

WASHOKU Re: think vol. 7

和食の魅力を見つめ、もう一度捉え直す試み
An attempt to reevaluate and rediscover the allure of Japanese cuisine.

食育が、明日の力に。

Food Education for a Better Life.

Index



【巻頭対談】子どもの食育 給食で垣間見える問題とは
学校栄養士 渡部裕子さん

和食を食べる人の割合
おばあちゃんの知恵袋の真偽は？

Recipe



根菜のちらし寿司



秋鮭素味噌焼き



里芋含め煮
変わり揚げ 野菜のソース



ごま豆乳鍋

ユネスコ無形文化遺産に認定されている「和食」。日本人の伝統的な食文化の「和食」には、自然の恵みや美しさを敬い大切にする気持ち、季節の移ろいを愛でる心など、日本人ならではの精神性が含まれています。日本の伝統文化でもある「和食」をもう一度見つめ直し、捉え直す「WASHOKU Re: think」をテーマに、日本の食文化の奥深さ、私たちの生活に密接した四季折々の行事、信州の生産者の取り組みなどをお届けします。

"Washoku" is designated as a UNESCO Intangible Cultural Heritage. Washoku, the traditional food culture of the Japanese, includes the spirituality unique to the Japanese people, such as respecting and cherishing the blessings and beauty of nature, and admiring the change of the seasons. Under the theme of "WASHOKU Re: think", we will reexamine and reinterpret "Washoku", and inform you about the depth of Japanese food culture, seasonal events and our efforts.

SPECIAL FEATURE

子どもの食育 給食で垣間見える問題とは

学校栄養士 渡部裕子さん



和食料理人 福本啓太



対談の様子は左のQRコード
からご覧いただけます。

和食の日は子ども達のテンションが下がる !?

福本 渡部さんは今、小学校で給食の栄養士をされていますよね。僕は子どもの頃、給食が大好きでした。それしか楽しみはなかったかな。

渡部 私は給食が苦手で、給食の時間が憂鬱でした。大人になって食べることが好きになり、子ども達にも給食を好きになってほしいし、苦手なものも工夫したらおいしく食べられると知ってほしくて、栄養士になりました。

福本 今の給食は多国籍のメニューもありますが、和食はどんなものが出ますか。

渡部 ご飯とお味噌汁、野菜の和え物や煮物。鶏の照り焼きや生姜焼きが人気ですね。家庭で和食をあまり食べなくなっているのを、給食で週2回以上は和食を出すようにしています。

福本 ハンバーグやスパゲッティに比べると、和食は子どもに受けないイメージですが。

渡部 和食の日は、子ども達のテンションが下がりますね(笑)

福本 一番人気はなんですか。

渡部 カレー、ラーメン、揚げパンですね。和食だとわかめご飯。多国籍メニューは、いろいろな国の食文化

を知って欲しいと思い、取り入れています。栄養価のバランスを取るのには難しい。その点、和食はとてもバランスが取りやすいです。

福本 和食は季節の食材や旬のものを使えて、調理法も豊富ですからね。

食べる力=生きる力、 健全な食生活を子ども達に

福本 長く子どもの食に携わってきて、気になることはありますか。

渡部 最近の子は食べる量が少ないですね。そのせいか、怪我をしやすい。顎が弱くて、根菜類を食べると疲れるからと食べてくれないので、細かくしたり。共働きの家庭では、一人で動画を見ながら夕食を食べたりしているので、姿勢が崩れていたり、お箸が持てなかったり…。和食の日はお箸が上手く使えなくて、給食の時間内に食べ終えられない子もいます。自分の好きなものだけは食べるけど、食べたことのないものは残す。

福本 お箸が使えない! 親も子どもが食べたがらないものを出さなくなるし、そうするとどんどん食べられる食材が減ってきちゃう。

渡部 自然の恵みや料理を作ってくれる人への感謝の

渡部裕子

学校栄養士として都内の公立小学校に勤務。イタリア留学や栄養アプリ開発などを経て現職。管理栄養士、フードコーディネーターの資格も持つ。

Hiroko Watanabe

Works as a school nutritionist at a public elementary school in Tokyo. After studying in Italy and developing a nutrition app, she took on her current role. She is also a licensed registered dietitian and certified food coordinator.



♪ 気持ち、苦手なものでも一口だけは食べてみようね、と伝えていきたいですね。

福本 食材ひとつひとつ、どんな畑で育てるか、農家の苦労や、魚は漁師が死ぬ思いで捕りに行っている。一次産業がもっと身近にあれば、ありがたみが分かってくると思う。食育として、もっと踏み込んだアプローチも必要なんじゃないかなと思いました。

渡部 様々な体験を通して食に興味を持ってもらって、健全な食生活を実践できる力を育んでもらいたいです。食べる力=生きる力なので。

福本 衝撃的なお話も聞けて、子ども達の食問題の現状が分かりました。今日はありがとうございました。

Kids' Food Education What School Lunches Reveal About Today's Challenges

Featuring School Nutritionist Hiroko Watanabe

× Japanese Chef Keita Fukumoto

Do Kids Lose Their Excitement on "Japanese Food Day"?

Fukumoto: Ms. Watanabe, you're currently working as a school nutritionist at an elementary school, right? I loved school lunches when I was a kid. That was probably my only joy back then.

Watanabe: I was never a fan of school lunches and dreaded lunchtime. But as an adult, I came to love eating. That made me want kids to enjoy school lunches too—and to know that even foods they dislike can be delicious if prepared well. That's why I became a nutritionist.

Fukumoto: Nowadays, school lunches include dishes from many countries. What kind of Japanese food do you serve?

Watanabe: Rice and miso soup, vegetable side dishes like salads or simmered dishes. Teriyaki chicken and ginger pork are very popular. Since many kids don't eat Japanese food much at home anymore, we try to serve Japanese-style meals at least twice a week.

Fukumoto: Compared to hamburger steak or spaghetti, Japanese food seems less popular with kids.

Watanabe: On Japanese food day, the kids' excitement level definitely drops (laughs).

Fukumoto: What's the most popular dish?

Watanabe: Curry, ramen, and fried bread are the kids' favorites. When it comes to Japanese food, wakame rice is the top pick. We add international menus so kids can explore different food cultures, but keeping them nutritionally balanced can be tricky. That's where Japanese meals really shine — they make it easy to serve a well-balanced diet.

Fukumoto: Japanese cuisine also uses seasonal ingredients and offers many cooking methods.

Eating Well = Living Well:

Teaching Kids Healthy Eating Habits

Fukumoto: You've been involved with children's nutrition for a long time—have you noticed any concerning trends?

Watanabe: Kids today eat smaller portions, and maybe because of that, they get injured more easily. Their jaws are weaker, so they say they get tired chewing root vegetables and won't eat them unless we chop them very small. In families where both parents work, some kids eat dinner alone while watching videos, so their posture is bad, and some can't even hold chopsticks properly. On Japanese food days, some kids can't finish their lunch in time because they struggle with chopsticks. They eat only what they like and leave anything they've never tried before.

Fukumoto: They can't use chopsticks? And then parents stop serving foods their kids don't like, which only reduces the number of foods they can eat.

Watanabe: I'd like them to feel grateful for nature's gifts and for the people who prepare their food — and to be willing to try at least one bite, even of something they don't like.

Fukumoto: Every single ingredient comes from somewhere—a farmer's field, a fisherman risking their life at sea. If kids felt closer to these primary industries, they might appreciate food more. As part of food education, I think we need to take a deeper approach.

Watanabe: I want kids to experience food in many ways, to spark their interest and help them build the ability to live a healthy eating lifestyle. Being able to eat well is directly connected to living well.

Fukumoto: This has been eye-opening. I really understand the current issues surrounding children's eating habits now.. Thank you so much for sharing.



和食なら栄養バランスが整えやすい

Japanese Meals Make Balance Simple

ビタミンや食物繊維など不足しがちな栄養を補えるメニューが和食には豊富にあります。秘訣は「まごはやさしいこ」。

豆、ゴマ、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(キノコ)、芋、麴(発酵食品)を取り入れることを意識しましょう。

Japanese meals are full of dishes that help you get the vitamins, fiber, and other nutrients you might miss. The key is the easy-to-remember phrase ‘Ma-Go-Wa-Ya-Sa-Shi-I-Ko’ — beans(Mame), sesame(Goma), seaweed (Wakame), vegetables(Yasai), fish(Sakana), mushrooms(Shiitake), potatoes(Imo), and fermented foods with Koji. Keeping these in mind makes balanced eating feel effortless.

根菜のちらし寿し

Root Vegetable Chirashi Sushi



学校栄養士 渡部さんのコメント

腸を整える食物繊維、免疫力を高めるビタミンC、抗酸化作用のあるポリフェノールなど体に嬉しい栄養素がぎゅっと詰まった一品です。旬の力を取り入れて、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。



秋鮭素味噌焼き

Miso-Glazed Roasted Autumn Salmon



学校栄養士 渡部さんのコメント

鮭に含まれるDHAやEPAは、子どもの脳の発達や集中力維持をサポートする栄養素です。くるみは良質な脂質やビタミンEが豊富で、神経の働きを助けます。日々の食事で取り入れたい組み合わせです。



材料(2人前)

すし飯660g
大根輪切り 3枚
蕪 1個
柿 1/2個
蓮根(小) 1/2節
牛蒡 1/4本
三つ葉 1束
スナップ豆 4本
卵 2個
かにかま 4本
いくら 大さじ2杯
白胡麻 小さじ1杯

作り方

- ① 大根は皮ごといちょう切り、蕪は皮を剥いて8等分し、それぞれ2%の塩水に漬けておく。
- ② 蓮根は皮を剥いてスライスし、酢を加えた湯で茹で、ザルにあげておく。
- ③ 水500ml、酢100ml、砂糖50gで割り酢を作り、①②を漬けておく。
- ④ 柿は皮を剥いて食べやすく切り、レモン汁をまぶす。
- ⑤ 三つ葉、筋を取ったスナップ豆は湯に塩を加えて茹で、三つ葉はみじん切り、スナップ豆は4〜5等分に切る。
- ⑥ 牛蒡は細かく刻み、フライパンに胡麻油を入れて炒め、酒、醤油、砂糖各大さじ1ずつ加えて煮詰める。
- ⑦ 卵はボールに入れて溶き、砂糖小さじ2、酒、酢各小さじ1.5、塩少々加えた後、フライパンにて弱火で炒り卵にする。
- ⑧ かにかまはほぐしておく。
- ⑨ 三つ葉、牛蒡はすし飯にまぜ、器に盛り、すべての材料を彩りよく盛り付け、仕上げに胡麻をふりかける。

Ingredients(2servings)

Sushi rice: 660g
Daikon radish: 3 slices
Turnip: 1 piece
Persimmon: 1/2 piece
Lotus root(small): 1/2 piece
Burdock root: 1/4 piece
Mitsuba (Japanese parsley): 1 bunch
Snap pea: 4 pieces
Egg: 2
Crab stick: 4 pieces
Salmon roe: 2 tbsp
White sesame seeds: 1 tsp

Instructions

- ① Cut the daikon radish into quarter rounds with the skin on, and peel and cut the turnip into 8 equal parts. Soak each part in 2% salt water.
- ② Peel and slice the lotus root, boil in water with vinegar added, and drain in a colander.
- ③ Make a vinegar mixture with 500ml water, 100ml vinegar, and 50g sugar, and soak daikon, trunip and lotus root in this mixture.
- ④ Peel the persimmon, cut it into bite-sized pieces, and sprinkle with lemon juice.
- ⑤ Boil the mitsuba and de-stringed snap peas in salted water. Finely chop the mitsuba, and cut the snap peas into 4-5 pieces.
- ⑥ Finely chop the burdock and fry in sesame oil in a frying pan. Add 1 tablespoon each of sake, soy sauce, and sugar and simmer.
- ⑦ Beat the eggs in a bowl, add 2 teaspoons of sugar, 1.5 teaspoons each of sake and vinegar, and a pinch of salt, then scramble the eggs over low heat in a frying pan.
- ⑧ Break the crab sticks into pieces.
- ⑨ Mix the mitsuba and burdock with the sushi rice, transfer to a serving dish, place all other ingredients colorfully on top of rice, and finish with a sprinkle of sesame seeds.

子どもと一緒に作った料理は、いつもより美味しく感じます。小さな手が加わるだけで、食卓がもっとあたたかくなる気がします。

材料(2人前)

秋鮭(生) 2切
柿 1/2個
栗 4個
エリンギ 1/2本
くるみ 2個
ブチトマト 1個
ブロッコリー 4房

素味噌

卵黄 1個
サラダ油 50ml
白味噌 30g
塩 少々

素味噌の作り方

- ① 卵黄にひとつまみの塩を加えホイッパーでよく混ぜ合わせる。(塩と卵のたんぱく質が反応し、粘りが出てくるまで混ぜ合わせる。)
- ② サラダ油を3回くらいにわけて加え、よく混ぜ合わせ乳化させる。
- ③ 白味噌をダマにならないように少しずつ合わせる。

作り方

- ① 柿、栗、エリンギ、くるみ、ブチトマト、ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは下茹でしておく。
- ② オーブンを180度に温める。
- ③ オーブンペーパーに秋鮭を乗せ、塩を振る。
- ④ 秋鮭をオーブンに入れて6分程度焼く。
- ⑤ 一度取り出し、秋鮭の上に素味噌を乗せ、①を彩りよく飾り、再度オーブンに入れて2分程度焼く。
- ⑥ お皿に盛り付けて完成。

Ingredients(2servings)

Fresh autumn salmon: 2 fillets
Persimmon: 1/2piece
Chestnuts: 4pieces
King oyster mushroom (Eringi): 1/2piece
Walnuts: 2pieces
Cherry tomato: 1piece
Broccoli: 4florets

Plain Miso Glaze

- Egg yolk: 1
- Vegetable oil: 50 ml
- White miso: 30g
- Salt: a pinch

How to Make the Plain Miso Glaze

- ① Add a pinch of salt to the egg yolk and whisk well. (The salt reacts with the egg protein, creating a sticky texture.)
- ② Add the vegetable oil in three batches, mixing well each time to emulsify.
- ③ Slowly mix in the white miso, making sure there are no lumps.

Instructions

- ① Cut the persimmon, chestnuts, king oyster mushroom, walnuts, cherry tomato, and broccoli into bite-sized pieces. Blanch the broccoli beforehand.
- ② Preheat the oven to 180 °C (350 °F).
- ③ Place the salmon fillets on parchment paper and sprinkle with salt.
- ④ Roast the salmon in the oven for about 6 minutes.
- ⑤ Remove it from the oven, spread the plain miso glaze over the salmon, place the prepared vegetables, and return it to the oven to roast for another 2 minutes.
- ⑥ Plate on a dish and serve.



このレシピをつくった人

くつけステイグループ 総料理長 福本 啓太
Keita Fukumoto

神奈川県横須賀市生まれ。17歳で和食の道を歩み始め、和食調理人歴20年を越す。2018年くつけステイ中軽井沢料理長に就任し、現在はくつけステイグループ統括総料理長を務める。(日本料理専門調理師/公益社団法人日本料理研究会技術幹事)



このレシピをつくった人

和ビストロ GOKAN 料理長 梅澤 貴裕
Takahiro Umezawa

新潟県出身。関西圏の老舗旅館で和食調理の修行をつむ。30歳の頃軽井沢町に来て、町内ホテル、保養所の料理長を務めてきた。日本料理の伝統技術をベースとし、軽井沢のモダンな雰囲気表現した創作料理の開発にも意欲的に取り組んでいる。和食調理歴24年。

里芋含め煮 変わり揚げ 野菜のソース

Simmered Taro & Fried Variations with Vegetable Sauces



野菜のソース

〈人参ヨーグルトソース〉

プレーンヨーグルト(水切り) 100g
人参(すりおろし) ... 1/3本(約50g)
レモン汁 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1(お好みで調整)
塩こしょう 少々
出汁 少々

出汁以外の材料をすべてボウルに加え、よく混ぜ、出汁を少しずつ加え、好みの固さに調整する。

〈ケールマヨネーズ〉

茹でたケール 35g(生50g)
マヨネーズ 大さじ4
酒盗小さじ1(塩小さじ1/2でも可)
おろしにんにく 小さじ1/2
三温糖 小さじ2/3
信州味噌 小さじ1

すべての材料を合わせ、ミキサーにかける。

〈南瓜ディップ〉

南瓜(蒸して皮を外したもの) 50g
醤油麹 大さじ1
絹豆腐(水切り) 1/3丁
ポン酢 大さじ1
塩 少々

すべての材料を合わせ、ミキサーにかける。

Vegetable Sauces

<Carrot Yogurt Sauce>

Ingredients
Plain yogurt (strained): 100 g
Carrot (grated): 1/3 (about 50 g)
Lemon juice: 1 tsp
Mayonnaise: 1 tbsp (adjust to taste)
Salt and pepper: a pinch
Dashi (Japanese soup stock): a small amount

Instructions
In a bowl, combine all ingredients except dashi. Mix well, then gradually add dashi until you reach your desired consistency.

<Kale Mayonnaise>

Ingredients
Boiled kale: 35 g (about 50 g raw)
Mayonnaise: 4 tbsp
Shiokara (fermented fish paste): 1 tsp (or 1/2 tsp salt as substitute)
Grated garlic: 1/2 tsp
Light brown sugar (san-on-to): 2/3 tsp
Shinshu miso: 1 tsp

Instructions
Blend all the ingredients together until smooth.

<Pumpkin Dip>

Ingredients
Pumpkin (steamed and peeled): 50g
Soy sauce koji: 1 tbsp
Silken tofu (strained): 1/3 block
Ponzu sauce: 1 tbsp
Salt: a pinch

Instructions
Blend all the ingredients together until smooth.

里芋含め煮

里芋 12個程度

含め地

薄口醤油 大さじ2
出汁 600ml
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2

- 1 里芋を洗い、皮を剥く。
- 2 米の研ぎ汁で45分ほど下茹でする。(生米を加えた水でも可)
- 3 水にさらし、表面のぬめりをとる。
- 4 含め地の材料を鍋に合わせに火かける。
- 5 砂糖が溶けたら里芋を鍋に加え一煮立ちさせる。
- 6 弱火で30分ほど煮る。

変わり揚げ

〈高野豆腐揚げ〉

里芋含め煮 3〜5個
高野豆腐 3個

- 1 で作った里芋の含め煮に細かく砕いた高野豆腐を衣付けし、170℃ に熱した油で2分30秒揚げる。

〈里芋ひじきコロッケ〉

里芋含め煮 90g(3個)
ひじき(水で戻したもの) 20g

- 1 里芋を潰し、ひじきと混ぜて成形する。
- 2 小麦粉→玉子→パン粉の順に衣付けする。170℃ に熱した油で3分揚げる。

〈磯部揚げ〉

里芋含め煮 3〜5個
薄力粉 大さじ3
青のり 小さじ1
冷水 50ml

衣付けをし170℃ に熱した油でこんがり色付くように揚げる。



このレシピをつくった人

くつけステイ中軽井沢 料理長 藤巻 雄也

Yuya Fujimaki

軽井沢町出身。調理師専門学校卒。岐阜の名店にて10年修行を積む。季節を感じ、濃とした和食を創る。2023年、料理長に就任。

Simmered Taro (Satoimo Fukume-ni)

Ingredients

Taro root: about 12 pieces

Simmering Liquid

- Light soy sauce: 2 tbsp
- Dashi (Japanese soup stock): 600 ml
- Sugar: 2 tbsp
- Mirin: 2 tbsp

Instructions

- 1 Wash and peel the taro.
- 2 Parboil in rice-washing water (or water with a small handful of raw rice) for about 45 minutes.
- 3 Rinse under running water to remove the slimy surface.
- 4 Combine the simmering liquid ingredients in a pot and bring to a boil.
- 5 When the sugar dissolves, add the taro and bring back to a boil.
- 6 Reduce heat to low and simmer gently for about 30 minutes.

Variations (Deep-Fried Dishes)

<Deep-Fried Koya Tofu with Simmered Taro>

Ingredients

Simmered taro(from the recipe above): 3-5 pieces
Koya tofu (freeze-dried tofu): 3 pieces

Instructions

Coat the finely crushed koya tofu with the simmered taro from Step 1, and deep-fry in oil heated to 170°C (340°F) for 2 minutes and 30 seconds.

<Taro & Hijiki Croquettes>

Ingredients (makes a small batch)

Simmered taro: 90 g (about 3 pieces)
Hijiki (rehydrated in water): 20 g

Instructions

- 1 Mash the simmered taro, mix with hijiki, and shape into patties.
- 2 Coat in flour > beaten egg > breadcrumbs in order. Deep-fry at 170 °C (340 °F) for about 3 minutes, until golden.

<Isobe-age (Seaweed Batter-Fried Taro)>

Ingredients

Simmered taro: 3-5 pieces
Cake flour: 3 tbsp
Aonori (green seaweed flakes): 1 tsp
Cold water: 50 ml

Instructions

Make a batter by mixing the flour, aonori, and cold water. Dip the taro into the batter, then deep-fry at 170 °C (340 °F) until crispy and golden.

ごま豆乳鍋

Sesame Soy Milk Hot Pot



学校栄養士 渡部さんのコメント

冷えやすい季節にピッタリ。豆乳とごまの力で身体ポカポカ。血行を促進するビタミンやミネラルが豊富で、冷え性対策にも効果的です。

材料(4人前)

蓼科高原豚ロース 160g
白菜 1/8玉
青梗菜 1株
舞茸 1/2パック
占地 1/2パック
蓮根 1節
蕪 2玉
人参 20g
栃尾油揚げ 1/4個

鍋地

水 400ml
無調整豆乳 400ml
薄口醤油 50ml
みりん 50ml
白煎り胡麻 大さじ4
白練り胡麻 大さじ4
顆粒鶏がらスープ 大さじ2
信州みそ 大さじ1

Ingredients(4servings)

Tateshina Kogen pork loin: 160g
Chinese cabbage: 1/8 head
Bok choy: 1 stalk
Maitake mushrooms: 1/2 pack
Shimeji mushrooms: 1/2 pack
Lotus root: 1 piece
Turnip: 2pieces
Carrot: 20 g
Tochio fried tofu: 1/4 piece

Broth

- Water: 400 ml
- Unsweetened soy milk: 400 ml
- Light soy sauce: 50 ml
- Mirin: 50 ml
- Toasted white sesame seeds: 4 tbsp
- White sesame paste: 4 tbsp
- Granulated chicken stock: 2 tbsp
- Shinshu miso: 1 tbsp

作り方

- 1 土鍋に「鍋地」をすべて入れ混ぜ合わせる。
- 2 白菜は葉を大きめに包丁し、芯は5mm程度にスライスする。
- 3 青梗菜は葉と芯でわかるように包丁し、芯をほぐす。
- 4 舞茸、占地は食べやすい大きさに割く。蓮根、蕪は皮を剥き、食べやすい大きさに包丁し、さっと下茹でする。
- 5 鍋に具材を入れたら火をつける。この時ボコボコ沸かさないのがポイント。沸かしてしまうと豆乳が分離するため。豆乳は甘くない無調整のものを使用する。
- 6 具材が煮えたら完成。

べのおすすめ

- 豆乳チーズリゾット: ご飯とチーズでおじやに。
- 豆乳担々うどん: うどんとお好みでラー油を。

Instructions

- 1 In a donabe (Japanese clay pot), combine all the broth ingredients and mix well.
- 2 Chop the Chinese cabbage leaves into large pieces and slice the cores about 5 mm thick.
- 3 Separate the bok choy leaves from the stems and loosen the stems.
- 4 Tear the maitake and shimeji mushrooms into bite-sized pieces. Peel the lotus root and turnip, cut them into manageable pieces, and blanch briefly.
- 5 Add all ingredients to the pot and heat gently. Do not bring it to a rolling boil, as this will cause the soy milk to separate. Use unsweetened soy milk.
- 6 Once all ingredients are cooked, serve immediately.

Recommended Finishing Options

- Soy milk cheese risotto: Add rice and cheese to the remaining broth for a creamy porridge.
- Soy milk tantan udon: Add udon noodles and chili oil to taste.



このレシピをつくった人

割烹ダイニング波里 HARII 料理長 峰岡 光瑛

Hiroteru Mineoka

東京都江戸川区出身。新宿の老舗料理店等で研鑽を積む。2023年、割烹ダイニング波里 HARII 料理長に就任。

EFFICACY

和食を食べる人の割合 ～年代別の傾向

The Percentage of People Eating Washoku (Traditional Japanese Food) – Trends by Age Group

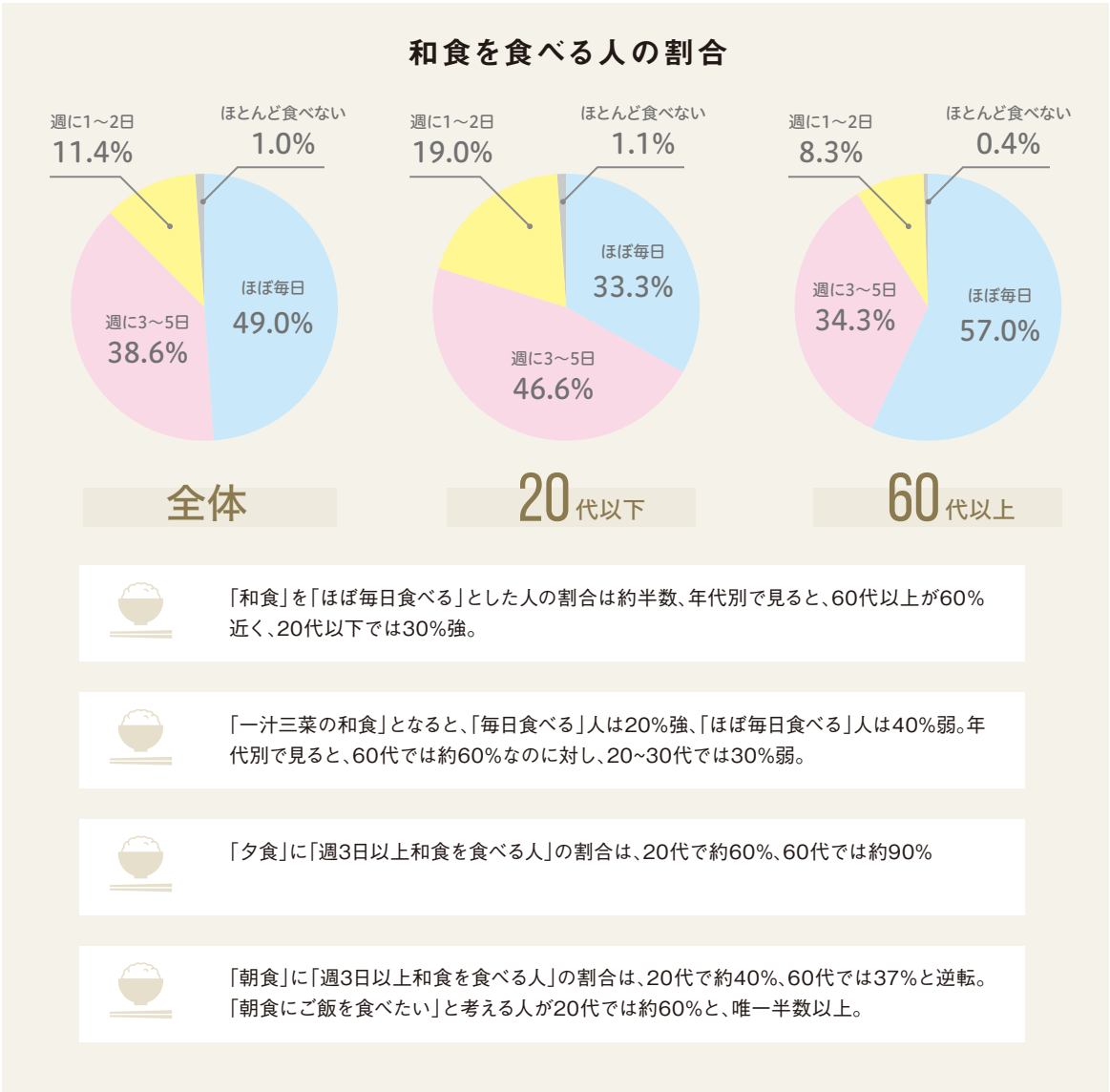
「和食離れ」という言葉をよく耳にしますが、実際にはどうなのでしょう。

「和食」を「毎日」と「ほぼ毎日」食べるとした人の割合は日本人の約半数いるものの、年代別で見ると、60代以上が約60%に対し、20～30代以下では約30%。
「週3日以上和食を食べる人」の中でも、「夕食」に食べる人は年代が上がるにつれて増える傾向ですが、「朝食」に食べる人になると、20代が約40%でトップ、60代では37%と逆転します。若い年代の方が、学校生活や仕事などで活動量が多く、「腹持ちする」ごはんが支持されているのかもしれない。

We often hear the phrase “drifting away from washoku”, but what does the data actually say?

About half of Japanese people say they eat “washoku” either “every day” or “almost every day.” However, by age group, around 60% of those in their 60s and older report eating it daily or nearly daily, while the number drops to about 30% among people in their 20s and 30s. Among those who eat washoku at least three times a week, the number who eat it for dinner increases steadily with age. Interestingly, when it comes to breakfast, people in their 20s lead at around 40%, slightly higher than the 37% of those in their 60s. This may suggest that younger people, who are generally more active due to school and work, prefer rice-based meals that keep them full for longer.

(参考資料)
三菱電機「和食に関するアンケート集計結果」(2016年8月、CLUB MITSUBISHI ELECTRIC会員を対象、回答数23,739件)、東京ガス(株)都市生活研究所「都市生活レポート 年代によって異なる和食に関する実態と意識」(2014年5月、一都三県在住の20～60代男女1137人)



COLUMN

おばあちゃんの知恵袋の真偽は？

Are Grandma’s Remedies True?

「疲労回復や風邪予防には梅干し」

昔から梅は食中毒や疲労回復などに良いとされてきました。梅干しはクエン酸を含んでいるため、様々な効果があります。
クエン酸の殺菌作用には細菌の増殖を抑える効果があるので、風邪の季節には「焼き梅茶」で体を温めたり、梅酢をうがい水として利用することも。クエン酸が糖質の代謝を促し、疲労回復に役立つので、疲れている時におすすめ。二日酔いにも◎。
梅醬番茶(番茶に梅干しと醤油、生姜を合わせたもの)は血行を促進し、体がぽかぽかになると言われていますが、これは梅干しに熱を加えると、「ムメフラール」という血行改善成分が生じ、体を温める効果があるとされているためです。



梅干し。Umeboshi

「喉の痛みには大根はちみつ」

大根にはイソチオシアネートという辛み成分がありますが、これが抗菌や抗炎症作用があるとされ、喉の炎症や咳に対して効果があるとされています。
はちみつにも抗菌作用があり、細菌の増殖を抑える働きがあります。また保湿効果もあるので、喉の粘膜を潤して、乾燥を和らげてくれます。
この二つが相乗効果となって、喉の痛みに効くと考えられてきました。
作り方はとっても簡単。大根を1、2センチ角に切って、容器に入れたら、大根が浸るくらいまではちみつを入れて数時間置くだけ。水分が出てくるので、その液体を飲みます。



大根はちみつ。Daikon with Honey

Umeboshi for Recovery and Cold Prevention

For centuries, ume (Japanese plums) have been valued as a natural remedy for food poisoning, fatigue, and overall health. Umeboshi, the pickled form of ume, is rich in citric acid, which offers a variety of benefits. Citric acid has antibacterial properties that help suppress the growth of harmful bacteria, making it especially useful during cold season. People often enjoy yaki-ume cha (grilled ume tea) to warm the body or use ume vinegar as a gargle to help prevent colds. Citric acid also helps promote the metabolism of carbohydrates, supporting recovery from fatigue — perfect when you’re feeling run-down. It’s even said to help ease hangovers. Ume-sho bancha (plum soy sauce tea) is believed to improve blood circulation and warm the body. This is because heating umeboshi produces mumefural, a compound thought to promote circulation and enhance this warming effect.

For a Sore Throat, Try Daikon with Honey

Daikon (Japanese white radish) contains a pungent compound called isothiocyanate, which is believed to have antibacterial and anti-inflammatory properties. This makes it effective for soothing throat inflammation and coughs. Honey also has antibacterial effects, helping to inhibit bacterial growth. Its moisturizing properties coat and hydrate the throat, easing dryness. Together, these two ingredients are thought to work synergistically to relieve sore throats. Making it is very simple: cut daikon into 1–2 cm cubes, place them in a container, pour in enough honey to cover them, and let it sit for a few hours. The daikon will release liquid, which you can drink for relief.

What's NEW

10/15(水)より注文受付開始！くっかけステイこだわりの生おせち

Orders will be accepted from Wednesday, October 15th! "Kutsukake Stay's special fresh Osechi"

数量
限定

くっかけステイ 和の一段重

24,000円(税込・送料込) 24,000 JPY (tax and shipping included)

Kutsukake Stay – Japanese-Style Single-Tier

伝統的な技法を大切に、正統派のおせち。
信州の山の幸と三崎の海の恵みを贅沢に盛り込み、
一品一品に職人の技と心を込めてご用意いたします。

<献立例> 計16品

伊勢海老／トコブシ大船煮／子持ち昆布 青豆／いくら正油漬け ゆず釜／市松蒲鉾
栗金団／子持ち鮎甘露煮／酢取り茗荷／かすていら／花豆／胡桃飴
信州サーモン西京焼／信州牛ローストビーフ／叩き牛蒡／市田柿ミルフィーユ
煮メ 里芋 南瓜 椎茸 慈姑 赤蒟蒻 手毬麩 海老 梅人参 絹さや

※仕入状況により内容を変更する場合がございます。

数量
限定

ルジェンド軽井沢 洋風一段重

24,000円(税込・送料込) 24,000 JPY (tax and shipping included)

Lugend Karuizawa – Western-Style Single-Tier

フレンチの技法を随所に取り入れ、厳選食材を贅沢に仕立てた洋風おせち。
ワインやシャンパンとの相性も抜群で、新年の食卓を華やかに彩ります。

<メニュー例> 計15品

信州リンゴ和牛のローストビーフ／自家製燻製鴨のスパイスラケ
軽井沢ジエのバテドカンパニョー／信州鶏のボワロー ヴィネグレット風
イタリア産白鯉のキャビア／木の子のシヤルキュトリのマリネ ハモン八重原生ハム
黒トリュフチーズサンド／蓮根とオリーブのギリシャ風／海老の香草マリネ
地野菜とタコのピクルス／冬蜜柑のキャロットラペ／福井白バイ貝の香草ポシェ
蟹と根セロリのレムラード／カボチャのバナナ煮／ルジェンド特製ガトーショコラ

※仕入状況により内容を変更する場合がございます。



和洋セット

数量
限定

45,000円(税込・送料込) 45,000 JPY (tax and shipping included)

Japanese and Western set

くっかけステイ 和の一段重×1個、ルジェンド軽井沢 洋風一段重×1個を
セットでお届けいたします。

ご注文方法

公式オンラインショッピングサイト、店頭にてご注文いただけます。



オンラインショップは
こちらのQRコードから
アクセスしてください。

Access our online shop
through this QR code.

お届け方法

日本郵便の「チルドゆうパック※1」でご指定の住所への配送となります。

※1 冷蔵温度帯で配送するクール便サービス

12月31日(水)のご指定いただいた時間帯に配送されます。

※数量限定につき、予定数に達し次第受付終了。
※仕入れ状況により内容を変更する場合がございます。
※宅配ボックスでのお受け取りはできません。
※お受け取りできなかった場合の保管期限は翌日の1月1日中となります。
※天候や交通状況により、お届け時間に遅れが生じる場合がございます。
※離島への配送はお断りさせていただく場合がございます。

What's NEW

12/15(月)注文締切！テイクアウト 年末年始のおすすめ

Order Deadline: Monday, December 15! Kutsukake's Takeout Recommendations for Year-End and New Year

年末



大晦日 特上握り寿司

30貫 16,200円(税込) 10貫 5,940円(税込)

- 受注メ切 12/15(月)※17時まで
- 受け渡し場所／日時 くっかけステイ中軽井沢／12/31(水) 16:00～17:00
- ご注文方法 くっかけステイ中軽井沢 電話注文または店頭注文
- お支払い お引き渡しの際にご精算
- お問合せ先 0267-46-8906

※写真はイメージです。仕入れ状況により内容が変更となる場合がございます。

"Edomae Nigiri Sushi"

30 pieces: 16,200 yen (tax included) 10 pieces: 5,940 yen (tax included)

How to order: By phone or in person at Kutsukake Stay Nakakaruzawa.

Payment: At the store upon pickup.

年始



【数量限定】越前せいごにの招福ばらちらし
13,000円(税込) 2～3人前
7,000円(税込) 1人前

Echizen Seiko-gani Bara Chirashi

- 13,000 yen (including tax) for 2 to 3 servings.
- 7,000 yen (including tax) for 1 serving.

年始



【数量限定】新春にくらし
12,000円(税込) 2～3人前
6,500円(税込) 1人前

New Year Beef Chirashi

- 12,000 yen (including tax) for 2 to 3 servings.
- 6,500 yen (including tax) for 1 serving.

- 受注メ切 12/15(月)※17時まで
- 店頭引き渡し 1/1(元日・木)～1/3(土)
(元旦は夜の部のみ)

- 昼の部 11:00～12:00
- 夜の部 16:00～17:00
- 受け渡し場所 くっかけステイ中軽井沢
- ご注文はお電話、店頭にて承ります。
- お支払い お引き渡しの際にご精算
- お問合せ先 0267-46-8906

How to order:

By phone or in person
at Kutsukake Stay Nakakaruzawa.
Payment:
At the store upon pickup.

ルジェンド軽井沢のテイクアウト

ホリデーシーズン限定テイクアウト

ローストチキン雑穀ピラフ詰め ルジェンド特製サラダ付

6,800円(税込) 1羽/2～3人前

Holiday Season Limited Takeout

Roast Chicken Stuffed with Mixed Grain Pilaf, with Special Salad by Lugend
- 6,800 yen (including tax) 1 whole chicken / serves 2-3 people.

- 提供期間 12/13(土)～1/2(金)まで(数量限定)
- 受取時間 17:00
- 注文締め切り 前日まで
- 注文方法 電話注文/店頭注文/instagram
- 問合せ先 ルジェンド軽井沢 0267-31-5440



元旦 餅つき大会 New Year's Day Mochi Pounding Event

2026年元旦、くっかけステイにて餅つき大会を行います。お餅やお酒の振る舞いも！ぜひお越しください！

On New Year's Day 2026, a mochi-pounding event will be held at Kutsukake Stay. Mochi and sake will also be served! Be sure to join us!

2026/1/1(木) 10時半～11時開始予定

※準備の都合で開始時間が遅れる場合がございます
※詳細は公式サイトやSNSでお知らせいたします



くっかけステイ中軽井沢

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉3294-1
TEL. 0267-46-8906 ㊦15台
㊦8:00～9:00(LO) 11:30～13:30(LO) 17:30～
チェックイン/15:00 チェックアウト/11:00
㊦水・木曜日(ダイニングのみ)
季節変動あり



website



instagram



和ビストロ GOKAN 一五感

〒389-0102 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢1146-1
ベルジュール軽井沢1F(軽井沢高校 隣)
TEL. 0267-46-8913 ㊦15台
㊦11:30～13:30(LO) 17:30～20:30(LO)
㊦月・火曜日(祝日の場合営業)
季節変動あり

※12/1(月)より冬季休館
くっかけステイ中軽井沢にて
合同営業



website



instagram

kutsukake stay group



割烹ダイニング波里 HARIi

〒100-6590 東京都千代田区丸の内1-5-1
新丸の内ビルディング5F
TEL. 03-6812-2151
㊦11:00～14:00(LO) 17:00～22:00(LO)
(21:00最終入店)



website



instagram



ルジェンド軽井沢

〒389-0104 長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢東31-15
TEL. 0267-31-5440 TEL. 080-8000-2265
㊦5台(予約優先) ㊦12:00～17:30～
㊦火・水曜日定休(祝日の場合営業)
季節変動あり



website



instagram