

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG**



ISO 9001:2015

KHÓA LUẬN TỐT NGHIỆP

NGÀNH: NGÔN NGỮ ANH – NHẬT

Sinh viên : Bùi Thị Hà Giang
Giảng viên hướng dẫn : ThS. Phạm Thị Huyền

HẢI PHÒNG - 2019

教育訓練省
ハイフォン経営・技術大学

日本の伝統的な食事文化

卒業論文

専門：英語－日本語

学生 : ブイ ティ ハー ジャン
指導教官 : ファン ティ フェン, M.A

ハイフォン - 2019

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢN LÝ VÀ CÔNG NGHỆ HẢI PHÒNG

NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI TỐT NGHIỆP

Sinh viên: Bùi Thị Hà Giang Mã SV: 1512753053

Lớp: NA1902N Ngành: Ngôn ngữ Anh – Nhật

Tên đề tài: 日本の伝統的な食事文化

NHIỆM VỤ ĐỀ TÀI

1. Nội dung và các yêu cầu cần giải quyết trong nhiệm vụ đề tài tốt nghiệp (về lý luận, thực tiễn, các số liệu cần tính toán và các bản vẽ).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Các số liệu cần thiết để thiết kế, tính toán.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Địa điểm thực tập tốt nghiệp.

.....

.....

.....

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN ĐỀ TÀI TỐT NGHIỆP

Người hướng dẫn thứ nhất:

Họ và tên: Phạm Thị Huyền

Học hàm, học vị: Thạc sĩ

Cơ quan công tác: Khoa Ngoại ngữ, Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng (Đại học Dân lập Hải Phòng)

Nội dung hướng dẫn: 日本の伝統的な食事文化

Người hướng dẫn thứ hai:

Họ và tên:.....

Học hàm, học vị:.....

Cơ quan công tác:.....

Nội dung hướng dẫn:.....

Đề tài tốt nghiệp được giao ngày ... tháng năm

Yêu cầu phải hoàn thành xong trước ngày tháng năm

Đã nhận nhiệm vụ ĐTTN

Sinh viên

Đã giao nhiệm vụ ĐTTN

Người hướng dẫn

Hải Phòng, ngày tháng.....năm 20....

Hiệu trưởng

GS.TS.NGŨT Trần Hữu Nghị

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU NHẬN XÉT CỦA GIẢNG VIÊN HƯỚNG DẪN TỐT NGHIỆP

Họ và tên giảng viên:

Đơn vị công tác:

Họ và tên sinh viên: Chuyên ngành:.....

Nội dung hướng dẫn:

.....

Tinh thần thái độ của sinh viên trong quá trình làm đề tài tốt nghiệp

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Đánh giá chất lượng của đề án/khóa luận (so với nội dung yêu cầu đã đề ra trong nhiệm vụ Đ.T. T.N trên các mặt lý luận, thực tiễn, tính toán số liệu...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Ý kiến của giảng viên hướng dẫn tốt nghiệp

Được bảo vệ Không được bảo vệ Điểm hướng dẫn

Hải Phòng, ngày ... tháng ... năm

Giảng viên hướng dẫn

(Ký và ghi rõ họ tên)

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU NHẬN XÉT CỦA GIÁO VIÊN CHẤM PHẢN BIỆN

Họ và tên giảng viên:

Đơn vị công tác:

Họ và tên sinh viên: Chuyên ngành:

Đề tài tốt nghiệp:

.....
.....

1. Phần nhận xét của giáo viên chấm phản biện

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Những mặt còn hạn chế

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ý kiến của giảng viên chấm phản biện

Được bảo vệ Không được bảo vệ Điềm hướng dẫn

Hải Phòng, ngày ... tháng ... năm

Giảng viên chấm phản biện

(Ký và ghi rõ họ tên)

目次

| | |
|--------------------------|----|
| はじめに | 1 |
| I. 日本の食文化とは何か? | 2 |
| 1. 和食は何か? | 2 |
| 2. 史的な背景からみる日本の食 | 3 |
| II.日本人とベトナム人の風味の対照 | 5 |
| III. 日本食の普及 | 8 |
| 1. 現状 | 8 |
| 2. 将来の課題 | 10 |
| IV. 日本人の食べることの原則 | 11 |
| V. いくつかの伝統的な料理 | 15 |
| おわりに | 25 |

謝辞

この卒業論文が完成する間に、私は多くの時宜^{じぎ}を得た助けと支持を受けて、割り当てられた卒業課題をよく修了^{しゅうりょう}するためにすべての困難を乗り越えるように激励^{げきれい}しました。私は本当にありがとうございます。

まず第一に、ハイフォン私立大学のチャン・フー・ギ (Trần Hữu Nghị) 校長にお礼を申しあげたいと思います。校長先生のおかげで、卒業式課題を受けてくれて、時間通りに卒業できたのです。私は心から感謝します。

第二に、私はチャン・テイ・ゴック・レン (Trần Thị Ngọc Liên) 学部長をはじめ、ハイフォン私立大学の外国語学科の先生^{かんしゃ}に感謝することを表したいと思います。レン先生は価値のある情報、タイムリーなサポートと熱狂^{ねつきょう}的なガイド^{ていきょう}を提供してくれました。ですから、私が時間通りに卒業する機会を逃さないようになります。

特に、学校で4年間教えていた日本語教師のファム・ティ・フエン (Phạm Thị Huyền) 先生に非常に感謝しています。そして、3ヶ月間にこの論文完成を成すのを指導してくれます。フエン先生は熱心な先生で、忙しい仕事なのに、できるだけ多くの学生^{しえん}を支援するために自分の貴重な時間を調整しました。先生は心をこめて教え、それぞれの間違いを細かく修正^{しゅうせい}して、それにフエン先生に多くの役に立つ知識^{ちしき}を与えました。そのおかげで、今日私は学校が割り当てた卒業の仕事を完了することができます。もう一度、頂^{いただ}いてありがとうございます。

本当にありがとうございます。

学生

ブィティハージャン

はじめに

日本は世界中に強い経済としてだけでなく、貴重な人的資源としても知られている。この不思議な国のために美しさを創造するのは彼ら。その上、食事文化も彼らの伝統の美しさだ。食事文化は生活の中で形成される自然文化だ。“食事”は物質的文化だけでなく精神的文化でもある。料理を通して、その国の文化、道徳、暮らし方、規則、習慣を理解できる。

日本では季節や地域によってさまざまな食文化がある。訪れる地域の「食」を楽しむことが魅力である。しかし、それらの料理の由来はどこから来たのだろうか。歴史的背景は何か？その味はどう？ベトナム人は甘くてすっぱいものが好きだが、日本人はどう？それに、ますます世界での日本食の流行は増えると考えられる。異なる国と日本の違いは多くあるが、なぜ日本食がそんなに流行っているんだろう？

“パート I”ではそもそも日本食の定義とは何かについて紹介する。“パート II”では「日本人の興味と風味どうか」、「ベトナム人に比べて」。“パート III”では、日本食と文化が海外にどのような影響を及ぼしたか。そして、今後の課題について見ていく。“パート IV”で日本人の食べることの原則について言いたいこと。最後に、いくつかの日本の伝統的な料理を列記したい。

このシラバスを編集するのは初めて、欠点があることは避けられない。このカリキュラムを修正し改善することができるように、先生からより多くの貢献を受けることを楽しみにしている。

内容

I. 日本の食文化とは何か

1. 和食とは

日本の料理は「和食」としても他の名前が呼ばれてる。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、国内外から注目を浴びている。日本料理はあまりにも多くのスパイスを乱用しないが、料理の新鮮な、純粋な、自然の風味を強調することに集中している。和食の味はたいてい上品で穏やかで、季節ごとの自然に適している。4つの囲いの地理的な位置はすべて海、海産物なので、海藻が日本人の食事の大部分を占めている。日本人の主な食べ物は米だ。日本人は緑色の海藻シートで米を舞って寿司を作り、それが日本の国食と考えられている。

日本食は「五味、五色、五法」規則を守ってる。五味は甘い、酸っぱい、辛い、苦い、塩辛いが含まれる。五色は白、黄色、赤、青、黒がある。五法は生、煮込む、焼く、揚げる、蒸すがある。他の国と比較して、日本の調理方法は香辛料をほとんど使用しない。代わりに、日本人は成分の純粋な風味に集中している：魚、海藻、野菜、米と大豆。

日本食には 4 つの特徴もあるといわれている。1 つ目は「多様で新鮮な食材と風味の尊重する」である。日本は海、山、村を含むアジアの東に位置しているので、日本人は国内の産食物を使うのが好きだ。2 つ目は「健康的な食生活を支える栄養バランス」である。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、「旨味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない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 つ目は「自然の美しさや季節のチェンジの表現」である。食事の場で自然の美しさや四季のチェンジを表現することも特徴のひとつは季節に合った、花や葉などで料理を飾り付けたり、食器を利用したりしている。4 つ目は「正月などの年中行事との密接な関わり」である。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。それはまた家族と共同体の間での関係を深めるのを手伝う。

2. 史的な背景からみる日本食

Wiki から得られた情報によると、「日本は中国から多くの食文化を採り入れたが、食肉の文化は入ってこなかった。鳥は食べても、四つ足の動物は食べない。これは仏教の禁忌であったからである。

縄文、弥生の時代は狩猟をして肉を食べていた。何度かに分かれて伝わってきた仏教の中でも、その後の日本の文化にもっとも影響を及ぼしたのは、6世紀から7世紀の飛鳥文化の時代に大陸から帰化人たちと

ともに伝わった初期の仏教である。聖徳太子、天智天皇といった人たちが仏教を信仰し、「食肉禁止令」をだした結果、明治維新まで肉を食べなくなっていたのである。禁じたのは牛、馬、犬、鶏、猿。肉を禁じた理由はそれぞれにあるが、一番の理由は牛や馬が、農耕において大きな労力であり、大事にされていたことがある。

肉を食べなくとも、日本は島国であるから、魚を食べていれば、栄養のバランスは崩れない。それによって日本独自の食文化が形成されていくわけである。そのような食料事情の中、日本人は何によって栄養を摂ってきたかと言え、米だった。米は穀物類の中でも、必須アミノ酸のバランスが良く、エネルギー効率も良いということが現在ではわかる。

江戸時代の農民の生活と言え、お上から厳しく年貢をとりたてられ、米がろくに食べられなかったというイメージだが、当時、飛騨の国の村々の食生活は、稲作には条件の悪い山村でもエネルギーもたんぱく質も、米を中心に摂取してきた。

そのような時代の積み重ねもあり、現在まで米の生産を中心にした農業政策が続くわけである。

そこで、疑問にあがるのが仏教は中国から導入したわけだが、それを伝えた側の中国では、平気でみな肉を食べていた。仏教というのは中国にとっては外来の宗教であって、庶民の宗教観や文化から見ると、必ずしも仏教国ではない。禁忌などきにせずに、食べられるものはなんでも食べるという文化があった。

日本では生真面目に仏教の教えを信じて広めたために、中国とは違う文化になっていったと言えるかもしれない。

そして、幕末の開国と共に肉食は一挙に公然化する。日本の近代化は、ビジネスから軍事、芸術に亘るまで、東洋に学ぶものは無いという強い意識のもと、欧米をモデルに進んでいった。幕末から明治の初期にかけての肉食は、西欧の文明の導入と密接に関係があったとも言える」。

概括して言えば、日本料理になると、さまざまな期間を通じて料理の発展の歴史について言われている。6世紀には、ニンジン、白ビートなどの野菜や果物が中国や朝鮮半島から日本に持ち込まれた。平安時代(974-1185)には、日本人は中国の豆腐、醤油、揚げ物の作り方を学んだ。10世紀までには、大根、マスタード、キュウリ、ナスなど、さまざまな野菜で材料が豊富になった。16世紀までに、皿の色は5つの主な色でより顕著になった：緑、赤、黄色、白、黒、紫、そして6つの味：苦い、辛い、酸っぱい、甘い、熱い、おいしい。近代へと移行すると、西洋との貿易は、ジャガイモ、サツマイモ、トウモロコシなど、食材の日本料理文化にも影響を及ぼした。明治時代(1868-1912)までに、海外からバター、カレー、コーヒー、キャベツなど、食材が大量に輸入された。そして今まで、日本の食品産業は繁栄してきた。

日本の料理文化の特別な特徴は、この国に到着していた、あるいは到着していない人にとっての好奇心であり、食べ物だけでなく、美しさを学ぶ好奇心についても興味を持っている料理の道を通して国の文化。

II. 日本人とベトナム人の風味の対照。

日本人の食文化は伝統的な料理とユニークな飾りの芸術で知られている。日本は他のアジア諸国と同じように、水稻の農業から来ているので、飯は日本人の食事の主成分であると考えられている。そのうえ、魚と海産物もタンパク質の主な供給源だ。実際、少なくとも一日一回はご飯を食べないと非常に不快に感じる日本人がたくさんが、今では朝食にパンを使い、ランチにパスタ（麺）を使う人がたくさんいる。

日本食は「五味、五色、五法」である。日本料理は西洋料理よりも味がシンプルである。日本料理は、季節の特別料理と様々な料理の芸術的な飾りに集中している。最も自然の風味と色を保つための和食。日本は繊細で人目を引く傾向がある。それは色や味、宗教や伝統の巧妙で繊細な組み合わせる。料理は強すぎずに、小さい、美しく、優雅で優しい風味が加工されている。日本人は箸を使って食べることが多く、特に小さなボールや皿を使って食べ物を飾るのが好きだ。

日本の食事は主にご飯、魚、野菜、そしてごくわずかな肉だ。一人一人が常にほうれん草付きのご飯のボウル、大根や漬物を持っている、乾燥海藻はご飯をロールして、または食べるために使用される。うどん

やそばは、ご飯や寿司の代わりに食べることができる。前菜は刺身だ。
そして、食事の終わりは熱いお茶を一杯になっている。

ベトナムについても、ベトナムは北から南へ伸びたS字状の形をした国で、東側は海に隣接し、西側には山岳地帯が広がっている。地方によって気候や食習慣が異なるため、食材や味付けなどにも地域ごとの差がある。ベトナムを北部（ハノイなど）、中部（フエなど）及び南部（ホーチミン市など）の3つの大きく地域に分かれる。

- 北部

北部の料理は他の地方に比べて塩、味の素、しょう油を多用して少し塩辛いだ。そしてより少ないハーブを使用する。また、北部のデルタ地域では稲作が特に盛んで、この恵まれた土壌から味の良い米がたくさん生産される。

- 中部

中部地域の料理は塩気や唐辛子の味付けが好まれている。中部地域東側は東海に面していて、たくさんの漁港がる。また、フエはかつて阮朝が建てられていたこともあるため、フエ料理には宮廷料理の影響を受けた、洗練された料理や凝った料理が多い。

- 南部

南部では非常に暑い気候なので、南部の料理は砂糖やハーブを多用し、全体的に甘い味付けが多い。ココナッツの水、ココナッツミルクなどの食材もよく用いる。

地理、文化、民族、気候の特性により、各地域の料理の排他的特性が規定されている。それぞれの地域には独特の味がある。それはベトナム料理を豊かで多様なものにするのに役立つ。

それに、ベトナムは古来から、中国文化の影響を強く受けてきたため、ベトナム料理にも中華料理の影響が色濃く現れている。味噌や豆腐、麵を使った料理が多いのが特徴である。また、19世紀にベトナムが中国から独立した後、フランス植民が侵略し、そのフランス人がベトナムで農業を展開してコショウや香辛料、洋野菜やコーヒーを栽培したため、歴史的に近年であることから現在ではフランスの食文化の影響を強く受けている。その名残から、料理は全体的に薄味で、各自が自分の好みに合うチリソースや甘酢ソースやレモン塩などをつけて食べる。また、カフェでコーヒーを飲む習慣がすっかり定着し、午後には多くの人たちがお茶の時間をゆっくりと楽しんでいる。

つまり、ベトナム料理と日本料理の間には大きな違いがある。

- 風味について。ベトナムでは、食物に使用される材料がいつも同じであれば、日本料理は常に最も自然な風味を出すために季節の材料

を使用する。さらに、日本のシェフは常に美学に興味を持っているので、すべての料理は芸術作品のように見える。

- フードプレートの選択について、日本のシェフはいつもきちんとフードプレートを選ぶ、そこでは好きな素材はアンティークの陶器と色と形の異なるラッカーである。京都のレストランのボウルさえも200歳までである。さらに、ボウルの上のモチーフは季節を象徴するものでなければならない。ベトナムでは、フードプレートの選択は重要ではない。

III. 日本食の普及

1. 現状

今日では、得られた情報によると、食の国際化が著しい。世界中の料理が移入される一方で、日本の料理と食材が広く海外へも進出するようになった。高度成長期を代表するインスタントラーメンは、1944年には30国で人気を呼んだ。その改良品でもあるカップヌードルは、今日ほぼ世界中に広まっている。

その後、得られた情報によると、1955年には、牛丼の吉野家チェーン店が、アメリカ・ロサンゼルスで事業展開を行っている。またこの頃から脂肪分の少ない日本食が健康食として脚光を浴び、スシバーをはじめとする日本料理店が、アメリカで人気を集めるようになった。

さらに、近年では、回転寿司店やパッケージされた握り寿司を並べる店も多く、ヨーロッパやアジア諸国のあちこちでお目にかかることが出来る。また、アメリカなどでは、高級日本レストランが裕福な客層を集めて、高い人気を獲得している。かつての海外である日本料理店は、駐在日本人や長期日本人旅行客と一部の外国人に限られたものであったが、近年では現地外国人の利用者が増え、日本食ブームが世界的に進行している。しかし、社会の情報化が進み、流通網に極度に発達したアメリカ社会では、とくに料理自体がボーダレスの状況にあり、さまざまな素材と料理法がつかわれて、その多様化と国際化が急速に進んでいるのが現状である

他方、最近のヨーロッパは、一般的に健康志向、食品の安全性に対する意識が相当高く、ことに有機農法で栽培された農産物・食品に対する関心が高まっている。とりわけ日本食のイメージが健康という面から、日本食の愛好家が増えてきている。

このように日本食は世界からみて、欠かせない「食」といえる。日本から変容しつつも食を通して文化が伝達され、世界の人々から愛されている。そして、日本の食への関心が高まる一方、日本へ来る外国人の数も年々増加しているのが顕著に現れている。

2. 将来の課題

これまでのところ、世界中の多くの国々は、彼らのブランドを築くための違いを通して、その国のイメージを宣伝するために食料を使って

きた。これは、日本の料理が本来の価値である「宝石」に戻るための条件であり、自然を根、清潔で緑、美味しく新鮮、豊かで多様な加工法と見なすことができる。しかし、多くの歴史的出来事や浮き沈みを通して、日本の料理文化的価値観は忘れられている。それゆえ、現在の困難は、日本人が莫大な量の料理の資源を所有している国に気づいていないということだ。世界が問題を最初に見ている間。日本人は寿司をととても誇りに思って、世界は日本人が日本料理を祝い、国境を越えてそれを取り、日本文化のメッセンジャーになること。

今後、グローバルな競争環境を存在するためには、世界的レベルで物事を俯瞰して見る目を養う力が必要になってくる。そのための人材育成も重要な課題のひとつだと指摘する。併せて、日本人が積極的に取り組んでいるのが、日本の食の魅力の世界に正しく伝えていくこと。

「現在、世界中で約5万5000軒の和食店がある。そのうち日本人が関わっているのは5%くらい。残りの95%が、日本に来たこともなければ、和食を口にしたこともない人たちが経営しているといわれている。ヘルシーでおいしいと評価されている和食は、世界的なブームになり、各国で日本食レストランが急増する状況、信頼性を高めながら、日本食や食材の海外市場開拓に寄与していくことが求められている。」

「^{しよくぎょうかいぜんたい}食業界全体が^{せいじつ}誠実に^{とく}取り組めば、^{みと}和食が世界に認められ、文化的・^{かち}経済的価値が^{こうじょう}向上する」。

長い歴史の中で^{つちか}培われてきた和食が、日本のイメージ^{こうじょう}向上に^{ひとやくか}一役買うことができるかどうか。アイデンティティを賭けた^か戦いが^{たたか}始まった。

しかし、日本の^{こうどけいざいせいちょうきこう}高度経済成長期以降、外国からの^{しよくざい}食材、^{かんみりょう}甘味料や^{こうりょうなど}香料等や^{かこうしよくひん}加工食品が増加したのは、^{せんじちゅう}戦時中から^{せんごしよき}戦後初期における「おなかいっぱい、食べたい」という時代から「おいしいものが食べたい」という^{よつきゅう}欲求が強くなったからだ。バランスを^{むし}無視したこの^{よつきゅう}欲求は、^{どうじ}同時に、^{しゅうかんびょう}生活習慣病の^{ばくはつてきぞうか}爆発的増加へと^{つな}繋がった。この^{へいがい}弊害を通して、「^{とお}知って食べる」「^{よつきゅう}楽しく食べる」という欲求も高まりつつある」。

IV. 日本人の^{げんそく}食べることの原則

日本の料理を作る^{とくちょう}特徴や料理以外に、日本人と食事をするときには、^{ぶんめいてき}原則と^{こうどう}文明的な行動についていくつか^{そうだん}相談するべきである。

日本のレストランでは^{ふとん}布団や^{ひく}低いテーブルのスタイルをデザインすることが多いので、他の人の^ふ布団を踏まないように、入る前に靴やサンダルを^ぬ脱いで。食べ物が持ち出された後、「いただきます - みんなを^{しょうたい}招待する」というフレーズで始める。あなたがすぐに食べる必要があるが、他の人が食べ物を持っていないならば、^{ていねい}丁寧に「お先に^{さき}いただきます - 先に食べさせなさい」と言いなさい。小さなボウルで食べるときは、ボウルを口の近くに置いて。持ち出すすべての食べ物を食べなければな

らないので、それに^{おう}応じて^{ていしょく}定食^{えら}を選ぶことを^{しあん}思案して。食べ終わったら、
箸^{はし}を元の^{もと}順序^{じゆんじよ}に戻し、「ごちそうさまでした - 食事なのでありがとう」
と言うのを忘れないで。

酒を飲む場合は、みんなが^{かんぜん}完全に^{とうちやく}到着するのを^ま待ってから^{かんぱい}乾杯して、
どんな会議でも飲みすぎないようにして。

他人から食べ物を受け取るために手を使わないで。

日本の食べ物は口^{くち}に合うように^あ部分^{ぶぶん}に分けられることが多いので、も
う食物の小さいかむを^{せいげん}制限^{さいげん}することが最善だ。

^{きょうゆう}共有の皿^{ひろ}から食べ物を拾^{はし}うために^{まわ}箸を回す代わりに、^{はし}箸をもう
^{いちくみにゆうしゆ}一組入手して。

^{じょうき}上記の規則^{きそく}に加えて、食事をするとき、これらのうちの7を^さ避ける^{ひつよう}必要がある。

1. 手を使って^{らっか}落下する^{しょくもつ}食物^{つか}を捕まえる

^さ避ける^{ひつよう}必要がある最初の事は^お落とされた^{しょくもつ}食物^{つか}を捕まえるために手を使
うことだ。日本人にとっては、この^{こうい}行為は失礼と見なされる。あなたがそれら^{つか}を掴むために「さら」を使ったとしても、良くな
らないんだ。代わりに、食べ物をとるときは、それら^おを落とさないように注意して。

また、食事中は肘^{ひじ}をテーブルの上で曲げたり、髪をなでたりしないで。それらは失礼^{しやうらい}な行為である。女性に関しては、その姿勢^{しせい}は卑猥^{ひわい}だと考えられている。

食事中は、麺^{めん}を除くすべての音^{のぞ}を避^さけるようにする。食事の後は、食べ残^{のこ}しを残^{のこ}さないで。日本人は出させる食べ物^{のこ}のすべてを食べるべきだと思^{もの}う。食べ物を出すことは、誰もが残り物^{のこ}なしで食べるのに十分^{じゆうぶん}な、中程度^{ちゆうていど}のレベル^{つね}に常にある。

日本人は死者^{ししや}のためにこれをするだけなので、ボウルの真^まん中^{なか}にまっすぐに差^さし込まないで。

食べる前に人^{しやうたい}を招待^{しやうたい}することを忘れないで。（いただきます）

食べた後は「ごちそうさまでした」と言うのを忘れないで。

2. わさびと醤油^{しやうゆ}のミックス (わさびはベトナムの「mu tat」としても知られてる)

ワサビと醤油^{しやうゆ}を混^まぜることは世界中の多くのレストランでしばしば使^まえられる、しかし、日本人と一緒に食^まべるとき、そうすることを避^さけるべきだ。代わりに、刺身^{さしみ}にわさび^{すこ}を少^{くわ}し加^まえてから、醤油^{しやうゆ}に浸^{ひた}す。

3. 半分^{はんぶん}に食べ物^かをかむ

食べ物^かを噛^かむ代わりに、一口^{いっくち}に全部^{ぜんぶ}を食^まべて。ディスクに食^まべている料理^{りょうり}を置^おくことによって、それはそれほど丁寧^{ていねい}ではないと考えられる。大きな部分^{ぶぶん}を噛^かむときは、手^てで口^{くち}を覆^{おお}うこともできる。

4. ボウルを持つ前に箸を持つ手^{はし}

和食を食べるときは、まず^{わん}椀や皿を持つ、次に^{つぎ}箸^{はし}を持って、^も同様に、^{どうよう}ボウルを交換^{こうかん}するときは、^{はし}箸を置き、新しいボウルを交換^{こうかん}してから^{はし}箸を持ちあらためる。

5. お箸^{はし}を食べ物に入れるが食べない

料理の間にうじうじしたり、料理の間に^{はし}箸^{ぜんご}を前後^{うご}に動かしたりすることは、日本人の食べている間に^{おこな}行^{はし}うべきではないことだ。箸^{はし}を食べ物に入れるが、それを使用しないで。これも^さ避けるべきだ。この^{じてん}時点で、あなたは^{つぎ}次に何を^{つか}使うか決める前におかず^{つか}を使うことができる。

6. お箸^{はし}をボウルの上に置く

これは多くの^{いっばんてき}場所で一般的なやり方^{おこな}のようだが、日本ではこれを行^{おこな}うべきではない。箸^{はし}を置きたい場合は、箸^{はし}を置くところの上に置いて。そうでない場合は、それらを^{もと}元の^{ほうそうし}包装紙に入れ、食品のトレイに入れる。

7. 食べ物を口よりも高くする

この行動は^{けつじょ}礼儀の欠如と考えられ、日本の食事では^さ避けるべきだ。口の^{すいへい}水平であるときに食べ物を楽しむべきであり、そして高すぎる箸^{はし}を置くことを^さ避ける。

V. いくつかの伝統的な料理

ユネスコが世界の無形文化的価値として認められ、長年の料理ブランドを作っているためには、日本食はそれ自身のマークを残すために確かに多くの異なる点を持たなければならない。以下に、世界的に有名な日本料理を構成する料理だ。

1. すし

「日本」と言えば寿司をいわなくちゃいけない。寿司はいまや世界中で有名になった和食の代表。国外では、日本の食文化が反映された独自の進化も見せている寿司。寿司には、酢飯の上に具材をのせて握ったにぎり寿司の他に、ちらし寿司や押し寿司、巻き寿司など色々な種類がある。昔は祝いの席などのおめでたい時に食べる高級な食べ物でしたが、最近では値段が手頃な回転寿司店の出現により、日常的に寿司を食べる事ができるようになった。

寿司は紀元前4世紀頃の東南アジアで誕生した。

日本へ寿司が伝わったのは平安時代の頃である。この頃のすしは「なれずし」と呼ばれ、甘酢で味付けした米飯に開いた生魚を載せて一晩寝かせたもので、今の寿司とは随分イメージの違うものだ。まだ冷凍技術のなかった時代なので、人々は保存食として寿司を食べていたようだ。現在でも近江地方に伝わる鮒ずし、ハタハタの漬け込みずし、サバのイズシなど、当時に近い寿司が受け継がれている。にぎり寿司として食べるようになったのは、江戸時代末期（19世紀初め頃）の事である。この

当時江戸中で屋台が大流行し、その屋台から「にぎり寿司」が登場した。このにぎり寿司は、東京湾すなわち江戸の前（江戸前）でとれる魚介・海苔を使うことから「江戸前寿司」と呼ばれるようになった。この当時のにぎり寿司はテニスボール位の大きさであったと言われている。また「なれずし」とは違い、すぐに食べられる事から「はやずし」とも呼ばれ、江戸中で流行した。その後、1923年の関東大震災に被災した東京の寿司職人達が故郷に帰り、日本全国ににぎり寿司が広まっていた。



伝統的な寿司店から回転寿司、コンビニにも寿司が！

日本を訪れたならば是非一度は本場の寿司を味わってみたいもの。寿司の専門家がカウンターの前で好きな食材を使って注文できる伝統的な寿司レストランに加えて、予算に合わせて選択できる他の多くの寿司レ

ストランがある。例えば、皿に乗った寿司がぐるぐると回るリーズナブルな回転寿司、テイクアウト専門の安価な寿司店。

2. 刺身（さしみ）

寿司が伝統的なパーティーで緑銅と海の風味を組み合わせた日本の食文化の象徴であるならば、刺身は広大な大海からの純粋な味の「女王」である。刺身は、主に新鮮な魚介類を主成分とした伝統的な日本料理だ。刺身を作るために「刺身標準」を持っていないと、海産物は、別の道具で捕らえた直後は、各サシの鮮度を確保するために特別な手順に従って扱わなければならない。

主な食材は新鮮な魚介類なので、楽しむときには楽しさとやりがいのある経験をすることになる。刺身は、通常、日本で荘重な食事を用意される最初の料理だが、ご飯と味噌汁を添えてメイン料理としても使用できる。刺身料理は、原料やシェフに応じてさまざまなサイズのスライスに切られた様々な生きたシーフードで美しく装飾されている。新鮮な魚介類は通常幅約2.5cm、長さ4cm、厚さ0.5cmの薄いスライスに切られる。刺身は醤油、マスタード、生姜、シソの葉、薄荷、大根のようなソースで食べられる。生の魚介類と一緒に使われるマスタードは、料理の風味を増すだけでなく、生の魚介類の中の有害な細菌や寄生虫を殺すのにも役立ち、消化管を支えるの助けをします。



刺身を楽しむとき、最初の気持ちは五感^{ごかん}を目覚め^{めざ}させるスパシーな味である。それから完璧^{かんぺき}なソースの塩味^{なま}と生の魚^{しんせん}の甘くて新鮮で美味しくて脂肪^{しぼう}の多い味がある。それらはすべて一緒に混ざ^まって、食事をする人の口の中で溶^とける。

3. しゃぶしゃぶ

しゃぶしゃぶは、ごく薄^{うす}く切った肉を食卓^{しょくたく}の専用鍋^{せんようなべ}に煮汁^{にじる}に数回^{すうかい}くぐらせて加熱^{かねつ}し、日本の有名な鍋料理^{なべりょうり}である。この料理の特別な特徴^{とくちょう}は、魚粉^{ぎよふん}と牛肉^{ぎゅうにく}の骨汁^{ほねじる}から作られたスープである。脂肪^{しぼう}のない甘さを作り出すために何時間^{にこ}も煮込んだ。



肉は主として牛肉であるが、その他にも豚肉や鶏肉、またフグ、タコ、エビ、ズワイガニなどの魚介類も用いられる。牛肉を用いたものを「牛しゃぶ」、豚肉を用いたものを「豚しゃぶ」ともいう。生肉として食せる鮮度の肉を使用する。

肉を別途加熱したあとで冷やして野菜など他の食材とともに盛りつけて提供するものは冷しゃぶと呼ばれる。

牛肉はまず美味しい味を確保するために鍋に漬けられ、次に豆腐、ニンジン、タマネギ、キャベツ、海藻などの違い材料である。これらは天然で、安全でそして健康に良い成分である。

4. うどん

日本料理は、うどんを含む麺から作られた多くの料理の成功を認識している。このタイプの麺は、規則的な直径が約1cmの太い繊維の小麦粉から作られている。うどんは、天候やお客様の好みに応じて、温菜または冷菜を食べることができる。日本では、うどん麺は各地域に風味が異なるため、さまざまな方法で作られている。



日本の伝統的なうどんは、次のような人気のある種類がある。

1位 「^{いなば}稲庭」

2位 「^{みずさわ}水沢」

3位 「^{さぬき}讃岐」

5. ラーメン

うどんの後に生まれたが、ラーメンも日本の有名な伝統料理となった。小麦粉、塩、水、灰水から作られた麺成分を使用する。麺のボウルを完璧にするためには、スープが必要である。これはまた、「鶏の骨、豚の骨、牛肉の骨、干し魚、きのこ、玉ねぎ、魚介類からしばしば調理される出汁を含むラーメンの魂」である。

日本で有名なラーメンのいくつかは：



5.1 醤油ラーメン

日本では、もっとも一般的なラーメンが醤油ラーメンである。今から 100 年ほど前、東京の浅草にあった日本初のラーメン店でも、醤油ラーメンを提供していたそうだ。

醤油をベースとしたソースに、豚や鶏・魚介などから取った出汁を合わせて作るが、醤油や出汁の種類は店や地域によってさまざまである。

そのため、一言で醤油ラーメンと言っても味は千差万別。合わせる麺によっても、食べた時の印象はかなり異なる。

5.2 塩ラーメン

一般的には、あっさりしているとされるのが塩ラーメンである。塩は醤油や味噌と違ってそれ自体に色味がないため、合わせる出汁も透き通ったものにするのだ。

醤油ラーメンや味噌ラーメンと比べて素材の特徴が出やすくとと言えるだろう。また、最近では塩ソースや出汁にたっぷりの旨味を持たせた、しっかりした味わいの塩ラーメンも多く見かけるようになった。

5.3 味噌ラーメン

醤油ラーメンや塩ラーメンほど店は多くないものの、味噌ラーメンも日本人には親しまれている。

中華鍋で、味噌や野菜、さらに出汁を注いで高温で炒めることで、味噌ラーメン独特の風味が生まれる。

表面には多めのラードが浮かび、こってりした味わいとなると同時に、蓋の役割をしてスープが冷めるのを防いでくれるのだ。

5.4 豚骨ラーメン

特に九州では広く親しまれているのが、豚骨ラーメンである。豚の骨を長時間煮出して白濁させたスープが一般的で、その濃度や味わいは、煮込む時間や使用する豚類によって異なる。

ほそめん とくちょうてき めんりょう ひかくてきすく きゅうしゅうかくち
細い麺を使うのも特徴的で、麺量も比較的少ない。また、九州各地の
とんこつ ちょうみりょう ひかくてき
豚骨ラーメンでは、調味料としてニンニクが比較的よく使われるのも、
とくちょう
特徴の1つである。

6. 懐石料理

きせつ げんせん
季節の厳選された食材を使用して美味しくカラフルな料理を作ると
き、この料理は日本料理文化の最も表現豊かな料理と見なされる。
かいせきりょうり つうじょう す ま
懐石料理は通常、ご飯、スープ、お刺身の皿から始まる。または酢を混
ぜられた違う料理。2番目の食べ物はよく煮込む骨から作られたスープ
で、小さなカップに加えられます。次は季節ごとに変わる焼き料理であ
る。



かいせき きげん さどう かんれんづ ごかん びみょう
懐石の起源は茶道に関連付けられている。五感を組み合わせさせた微妙な
楽しみの形である。カイセキは食べたり飲んだりするだけでなく、目、
鼻、耳そしてたましい しょうたい
魂を招待しなければならない。したがって、懐石料理の

けいしき 形式は料理の質と同じくらい重要である。装飾だけでなく、食器も複雑である。それぞれの料理に使用されるそれぞれの食器は美しいだけでなくまた異なっている、それですべての料理を組み合わせるとき、それは調和、団結と快適さをもたらす。

せいとうは かいせき 正統派懐石料理では、料理は異なる場合があって、料理の数は違うメニューによって異なる場合があるが、同じ食事での料理の種類は保証されており、規律のあるサービスに従わなければならない。料理を整理する際の洗練は、顧客がそれぞれの料理の最もおいしい味を楽しむことを保証するように、感覚を刺激したりリフレッシュしたりするのに役立つ。

じょうき 上記の料理に加えて、日本人の正月料理を逃すことはできない。

多くの日本人がお正月には自宅でご過ごす。遠方に住んでいる人も年末年始にかけて帰省し、家族と一緒に正月を過ごすのが一般的である。これはベトナムでも同じだ。

お正月の朝の伝統料理はおせちと呼ばれている。この料理は美味しいだけでなく、多くの意味を持っています。最初は「くろまめ」-日本の黒豆です：それは悪魔排斥のお守り、健康のための祈るということを意味だ。次は「かずのこ」だ。卵を塩漬けにした料理。これは「二親から多くの子が出るように」という意味だ。「田作り」と呼ばれる3番目の料理はヨーロッパの乾燥していた小さなイワシである、それは五穀豊穡になることを意味する....Tet に近づく日まで、日本人はおせち料理の準備に忙

しい。Tet の間に banh chung、banh tet および他の伝統的な料理を調理する準備をしているベトナムのように、家族と一緒に楽しむため。

おわりに

いろいろな^{かくど}角度から日本の食文化を研究したが、何が本当の日本食という^{ていぎ}定義は各国、^{たしゆたよう}多種多様であり、^{ふたし}不確かなものであると考える。日本の食文化とは何か、という問いに^{かんけつ}簡潔に^{こた}答えることはとてもむずかしい。日本のすべてを気にするくせに、日本人の食に対する^{おくぶか}奥深さには^{しら}調べを進めるときに^{すご}凄みを感じた。かつては^{かいがい}海外でマイナスな印象を持たれていた日本食だから。現在のよなブームを起こした和食の^{はいけい}背景には日本人の食に対する^{ゆた}豊かさが大きく関係していると思う。

日本人は^{せいせんしょくひん}生鮮食品を食べるのが好きで、自然に近いので、食品の^{せんたく}選択プロセスも非常に^{げんかく}厳格だ。^{げんざいりょう}原材料は作られるために多くの^{きじゆん}基準を^み満たさなければならない。シェフは長い^{あいだけいけん}間経験がある一人にならなければならない。まず、^{じっせん}実践までの^{しゅう}州の^{めんきょしょう}免許証を持っていなければならない。だから、日本^{しんせん}で新鮮なものを食べるときに健康を心配する必要はない。日本食の^{ひんしつかんり}品質管理は世界をリードするものとして^{にんしき}認識されている。文化的な^{ほんしつ}本質を持って日本人の食べ方のもう1つのポイントは、^{てきせつ}適切な^{ばしょ}場所で^{てきせつ}適切なタイミングで食べて、^{きせつ}どんな季節の食べ物もその食べ物を食べる。これは自然、^{しぜん}天候の^{てんこう}最高の^{かん}変化を感じるための方法でもある。おそらく、ベトナムの^{きこう}気候は日本ほど^{めいかく}明確に分けられていないので、ベトナム人は日本ほどこの^{めん}面に^{じゅうてん}重点を^お置いていない。

また、日本の食文化は今後^{さら}更なる^{ひやく}飛躍が^{きたい}期待ができる。決して、健康だけが日本食の良さではなく、その^{はいけい}背景には^{しよくにん}職人が^{つく}創り上げた文

化があり、それを海外に^{でんしょう} 伝承 していくのも日本の^{やくめ} 役目ではないかと考える。

日本に興味があった^{かぎ} 限り、日本の食を一人でも多くの外国人に広めていき、それが文化^{こうりゅう} 交流 になっていけば世界はもっと^{たこく} 他国のことに興味を^だ 抱きだすことを^{ねが} 願う。

さんこうぶんけん
参考文献・URL

原田信男『和食と日本文化』小学館 2005 年

加藤裕子『寿司、プリーズ!』集英社 2002 年

榊原英資『食がわかれば世界経済がわかる』文藝春秋 2006 年

津村喬『食と文化の革命』社会評論社 1981 年

森枝卓士・南直人編『新・食文化入門』弘文堂 2004 年

安達巖『日本型食生活の歴史』新泉社 2004 年

農林水産省 <http://www.maff.go.jp/>

関東農政局 <http://www.kanto.maff.go.jp/>

独立行政法人日本貿易振興機構(ジェトロ)

<http://www.jetro.go.jp/indexj.html>

食育・食生活の指針の情報センター <http://www.e-shokuiku.com/index.html>

財団法人日本食生活協会 <http://www.shokuseikatsu.or.jp/sitemap/index.html>

日本食育学会 <http://www.shokuiku-gakkai.jp/index.html>

特定非営利活動法人日本食レストラン海外普及推進機構 <http://jronet.org/>