

料理でタイムトラベル! 日本のごはん大研究



富士見台小学校2-1
辰巳永真

はじめに

わたしは、もしタイムマシンがあったら、昔や未来に行き、いろいろなごはんを食べてみたいと思いました。でも、タイムマシンはないので、昔の料理を自分で作ってみたい、考えてみることにしました。

まずは、「日本の料理」とは何かを調べます。そして、縄文時代から明治時代まで、昔の人が食べていた料理を作ります。さいごに大阪万博に行き、未来の料理を考えます。

料理によって、昔や未来の日本のごはんについて知ることができるのは、とてもワクワクします。できるだけたくさんの方のことを知って、みんなにわかってもらえるように、一生けん命伝えたいです。

目次

第一章

日本のごはん大研究スタート!	
～日本の料理、てなんだろう～	3
・日本の料理(和食について)	4
・日本の料理(和食) Q&A	5

第二章

タイムトラベル大じっ けん!	
～歴史のごはんを作って食べてみよう～	7
・縄文時代	8
・弥生時代～古墳時代	11
・飛鳥時代～奈良時代	14
・平安時代	18
・鎌倉時代	22
・室町時代～戦国時代	25
・安土・桃山時代	29
・江戸時代	33
・明治時代～大正時代	37
・現代	40
・ふりかえり	42

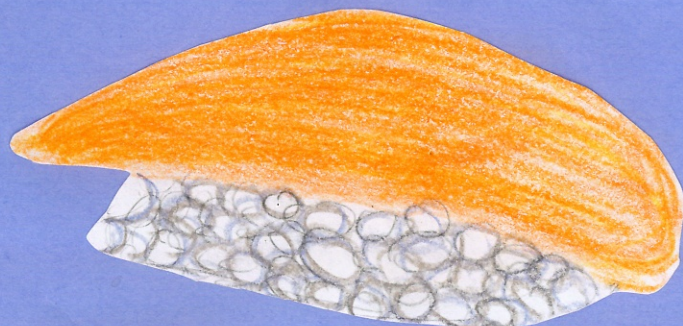
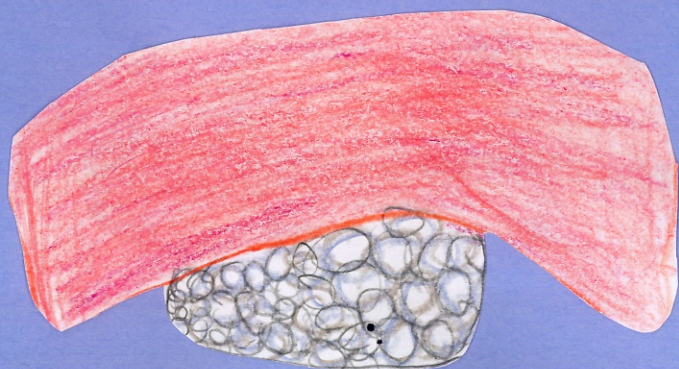
第三章

未来のごはん大予想!	
～大阪万博とこれからの料理～	43
・未来の料理をさがす	44
・これまでの料理とこれからの料理	47

第一章

日本のごはん大石研究スタート!
～日本の料理ってなんだろう～

- 日本の料理 (和食について)
- 日本の料理Q&A



和食について

- 和食とは → 「自然を尊重する」というところに基^{もと}づいた、日本人の食^{しょく}慣^{かん}習^{しゅう}
- 和食のとくちょう

① 多様な新鮮な食材と持ち味の尊重

② けんこうでいきな食生活を支えるえいようバランス

③ 自然のうつくしさや季節のうつろいの表現

④ 正月などの年中行事とみせな関わり

和食は2013年12月4日、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」の登^{のぼ}ろくが決定

- 和食は世界で大人気
(外国人が好きな海外の料理)



(しりょう)
JETRO
(2014)

日本の料理 (和食) Q&A



和食のとくちゅうを

Q A でしょうかい!

Q

和食の4つのきほんとは?

① ごはん中心の食事

「ごはん、汁、おかず、漬物」という基本形

② は、こう食品

生物がそだちやすい気候を生かして、
みそ・しょうゆ・漬物などがはったつ

③ きせつ

日本人はきせつを大切にし、きせつの食材の味を生かすように調理する。

④ 食生活のたいど

「日常食」はつつしやかに、「行事食」は豪
せいにといった食生活

Q

和食のとくちゅうをあらわした
言葉の五色(ごき)とは?

● 青 (みどり) ● 赤 ● 白 ● 黒 (くろ) ● 黄

Q

和食の代表的なちょうみ料の「さしすせそ」とは？

砂糖
塩
酢
しょう
みそ

うゆ

このじゃんばんでいれる

※しょうゆのことをわかしの人
はせうゆと言っていた

Q

和食のきほん的な5つのちょうりな法とは？

生
焼く
煮る
ゆでる
蒸す

素材のもち味を引きだす
うま味とえいようをといてやる
食材に味をしみこませる
あついおゆでにする
食材の形がくずれにくい

Q

おいしさをかんじる「五味」とは？

「甘味」(甘い)

「酸味」(あまい)

「塩味」(しおはいい)

「苦味」(にがはいい)

「うま味」(りょうりのおいしさ)

※7月25日はうま味言即米料の日

第二章

タイムトラベル大じっけん!
～歴史のごはんを作って食べてみよう～

- 昔の米料理を再発見
- 時代ごとのお米料理のとくちゅう



縄文時代

縄文ハンバーグと 縄文スープ



♡せつめい♡

縄文人は、木の
実ややさしい、
魚や貝、どうぶ
つなどをとって
食べていました。
そぞいを生か
した料理です。



★かんそう★

はじめてのれ
きしごはん！
おいしく作る
ことができました。
くるみをあ
るのがたいへん
でした。

ぎいりょう

ハンバーグ (① ダタ ひき肉 ② クルミ ③ ヤマイモ
④ おろしショウガ)
スープ (① アサリ ② シイタケ ③ コンブ ④ ショウ
ガ ⑤ ねぎ)



作り方

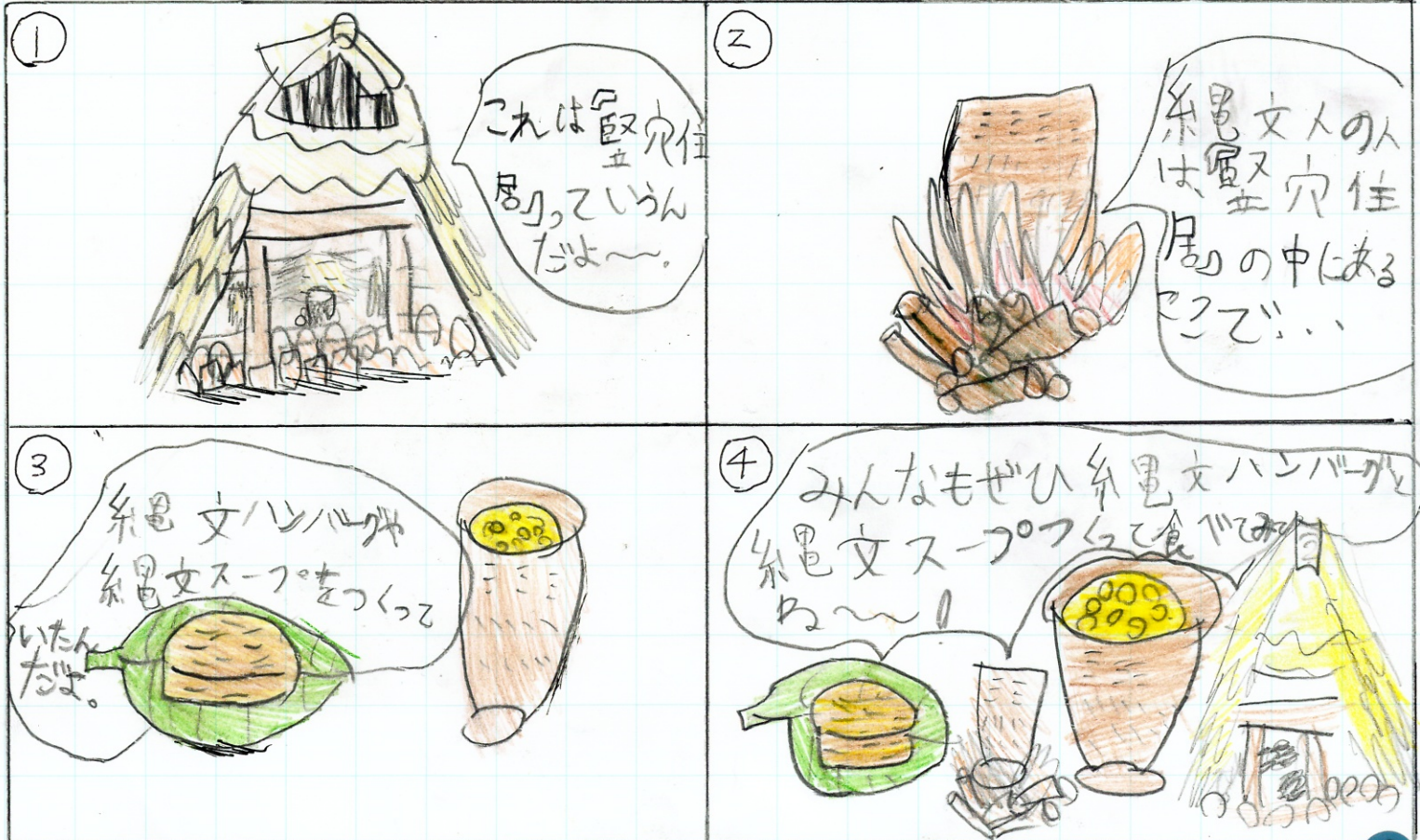
縄文 ハンバーガー

- ① クルミをほぞんぐくろにに入れてこまかくくだく。
- ② ボウルにざいりょ うをいれてハンバーガーの形を作る。
- ③ 油をひいたフライパンで中に火が通るまでし、かりやく。

縄文 スープ

- ① なべにざいりょ うを入れて、火にかける。
- ② 貝の口があいたらねぎを入れる。
- ③ しおで味をととのえる。

じょうもん時代のくらし



ごはんのとくちょう

①いろいろな食材

- ・シジミ、カキ、ハマグリ、アサリ、サザエなどの貝
- ・シカ、イノシシ、ウサギ、タヌキなどのどうぶつの肉
- ・タイ、マグロ、イワシ、コイ、ウナギなどの魚
- ・クリ、ドングリ、クルミ、シイなどの木の实
- ・ヤマイモ、イヌビエ、ヨモギ、キノコなどの野菜や野草

②土器をつかう

土器ができたことで、水といっしょに肉や野菜を入れてじっくりにこみ、いろいろなうまみがまぎったスープをつくることができた。

土器のつくりかた



①よくこねて
ヒモじょうにした
粘土をまいて
かたちをつくる。



②なまめ
貝がらで
文ようを
つける。



③よく
かんそう
させてから
やく。

えまポイント

この時代の土器
を「縄文土器」、
縄文土器から
くられた時代を
「縄文時代」という。



弥生時代～古ふん時代

ごはん

鳥のひしおやき



♡ せつめい ♡

弥生時代になっ
て、お米を食べ
るようになりま
した。ごはん+
おかずの食いす
タイルが生まれ
ました。

★ かんそう ★

フライパンで
鳥肉をやいてい
るときにそのま
まにするとこげ
こしてしまうからひ
くりかえすのが
大へんでした。



ざいりょう
ごはんく①もち米②赤米

鳥のひしおやきく①鳥もも肉(きいの代用)
②しょうゆ(ひしおの代用) ③おろしショウ
カ)

作り方

ごはん

①もち米と赤米をまぜてたく。

鳥のひしおやき。

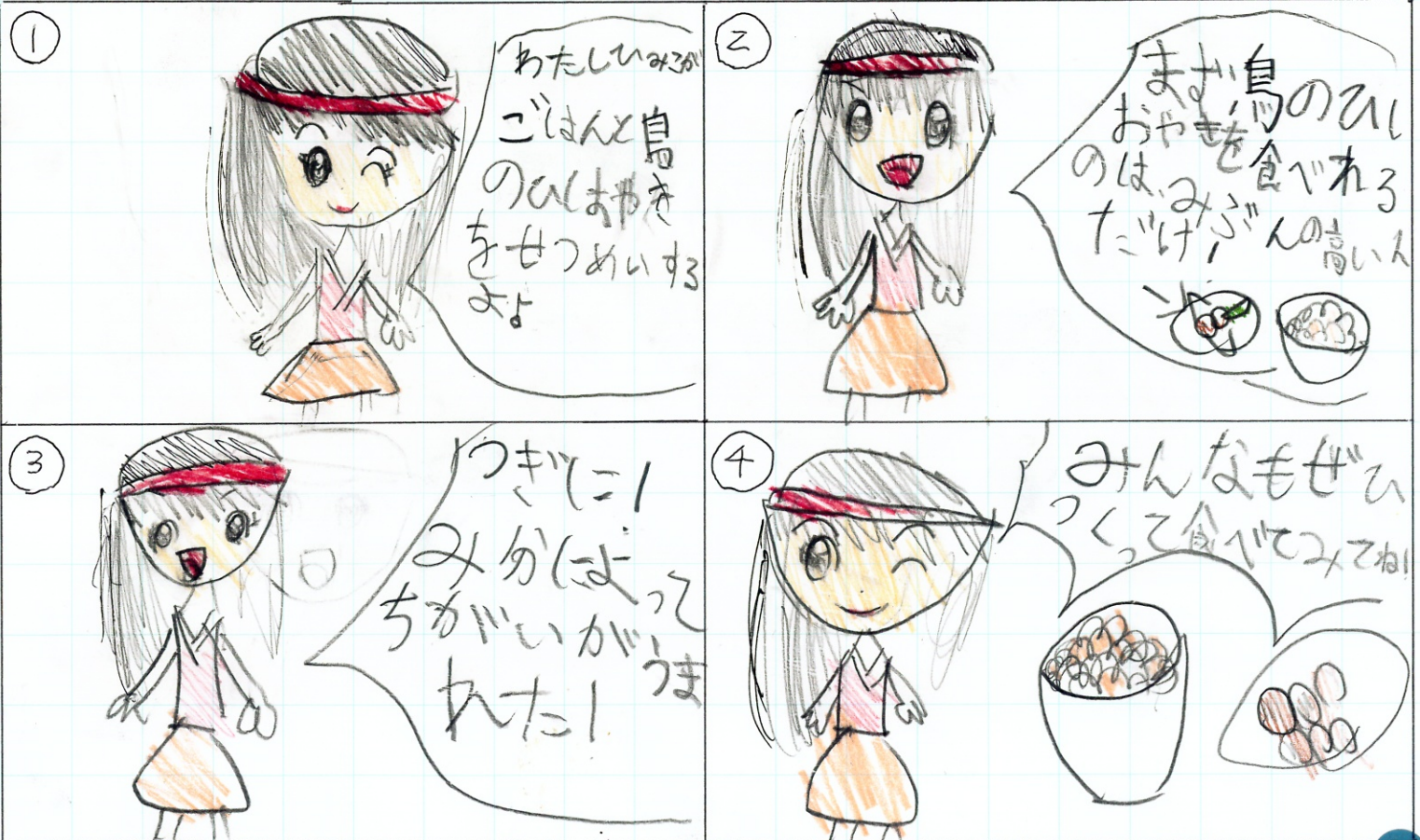
①鳥肉を食べやすい大きさに切る。

②油をひかないフライパンに、皮のあるほうを下にならべてやく。

③両面を焼き、火が通ったら、しょうゆとしょうがをまぜたタレをぬる。

やよい時代のごはんって

やよい時代のごはん、て？



ごはんのとくちょう

①お米

・やよい時代には、米づくりが中心の生活にかかわる。

②ちょうみりょう

・塩 海水を煮つめてつくる。
・ひしお 魚や豆などを塩につけては、こうさせてできる。

弥生時代に発明されたもの

弥生土器



高床式倉庫



しけをふせぎネズミの侵入
（なやうに）ふせがれている。

えまポイント

みづくに
よって食べる
ものにもち
かたかた
うまれる。



飛鳥時代～奈良時代

蘇



♡ せつめい ♡

牛乳を飲むし、
うかんがはいました。
た。くすりの一
つとして、牛乳
をにつめて作
った。天皇も食
べていたらしい。



★ かんそう ★

あたためてい
るときにすぐに
まくながは、てく
るのでまぜるの
がたいへんでし
た。味は、チー
ズケーキみたい
な味でした。

ザイリョウ

蘇 (①牛乳 (ていしぼうではないもの))

作り方

蘇

① フライパンに牛乳を入れよ火にかける。
ときどきゴムべらでゆき、くりかしませる。

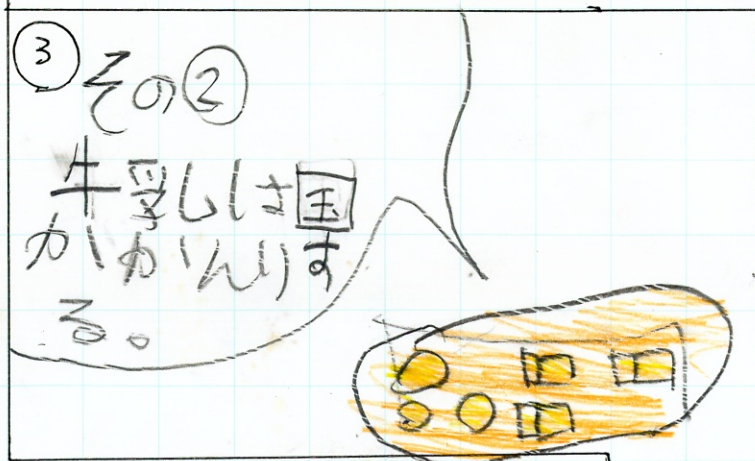
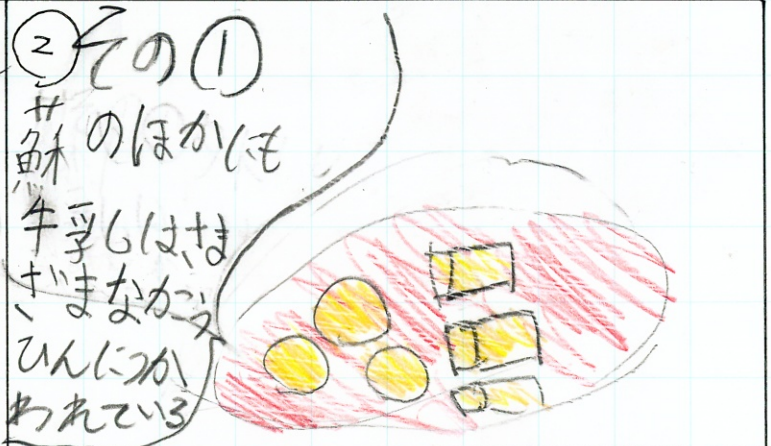
(ゴムべらは、ねつよいものをえらぶ。)

② 牛乳の表面にまくかは、てくるので、へらで中にしずめながらかきませる。牛乳の色が白から黄色にかわってくる。

③ 3分の1くらいににづまると色がちゃ色っぽくなる。

④ さらににづめるとも、と色がこくなり、かたまりじょうになる。こでこくる。にぎれるくらいのかたさになる。たらでできあがり。さらえるていどになる。たら、丸や四角など好きな形にまどめる。

蘇のひみつ



ごはんのとくちょう

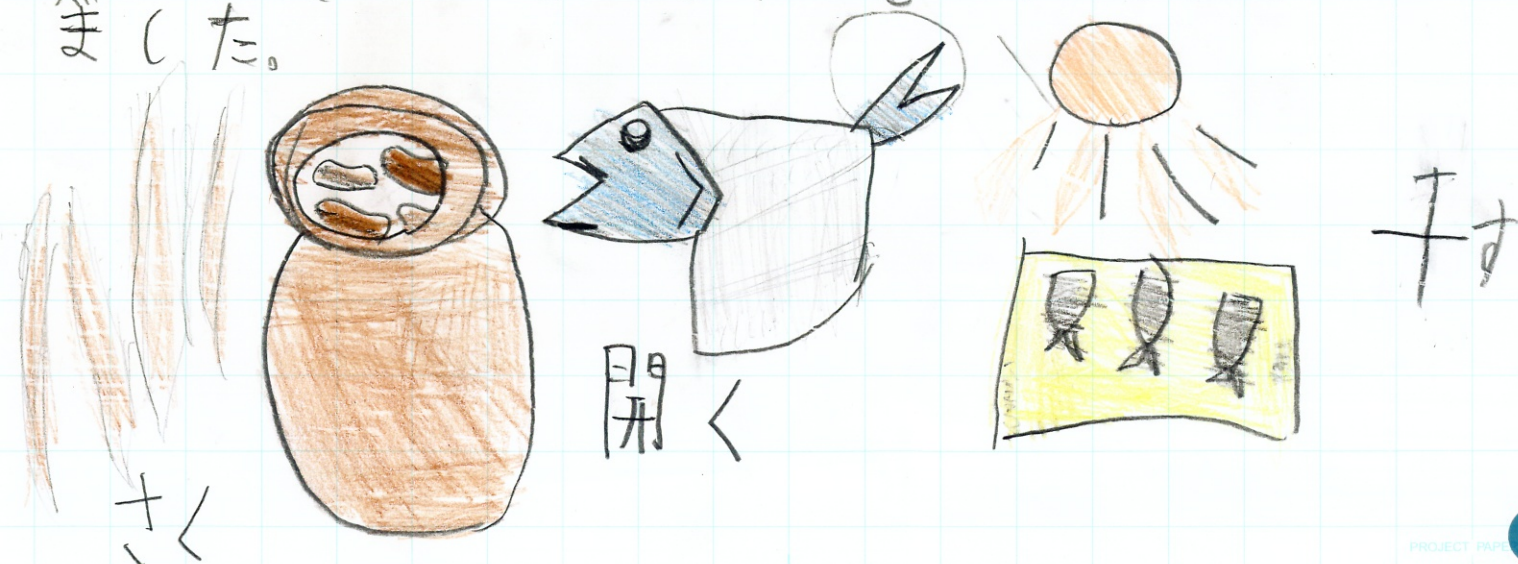
①牛乳などを使う

- ・あすか時代から牛乳をのみはじめる
- ・くすりのーしゅでとうじは、高きゅう品だった。
- ・皇族が毎日牛乳を飲むために、せんようのぼくじゅうを作った。

蘇い かいの 牛乳の加工品
 りく...今のヨーグルトみたいなもの
 生酥...今の練乳みたいなもの
 じゅくそ...今のチーズみたいなもの

②ごはんをほぞんする ぎじゅつが新しくなっ た

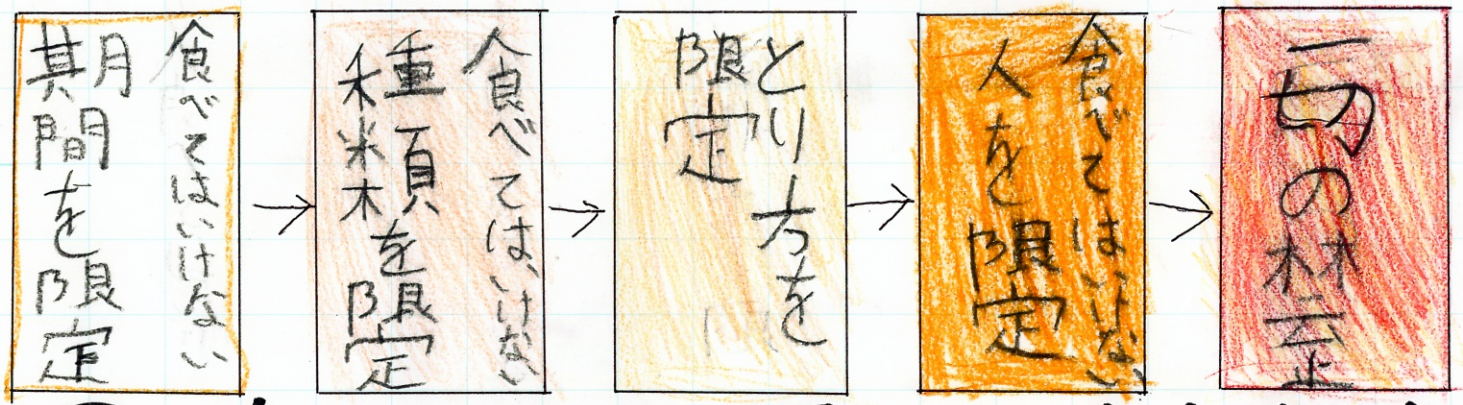
みやこに米やさまざまな食品をおさめるため
 ややさいをほぞんするぎじゅつが新しくなり
 魚ました。



③肉を食べることがきんじされた

- ・仏教が日本につたわる。
- ・仏教では、生きものをころすことが良くないこととされていたため、天皇が肉を食べることを禁止した。
- ・人に役立つ動物を守ることを目的だ。たとも考えられている。

＊肉食禁止のれきし



④肉以外から「うまみ」をさがす

- ・肉のうまみでなく、魚や野菜から「だし」をとる和食のきほんがでる。
- ・とくにダイズは、さまざまな加工食品となった。



平安時代

からくだもの

唐菓子



♡せつめい♡

きそくの文化
かきかん。身分
の高い女性にと
て、デパートが
お楽しみ。唐菓
子は仏教ととも
に中国から伝わ
た。



★かんそう★

形をととのえ
るのがおずかし
かったです。で
きあがりには、か
らあげみたいにな
ってしまいま
したけれど、味は、
まあまあでした。

ざいりょう

唐菓子 (①米粉②小麦粉③ハチミツ④卵⑤油)

作り方

唐菓予

- ① 米粉と小麦粉をよくまぜ、そこに、ハキミツとたまごをまぜておいたものを少しずつ加えながらさらにまぜる。
- ② 耳たぶぐらゐの固さになるまで、水を少しずつくわえながらこねる。
- ③ 自分の好きな形にととのえる。形をつけたあと一時間ほどねかせるとあげ上がりぐやめらかくなる。
- ④ こげないようにな注意しながら、ひくいおんどでじ、くりやきあげてかんせい！

おかしのひみつ

①  わたくし 清少系内言 がおいに ついてせつ めいする よ！	②  その① おかしは、 形も味も きまりど おりに
③  その② へいあん時 代はさじ がほとん どあまり 人にし られてい なかつた	④  ぜひ 作って みてみ てね！

ごはんのとくちょう

①デザートのお楽しみ

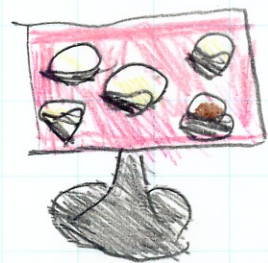
- ・身分の高い女学生にとって、食べることは、はずかしいこと
- ・それでもデザートのあまいものは楽しみだった。
- ・木の実やフルーツはとてもきちょうだったので、あまいおかしのことを「くだもの」とよんでいた。

②七草がゆの始まり

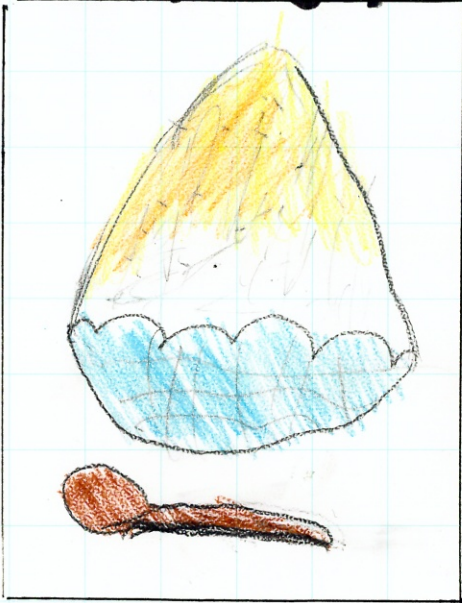
- ・1月9日に七草がゆを食べるのは、平安時代の「若菜つみ」から始まった。
- ・「若菜つみ」とは、年の始めにゆきの間からめを出す若菜を食べて、やくよけや長生きをねがうもの。

③むらさきしきぶの ごはん

- ・たくさんのお皿がならんでいる
- ・食ざいはほとんどへんかがなく、4しゅるいのちょうみりょう(塩、す、さけ、みしお)をつけて食べていた。



有名な作品にとうじょうしたスイーツ



「木兎草子」 清少納言 けずり氷

かき氷のこと。シロップは、「あまづら」とよばれるもの。
あまづらとは、夏づたのいっえきをにつめてシロップ状にした甘味料。



「源氏物語」 むらさき部 つばきもち

「あまづら」で、おもちをあまくして、つばきのはでつつんだもの。



「今昔物語集」 いもかゆ

サツマイモが入ったおかゆのこと。「あまづら」でにている。

鎌倉時代

鎌倉武士の朝食



♡ せつめい ♡

武士の食事は、
ぜいたくをせず、
ごはんとおかずの
とおかず一つ
「汁菜」が
きほん。武士は
一日に玄米ち合
を食べたと言わ
れている。



★ かんそう ★

玄米がおいし
くころ回おかわ
りしました。お
魚ともあいまし
た。

がいりょう
①玄米②イワシ③サトイモ④ネギ⑤シソ

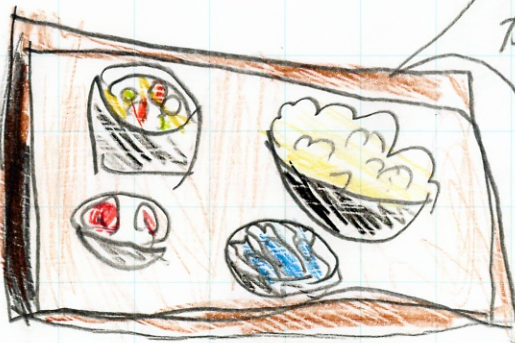
作り方

かまくらぶしの朝食

- ①玄米は、といて一時間以上水につけておき、炊飯器でたく。
- ②サトイモは、皮をおき、食べやすい大きさに切る。ネギも切る。
- ③なべに水とにぼし、皮をおいたサトイモ、さきほじ切、たネギを入れ、火が通ったらみそを入れる
- ④フライパンにクッキングシートをしき、魚を両面やく。それぞれをうづめをもちつける。

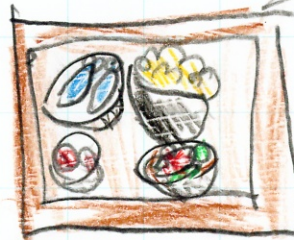
ごはんのひみつ

①



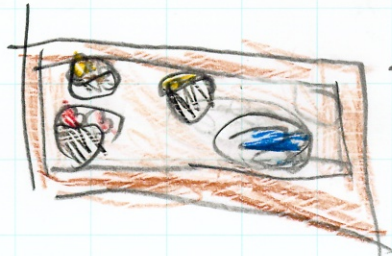
これ
からごは
んのひみ
つをせ
つめ
いす
る

②



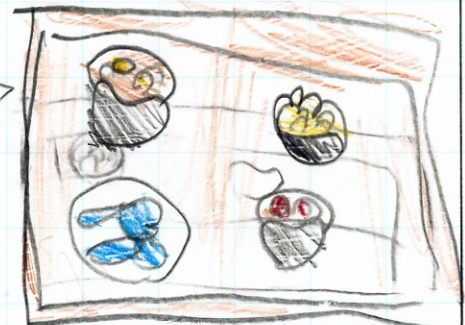
その①
かまくらぶし
サケは青き
うめだった。

③



その②
時代ご
におせん
お(ごん)が
かわ
いった

④



かいひ
くって
みてね!

ごはんのとくちょう

①ごはんが食事の中心

- ・かまくら武士は一日に玄米を5合食べる。
- ・「汁一菜」が食事のスタイル
- ・玄米と、魚や肉、野菜や海そうを合わせるなど、バランスのとれた食事

②精進料理

- ・仏教の「^{ぜんしやう}禅宗」を学んだおぼうさんが日本に持ちこたえたのが「精進料理」
- ・「精進」とは、仏になるためのしゅぎょうに一生けんめいはげむこと
- ・材料は野菜やこくもつ、海そうなどで、肉やたまご、牛にゅうなど動物性のものは、使わない。
- ・お寺の中で食べるだけでなく、おそうしきなどの行事のときにも食べる。

③お茶が広まる

- ・「禅宗」はお茶も伝えた
- ・しゅぎょう中のおぼうさんの、ねおけさましよのくすり
- ・武士の中でもけんこういゝのためのくすりとしてお茶が人気となった。



室町時代～戦国時代

兵ろう丸



♡ せつめい ♡

武士のおもてなし料理である「本ぜん料理」が作られた。戦の時には、料理ができない時のために、いろいろな工夫がなされた(兵ろう丸など)。

★ かんそう ★

さいしょは、おもちみたいなものかと思、たけどい、さいに作って食べてみたうすごくかたかった。



ざいりょう

兵ろう丸(①小麦粉②きなこ③ねりごま④さとう)

作り方

兵糧丸

- ① 材料をすべてボウルに入れ、水を少しずつ加えながら、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ② 2～3cmほどの大きさに丸め、おし器で10～15分ほどおす。
- ③ きなこをまぶしてかんせい！（かんそうせけると1カ月以上ほごんかできる！）

えまポイント

兵糧丸を作ったのは上木シカ
しんなんたて



ごはんのひみつ

①
これから



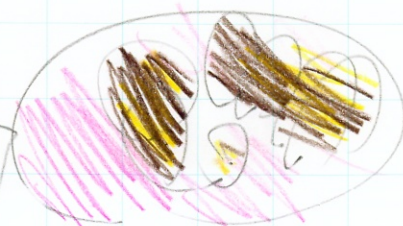
② その①
1日1.5kg

のお米
を食べた



③
その②

にんじや
が食べた
とくべつな
ひょうかん
があった



④



せい
兵糧丸作
てみてね！

ごはんのとくちょう

① 本ぜん料理

- ・ 武士の正式な食事スタイル
- ・ おぜんをいくつもならべてたくさんの料理をのせる。
- ・ 決められたスタイルどおりにならべるこ
と(本ぜん〜五のぜんまで)
- ・ 見ためのはなやかさがいいよう
- ・ 四は「死」を連想させるので「与」の字
を使います。
- ・ 織田信長が徳川家康を安土城におかえ、
「本膳料理」でもてなした。



(いりょう) 永山 (2019)

②戦の時の食事
～戦に持っていくもの～



●じんがはさ
てつせいのものはひ
くりかえしてかべの
かありにした。

手「ちかいばくろ
 自 分の三日分の
 食 べものをいえる。
 かたやこしにかけ
 てもちあるく
 ☆ ^{いよう}兵 ^{がへ}ろ ^{がへ}丸

いらいふな一たを
まかせてつくったもの。
いよいよ、カッパあて
長も3枚。

元と和と

食事は用意されている
(けど)自分で三日分
くらいの食料を身に
つけていたらしい

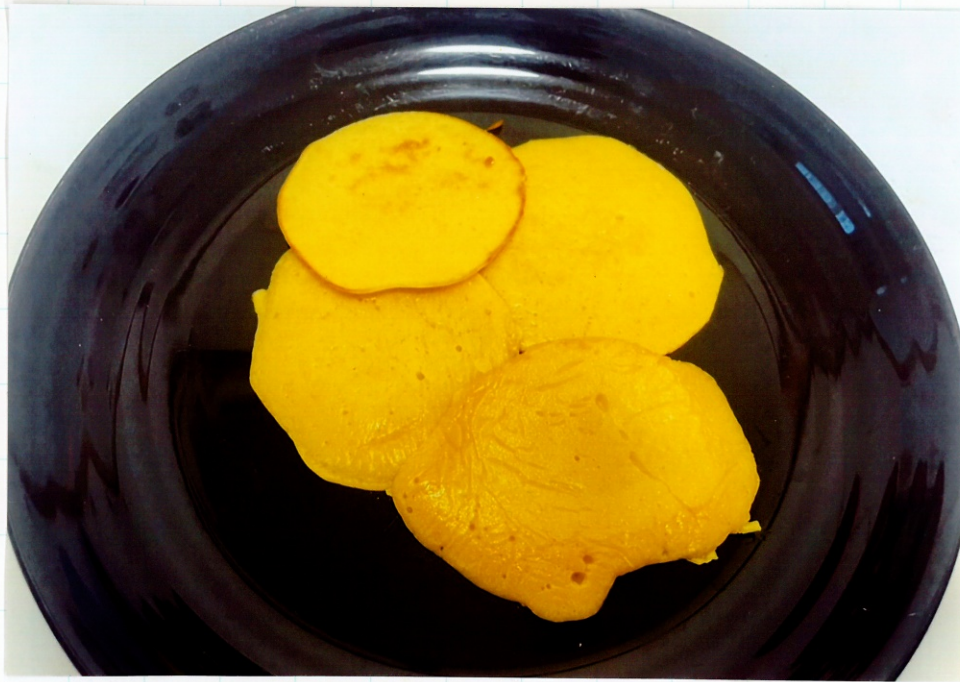


安土・桃山時代

ぼうろ



♡ せつめい ♡
南蛮ぼうえき
により、日本に
伝わった。ぼう
ろはポルトガル
語でお菓子とい
う意味。当時は
とてもめずらし
かった。



★ かんそう ★
ろ〜ち分た。
たときにひく
りかえすのが一
番大へんで味は
たまごやきみた
いな味でした。

ざいりょう

ぼうろ (①小麦粉②さとう③卵)

作り方

ぼうろ

- ① ① ぼうろに小麦粉とさとうを入れよく混ぜる。
- ② ② 卵をよくあわ立てる。
- ③ ③ 卵をあわ立てたぼうろに小麦粉とさとうを混ぜたものを入れてさっくり混ぜる。
- ④ ④ 油をひいたフライパンをあつくり、③をよお火でやく。

★ さとうを倍にすると、あまく、しっとりしたおいしさになる

南蛮菓子のひみつ

①



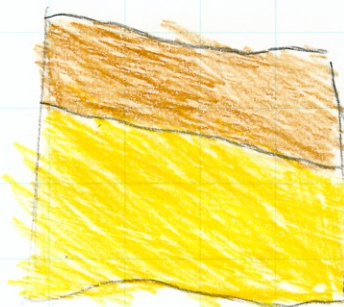
南蛮菓子のひみつ
をこれから
教えるよ

②



その①
糸織田仁三
長はコンパイ
トウをおくら
れとしてよろこん

③



中でも
一番人気
はカステラ
だった

④

ゼム
作って
食べ
てみる



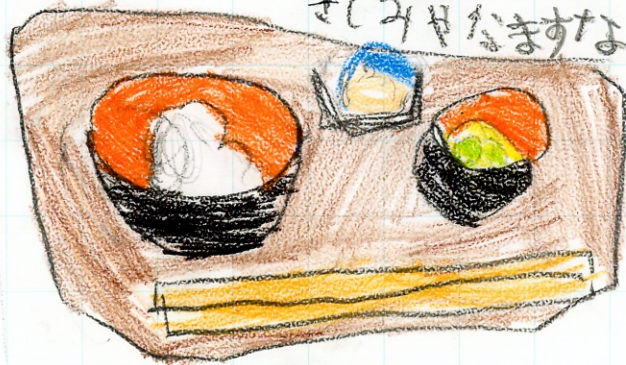
ごはんのとくちょう

① かい石料理

- ・ 千利休がお茶をおいしくのおために考え出したもの
- ・ お茶のしげきをやわらげるための軽い食事で、おいしいものをおいしいうちに食べられるように、少しずつ順番に出される。
- ・ 本ぜん料理とは逆に、品数は少なく、見た目はしつ、それでも気持ちをこめて作った料理

その①

ごはん・汁もの・向付
おこづ(け)とは、白身魚の
さしみやなますなど



その② 煮もの

野菜と魚あるいは
とり肉をいたもの



その③ やきもの

ここまでいって、汁・菜
の食事があわり

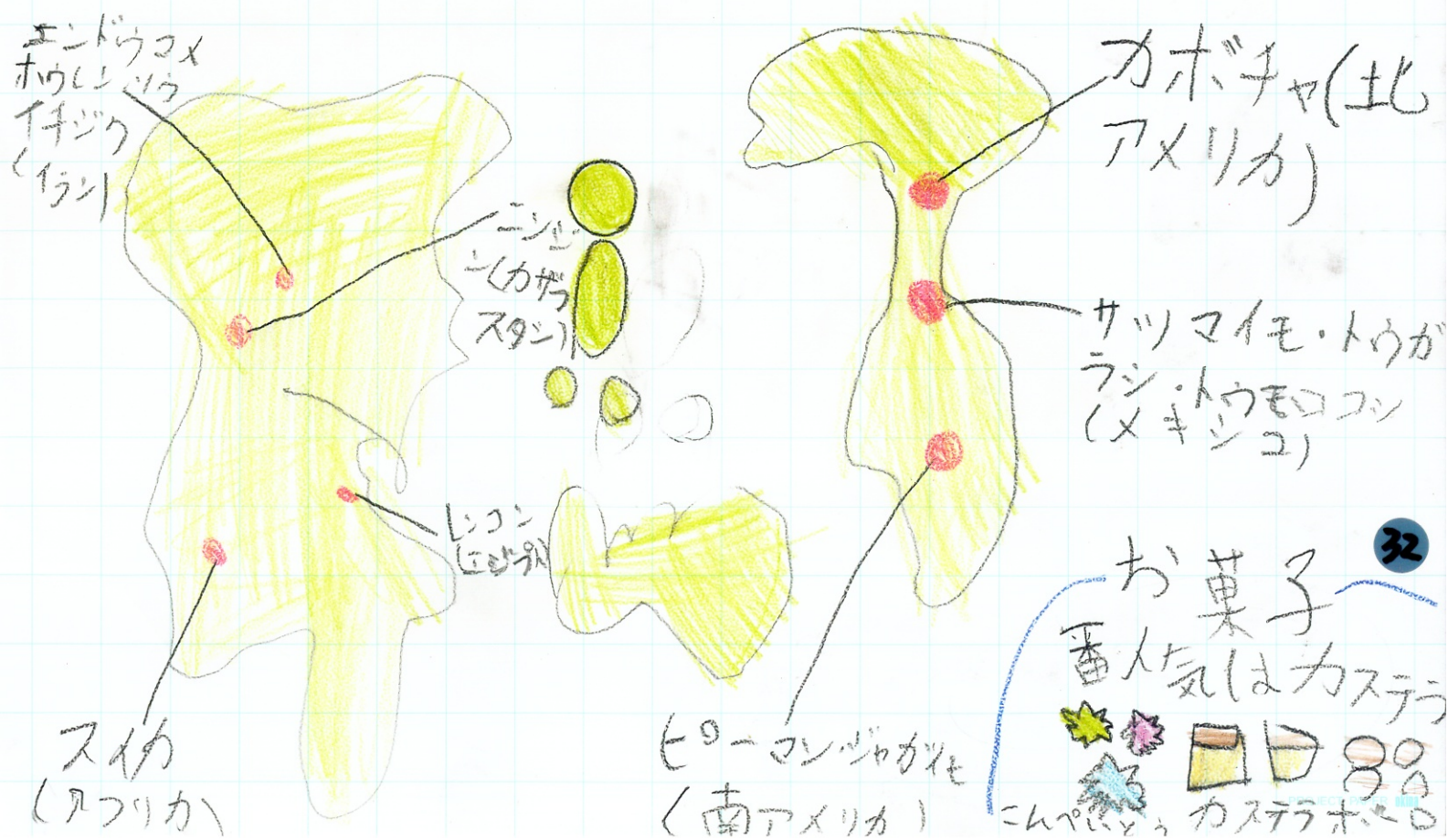


その④ かし

・ かしかんだされた
あと、いったん茶室を
出て、もう一回茶室に
入ってまた茶をのむ。

②「南蛮貿易」により、 世界中の食材が日本に 伝わる

- ・ポルトガルやスペインのことを「南蛮」(南の方の異民族)とよんだ
- ・ポルトガルやスペインは世界中に進出していたのて、ヨーロッパのものだけでなく、アメリカやアフリカの食材も日本にやってきた。
- ・日本にキリスト教を広めるためにやってきた宣教師たちは「南蛮菓子」をつかって、日本人となかよくなった。おだのぶなかりはコンパイトウをもらい、とてもよろこんだと言われている



江戸時代

おでん



♡ せつめい ♡
自分で料理を
せず「外食」をす
る文化が花ひら
いた時代。安く
手早く食べられ
る屋台の中でお
でんも人気。



★ かんそう ★
江戸時代と今
のおでんは、あ
まりちがいがな
かった。今は夏
なので、食べる
とあせかてた。

ざいりょう

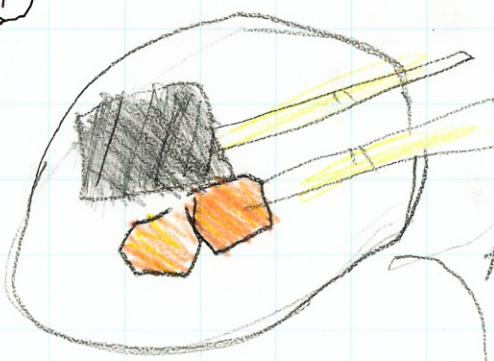
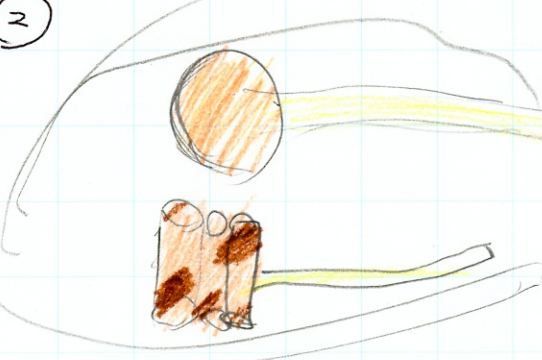
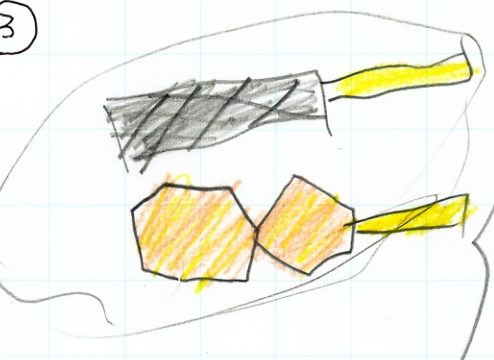
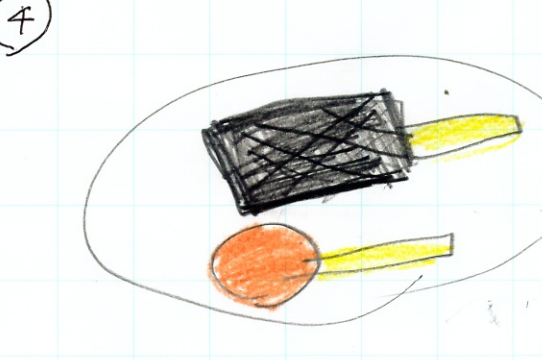
おでん①ダイコン②ジャガイモ③コンニャ
ク④*焼きとうもろこし⑤ちくわ⑥だし

作り方

おでん

- ① ダイコンを2cmくらいのあつさに切る。サトイモは皮をおき、大きい場合は半分に切る。コンニャク、焼きどうふは長方形に切る。ちくわは4cmくらいの長さに切る。
- ② ダイコン、コンニャク、焼きどうふは1串に3つ、サトイモも3つ、ちくわも3つを刺す。
- ③ だし汁にみそと砂糖をとき、②を入れる。具材がやわらかくなるまで煮こむ。

ごはんのひみつ

①  これから江戸時代のごはんについて勉強しよう	②  その①おでんはむかし食べた
③  その②マワロなどの魚類がババ文なのには王様が16女とかなった	④  ぜんぜん作って食べてみてね!

ごはんのとくちょう

①一日3食が定着(江戸時代)

- ・油をつか、て明かりをとるすようになり、夜おそくまで起きているようになっ、たため
- ・大きな火事が起きたあと町のふっ、このため大工さんたちがはたらいていたか、一日二食ではおなかがすくため

②料理本がブームに

- ・ふつうの人がつくるための「レシピ集」のような本がしゅっぱんされた
- ・なかでもとうふの調理法をゆしゃるいしゅうかいした「とうふ百珍」が大人気
- ・人気のおかず番付表(ランキング)も人気

	魚米百方	米書進方
大関	めざしいわし (いわし)	ハはいどうふ くとうふ
関月	むきみちぼし (あさりときりぼし)	こぶあぶらげ (こんぶと油あげ)
小糸口	しばえびからいし (しばえび)	きんぴらごぼう
前頭	まぐろからじろ (まぐろ)	にまめ (豆)

③ 外食産業がはったつ

- ・中でも屋台は値段がやすく、短い時間で食べられるので人気
- ・屋台の人気料理はすし、てんぷら、うなぎ、おでん、そば

すしーかん：8文 (160円)

てんぷら1串：4文 (80円)

うなぎ1串：16文 (320円)

おでん1串：4文 (80円)

そば1杯：16文 (320円)

1文 20円
くらい

④ おべんとう文化のはじまり

- ・江戸時代の人たちは、出歩くことが好きで、出かけた場所でおべんとうをたのしんだ。

- ・花見、すもうかんせん、しばい見物、旅行などの行事に合わせたおべんとうのイカリ方についての本もあった。

えまポイント

おすしは 今のおすしより
もんち〜2倍大きかったの
で一口では食べられなかった



明治時代～大正時代 ライスカレー



♡ せつめい ♡
海外からいろいろな料理が入ってきた。かいたことのないスパイスのかおりがするカレーはあこがれのものとして広まった。



★ かんそう ★
カレーにいつもネギや牛肉を入れているけど、すごくおいしかった。

ざいりょう

ライスカレーく①ネギ②リンゴ③牛肉④小麦粉⑤カレー米粉⑥ユズのしぼり汁⑦ごはん

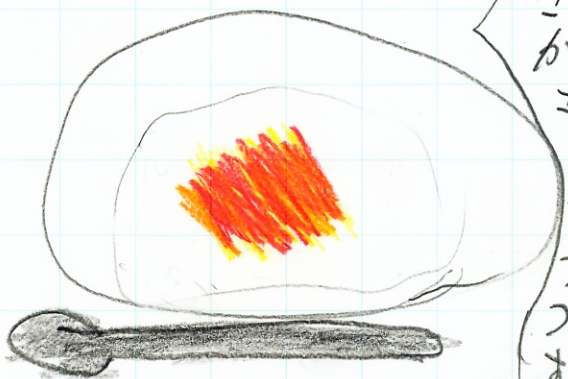
作り方

ライスカレー

- ①ネギはななめに切り、リンゴは皮をおいてうすく切る。肉は3cmくらいに切る。
- ②フライパンを火にかけてバターをとかし、ネギとリンゴをいためる。
- ③しんなりしてきたら牛肉を加えていため、水を加える。牛肉に火が通ったら塩をまぜる。
- ④ボウルで小麦粉とカレー粉をまぜ、そこに煮汁を入れてとかす。少しづつなべにもどし、とろみがつくまで煮る。
- ⑤ごはんにユズのじぼり汁をまぜ、ドーナツ状にもったら、まん中にカレーを入れる。

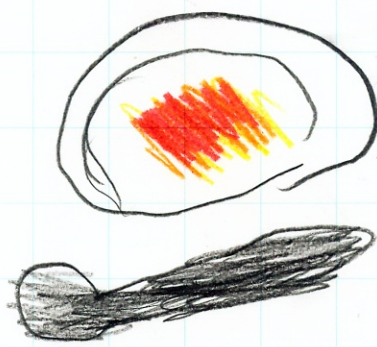
ごはんのひみつ

①



これ
が
ごはんの
ひみつ
を
めい
するよ

②



その①
肉食をさ
けたいたか
ら「すきやき」
が生まれた

③



その②
ーぱん
的に西
日本で牛
肉を東日
本ではつ
ゆをつか
ていた

④

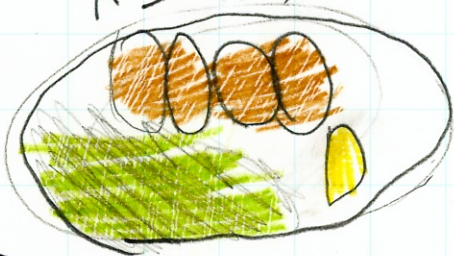


ぜひ
つくって食
べてみて
ね!

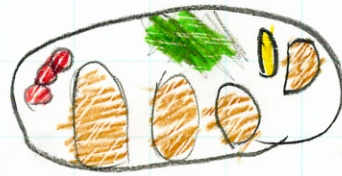
ごはんのとくちょう ①日本式の「洋食」が生まれる

- ・明治時代の終わりごろから広がる。
- ・これまでの精進料理や南蛮料理と同じく、海外から伝わった料理が日本式にアレンジされた。
- ・明治の「三大洋食」は、カレー・トンカツ・コロッケ。トンカツの代わりにオムライスという説も。

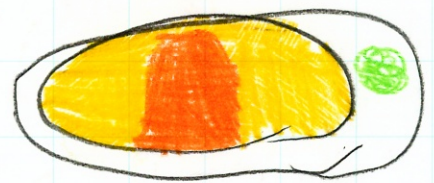
トンカツ



コロッケ



オムライス



②カレーが伝わる

- ・カレーはインド料理ではなく、洋食として、日本に入ってきた。インドからイギリスをへて日本に伝わり、日本で独自の進化をとげた。
- ・はじめはネギやショウガ、ニワトリ、エビ、カキ、カエルなどを使っていたが、明治時代の終わりごろからジャガイモ、タマネギ、ニンジンがカレーの定番具材に。

現代

ごはんのとくちょう

①インスタントラーメンとレトルトカレーの登場

- ・ 1958年: 日清食品から世界初のインスタントラーメン
- ・ 1964年: クノールからおゆでとかすだけのスープのもと
- ・ 1968年: 大塚食品から世界初のレトルトカレー

➡ べんりな食品が次々に発売!

②何でもそろうスーパーマーケット

- ・ 1950年: 日本で初めて開店
- ・ 電気いそこのふ、さうか、進み、しんせんな里予菜や魚・肉、ハム・ソーセージ、ミルク・バター・チーズなどいつでも自由に口にすることができるようになった

～8月16日(土)～

サミットストア権名町店で
バックヤード見学させてもらいました!



店長さんとお店の人が3かい、2かい、地下を案内してもらいました。



- ◀ 大きな冷そうこの中へ
- ・学校の教室の半分くらいの大きな冷そうこがあった。
 - ✓ 野菜用
 - ✓ アイスクリームなどの冷そうこ
 - ・中がすごくさおくて、わたしは、がまんできたけど、妹はいっしょんで外に出ていっておもしろかった。
 - ・きれいに商品がならべられて取り出しやすそうだった。

ほかんされている商品の話を聞く ↓

- ・パッキングの中に入ったお肉をおくと、自重でねだんのシールを作るきかいがある
- ・お肉のかたまりを持たせてもらったら、ずしり重かった

Q 白トレではなく、ビニールのふろに入っているお肉が、多いのはなぜですか？

A エコのためです。お肉によってできないものもあります。



ぶりがえり

作、た料理などを和食の「4つの定義」な
どで分けてみた！ あてはまるものに○をつけ

てみると、和食の定義だけでなく、海外から
えいさうを受けているもの、新しい技術
や食事スタイルを使っているものが多いある
と分かった。

～和食の定義～

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② けんこうな食生活を支えるえいようバランス
- ③ 自然のうつくしさやせつのうつろいの表現
- ④ 正月などの年中行事とみ、せつな関わり

時代	料理	和食の定義				海外の えいさう	新しい スタイル	
		①	②	③	④			
縄文	ハンバーグと スープ	●					●	土器
弥生～ 古墳	ごはんと 鳥のひしおやき	●					●	米作り ちょうみょう
飛鳥～奈良	蘇	●	●			●	●	牛乳・ほろ
平安	唐菓子	●				●	●	お菓子
金兼倉	武士の朝食	●	●				●	十汁一菜
	精進料理	●	●	●	●	●	●	仏孝文
室町～ 戦国	兵ろう丸	●	●				●	単物ときほろ
	本せん料理	●	●	●	●		●	正式なスタイル
安土・桃山	ぼろろ	●				●	●	南蛮
	かい石料理	●	●	●	●		●	お茶といしに
江戸	おでん・おすし	●					●	屋台
明治	ライスカレー	●	●			●	●	洋食

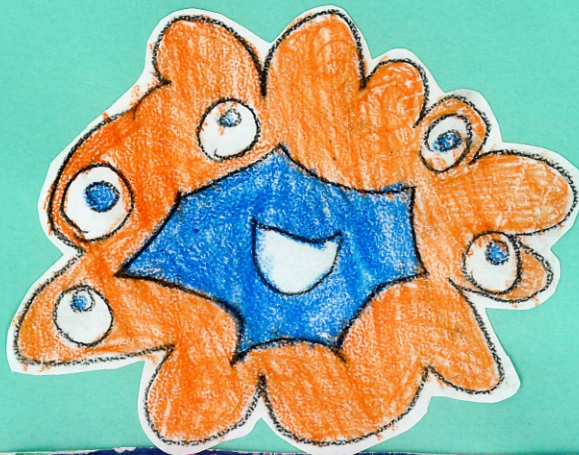
第

三

章

未来のごはん大予想！
～大阪万博とこれからの米料理～

- ・未来の米料理を採す
- ・新しい技術いろいろ



いざ大阪・関西万博へ 未来の料理をさがす



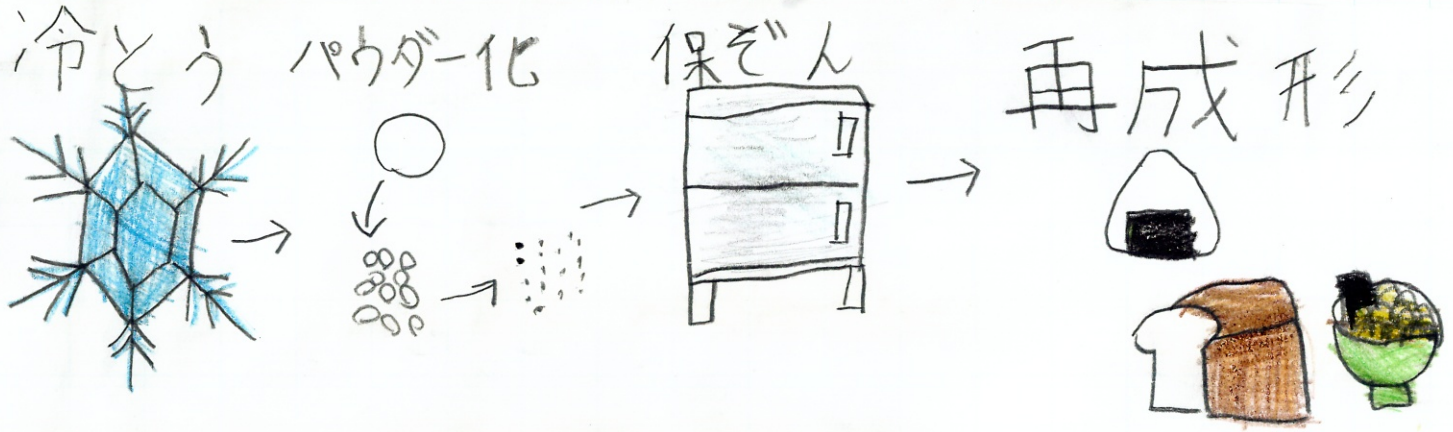
一番行きたかった
「EARTH MART」
(アース マート)
に入ることが
できたよ！

①すし職人・フードテクノ ロジー



- ・「すきやばし次郎の小野二郎さんがおすしをにぎる映ぞう。リアルな映ぞうなので、まるで目の前でにぎってもらっている気分になる。
- ・ふだんのお店では、「てんねんの魚」を使っているが、ここでは特別に育てられた魚(養食)を使っておすしをにぎっているとのこと。

② パウダー化 × 3Dプリンター



いろいろな食べものをマイナス1%でこ
おらせ、パウ
ダー化した食
材(24しゅるい)



- ・パウダー化して良いことは味や栄養を保存できること。一般的なだけでなく、新しい冷とう食品が生まれる！
- ・タコのパウダーを使い、3Dプリンターでタコさんウインナーを作った。ふつうのタコよりもやあらかいので、おとしよりも、おいしく食べられるらしい。

③録食(ろくしょく)

記ろく→レシピ化→再現

1秒1°C、1g

温度・グラフ・音声・レシピどおりに調理
調理をえいそう(レシピ)



料理の作り方をとてくわしく記ろくして、あとでまったく同じように作れる新しいシステム



- ・IHコンロとつながるアプリを使って、グラフや声のあんない、料理の動画を見ることができるので、小学生でも分かりやすい
- ・2024年に閉店したお店の人気メニューのナポリタンも録食を使えば再現できる
- ・有名なシェフ、世界の料理、おばあちゃんの味も再現

これまでの料理とこれからの料理

新しい技術

むかし

縄文：土器（にこむ）

弥生：米作り

飛鳥～奈良：保存技術の進化
（さく・開く・干す）など

→料理の種るいがふえる！

いま

現代：冷どうこ・冷とうこなど

→日本中・世界中の食材が手に入る

→場所をこえたおいしい料理の実現！

これから

未来：パウダー化・録食など

→おいしい料理の保蔵・再現

→時間をこえたおいしい料理の実現！

新しい技術によって
料理のタイムトラベル

が可能に！



新しい技術を使ってタイムトラベル気分を味わえるカフェを考えてみた!

🌸 小町カフェ 🌸

1. コンセプト

平安時代の美しいスイーツを新しい技術で楽しめるカフェ。まるで平安時代にいるような気分になれる。

2. 使う技術

・ パウダー食材X3Dプリンター

パウダーを使って3Dプリンターでスイーツの形をきれいに再現

・ 録食 (ろくよく)

スイーツの味ややわらかさなどこだわりの調理法を記録して再現

・ 4D

平安時代のけしき (おやしきにお月夜など) の中で自分が十二単を着ている映ぞうが出る。香りやことなどの音も楽しめる。

3. Xニュー例

- ・ づばきもち
- ・ けずり氷
- ・ いもがや
- ・ 唐果物

↑ 自分で作った時はからあげみたいだったのを3Dプリンターできれいな形にしたい



おわりに

この調べものを通して、日本の料理の歴史や未来の料理をたくさん学びました。昔の人たちがどんな食材を使っていたか、どのように工夫をして作っていたのかを知ることができました。縄文時代から順番に料理を作ることには大変だ、だけど、お母さんや妹と協力してがんばりました。未来の料理については、大阪・関西万博での体験から、さらに新しい技術やアイデアがどんどん進化していることが分かりました。昔や未来のごはんを食べてみたいと思っただけだけど、本当にできそうだと感じました。

さいごに、料理はただの食べ物じゃなくて、歴史や文化、そして未来のことも考えさせてくれるものだと思いました。これからも、日本の料理がどんどん変えていくのが楽しみです。今度は、自分で新しい料理を考えだしたいです。

【参考・引用文献リスト】

(署名、著者名、出版年、出版会社)

『《歴史ごはん》食事から日本の歴史を調べる 第1巻 縄文～弥生～奈良時代の食事』永山久夫・山本博文、2018年、くもん出版

『《歴史ごはん》食事から日本の歴史を調べる 第2巻 平安～鎌倉～室町時代の食事』永山久夫・山本博文、2019年、くもん出版

『《歴史ごはん》食事から日本の歴史を調べる 第3巻 安土・桃山～江戸時代、現代の食事』永山久夫・山本博文、2019年、くもん出版

『歴史ごはん 信長、秀吉、家康たちが食べた料理 つくって、味わい、歴史を知ろう』永山久夫、2020年、くもん出版

『和の食文化 ③和食づくりの基本とは?』江原絢子、2015年、岩崎書店

『古典がおいしい! 平安時代のスイーツ』前川佳代・穴戸香美、2021年、かもがわ出版

『マンガでわかる日本料理の常識』長島博、2021年、誠文堂新光社

『未来の食べもの大研究 「食」の歴史とこれからをさぐろう』石川伸一、2022年、株式会社PHP研究所

『食卓からSDGsをかんがえよう! ③食育でSDGsが見えてくる』こどもくらぶ、2021年、岩崎書店

「君も和食王になろう! 和食BOOK」(和食文化普及啓発パンフレット)、農林水産省

「わたしたちと「和食」」(児童向け学習教材)、農林水産省

「日本食品に対する海外消費者アンケート調査(6都市比較版)(2014年3月)」日本貿易振興機構(JETRO)

【利用した図書館】

- ・豊島区立目白図書館
- ・豊島区立千早図書館
- ・豊島区立中央図書館
- ・豊島区立富士見台小学校図書室

【出かけた場所】

- ・サミットストア椎名町店
- ・大阪・関西万博

【写真】

- ・お母さん、お父さんが全て撮影



いっしょく にやう じん
一食入云鬼
by 小山くんとうさん

お

わ

り