暮らしの中で受け継がれてきた
おきまり料理・行事食

おきまり料理

１日 …… 小豆ごはん（家中がまめで暮らせるようにとの意味）、にしんと昆布の煮付け（にしんの渋みと昆布の語呂合わせから、渋う、こぶう（＝倹約して）暮らしましょうという意味）、なます

８の付く日 …… あらめと油揚げの炊いたん（末広がりの８の日に、よい芽がでるように、病人がでないようにとの意味）

15日 …… 小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます

月末 …… おから（調理に包丁がいらないことから別名「きらず」と呼ばれ、炒って食べることから、縁が切れないように、お金が入るようにとの意味）

行事食

正月 …… 白味噌丸餅雑煮、おせち（ごまめ、数の子、たたきごぼう、黒豆煮など）

鏡開き …… 鏡もちと水菜入りすまし汁

7日正月 …… 七草がゆ

小正月 …… あずき粥

薮入り …… ぜんざい、かしわのすき焼き

節分 …… 塩いわし

初午 …… 畑菜のからし和え

ひな祭り …… ばらずし

春・彼岸 …… ぼた餅

端午の節句 …… ちまき、かしわもち

6月30日 …… 水無月

祇園祭 …… はも料理

お盆 …… ささげとなすのごま和え、あらめ炊き、かぼちゃの煮物、ずいきのなます

秋・彼岸 …… おはぎ

亥の子 …… 亥の子餅

12月 …… 大根焚き

冬至 …… かぼちゃの煮付

大晦日 …… 年越しそば

食に対する価値観が大きく変容している中、食を通じた家族のつながりの希薄化を含め食文化のあり様が問われています。京都の長い歴史の中で育まれた食文化を再認識し、その素晴らしさや先人たちが培ってきた知恵を大切に引き継いでまいりましょう。

京都市長
門川 大作

「京の食文化」ホームページはこちら
http://www.kyo-tsunagu.net/

下記のサイトも参考にご覧ください。

■京の食文化ミュージアム「あじわい館」
あじわい館 検索
http://www.kyo-ajiwaikan.com/

■食と健康情報発信サイト「京・食ねっと」
京・食ねっと 検索
http://kyo-syoku.net/

京都市文化市民局文化財保護課
〒604-8006　京都市中京区河原町通御池下る下丸屋町394 Y･J･Kビル 2階　☎075-366-1498

京都市文化市民局文化芸術都市推進室文化財保護課　平成25年10月発行　京都市印刷物第254545号

DO YOU KYOTO? 関西にいいことしていますか？

京都をつなぐ無形文化遺産

京の食文化

大切にしたい心
受け継ぎたい知恵と味

京都市

選定にあたって

三方を緑豊かな山々に囲まれ、鴨川をはじめとする清流の恵みを受けながら、鮮やかに季節が移ろう京都は、平安京遷都以来、千有余年の永きにわたり都が置かれ、日本の政治、文化、宗教の中心地として栄えてきた。その中で、人々は暮らしの営みを積み重ね、公家、武家、僧侶などとの文化的なかかわりから、その行事やしきたりが日常の生活に定着するなど、多様な文化の影響を受けながら、食文化をはじめ地域ごとに豊かな京都の町衆文化を育んできた。

良質の水と肥沃な土壌に恵まれ、自然との共生を大切にしてきた京都は、消費地である都市部と生産地である農村部が近接し、食を通じた循環を作り出してきた。その中で、仏教思想とも相まって、野菜を中心とした食文化を育むとともに、都であった京都には、琵琶湖や近海だけでなく遠く北海などから水産物が運ばれ、海から離れていたことが製造技術や調理法に創意工夫をもたらし、京都の食文化を発展させた。

また、全国から多様な文化が流入し、茶の湯や生け花をはじめとする生活文化が京都で栄えたことに加え、漆器や陶磁器、木竹工芸品等の生産が発達していたことから、**季節感**や**おもてなしの心**、**本物へのこだわり**といった精神文化が京都の食文化にも浸透していった。

こうした食文化の歴史を持つ京都において、人々は、食に対して、**「いただきます」「ごちそうさま」**といった、自然や命、食に関わる人への感謝、**「もったいない」**という気持ち、食材を無駄なく大切に使う**「始末する」**心を持ち、本物・本質へのこだわりを忘れず、おもいやりとおもてなしの心で、知恵と創意工夫を凝らしながら、季節感を大切にして料理を作り、それを五感で味わってきた。

京都における食は、ご飯を主食としつつ、旬の野菜を中心に乾物や大豆加工品、漬物などの副食を上手に組み合わせた**一汁三菜**が基本であり、食材の持ち味を引き出す**出汁**（だし）をベースにした**健康的**なものとなっている。

京都の食文化の根底にある家庭の食卓には、代々受け継がれていたおかず、いわゆる「おばんざい」を中心に、食生活に節目をつけるおきまり料理や暦や年中行事に合わせた行事食などが並んでいる。

今日の京都の台所を担っているのは、生産者の創意工夫により育まれてきた野菜、乾物や豆腐、湯葉、生麩などの加工品、漬物、棒だらや塩鯖などの塩干物や川魚、白味噌、うす口醤油などの調味料、そして、それらを提供する市場や商店街などである。また、京都から全国に広まったとされるお茶、名水と匠の技が育んできた清酒、年中行事や生活文化の中で発展し、茶の湯により一層磨きがかかった生菓子や干菓子などが食卓を飾り、彩りを添えている。

さらに、おもてなしの心は、洗練された技術と美意識をもとに、**五色、五味、五法**を**五感**※で愉しむ京料理を作り上げるとともに、料理を盛る器や床の間、美術工芸品、庭園などのしつらえと併せて京料理を味わうことができる料理屋、商家や寺院、お茶屋などに料理を出前する独特の仕出し文化を生み出している。

今日、食を取り巻く自然環境が変化し、また、利便性を追求する風潮により、食に対する価値観が大きく変容している中、食を通じた家族のつながりの希薄化を含め食文化のあり様が問われている。この危機的な現状を踏まえ、食生活の原点である家庭での食事や学校給食などでの取組を更に広げ、京都の長い歴史の中で育まれた食文化を未来につなげていくスタートとして、「京の食文化－大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」を“京都をつなぐ無形文化遺産”に選定する。

平成 25 年 10 月

※ 五色…青、黄、赤、白、黒　五味…甘味、酸味、塩味、苦味、うま味　五法…切る、焼く、煮る、揚げる、蒸す　五感…視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚

「京の食文化」には何があるの？

「京の食文化」は、その担い手である市民の皆様からの御意見により、今後も変化・成長していきます。

暮らしが育む食文化	
家庭のおかず（いわゆる「おばんざい」）	京都の家庭で受け継がれている日常的なおかず。味付けは出汁を基本に、旬の野菜など季節の食材を無駄なく使いきるよう工夫された料理。
おきまり料理	毎月「何の日に何を食べる」と決め、栄養の均衡を図りながら、食生活に節目をつける。商家などで引き継がれてきた生活の知恵。（具体例は裏表紙に）
行事食	無病息災や家内安全などの願いを込めて、暦や年中行事に合わせて作る。（具体例は裏表紙に）
儀礼食	お食い初めや祝い膳など。婚礼や還暦などの人生の節目に作る。
す　し	さばずしなど保存性の高いすし文化が発展。ハレの日のごちそうとしても欠かせない。
麺　類	京都ならではのものとして、たぬき（あんかけきつねうどん）やにしんそばなど。
丼　物	多忙な職人を中心に、丼物も広まる。京都独特のものとして、衣笠丼など。
暮らしを支える食文化	
野　菜	京都特有の気候と良質の水、肥沃な土壌といった自然に恵まれ、育まれてきた。
漬　物	千枚漬、すぐき、しば漬など。発酵によって生じる奥深いうまみを持つ。
乾物や豆腐などの加工品	昆布、あらめ、ひじき、豆腐、湯葉、生麩など。禅宗の影響も受け大切な食品となった。
塩干物や川魚などの魚	棒だら、塩さば、ぐじ、はも（骨切り）、鮎など。京都で手に入る魚をおいしく調理。
味付け	白味噌やうす口醤油など。出汁を基本に素材の持ち味や色合いを生かす。
市　場	日本最初の中央卸売市場や「錦」、商店街など。京都の食文化を下支え。
道具類	包丁や金網など。都であった京都には優秀な職人が集まり、伝統を築いてきた。
暮らしを彩る食文化	
茶	抹茶、玉露、煎茶、ほうじ茶（京番茶）、かりがねなど。優れた茶の産地と良質の水に恵まれた京都で茶の湯文化が発達した。
和菓子	伝統行事や茶道の中で洗練。原料の産地と良質の水にも恵まれ多彩に発展。
清　酒	良質の地下水にも恵まれ、京都の清酒は全国にその名が知られるようになった。（京都市は、「清酒の普及の促進に関する条例」を平成25年1月に制定・施行。）
もてなしの食文化	
京料理	「有職料理」、「本膳料理」、「精進料理」、「懐石」、「川魚料理」が融合して「京料理」に発展。味付けは出汁、献立は一汁三菜を基本とし、料理人の洗練された技術と美意識によって調理、盛り付けされた、五色、五味、五法を五感で愉しむ料理。
料理屋	料理だけでなく、器や「しつらえ」と併せて、「京料理」を五感で味わうことができる。
仕出し	年中行事の祝いごとや祭礼、法事、接待のためのもてなし文化として発展。
しつらえ	床の間や美術工芸品、座敷から見える庭園などで食空間を演出。

市民が選んだベスト3※
①なすの田楽
②菜っ葉とお揚げの炊いたん
③ちりめん山椒

市民が選んだベスト3※
①水無月
②八つ橋
③はなびら餅

※「おすすめのおばんざいや和菓子」の市民意見（平成25年8月9日～9月13日。京都市実施）による。