

《起》

視聴者の皆さん、こんにちは！

私は現在ゲーテ大学で日本学を勉強している、トリグティス メリーナと申します。幸運にも、去年、大阪大学で1年間の留学を経験できて、そこで日本に対しての情熱がさらに深まりました。日本で過ごした私の時間は、単なる文化の旅だけでなく、食の冒険でもありました。

《承》

今日は、国境を越えて楽しめる日本の食文化についてお話したいと思います。

その中で特に興味深いと感じた食材はお魚です。

動物への畏敬の念と愛護精神が強い日本の人は、飢饉の時でさえ四足動物は食べなかったと言われる民族ですが、お魚だけは命をいただくことへの感謝を持って、無駄なく食べてきました。

典型的な日本の朝食の主役である焼き魚であれ、世界的に流行しているお寿司の主役であれ、お魚は古代から日本料理に欠かせないものです。

日本は島国なので、昔から日本の様々な場所で、いろいろなお魚が食べられてきました。地域ごとにお魚の調理法もたくさんあり、焼き物、煮物、揚げ物、刺身など、魚の旨みを最高に引き出し、お魚をより美味しく食べるための工夫が凝らされています。捕れるお魚の種類によって、季節の移り変わりを知ることが出来るの

も、お魚の素晴らしい一面だと思います。春はカツオ、夏はキスやハモ、秋は秋刀魚、冬には鰯やマグロなどが旬となります。旬はそのお魚が一番美味しい時期です。どうすればその旬のお魚が美味しく食べられるだろうか。独特の味わいを引き出してくれる醤油や味噌、酒粕などを使った調理法は、昔の人が考え出した最高の傑作だと思います。

こうした日本の人の工夫はお魚料理にとどまらず、日本の食文化全体に見られます。お肉や果物、サツマイモなどでも日本産の食材は、世界一上品だと言われています。品種改良を重ね、美味しくし、最高の状態で味わうために努力してきた結果が、品質の向上につながったのだと思います。高価でも美味しい食べ物にはお金を惜しまず、旬のものを食べに名産地や有名な料理店に足を運ぶ光景をよく見かけました。日本の人は、本当に美食家です。

《転》

では、なぜ日本の人はこれほど美味しいものを大切にするのでしょうか。

その背景には、日本の人の健康志向があると思います。美味しい食べ物は、お砂糖やお塩、脂肪などをたくさん使ったものが多く、美味しいものは体に悪い、と冗談半分で言う人もいます。ですが、日本の人は、料理の仕方で美味しくて、しかも健康な食生活を実現してきました。さらに素晴らしいのは、栄養のバランスもしっかりと考えられている点です。例えば、家庭料理をする時も、いろいろな栄養素を取

り入っていて、偏りのない食事が採れるようになっていきます。食事と健康は密接に結びついています。日本が世界で有数の長寿国となっているのも納得です。

《結》

日本の食文化は見た目や感覚だけでなく、その奥にある文化や習慣、歴史にも注目することが必要です。なぜ日本の料理や食材はそこまで美味しくて、世界一とされているのかがより深く理解できるからです。皆さんも日本料理の主役であるお魚を味わってみれば、日本の食文化の素晴らしさが分るかもしれません。

ご静聴ありがとうございました。