**ファイナルプレゼンテーション**

**日本の主食 　アデリア・ホーニック**

日本の主食はお米です。日本産のお米は白米と玄米があります。白米は玄米を精米(せいまい）したものです。詳しく言いますと、玄米から糠（ぬか）と胚芽（はいが）を取り除き、胚乳（はいにゅう）のみにしたお米が白米になります。どちらかと言うと、玄米の方が健康に良いです。

現在、日本の米の消費量は減ってきています。その理由は、日本には外国から色々な食べ物が入ってきたからです。１９６０後半からどんなに減ったか統計を見ればわかります。減少の理由をいくつか上げます。１⃝人口減少（げんしょう）、２⃝少子化（しょうしか）、３⃝高齢化（こうれいか）、４⃝世代交代、などです。

1960年代からお米の消費量は少しずつ減ってきて、パンの消費量が段々増えていることが分かります。お米の量が減ってきた一つの理由は食べるものが豊富になってきたということです。パンやパスタなどの麺類以外でもお肉や加工食品などが入り、日本は世界でも最も食材の豊かな国だといわれています。食べるものがお米だけという時代ではないです。もう一つの理由は米は炊くのにに時間がかかるということで、パンはそのまま、もしくは焼くだけで食べることが出来ます。ご飯は、炊いたり、よそったりと準備に手間がかかるだけでなく、炊飯器を洗ったりと後片付けも時間がかかります。
 さらにご飯は太るというイメージがあります。ご飯中心の食生活は実はカロリー的にはパンより低いのですが、太るというイメージが、特に若い女性に強いです。その他、一人暮らしをしてる人の人数が増えてきています。そのために、手のかかる「ごはん」ではなく、手間のかからない「パン」が好まれているようです。

お米の消費量が減少しているにもかかわらず、お米今でもは日本人の主食です。

ご飯の良さはエネルギーのもとになる炭水化物（たんすいかぶつ）とたんぱく質をバランス良く含まれていますのでエネルギーの元になります。その他、塩やコレステロールが含んでいないので、高血圧（こうけつあつ）や心臓病の予防になります。ご飯はパンと違って、塩や砂糖を使わないので、栄養計算しなくて食べても太らないです。

お米を使う料理は数え切れないほどあります。たとえば、おにぎり、丼もの、お茶漬け、おかゆ、すしなどがあります。この中から、お寿司について発表したいと思います。

お寿司は4世紀頃の東南アジアにさかのぼります。貴重なタンパク質をおぎなうため、米の中に塩味をつけた魚を漬けて発酵させた魚肉保存法としました。。内臓を処理した魚を米飯に漬け、米飯の自然発酵によって魚の保存性を高めた食べ物でした。このすしを「**なれずし**」と呼び、数カ月から一年漬け込み、魚をとりだし、食べるのは魚だけ、米は捨てられていたのです。8世紀頃日本にも伝わりました。平安時代と呼ばれる頃です。日本人は米飯好きの民族なので、魚だけでなくご飯も一緒に食べる「**生成れずし**」と呼ばれるすしが盛んになりました。生成れずしは十日ぐらいで食べられ、魚は半生の状態で米飯もまだ飯として食べられるようになりました。すしは保存食から料理へと変わったのです。

ご飯は最初は発酵を助けるためだけであり、貯蔵を目的としていたのですが、江戸時代になると、日本独特のご飯そのものをおいしく食べる「早ずし」へと変わっていきました。自然発酵を待たずに、ご飯に酢を混ぜ、魚だけでなく野菜・乾物などを用いて作るのです。このころ、ご飯も食べる「箱寿司」、今の、押し寿司が誕生しました。

東京が江戸と呼ばれていた時代、にぎり寿司が誕生しました。それは、江戸時代の後期です。にぎり寿司は江戸前の海（東京湾）で捕れた魚介とのりを使うことから「江戸前寿司」とも呼ばれています。当時、日本料理の技術である、酢の物（コハダ）や煮物（イカ・穴子）、焼き物（玉子）、蒸し物（アワビ）、刺身（まぐろ・ひらめ）などを寿司ご飯と一緒に食べさせることでした。江戸から明治時代にかけてのすしは屋台が中心でした。冷蔵庫のない時代でしたから、ほとんどの寿司だねは、酢に漬けたり、蒸したり、しょうゆに漬けたりと手が加えられていました。戦後は、屋台で生ものを扱うことが禁止され、店の中に屋台を持ち込み、今日のように店内で食べさせるようになりました。

その後、様々な種類のすしが登場しました。今では日本の文化、お寿司は健康によい食べ物として、スシ・ブームが起こり、全世界中に拡がっています。