン海外推奨有識者会議」資料を元に、2010年時点の情報整理のうえ掲載(農林水産省推計)

図2 海外における いわゆる「日本食レストラン」店舗数の推移

サンパウロ、ドバイの都市別のアンケート調査で、サンパウロ、ドバイを除く4都市で「好きな外国料理の1位」として「和食」が選ばれている(図1)。現在、欧米先進国を始め“寿司”や“てんぷら”など日本食を扱うレストランが増え、北米17,000店をはじめ世界で合計55,000店を数えるといわれ、2006年が24,000店であったのに対して2倍以上に増えている(図2)。

和食は摂取するエネルギーが低く、ヘルシーなイメージが非常に強く、健康的な食事として世界各地で非常に好感触を持たれている。さらに、懐石料理などの高級食は、ニューヨークでは一種のステータスとして扱われている。また、スタッフの接客や店舗が清潔できれいなのも人気の理由となっている。

日本食ブームの経緯

1950年代、日本の高度成長が始まるにつれて、世界各地に日本食レストランが出来始めたが、その客層は現地に進出した日本企業の駐在員、日本人旅行者、現地の日系人に限られていた。一部の外国人に珍しい食べ物として日本食が受け入れられ、徐々に健康食イメージも根付いてきたが、1977年にアメリカ連邦政府が発表した食生活改善指導(マクガバンレポート)が日本食のブームを加速させた。財政赤字縮小のために医療費削減が叫ばれ、連邦政府は脂肪分やコレステロールの摂取を減らし、タンパク質や炭水化物を多くとるように勧めた。その指導内容が日系人の食生活そのものだったことから、日本食が広く注目されるようになった。

ユネスコ無形文化遺産の登録

2013年12月にフランスの美食術（フランス）、地中海料理（スペイン、ギリシャ、イタリアほか）、メキシコの伝統料理（メキシコ）、ケシケキの伝統（トルコ）、キムジャン：キムチの製造と分配（韓国）、トルココーヒーの文化と伝統（トルコ）、クヴェヴリ：ワインの製造法（グルジア）に加えて、日本人の伝統的な食文化（日本）がユネスコ無形文化遺産に登録された。

「食文化」という言葉は、1970年頃から使用されはじめ、食にまつわる文化を総称する概念であり、そこには食材、調理法といった食品に関わるものから、食器、マナー、外食産業などに至るまで多くの物事のあり方が含まれている。

和食の特徴としては、

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重：日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達した。
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス：一汁三菜（飯、汁、菜、香の物）を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われている。また、「うま味」を上手に使うことによって油を必要としない（低エネルギー）食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っている。
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現：食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現している。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を大切にしているところがある。
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり：日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきた。

我々の祖先は、何なら食べられるか、どのように食べるか（焼く・煮る・蒸すなど調理法の選択）、どのように切るか、どう味付けするか、盛りつけるかなど食べ物に付加価値を与えて、食べるから楽しむに発展させた。そして、作られた料理を共に楽しむ「共食」が生まれ、食事作法が考えられ儀式へと展開した。

和食は五味、五法、五色、五適、五感を駆使している。「五味」とは甘・塩・酸・苦・旨をいう。「五法」は鮮度により調理法を変えることであり、鮮度の高い順から生→蒸し物→焼き物→煮物→揚げ物へと移る。また、「五色」は白・黒・黄・赤・緑である。料理を供するには「五適」すなわち適温・適材・適量・適技・適心に気を配り、「五感」（視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚）で楽しむ。

食事を楽しく美味しく食べるためには、主人は客をもてなすために素材の味を引き出し、旬（名残、走りを含む）を活かし、食材、調理法、味付け、サービス、インテリアについて考え、客は主人の心を考えながら食べ、互いに思いやる（もてなしの心、感謝の気持ち）ことが大事である。

和食を楽しむためには、食材、調味料、調理法、道具（調理器具、器、調度品）がどのように時代と共に変化したかを知る歴史的アプローチが重要である。

和食の変遷

和食についてその歴史（表1）をみると、縄文時代には、ドングリなどの木の実の食用が可能となり、食料の安定化により、土器の製作が行われるようになった。煮炊きがいっそう容易なものとなり、食物の利用範囲は急速に拡大した。弥生時代に、米を中心とした食文化の形成が始まった。盛饌（大饗）料理は、藤原氏など高位の貴族が、大臣に任じられた時や正月などに、天皇の親族を招いて行う儀式料理である。なま物や干物などを切って並べたもので、塩や酢あるいは醬などを自ら合わせ、これに浸けて食べるだけであった。平安時代末期には、禅宗が最も重要視され、肉食忌避の思想に基づいた精進料理が主流であった。植物性食品を濃い味の動物性食品の味に近づけるために、小麦粉や大豆粉などに植物油や味噌など個性の強い調味料を合わせた。鎌

表1 和食の歴史

時代	調理	食材	調味料
縄文	焼く 煮る	蔦、芹、ウド、山椒、わさび、 木の实、きのこ	魚醬
弥生	木炭	稲作	
古墳		ショウガ、大根	
奈良	魚膾（酢物、和物）、 日本型包丁	なす、ネギ、蕪、魚介類	酒、酢、味噌
平安	ゆでる 焼く 盛饌（美しく盛る）		
鎌倉	煮る 和える（和え衣） 揚げる	精進料理 豆腐イネの品種改良	
室町	本膳料理 だし汁 米の生産量UP 1日3回食	漆器 米の加工品	混合だし
戦国	野菜の天ぷら	にんじん、キュウリ、 カボチャ	
安土桃山	茶懷石料理	白米食 鹿、狸、猪、ウサギ、熊	醤油 砂糖
江戸	にぎり寿司、そば、ウナギ、 揚げ物の定着 磁器が発達 会席料理	インゲン豆、レンコン、ゴボウ、 キャベツ、さつまいも、 じゃがいも、春菊、エンドウ豆、 タケノコ、ほうれんそう	
明治	肉食の普及	たまねぎ、オクラ、 トウモロコシ	

表2 “かいせき”料理

懐石料理	会席料理
茶の湯の前に出される軽い食事	懐石料理をアレンジ 酒を楽しむ
最初にご飯と汁	最後にご飯と汁
おもてなし あっさり、少量	酒の肴
料理を出す順序 取り回し 季節感	料理内容は自由 食事作法も堅苦しくない
食材、器、軸、花	

倉時代から南北朝期にかけて、精進料理はめざましい発達をみせ、料理文化の展開に大きな役割を果たした。室町時代に新たな様式としての本膳料理が登場した。本膳料理は、大饗料理の儀式的要素と精進料理の技術的要素とが組み合わされたもので、ここに本格的な料理様式が成立した。膳を用い、だしの基本に混合だし（カツオ節と昆布）が用いられ今日の和食の基礎が確立した。

本膳料理は儀式用であり作り置きが当然であったため、料理そのものは豪華でも、冷めた状態で食べなければならなかった。その一部の美味しい部分を、自由を楽しもうとして発展したのが、懐石料理である。茶懐石料理は、お茶を最も美味しく楽しもうとする精神から生まれ、禅院の茶礼と関係が深く、精進料理にも繋がり、味覚面のみならず精神面も重視された。一汁三菜を基本とし、茶の湯では一期一会という精神が強調されたことから、その場その場での出会いを大切にするという精神が、料理そのものの内容にも大きな影響を与えた。さらに、その茶会の一時を大切にするため、食器にも心を配り、盛り付けにも気をつかった。季節感のみならず色鮮やかな料理や食器の配置、合理化された作法によるもてなし、料理を味わう空間のしつらえにも最善を尽くした。暖かいものを暖かいうちに食べられるように、料理を出すタイミングにも十分な計算が施された。江戸時代に酒を飲み歓談しながら味わう料理、会席料理へと発展した（表2）。

和食は軟水で支えられている

ミネラル（マグネシウム、カリウム、カルシウム、リン、鉄、ナトリウムなど）の比較的少ない水を軟水、多い水を硬水と呼んでいる。この中で、水1リットルに溶け込んでいるカルシウムとマグネシウムの量を表したものが硬度である。その硬度に基づいて、WHO（世界保健機構）では以下のように分類している。(1)軟水：0～60mg/L (2)中程度の軟水：60～120mg/L (3)硬水：120～180mg/L (4)非常な硬水：180mg/L～（図3）。

日本の地下水は、地下にとどまっている期間が短く、地中のミネラル分の影響が少ないため軟水が多い。逆にヨーロッパなどの大陸の水は、石灰岩が多い上に、地下の滞留期間が長いために、ミネラルの多い硬水となる。この水の違いは料理にも反映されている。例えば、フランス料理で

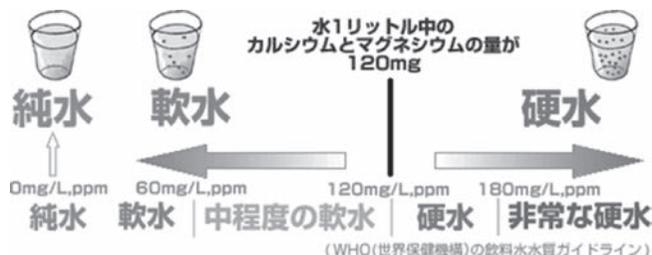


図3 軟水と硬水

は水を使うよりも、蒸すや油で炒める、牛乳やワインを加えて煮ることが多くなる。和食では水を使って煮物・汁物・ゆで物といった料理が多くなる。和食が水を豊富に使うことで食材がよく洗われ、衛生面が管理されるばかりか、食材の雑味をとり、食べやすくなることが指摘されている。また、主食である米の炊飯には水のよしあしが決定的な意味を持つ。豆腐のような食材や麺類でも水は重要な要素である。

昆布とカツオ節で取るだしは上品でくせがなく、和食には絶対欠かせない。一番だしは、味と香りの成分の必要なものだけを引き出したともいえるものであり、吸い地（椀物の汁）に用いる。二番だしは残った味と香り成分をすべて取り出し、煮物に使う。だしを引き出すには、硬水では難しく軟水を用いないとできない。

うま味の相乗効果

和食では、昆布とカツオ節でだしをとる。精進料理の場合は昆布にシイタケを組み合わせる。アミノ酸系のグルタミン酸と核酸系のイノシン酸やグアニル酸とを合わせると、単独の時よりもはるかに強いうま味が得られる。味を感じる最小の濃度を閾値というが、グルタミン酸とイノシ

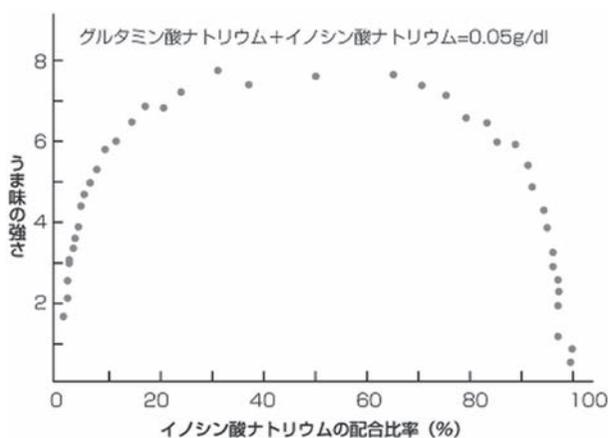


図4 旨味成分と相乗効果

ン酸が共存すると、グルタミン酸の閾値は単独の時に比べて100倍も引き下げられる(図4)。これをうま味の相乗効果という。イノシン酸を多く含む肉や魚などの動物性食品と、グルタミン酸を含む野菜などの植物性食品を合わせて料理する場合もうま味が強まる。西洋料理の煮込み料理で牛すね肉とタマネギ、中国料理でスープをとる際に鶏ガラと長ネギを使うなど、うま味の相乗効果は世界中で古来より経験的に利用されている。しかし、日本料理のだしはうま味成分の濃度は高いがその種類が少ないので、雑味が無く素材の持ち味を増すため、西洋料理や中華料理と異なる。

和食と道具

だし以外にも和食を食べるために使う道具について考えると、器は古来、葉や土器、椀であったが、時代とともに食べものを美しくおいしそうに盛るために様々な器や形が生まれてきた。椀が木製であるのは、熱伝導率(kcal/m・hr・℃)が木材0.14~0.18、磁器1.5、ガラス0.55~0.75と熱伝導率が磁器やガラスに比べて低いので手で直接持てる。また、唇が触れても、熱々の汁を飲むことができる。さらに椀の中の食材を一定時間高い温度に保つことができる。このような食器や食べ方は他の国ではみられない。箸についても料理のつかみやすさを考慮して現在の形となっており、箸でつかめる大きさ(一寸=約3cm)が食べやすい大きさの基準となっている。

和食と栄養(変質しはじめた日本型食生活)

1950年代中盤から1970年代前半まで、日本経済が年率10%前後の成長を遂げた時期は「高度経済成長期」と呼ばれた。日本経済が1955年頃には戦前の水準までに復興し、1968年にはGNP

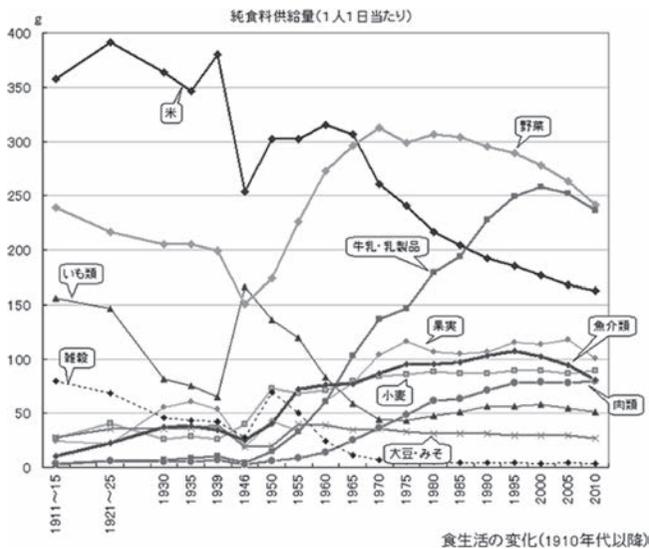


図5 食生活の変化

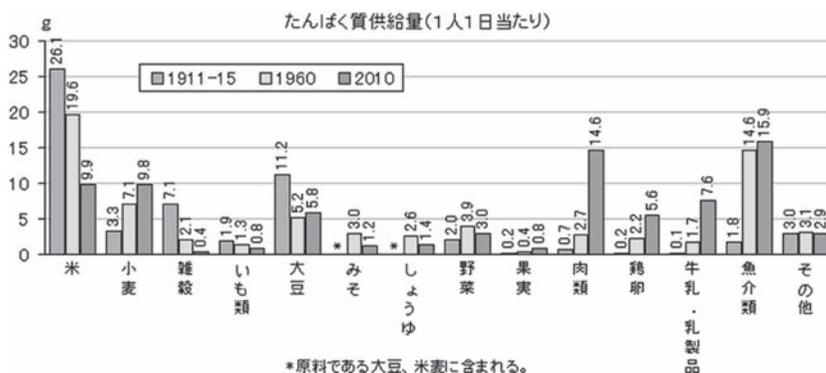


図6 たんぱく質の供給源

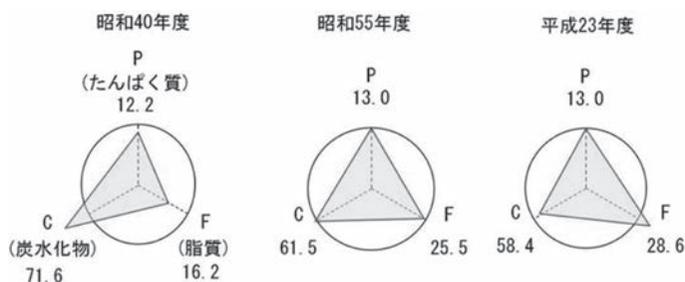


図7 日本人のエネルギーの摂取割合

が世界の資本主義国中第2位にまで成長した。この経済成長に伴って、国民のタンパク質摂取量、すなわち、肉類、鶏卵、牛乳・乳製品、魚介類の供給量も急速に増加し、それに反比例するかのよう、コメ・イモ類の消費量が1910年代の半分以下になった(図5、6)。この高度経済成長期に至るまでの日本人の食生活、つまり日本型食生活は、動物性食品よりも植物性食品に依存することが多かった。コメなどの穀類、大豆などの豆類と、さまざまな新鮮野菜類、つまり植物性食品が、エネルギーとタンパク質、ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素の重要な供給源であった。

昭和44年(1969年)頃はエネルギー源としてはもっぱら米を中心とした炭水化物でまかっていた。昭和55年(1980年)頃には、米を中心として水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現された。しかし、近年は、当時の理想的なPFC(タンパク質、脂質、炭水化物)バランスが崩れ、米など炭水化物の摂取不足、脂質の摂取過剰が続いている(図7)。

図8は主要国の食生活の現状について、供給熱量の栄養素別比率の構成比(PFCバランス)を比較したものである。フランス、アメリカなどの欧米諸国では、肉類、牛乳・乳製品、油脂類の消費が多いことを反映し、脂質が4割程度を占めている。一方、インド等のアジア諸国では、炭

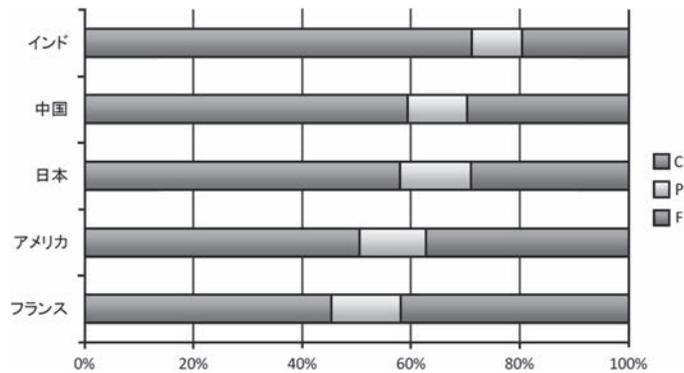


図8 世界の食事によるエネルギー摂取割合

水化物が7割程度を占める。日本は、脂質の割合が3割程度まで増加しており、PFCバランスは欧米に近づきつつある。また、中国は、近年、経済発展に伴う食生活の多様化等により、脂質の割合が大きく増加し、日本と似たPFCバランスとなっている(図8)。

和食は、ご飯を主食として、汁、おかずで構成される。特に魚介や野菜を多くした献立が理想的だといわれ、必要な栄養を必要量摂取することができ、生活習慣病との関連で特に重要視されている脂肪や塩分のとり過ぎを防ぐ点で注目されている。また、和食の献立の基本的なスタイルでもある一汁三菜は、食物繊維やタンパク質などの栄養素をまんべんなく摂りながら食欲を満たすことができる。

映画「武士の献立」キャンペーン

映画を通して食育キャンペーンの実施のため、本学調理室での「花外桜」女将による「饗応食」(おもてなし料理)の講義と料理長による7膳の饗応料理(図9)を目で楽しんだ。さらに、学生



図9 饗応料理①

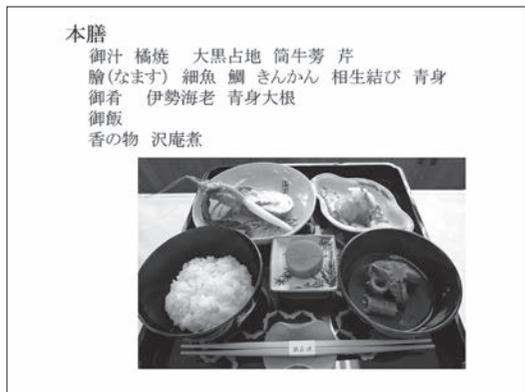


図9 饗応料理②

二の膳

杉箱 裏白 厚焼卵 四方竹 結びひじき
御汁 のどぐろ 蕪 紅葉人参 軸菜 柚子
御肴 鯨 生姜
刺身 鰻造り 山葵



図9 饗応料理③

三の膳

焼物 鰻銀焼 落し芋
御肴 鮑遠山
お吸物 蟹真丈茶巾 青身 柚子



図9 饗応料理④

与の膳

強肴五種 氷頭糺合せ 筋子
金時草浸し
子持鮎味噌煮
蓮根従兄弟煮
百合根 隠元胡麻クリーム和え



図9 饗応料理⑤

五の膳

強肴 川鱈 合鴨 くり渋皮 银杏 丸十
蒸し物 鱈親子蒸し 銀あん 芽葱
酢の物 甘海老黄身酢掛け 三つ葉 紅葉人参



図9 饗応料理⑥

六の膳

御肴 天婦羅 鱈 蓮根 南瓜 木の芽 隠元 天出汁
煮物 蟹真丈蕪包み 法蓮草



図9 饗応料理⑦

七の膳

甘鯛一汐 唐草大根 菊花 煎り酒



図9 饗応料理⑧



図9 饗応料理⑨



図10 実習風景 ①



図11 実習風景 ②



図12 実習風景 ③

達はこの中から3品を実際に作り、技術だけでなく「もてなし」の心遣いも学んだ(図10、11)。

また、世界遺産の二条城での「雑煮の振る舞い」にも参加し、火気厳禁の中で、あつあつの雑煮を振る舞う心配りなどを経験できた(図12)。

「百聞は一見にしかず」と言われているが、本格的な和食づくりをあまり経験していない学生に貴重な経験となった。

行事と食文化

「24節」は、二千数百年前の中国で成立し、冬至を暦の計算の起点において一年を24等分したものである。旧暦では、一年を12の「節」と、その中間の「中」を設けた。太陽の位置が最も北に来た時を「夏至」、最も南に来たときを「冬至」としている。太陽が真東から出て真西に沈む日を「春分」「秋分」と定めている。その中間に「立春」「立夏」「立秋」「立冬」がある。それぞれ

季節にふさわしい名称が付けられ、農作業の目安となった（図13）。

日本人の生活のなかには、日常生活「ケの日」と特別な「ハレの日」がある。ハレの日には2種類あって、1つは毎年同じ時期にめぐってくる年中行事、そしてもう1つは、人の一生の間に経験する誕生から成人、結婚、還暦といった人生の節目にあたる日（人生儀礼）がある。年中行事には初午やお盆など、日本の民俗に根ざしたものや、中国の影響のもとに日本化した五節句（人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日））などがあり、それ以外にも祭礼に伴うものなどがいくつもある。それぞれの行事にまつわる食べ物やしつらい、しきたりがあり、旬の食材の働きやその季節にふさわしい状態でからだに取り入れる工夫をみることができる。表3に行事と行事食についてまとめた。

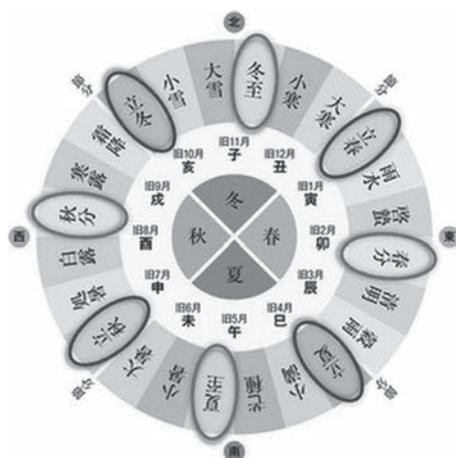


図13 24節とは

表3 行事と行事食

行事	行事食
1月 お正月	お汁粉・雑煮・おせち料理・七草粥
2月 節分	豆まき・稲荷ずし・煮しめ
3月 ひな祭り	散らし寿司・ひしもち・ハマグリのすまし汁
4月 花祭り	
5月 端午の節句	かしわもち・ちまき
6月	
7月 七夕、土用の丑の日	七夕そうめん・うなぎ
8月 お盆、夏祭り	
9月 お月見	月見団子・小芋
10月 ハロウィン	
11月 七五三	
12月 冬至、おおみそか	年越しそば

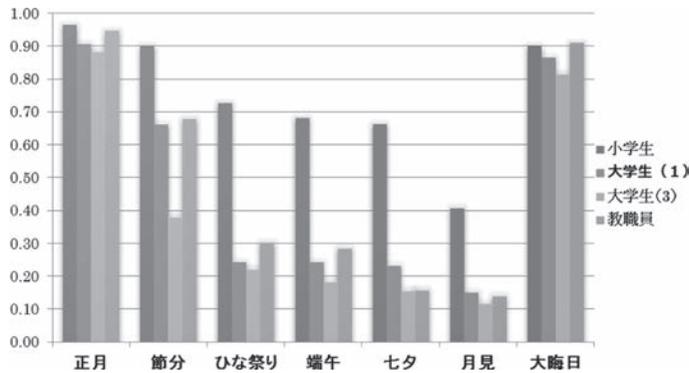


図14 行事食を作っていますか

小学生（120人）、大学生（154人）、教職員（56人）を対象に、行事およびそれに関わる食事についてアンケートを実施した。「端午の節句」、「七夕」、「正月」などの行事食を作って食べている割合が小学生では70～80%と高く、大学生では30%に満たなかった（図14）。行事食との関わりが少なくなっている中で、大晦日や正月の料理はどの世代も行事食を食べていた。

雑煮考

雑煮とは正月に多く食べられ、餅を主とし具材をあしらった汁料理であり、地域や家庭によって違いがある（図15）。雑煮に入れる餅は地域ごとに差異があり、日本の地方による食習慣の違



図15 雑煮

いを表す例としてよく持ち出される。雑煮に入れる餅は汁に入れる前に焼いて香ばしさを意図したものと、生のまま汁に入れて煮るもの、また四角い餅と丸い餅とに細分される。雑煮の汁は地域によって色々なものがあるが、澄まし汁が約7割と多く、次が合わせ味噌であり、関西は白味噌仕立てが多い。だしの素材も地域によって様々であるが、昆布、カツオ節、煮干し、スルメなどが主に使用されている。

味と温度

舌には、味蕾（みらい）という「甘味、塩味、苦味、酸味、旨味」を感知する感覚器がある。味覚は温度によって左右される事が知られている。塩味は、温度の上昇に伴い弱くなる。37℃～60℃の間で特に味の変化が激しい。甘味は、37℃程度で甘さの感じる頂点（甘ったるく感じる）で、それ以上それ以下でも、甘味の感じ方が減少する。酸味は、ほぼ一定ではあるが、70℃～80℃以上になると揮発性が高いため酸味が無くなる。渋味は、37℃程度までは、ほぼ一定に感じるが、37℃以上になるところから減少傾向になる。

先に、和食は「熱いものは熱く、冷たいものは冷たく」して供すると述べたが、これは温度の違いによる味の変化を防ぐ一つの方法であり、食べる側を思う例となる。

和食の現状

日本の「食」の現状はどうかというと、洋風化・多様化が著しく進み、和食は毎食食べるものではなく料理のうちの一つになっている。また、世界に注目されているといっても、その和食の良さや成り立ちを知っている日本人は少ない。つまり、和食文化の継承が崩れつつあり、料理をする家庭が減少している。それに代わって外食、中食、通販、ファーストフードの利用が増加し、味付け、素材について従来にない組み合わせが生まれている。さらに、食材も海外に依存し、調理法、作り手、食べて、食事の場所、食事をする人々の人間関係も希薄となっている。

平均化された数値では、まだ日本の食生活は極端に悪化しているとはいえないが、実態は両極に分かれている。比較的上質な食生活を送る人びとや高齢化の状況も手伝ってエネルギー摂取量は減少傾向にあり脂肪の摂取量もさほど増加していないが、若年層や都市のある階層の中では極端に片寄った食生活が営まれている。昨今、食生活を通して健康を求める欲求は一段と強まっており、和食の世界遺産認定はさらに栄養面から和食に回帰する契機となっている。

何故これほど和食が持てはやされるのか。そこには日本人の持つ情緒的思考が深く関わっている。和食は食べて美味しいのはもちろんのこと、器も料理も目で見て美しく、エネルギーは低いが栄養のバランスがよく、「はしり」、「匂」、「なごり」という季節感の演出とその意外性も重視される。また、美味しさの三大要素のうち「油分」、「塩味」を極力抑さえ、魚介類や昆布などから取っただしの旨味を中心に置くことにより、食べる人にとって身体に優しい料理が出来上がる。もともと国土が狭く、天然資源にも恵まれない日本では、限りある「資源」を大切に、ものを

無駄にするような「大量浪費」を戒める「もったいない」という思想があった。この客（使い手）側の「もったいない」という意識に応える形で、主人（作り手）側の「おもてなし」の心が客（食べ手、使い手）の気持ちに寄り添い、簡潔だが、必要十分な効果・効用を備え、清潔で快適な実用性に富む和食（“モノづくり”）が形作られたと考えられる。

おいしく、楽しく食べることで、栄養の摂取はより効率的に上昇する。時間の余裕も生まれ、家族や友人と共食することが単なる食欲を満たすためだけの食事と異なり、家族やコミュニティの結束を強め、豊かな対話の場となる。また、ゆっくり食事を楽しむことが、栄養摂取、エネルギー摂取の抑制を生む。

日本ブランドの確立

本来の和食を世界に広める取り組みは、官民連携して行われている。2014年3月4日～“International Restaurant Show & Foodservice of New York”ではジャパンパビリオンを設置し、誤った見解も多い日本食を正しくメディアにアピールした。

具体的には、日本食の魅力の発信、日本の文化、風土、自然観の紹介を行っている。

これらに加えて、私達自身が日本文化の理解し、私たちが自らの食文化である和食に誇りを持ち、その価値を次世代に伝える姿勢を持たないといけない。

参考文献

- 日本料理の歴史 熊倉功夫 吉川弘文館
- 和食と日本文化—日本料理の社会史 原田信男 小学館
- 栗原堅三、グルタミン酸の化学、講談社サイエンティフィック 2000年
- 「和食」ガイドブック
- <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/>
- <http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/syokuiku/index.html>
- 日本食文化ナビ
- http://www.maff.go.jp/j/study/syoku_vision/manual/pdf/txt_all.pdf
- http://www.maff.go.jp/j/study/syoku_vision/manual/pdf/digest3.pdf
- http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/01_washoku.pdf

本稿は2014年度帝塚山学院大学・(財)大阪狭山市文化振興事業団主催国際理解公開講座（前期）における講演を、講演者の手によりまとめたものである。