

# 秋だ！食だ！食文化だ！

「食べる」ということは、人が生きていく上で最も大切なことです。

今はスーパーに行けば何でも手に入りますが、かつては自然に生えているものを食べていたり、農作物を植えて育てたり、はたまた、動物や魚を捕まえたり、乳を得るために動物を飼育する必要がありました。住む場所の自然環境によって手に入れられる食材は異なるため、自然環境と食文化は深く結びついています。また、ただ食べるだけでなくおいしく食べることも大切！！今月は世界の食の多様性をみていきます。

## ●環境と主食

「主食」とは日々の食事の中心になる食べ物。

それぞれ国や地域でなにが主食となるかは、自然環境などにより左右される。



### 小麦

中国東北部、西アジア・北アフリカ・ヨーロッパなど。寒くて栄養の無い土地でも育つ。



### コメ

日本をふくめた東アジア・東南アジアの一部。暖かくて降水量が多い地域で育つ。



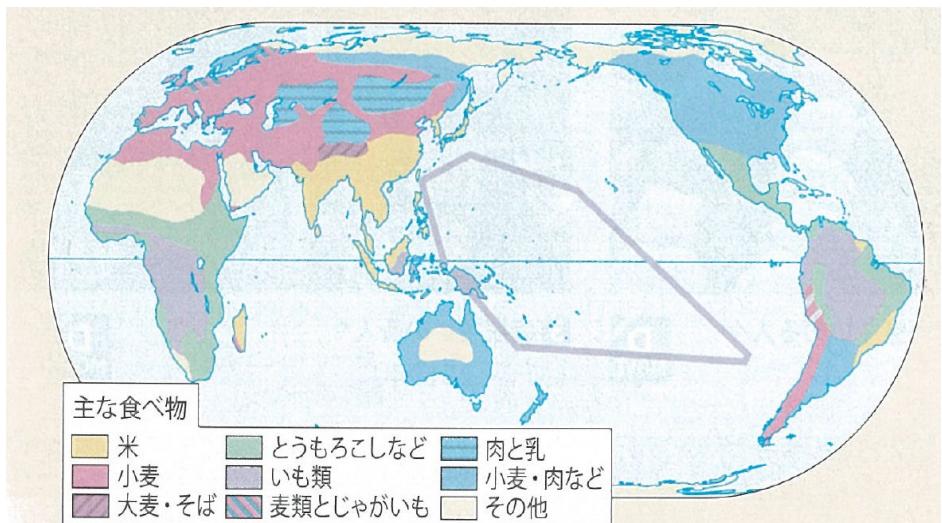
### トウモロコシ

中南米・アフリカ一部。中南米が原産地で、乾燥地帯でもよく育つ。



### イモ類

●ジャガイモ・サツマイモ…中南米  
●タロイモ・ヤムイモ…太平洋諸島  
●キヤッサバ・ヤムイモ…アフリカ一部  
栄養のない土地でも育つ。



画像出典:『新編 あたらしい社会 地理』東京書籍、令和7年度版



### 肉・乳

ユーラシア大陸一部。  
羊やヤギ、牛などの家畜を飼いながら  
その肉や乳を主食とする。食物が育ちにくい土地。

## ●おいしく食べる工夫

「食」…それはただカロリーを摂取するだけの行為ではありません。

### 調理方法のバラエティ —火の使用

人類は“火”的使用によって食の可能性を広げてきました。

火を通すことでおいしく安全に色々な食材が食べられるようになったのです。



焼く



に  
煮る



焼く・煮る・蒸すの順でよりムクシ調理法。  
確かに、蒸し料理はおめでたい日に作られることが多いかも？

ウラ面へ続く→

## 秋だ！食だ！食文化だ！(ウラ面)

### ●おいしく食べる工夫

## 調理方法のバラエティ — 調味料・香辛料

日本の料理の「さしそせそ」と言えば「塩・塩・酢・しょうゆ・味噌」。  
これ以外にも「コショウ」や「シナモン」などの香辛料も料理には外せません！

調味料・香辛料の  
やくわり

味付け

食欲 UP

防腐・保存

彩り



[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2108/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2108/spe1_01.html)

## 安全に食べたい！

### 下ごしらえ

そのまま食べると「毒」。ひと工夫加えると「食」。  
そのひと手間を惜しまないのが人間らしい…

キャッサバ(マニオク)芋は毒をもつため  
そのままでは食べられず、下ごしらえが大切。  
ここではその方法の1つを紹介。

①芋をすりおろす



▽おろし器(インドネシア)

②すりおろした芋を水で溶かし、  
漉(こ)していく。  
毒が水に溶けて流れ出る。  
▽漉し器(ブラジル)

③残った粉状のもの(でんぶん)  
を練ったりして食べる。  
実はタピオカの原料だよ。

### 保存・加工

おいしいものの加工しておくことで、  
1年を通して腐らせずに食べ物を確保！



▽腐りやすいお乳は、バターやチーズにして長期間保存するよ。  
バターブルーチーズ 左:ブータン・右:イスラエル



▽野菜は塩や唐辛子で漬け込んで  
漬物・キムチにすれば保存可能！  
漬物用甕(韓国)

さとうしょく

## 共食 みんなで食べるとおいしいね

親子や仲間だけでなく、見ず知らずの人たちにも食べ物を分け与え、いっしょに食事をする行為は、人間ならではの行動です。ただ、食べるだけでなく、食事の場をともに過ごすことでコミュニケーションをとり、関係性が作られます。  
人間関係の形成と“共食”はとてもかかわりが深いのです…。



## 「北海道アイヌの家」修復のためのクラウドファンディング 挑戦中！

リトルワールドの「北海道 アイヌの家」は、1983年の復元以来、  
19世紀末の二風谷アイヌの生活を伝えてきました。

老朽化に伴い、二風谷から職人をお呼びして、母屋の茅葺き屋根を  
約15年ぶりに葺き替えます。高倉やクマの檻といった付帯設備も  
更新予定！現地の素材や技法にこだわり続けてきたこの建物を  
次世代へ受け継ぐため、皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

リターン紹介

アイヌが山から  
帰ってくる！？

ご支援・詳細はこちらから！

