

## 目次

まえがき	1
1. 日本の伝統的食文化としての和食	熊倉功夫 3
2. 日本食の歴史	原田信男 13
3. 調理と地域性	江原絢子 29
4. 日本人の味覚と嗜好	伏木 亨 45
5. 栄養面からみた日本的特質	安本教傳 60
6. 食材の流通と変化	田中耕造 81
7. 京の食文化	高橋英一 104
8. 行事と食文化	田中直美 113
おわりに	120



## まえがき

日本の食文化とは何か、という問いに対して、その枠組みや特質に正面から答えた議論はまだされたことがない。そもそも食文化とは、人間の食生活における文化的要素という意味ではなく、人類の食に関する一切の事象を含む概念である。こうした食文化は、自然の気候風土、社会的環境によって形成されるので、自ら地域的あるいは、民族的な文化的特徴をもつ。ここに日本特有の食文化が誕生する。

本書はこうした広い食文化の視点から日本の特質をいくつかの要素から追究し、日本の食文化の概念を措定するのが目的である。しかし食文化は生きものである。時々刻々、変容している。どの時点で押さえるのか、とてもむずかしい。また、概念化したからといってそれが守るべき規範であるとか原則であるといった主張をするつもりは毛頭ない。食の規制などできるはずはない。ただ、現代の急激な変化の中にある日本の食文化の特質とは何か。自分の置かれている状況が日本の食文化とどの程度距離があるのかを測るための、いわば測量のための三角点のような役割が本書に期待される場所である。

この本を、一体どういう方々に読んでもらいたいのか、著者たちは悩んだ。誕生の契機となったのは、2005年に設置された食文化研究推進懇談会（会長・茂木友三郎氏）での議論である。この懇談会は内閣府の知的財産戦略会議事務局の肝煎りで設けられ、各界の有識者により、世界に発信する日本ブランドのひとつとして日本食文化をとらえ、いかに具体的なアクションを起こすかという議論がなされ、アクションプランを含む研究プロジェクトの概要を述べた『日本食文化の推進－日本ブランドの担い手－』がまとめられた。その課題の一つとして「日本食文化の体系化」が掲げられ、その発展として本書の母体となる「日本食文化テキスト作成共同研究会」（平成20・21年度農林水産物・食品地域ブランド化支援事業）が生まれた。その成果として平成22年3月に出版されたのが本書の原型である。

この経緯からもうかがえるように、本書の初期の目標としては、世界中でとめどもなく拡大する日本料理に対して、日本料理の基礎をなす文化の要素を適確に示すことのできるテキスト、ということがあった。しかし実際には海外で読んでもらう以前に、日本国内の状況が海外と同様に大きな変化の中にあるのだから、国内向けにまとめるべきであろう、という結論に達し、かなり専門的な内容まで盛り込む結果となった。またタイトルや内容も、高級なイメージのある日本料理というかわりに、「和食」という日本人だれもが日常にとっている食文化にふさわしい言葉を用いるにいった。

本書はなるべくニュートラルな立場で執筆されてはいるが、全体の問題意識としては、「日本の食文化はかつてこのようなものであった」という客観的な叙述に終わらず、そのすぐれたところを今日に生かし、未来につなげたいという研究会全員の思いが強くあることを、付け加えておきたい。

本書の大きな特色は文字だけでなく映像をもって食文化を解説したことである。そのため瀬戸内海の鯛漁を取材し、京野菜の畑を取材した。こうした食材が市場を経由して家庭や料理店に送られ、調理され食卓に並ぶところまでをまとめた。さらに日本料理の粋ともいべき京料理の献立も収録した。その一つ一つに日本ならではの特質があることが、文字情報以上に生き生きと伝えられたと思う。

2012年7月に、日本の食文化をユネスコの保護条約に無形文化遺産として「和食一日

本の「伝統的食文化」の登録を提案する議がおこり、再び本書をリプリントすることとなった。編者が提案書の作成にかかわったことで、本書の性格もより明確にはなったが、その一方、全体の統一といった面では時間をさくことができず、用語の不統一をはじめ、各節のつながりや繁簡のバランスを欠くなど体裁を整えることができていないのは、いつにかかって編者の怠慢で深くお詫びしたい。しかしそれでも各執筆者は個別にもう一度目を通して、場合によっては改稿やデータを新しくするなどして、より内容の精度を高めていただくことができたのは幸いであった。

最後に、共同研究会を推進していただいた財団法人都市農山村漁村交流活性化機構に対し、共同研究を側面より応援して下さった食文化研究推進懇談会会長茂木友三郎氏に、また映像資料の編集と本書の出版を実現していただいた農林水産省にあつく御礼を申し上げる。

平成 24 年 3 月 1 日

日本食文化テキスト作成共同研究会  
代 表 熊 倉 功 夫

## 1 日本の伝統的食文化としての和食

熊倉功夫

### I 日本の食文化を歴史で区切る

日本の食文化は今、大きな変革期にきている。料理をする家庭が減り、食生活の大部分を外部の食産業（外食、中食、通販、ファーストフードなど）に頼る家族が急激に増加している。若者の間ではバラバラ食いか勝手食いかといった新しい風俗が広がっている。

家庭で作る料理も各国の料理がいりみだれ、味つけや素材など従来にない組み合わせが登場し、食材なども海外に依存するものが多くなった。

その一方で、海外では日本料理ブームが続き、ことにスシの愛好者は世界中に広がっているし、日本料理を出すレストランも世界中の大都市には必ずといってよいほど出店している。たとえばニューヨークなどでは、7~800軒の日本料理屋がマンハッタンに集中しているそうである。

こうした変化からうかがえることは、日本の食文化の中で、食材、調理法、作り手、食べ手、食事の場所、食事をする人びとの人間関係などがあらゆる面で変りつつある点である。しかしここで変化という内容について考えてみる必要がある。変化という以上、変化する前の状態が明確であればこそ、何がどのように変化したといえるはずだ。では変化の基準となる日本の食文化とはどのようなものか。この質問に対して誰も本来の「日本の食文化とは何か」について答えられないことに気付くのではないか。誰もが当然のように使っている日本の食文化の内容ほどあいまいなものはない。そもそも「食文化」という言葉が、とても新しい言葉なのである。

食文化を一つの研究領域として認知されるまで、その開拓と深化を進めてこられた石毛直道氏（国立民族学博物館名誉教授）が食事文化、あるいは食文化という概念を提示されたのは1970年代後半のことであった。それまでの栄養学、調理学、生理学の領域で扱ってきた食を、一挙に食料の生産、獲得より、分配・流通、調理、栄養、食卓食具、調理場、食べ方、食べる場、設営片付け、廃棄、排泄に至るまで、自然科学、さらに歴史、民俗、思想、宗教、法律、経済、社会、文学、美術工芸等々の人間の食をめぐる一切を含む概念として食文化という言葉が生まれたのである。こうした人類学的視点のもとに、日本国内ばかりでなく、世界中の諸民族、諸地域の食文化の研究が進められ、今日では食文化が一つの研究領域として確立しつつあるといえる。ではその中で日本の食文化という時、他の民族、地域を比較していかなる特質があるのか、が考えられなければならない。

人類は他の動物と異なる性格をもっている。それは文化を持っている、という点である。人間以外の（類人猿は少し別だが）動物が持たない文化とは何か。

アフリカのサバンナに生息しているライオンを寒冷地へ連れて行ったら生きてはいけない。同様にペンギンを熱帯に移したらたちまち死んでしまうだろう。つまり動物は自然環境が条件となって生息できる地域が限定されている。ところが人間だけは砂漠であれ熱帯雨林であり、ツンドラ地帯であれ、かなり過酷な自然条件の中でも生活している。それができるのは、環境に適応するためにさまざまな技術や思考を創造してきたからである。そ

の総体を文化と呼んでいる。つまり、人間が環境の中で生み出してきた一切の工夫と創造物、ものの見方―世界観といいかえられる―の総てを文化と考えてよい。したがって文化とは、それが生まれた自然環境と対応している。食文化も文化の一つである以上、当然その地域の自然環境に最も合致したものであるはずである。日本の食文化は、日本の環境を最もよく映しだす鏡でなければならない。ところが、日本の食文化を支える食材は、今やその多くが海外から輸入される。天ぷらウドンを食べたなら、その食材の中で純国産品は水だけだった、という笑えぬ話が語られてから 20 年ほど経過した。日本の食糧自給率は下がる一方である。つまり、日本の食文化が日本の自然環境から遠いものになりつつある。

環境には自然の環境だけでなく歴史的に形成された文化的環境もある。日本は大陸から大きな影響を受けつつ日本独自の文化を形成してきた。したがって日本の食文化の背景には中国や朝鮮半島の文化がある。ことに琉球は中国南方の文化の強い影響を受けて独自の食文化を形成しており、これを日本の食文化に包含すべきが議論があるところだ。同様に民族として別箇の歴史を持つアイヌの食文化も、日本の食文化の範疇を越えている。現代の日本という視点よりすれば、もちろん沖縄も北海道も日本の食文化として広く把えるべきであるが、ここに歴史的環境のズレがある。

日本の食文化が独自の展開をとげた 19 世紀の明治維新（1868 年）までは、北海道の最南部から鹿児島まで、地域ごとにほぼ完結した食文化を営みながら、ほぼ共通した性格をもっていた。国内で遠隔地から運ばれる昆布や塩蔵品など別として、地産地消というものおこがましいような自給体制の中で食文化を育んできた。ただその段階では交渉の少なかった琉球やアイヌの食文化はほとんど受け入れられていない。むしろ長崎を窓口としてオランダや中国の清朝の食文化が一部の人びとに受け入れられている。こうして 19 世紀前半には、今日いうところの日本料理の基本的な性格や料理、献立が完成されていた、と見てよいだろう。そこで、幕末までに完成されていた（アイヌと琉球を除いた）食文化を、「狭義」の日本食文化と考えておこう。

明治維新後、文明開化を通して日本人は積極的に欧米の文化を学び、取り入れた。食文化も例外ではない。かつて奈良時代に遣唐使を派遣して唐の文化を日本に移植したように、留学生やお雇い外国人などを通して急激に欧米の文化が流入した。その中に食文化もあった。はじめは西洋料理として紹介された欧米の食もまもなく日本の食と融合し、いわゆる和洋折衷料理が工夫された。その実態はさまざまで、大部分が日本人の嗜好に合わず消えていったが、中には正に新料理として日本の食の典型となったスキヤキやライスカレー、オムライス、トンカツなどが誕生している。このような文明開化以降に新しく工夫され、日本人の生活の中に定着した料理、さらに素材、調理法、道具等々を含めた食文化は「広義」の日本食文化と呼びたい。その背景には琉球や北海道も含まれた日本があった。

在来野菜の定義として三代にわたって作りつづけられた野菜といういい方があるが、食文化としても、三世代を遡って常食されてきたものを広い意味で日本の食文化に含めることに大方の異論はないと思う。ほぼ昭和 30 年（1955 年）ごろまでに日本人が常食化していた食べものは「広義」の日本の食文化である。

なぜ、このような回りくどいものいいをするのか、といえば、日本の食文化といった時、思い浮かべるイメージは、人によって全くと違ってよいほど共通項がないからである。イメージはバラバラである。はたして焼き肉は日本の食文化か。キャベツは日本の食材か。

議論をすればキリがない。極端な人は日本人が作った料理はすべて日本料理である、という人もいれば、郷土食といわれるものから日本の食文化をイメージする人もいるわけである。そうした混乱を避けるために、幕末と高度経済成長以前という二つの歴史の画期で枠組みを考えてみよう、というのが、さきの狭義と広義の日本食文化の枠組みという提言である。しかしこの枠組みも決して厳密なものではない。地域により階層により常食としたものには大きな差がある。あくまで大雑把な線引きである。食文化の中の食事ということに限定すれば、これは「和食」としてわれわれがイメージするものと考えたらよい。

## II 和食と一汁三菜

日本料理と和食について一言述べておきたい。日本料理も和食も、当然、文明開化の時代に西洋料理（洋食）が生まれた時、これに対してできた言葉で、日本料理は石井泰次郎の『日本料理法大全』（明治31年）において一般化したものである。和食の初見はまだ見出せないが、さらに時代は下るであろう。しかし、日本料理といった時のイメージは、料理屋で提供される高級料理のイメージがあり、家庭食に重点を置いて日本食文化の全体を見ようとすれば和食という言葉の方がふさわしい。

和食の一番基本的な要件はご飯である。ジャポニカの米を水炊したご飯を主食とすることが和食である。もちろん麺類も餅も和食のうちではあるが、麺類や餅が主食となるのは副次的な和食のコースと考えておこう。次の要件は汁である。汁は味噌汁だけではない。塩味の清まし汁もある。潮汁のように魚を素材とする汁もあれば野菜や豆腐などを具とする汁もある。ここで一つ断っておきたいことは、汁と吸物の違いである。汁と吸物の違いは調味料や具材の質や量によるものではない。ご飯と一緒に取るものが汁で、吸物とは酒とともに取るものである。共に飲食するあいだによって呼称が変わる。吸物でご飯を食べるとことは本来いわぬことで、吸物で一献というように吸物は酒と共にすすめるのが正しい。

ご飯を食べるのに、日本人は昔から汁を飲んだ。まるで汁がなければご飯が食べられないようだ、と400年前のポルトガル人の記録にみえる。それほど汁が好きだったから、ぜいたくな料理を出そうとすると、二種も三種も汁を出すことが江戸時代の献立ではしばしばあった。これを本膳料理とって、二の膳つきの場合は必ず汁が二種つくことになっていた。しかし、庶民の間では汁は一種とした。ただし汁はおかわりしてよいもので、一度まで許されたが、二度目の汁のおかわりは勧められても断るのがマナーである。

漬けものも和食に必須の要件である。漬けものはほとんどが塩漬けで、乳酸発酵した場合、酸っぱく塩からい漬けものとなった。日本では酢漬けは発達しなかった。塩に加えて糠を加えて漬ける糠漬けには独特のうま味と香りが加わって、日本人が愛好する漬けものの代表格である。こうした香りを楽しむという意味で「香のもの」といったり、そのみずみずしさを楽しむところから「お新香」といったりする。この香りは、ことに生まぐさの素材—魚介類—を食べたあと口中をさっぱりさせる効果もあった。

和食の要件としてはご飯、汁、漬けものの他にもう一つ、お菜がある。お菜とは主食に対して副食といわれるもので、主食のご飯をおいしくいただくための「おかず」である。

お菜と肴の違いも一言ふれておこう。さきの汁と吸物の関係と全く同じで、同じさしみの一皿であってもご飯と一緒に食べると「お菜」。酒と一緒に食べれば「肴」である。酒

と肴は本書では一応外に置くので、ここではお菜だけを問題にしよう。

和食では、いくつお菜を用意するのが一般的か、決めるのはむずかしいが、古くより一汁三菜とって、汁が一種にお菜が三種というものの言いがある。（飯と漬けものは必須でしかも数は一種に決まっているので、変化する汁と菜の数だけを表示する習慣である。）三菜でなくとも、二菜、一菜ということもあるし、ぜいたくな食事であれば五菜とか、極端な中世の本膳料理では七つの膳に二十三菜という食べきれないお菜が並べられた例もある。逆に極端に質素な場合、無菜ということもある。飯と汁と漬けものだけ、という粗食の例もかつてはいろいろなところにあった。つまり和食の一つの特徴は要素だけそろえば、お菜の内容は自由度が高い。ある意味でアラカルトであるということである。さしみであれ天ぷらであれ好きなものを組み合わせることができるし、お菜の数の多いか少ないかの違いと考えれば、料理屋料理も家庭料理もひとつづきのものとすることができよう。さて、ここでは和食の中で標準的な数として三菜を論じることにしよう。

三種のお菜はその中に主従の関係がある。つまり主菜と副菜である。もしも主菜を焼魚（天ぷらでもさしみでも何でもよいが）とすれば、副菜としてもより軽い料理が二種つく（DVD、一汁三菜参照）。ここで大切なことは、汁のおかわりが一度は許されたようにご飯のおかわりも許されていたことで、むしろ一膳飯とってご飯のおかわりをしないのは不作法であった。人びとは少ないお菜を大量のご飯と食べ、ご飯の量でカロリー量を充足されるのがかつての和食の基本的な食べ方であった。



### III 和食の構造

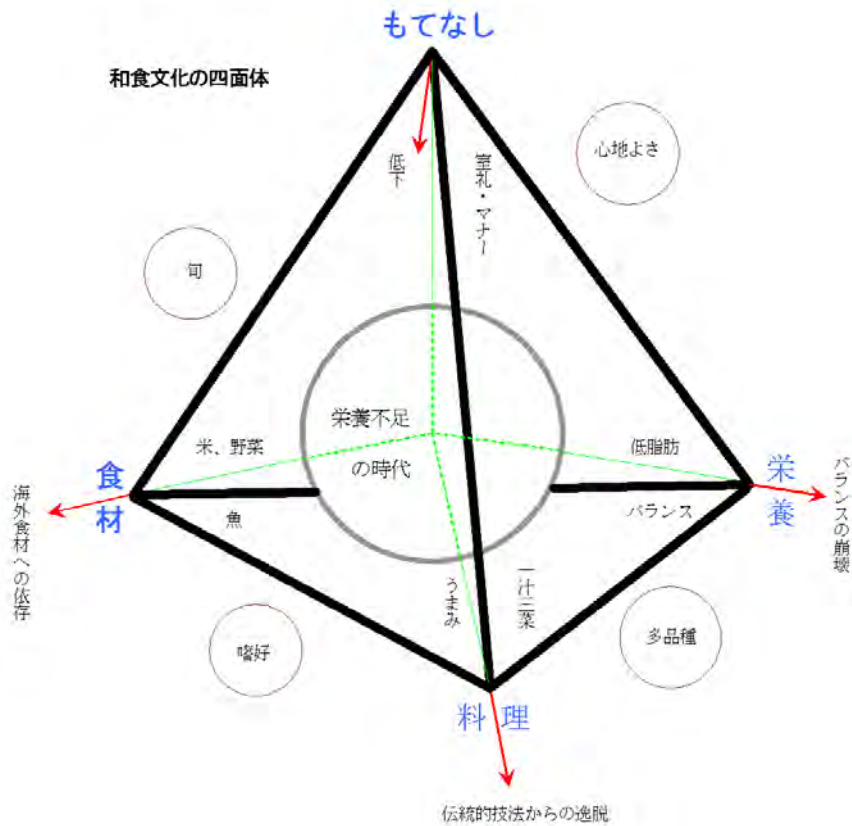


図 1 和食文化の四面体

和食の構造とその歴史的变化を図示するための仮説として四面体を作った。食を食材、料理、栄養の3つの要素で考えるのが一般的であろうが、ここに「もてなし」という点を設けることで、食べる場、行為、意味などを加えようというのが、この四面体の特徴である。

この四面体の中央にはグレーゾーンの球体がある。これは和食にもかつて栄養不足の時代があったことを示している。さきにも述べたように、塩分の多いお菜と大量のご飯でカロリーを補っていた時代の和食が栄養学的に理想的だったわけではない。しかし、1955年以降、急速に食糧事情が改善され、たんぱく質、脂肪分の摂取量の増加に伴い、栄養価の高い食材が十分供給されて、それまでの栄養不足が克服された。しかし、一汁三菜の和食の構造はよく守られていた。それが和食を基本とする日本型食生活が誕生である。しかし、今それが破れ、現在から未来に向かって和食の枠が越えられようとしている。そうした歴史的变化を示す時間軸を正四面体の中心より各頂点への線で表現している。のちにも述べるように、日本の食文化はカロリーバランスの上で理想的とされ、そのデータのもとに1980年代に日本型食生活が推奨されたことはよく知られている通りである。その状況を示すのが、正四面体の頂点としている。しかし、さきにも述べたように、一汁三菜の和食が

昔から理想的なカロリー量を充足し、かつバランスがとれていたわけではない。第二次世界大戦後の急速な経済成長の中で食生活が豊かになった結果、はじめて理想的な日本型食生活ができあがった。つまり栄養不足のグレーの球体の中心から、各頂点へ向かってそれぞれの展開があり、各頂点が正四面体をなす状況を日本型食生活の典型としてとらえて作図されたのがこの構造図である。時間軸はさらに外へ向かって延びていく。日本型食生活が提言された1980年段階では自給率も高く、ことに鮮魚や野菜はほぼ100%自給していた食材も、それ以降は海外依存率が高まり、この理想的な正四面体の外へ逸脱していることをこの図形は示している。

さてここで、この各項目について簡単にコメントしよう。

## 1 食材

日本の国土は南北に長く、温帯に属している。季節風の影響を受けてモンスーン気候のもと、四季のはっきりした変化をみせ、平均雨量も1,800mm（世界の平均700mm）で、恵まれた自然環境にある。しかも周囲は海にかこまれ暖流と寒流のあいまじわる海域は、実に豊富な魚介類の宝庫といえる。また平野部は25%にすぎないとはいえ、山野から生まれる自然の恵みは多種多様にして食卓をにぎわせてくれる。つまり、和食という日本の食文化の特質は、日本のこうした自然の恵みともいえる多彩な食材によって支えられていると、いって過言ではない。端的にいえば、和食の特質は「自然の尊重」という点に集約できよう。

和食の食材は、狭義の日本食文化の中で考えれば、米を中心とする穀類、野菜、魚介類と海藻が主たるもので、これを調理するについて味噌と醤油が日本独自の味わいをつくっていた。野菜は明治以降、西洋野菜が急速に普及した。キャベツや玉ネギなど古来あったように思われているかもしれないが、近代になってはじめて栽培されるようになった。しかし、これらの明治以降、広く栽培されてきた野菜は十分和食の素材と考えてよい。基本的に和食にはサラダのように野菜を生食する習慣は稀であった。ゆでたり焼いたりして加熱された野菜を食べるのが和食の伝統である。したがってつけ合わせのキャベツのようなものを除いて、野菜サラダなどは和食の枠外となろう。

逆に鮮魚に関しては生食することが和食の一つの特質となっている。ただ今日のように日常的に魚を生食することは海岸の住人たちを除いてほとんどなかった。煮魚、焼魚が日常の主菜となるが多かった。また塩漬け、味噌漬けなど、保存のために魚を調味料に漬けることも多かった。こうした状況を一変させるのは流通網の発達と電気冷蔵庫の普及で、その結果、調味料としての塩分の摂取量を改善させることになった。また遠洋漁業の発達によって魚の品種も増加し、近海物を圧倒しているのは周知の通りである。

それにしても、近代におけるスシの発展には目をみはるところがある。スシの起源が東南アジアであり、本来は魚の保存法から発展したものであって、その伝統が日本にもナレズシとして分布していることはいままでもない。しかしこのスシのきた道をたどっても、日本のような生の魚をスシ飯にのせて食べるハヤズシ（早鮓）に発展させた国は他にない。日本の食文化の基調にある自然の味わいをできるだけ手を加えずにそのまま味わいたいという願望が、こうしたハヤズシやサシミの文化を大きく発展させたのである。自然の尊重という和食の特質は生の魚を存分に味わうところに最もよくあらわれていると、いってよい

だろう。

野菜に関する変化についても簡単にふれておこう。野菜の消費は統計的に把握できない私的な栽培や流通が戦前に多かったことを考えると、戦後も戦前もあまり量的な変化はないともいえよう。むしろ 1980 年をピークに下がっている理由が問題で、1980 年と 2008 年の野菜の購入量の変化をみるとダイコンが 30%ほど減少しているのが目に立つ。この容易に推定される要因は、家庭で漬けものを作ることが減少したからであろう。家庭の食の外部化はこのようなところにも現れている。

日本の食文化として注目したいのは伝統野菜である。京都では京野菜としてブランド化に成功しているが、日本全国各地には、現在も特徴のある野菜が残っている。今から三世代前くらいに日常食としていた野菜をひとまず伝統野菜と定義しておくが、その中で消滅したものを復活させたり、焼き畑農業と合わせて生産する試みがあり、これは伝統の保持という観点からも非常に大切な運動だと考えられる。

米と野菜と魚介類を中心とした和食の衰退に反比例して、肉類の需要が増加してきた。さきの和食文化の四面体の食材が海外へ依存する傾向がこれを示している。鶏肉、牛肉、豚肉を和食の食材とすることは一向にさしつかえないが、和食の中核には置きがたい。魚介類に比べれば副次的な食材であろう。今、魚から肉へという変質こそ和食の変容を象徴するでき事がある。また、国内の畜産のために飼料の輸入が増加することから、さまざまな問題を生じていることは本来、日本の食文化と環境との共生を、畜産がどこかで乱している結果であることも考慮しなければならない。ちなみに、直近の 70 年間の変化を見ると、1935 年段階で国民一人当たりの供給料が肉類では 2 kg に過ぎなかったのが、急速に高度経済成長期以降伸長し、2000 年には 28.8 kg と 14 倍に増加している。また鶏卵は 7.4 倍、牛乳・乳製品は 3.2 kg が 94.2 kg へとほとんど 30 倍に達している。こうした食材の変化が、そのまま和食の変質を意味しているのである。

## 2 料理

和食の基本的な献立を一汁三菜としてさきに述べたところであるが、さらにその調理と技術について簡単にふれておこう。まず水の問題は注意する必要があるだろう。日本の調理が水を豊富に使うことで食材がよく洗われ、衛生が管理されるばかりか、食材の雑味をとり、食べやすくなることが指摘されている。また主食である米の水炊には水のよしあしが決定的な意味を持つし、また豆腐のような食材や麺類でも水は重要な要素である。また水はまな板と調理道具とも関連があろう。まな板は単に食材を切ったりつぶしたりする場であるだけでなく洗い下ごしらえをする場でもあって、ここで水をふんだんに使うことで、安全が保たれている。さらにまな板はできた料理をとりあわせ盛りつける場ともなるように、その機能は、日本独特の先の細いまな箸とともに和食には必須の道具である。また調理道具の中で日本独自の片刃の庖丁も、さしみを中心とする微妙な日本料理の風味をいかすために必須の道具である。

こうした料理がめざすものは何か。端的にいえば、うま味であり、それを抽出するだしである。料理にだしを用いてうま味成分を生かそうという発想は、今から約 800 年前の鎌倉時代にはじまると思われる。「厨事類記」という鎌倉時代の書物に調味料の一つに「だし」という文字が見える。その後 300 年ほど経過すると昆布や鰹節を用いただしが成立す

る。17世紀初頭に出版された「料理物語」には数十回もだしが登場し、ほとんどの煮物や汁のベースにだしが用いられている。さらに江戸時代の料理書にはいろいろなだしの取り方が見え、徹底的にうま味を抽出させるためか、昆布でも鰹節でも長時間煮出し、沸とうさせて煮詰めるようにだしを作っている例も少なくない。昆布についても煮出すことが多かったが、なかには水出し法として水につけてだしを取った例も見える。

日本人が数百年の間、だしとそこから引き出されるうま味にこだわりつづけた結果、近代となって池田菊苗博士によるところのうま味成分の発見という世界的な食文化の快挙がもたらされたのである。味の素の発明はうま味を追求してきた和食文化の歴史から生まれたともいえよう。

さきの和食文化の四面体でいえば、料理の方向の中で一汁三菜の様式とうま味を中核とした日本人の嗜好が、今や逸脱しつつあることが示されている。

### 3 栄養

海外で日本料理ブームがひき起こされた要因は、日本食は健康によい、という一点であった。その背景には日本人の長寿化と、1970年代の日本の高度経済成長という経済的成果が結びついていた。その秘密は日本の食にあるとアメリカ人が考えるようになって、日本食ブームがおこるのは1980年代以降であった。しかしその以前に、アメリカは食と健康の点で危機感をもっていた。その結果、アメリカ人の食生活に警鐘を鳴らしたのが1977年のアメリカ上院に提出された「マクガバン報告」である。このレポートには日本について何も書かれていないが、当時アメリカ人が直面していた食と健康の問題点から見て、日本の食文化がアメリカよりはるかにすぐれていると考えたのが、日本の食生活研究者たちであった。

それまでの欧米追随型の食生活改善運動から180度転換して、アメリカを反面教師として伝統的な日本食文化に根ざした「日本型食生活」を宣言し、そのもとに食生活指針をまとめたのが1980年のことであった。こうして注目された日本型食生活における栄養面は、いわゆるPFCバランス（タンパク質・脂肪・炭水化物）の摂取エネルギー比率が、それぞれ13.0%・25.5%・61.5%とほぼ理想的であった。まさにこれは和食のすすめに他ならない。

しかし現在の日本人の食生活の動向はこれに一致しない。ここでも和食文化の四面体は崩れつつある。平均化された数値だけを見ていると、まだ日本の食生活は極端に悪化しているとはいえないが、実態は両極分解しているのではないか。比較的上質な食生活を送る人びとや高齢化の状況も手伝って総体としてはカロリーの摂取量は減少傾向にあり脂肪の摂取量もさほど増加していないが、若年層や、都市のある階層の中では極端に片寄った食生活が営まれている。今、食生活を通して健康を求める欲求は一段と強まっているのだから、さらに栄養面から和食に回帰する契機として、ユネスコの無形文化遺産に和食が登録されることが望まれる。

和食文化の四面体の中で、もてなしと栄養の稜線に「心地よさ」という言葉を置いた。おいしく、楽しく食べることで、栄養の摂取はより効率化されよう。時間の余裕も生まれ、家族や友人と共食することが、単なる食欲を満たすための食事と異なり、家族やコミュニティの結束を強め、豊かな対話の場となるであろう。さらにゆっくり食事を楽しむことが、栄養摂取、カロリー摂取の上でしかるべき抑制を生むと思われる。それを「心地

よさ」と表現したのである。

#### 4 もてなし

この頂点だけ、時間軸が逆方向に向いている。食材も料理も栄養も、不足あるいは簡便な状態から充足、複雑化し、より豊かになる方向へ進み、現代の時点で、さらにその方向に加速されようとしている中で、もてなしの質は逆に貧弱の方向へ向かっているのではないかという疑問を、この逆方向の矢印に表現したかったのである。明らかにもてなしの質は低下している。

ここでいうもてなしとは主人が客をいかにもてなすかというサービスだけをいっているのではない。食事の場のふるまい方全体を指している。その中には食事のマナーや室礼といった食の場の設営の仕方や、それを鑑賞する態度も含まれる。

和食には独自の作法がある。たとえば膳に向かって食べはじめるのに、まず最初に「いただきます」という挨拶を全員でする。これは自然の恵みによってわれわれが生かされているという思いから出たものである。次に何をどのように食べるか、箸をどのように使うか心得がある。和食の食べ方として注意されるのは、ご飯とお菜、あるいはご飯と汁というように交互に食べ、いつもご飯を間にはさんでお菜や汁をとるのが本来であった。これに違反することは、古くは「移り箸」として箸のタブーの一つとされ、お菜からお菜に箸を移してはいけないとする箸の作法の一つであった。比較的味の淡薄なご飯と味の濃いお菜が口中で適宜咀嚼されておいしく食べられると考えられてきた。近年はお菜が豊富となり、お菜だけを食べる習慣が強くなっているが、逆にもっとご飯を食べバランスのよい食事をするためには、この方法がよいと見直され、三角食べ（お菜－ご飯－別のお菜）と称して給食で勧められている。

箸と器の作法も次第に消えつつある。箸はさきの「移り箸」をはじめ箸で器を寄せる「寄せ箸」や料理を箸でさして取る「さし箸」ほかいくつもの嫌い箸といわれる箸のタブーがある。箸の正しい持ち方とともにこうした箸の作法も教えてゆく必要がある。

日本の食具には明治時代にスプーンが入ってくるまで匙の伝統が奈良時代以来、消えていった。そのため熱い汁を飲むには椀に唇をつけてすすらねばならない。その結果、日本では食器を手を持つことが許され食事の音に対して寛容な風潮が生まれた。

和食はハレの食事の場合、そのハレの意義を料理や室礼を通して表現した。祝いのハレの席であれば、めでたい掛け軸を床の間に掛け、季節の花を活け、料理にも器にもその祝意を表現し趣向をこらした。しかし、和に関する教養が衰退し、こうした趣向や室礼はほとんどかえりみられなくなった。もはや、これをとりもどすことはむずかしい。しかし趣向は食文化の大切な要素なので別のかたちで継承されていくであろう。

#### IV 和食の未来

和食に未来があるか、誰にも予測はできない。さまざまな変化をとげながらも和食の伝統は続くであろう。そう願ってこのテキストは作られている。「和食は体によい」。これは、和食を勧める最大のセールスポイントである。しかしかたに健康によく栄養バランスがよく、カロリーをとりすぎないと勧めても、それだけで健康になるわけではないから説得力に限界はあろう。遠隔地から大量の食糧を運ぶのは明らかに環境破壊である。エコロジーの観点から和食が日本人に最もふさわしいことはいままでもないが、日本人の嗜好が大きく変化している中で、日本の食材だけで満足するのはむずかしい。

和食が選ばれるために一番大切な点は「おいしい」ということだ。では和食は「おいしい」か「おいしくないか」どちらであろう。

従来の各種アンケート調査の結果をみても、日本人は今も白米のご飯が主食として一番好きである。また副食の中で最も好まれるのは刺身である。味噌と醤油に対する嗜好も日本人の中で消すことはできない。和食のかたちはしっかりと残っている。問題は多様化する食材、味つけ、表現をどこまで和食がとり入れ、その基本的性格をうけついでゆけるか、という問題であろう。

2007年、私はニューヨークのマンハッタン地区の日本料理店の調査に行った。そこで見聞したのは、マンハッタンに住む多くのミドルクラスの人びとが日本料理に舌鼓を打つ光景であった。しかし料理を見ると和食に違いないが、常識的な和食にくらべるとインパクトが強く、オイリーな仕上げになっていることに気づかざるを得なかった。たとえば自身のスシに、ワサビの他タバスコをのせたり、銀ダラの幽庵焼きの上から白味噌のソースをかけ柚子胡椒を添えるなど、アメリカならではの工夫があると思われた。しかしよく話を聞いてみると、ほとんど同じ料理が日本で供されて若者に人気があるという。海外も国内も和食の変容がシンクロナイズしているのに驚かされた。極論をすれば、海外の動向は国内の和食の動向を占うヒントになろう。こうしたさまざまな可能性をふまえて、和食の未来が考えられなければならない。

それにしても、先細りする和食の嗜好をいかに再び再生させるか、その方法が問われている。食は生きものであるから外部からその動向がコントロールされるわけではない。長期的に見てその傾向を鈍化させ、あるいは再生させるために有効な道は食育であろう。親から子へ家庭の食が伝えられる可能性は大変低くなっている。むしろ、学校で食育を積極的に取り入れ、幼い時から和食のスタイルとおいしさを経験させる必要がある。そのためには給食のあり方ももう一度考えなおす必要がある。米飯給食であればその傍らには牛乳ではなく味噌汁を置いてほしい。また料理人が学校へ出張して、だしのおいしさを子供たちが経験する試みも数多くおこなわれている。こうした地道な運動が、地域のコミュニティーや家庭でも続けられることによって、今われわれが当面している和食文化の危機はいくぶんかは回避されると思う。またそのためにも、日本人が自らの食文化である和食に対し誇りをもち、かつその価値を次世代に伝える強い意志を持つことが望まれるのである。

## 2 日本食の歴史

原田信男

### はじめに——アジアのなかの日本食

日本食といえば、誰もが米を思い浮かべるだろう。確かに朝鮮半島でも中国でも、あるいは東南アジアの国々でも、米が食べられているが、とりわけ日本では米が重要な位置を占めてきた。そして日本でおかずといえば、今でこそ肉の消費量は増えたが、やはり魚のイメージが強い。こうした米と魚は、基本的には東南アジア・東アジアというモンスーンアジアの大きな特徴で、高温多湿なことから稲作に適するとともに、これには大量の水が必要で、そこには魚が棲むことから、米と魚の文化が生まれた。

これに対して、西アジア・中央アジアおよびヨーロッパなどでは、寒冷乾燥な気候であることから、麦作が盛んで小麦が主な食料となっている。これには牧畜が伴い、乳を出す牛や羊などが飼われることから、肉と乳が組み合わされた食生活が営まれた。米は脱穀して精米すれば、そのまま粒で食べることが出来るが、小麦は外皮が剥がれにくく粉食とするほかないので、パンやナンあるいは麺となる。これらを食事のメインとしながら、牧畜による肉と乳製品を利用するため、麦と肉の文化が展開をみた。

そして米と魚の文化では、魚を発酵させた魚醤や大豆を用いた味噌・醤油などの穀醤が調味料となり、麦と肉の文化においては、肉や骨を煮込んだスープとクリーム・バター・チーズなどが味付けの主体となっている。ただ中国大陸では、北部には麦と肉の文化が広がるが、南部では米と魚の文化が基本であった。このため日本の食文化は、中国大陸南部の延長線上に位置するものと見なすことができる。

こうして東南アジア・東アジアの稲作地帯では、米と魚が食文化の中心となったが、これに動物性タンパクとして、ブタとニワトリが加わった。いずれも牧畜の動物のように、乳を出すメリットはないが、ニワトリは卵を産むため広く利用された。ニワトリは中国南部・ラオス北部の山岳地帯で家畜化が始まったと考えられるが、かなり早くからユーラシア大陸全般に広がり、西の麦文化の世界へも広まった。

またイノシシの家畜化によるブタの飼育もアジアでのことと思われるが、ブタは放っておいても回りの草や廃棄食料などを食べて育つため、ニワトリとともに稲作労働の傍らで簡単に飼うことができる。これらは魚とともに、米の飯の重要な菜となったが、日本では、かなり特殊な事情が生まれた。おそらく稲作の伝来とともに、日本でもブタの飼育が行われた形跡が認められるが、このブタが途中から欠落していった点が注目される。その意味で、日本の米文化は、アジアのなかではかなり特異なものとなったといえよう。

その理由や事情については、後に触れることとするが、また一方で、今日の日本の領域全てで、稲作が行われていたわけではない。つまり日本列島全体を、米文化が覆ったわけではなく、北海道と沖縄には稲作が及びにくく、むしろ古代以降の日本が排除してきた肉文化が豊かに発達した地域であった。この南北二つの地域は、すでに古代から密接な関係にあったにも関わらず、日本に組み入れられるのは明治すなわち近代以降のことであった。

本章では、こうした歴史的事情を踏まえた上で、米という私たちに非常に親しみの深い

食べ物を中心に、日本における食の歴史を眺めていくこととしたい。それゆえ、米以外の食物にも注意を払いながら、稲作以前および南北の問題についても、充分に眼を向けつつ、歴史のなかの日本食の全体像を見つめ直していきたいと思う。

## I 日本食形成へ道のり

### 1 日本食の起点

日本列島が今日のような形になったのは、氷河期が終わった縄文時代以降のことで、それ以前の大陸と地続きであった旧石器時代から、人々が住み着くようになった。その時期については、さまざまな議論があるが、早ければ7~8万年前、确实なところでは3万年前とされている。ただ低かった気温のため植物性食料への依存が難しかったことから、いきおい動物性食料が重視された。それゆえ人々は、マンモスやオオツノジカなどの大型獣をはじめ、そうした自然界からのさまざまな食料を入手し、日々を生き抜いていた。

しかし温暖化が進み、海面が上昇した縄文時代になると、植生もかなり変わって、ドングリなどの木の実の食用が可能となった。そうした食料の安定化は、人々に時間的余裕を与えるところとなり、道具の工夫や発達を促し、土器の製作が行われるようになると、煮炊きがいつそう容易なものとなった。つまり加熱によって味覚のみならず、解毒や保存にも大きな効力を発揮するようになった。とくに長時間の加熱は、灰汁を除くことで木の实なども食べやすくなり、食物の範囲は急速に拡大した。

こうして縄文時代においては、狩猟などによる動物食よりも、植物性食料が重要な役割を果たすようになった。かつては食用植物の栽培つまり農耕は、弥生時代以降のこととされていたが、近年では縄文時代においても農耕が行われていたことが確認されている。縄文時代の始期については、近年では一万数千年前とされているが、ほぼ4~5000年前の縄文中期頃には農耕が行われていたものと考えられている。

すでに、この時期に一部では、おそらく焼畑によって稲作も行われていたようであるが、主要な生業となるには至らず、縄文晩期になって、ほぼ疑いなく朝鮮半島経由で水田稲作が、北九州付近に伝わった。これは弥生時代に入って、かなりのスピードで本州や四国・九州へと広まっていった。ただ弥生水田は、青森県にまで及ぶが、これは海路によるものと思われ、基本的に本州東部・北部には、その形跡が薄いとされている。ちなみに弥生時代については、かつて400年前後続いたと考えられていたが、近年では一千年近いとする説が有力視されている。

いずれにしても弥生時代に、米を中心とした食文化の形成が日本で始まったことになる。米は、非常に生産効率が高いばかりでなく、食味が豊かで栄養価に優れ、かつ保存にも適した優秀な食べ物であった。こうして新たに始まった米を中心とする食文化が、その後の日本食の歴史に、最も大きな影響を与えた。そして米は、「はじめに」で触れたように、水田稲作の一環として、稲とセットになる魚の保存法であるスシとともに、ブタの飼育という文化を伝えたものと思われる。

まずスシについては確証があるわけではないが、稲作とともに水田漁業による魚を用いたナレズシが伝来した可能性が高く、琵琶湖に残るフナズシなどを、その名残と考えることもできる。すなわち魚を米飯に合わせて圧力を加えることで発酵を促し、熟成による旨味を引き出すとともに、長期の保存を可能にするもので、やがて、この原理を適応しつつ



改良を進めて江戸前の鮭が出現したことになる。

またブタに関しては、弥生時代のイノシシと考えられていた動物の骨が、近年では、多くがブタのものとされるようになり、稲作の受容とともに、ブタの飼育が行われていたことが指摘されている。つまり弥生時代の米文化は、東南アジア・東アジアの場合と全く同様に、米と魚の組み合わせに、ブタという肉が付随したものであった。ただ『魏志』倭人伝などでは、死者の喪などの際に肉食が忌避されている点に留意すべきであろう。

いずれにしても、米を中心とした日本食という観点から考えた場合、水田稲作を全面的に展開し始めた弥生時代こそ、まさしく、その起点であったと考えて疑いはない。ただ、弥生時代の水田稲作は、必ずしも米という食料を、全ての人々に行き渡らせたわけではなかった。つまり弥生時代でも、米以外の食料も重要な位置を占めており、ブタの飼育などを考え併せれば、今日のものとはかなり異なっていたとしなければならない。

## 2 日本食の形成

その後の古墳時代には、王たちの巨大な墓が造られるようになるが、これには高度な土木工事が必要で、水田造成に共通する技術との関連性が高い。さらに王権に基づく集団的な労働力の動員が可能となったことに加えて、この時期におけるウシやウマの移入が、水田の発展に大きな効果をもたらした。しかも米は優秀な食品で、備蓄性が高いことから、社会的な富と見なされ、租税として人々に賦課されるようになった。やがて大和政権による全国統一が進んで、大化の改新を契機に、古代律令国家が成立すると、その政策においても米が非常に重要視されるようになる。

栄養価の高い米は、古代人に力の源と見なされており、力餅やカウドンという言葉が象徴するように、力の源となる米の加工品には特別な位置が与えられた。主税と書いて「チカラ」と読むのも、そうした事情によるもので、最も重要な租税は米であった。それゆえ古代国家は、畑地は無視して水田のみを口分田として人々に与え、租すなわち米を最も重視した。それは土地政策にも如実に現れ、百万町歩開墾計画や三世一身の法・墾田永世資材法を發布し続けたのである。

そして日本では、米の生産のために肉が犠牲とされた。古代国家の最盛期の天武天皇 4 (675) 年には、いわゆる肉食禁止令が出されている。しかし、これは単なる仏教による禁令ではなく、その前後の状況や他の法令から判断すれば、米作りのための方策で、動物の肉を食べると稲作が失敗するという観念に基づくものであった。これは、先に見た『魏志』倭人伝の災いがあった時に肉を断つという伝統を引くもので、重要な願い事つまり稲の豊作のためには、肉を食べないとする思想の実現であったと考えられる。

いっぽうで米は、尊い聖なる食べ物としての位置を確立し、祭祀のなかで重要な役割を果たすようになる。現在でも、正月をはじめ村々や家々での祭祀の際に、米は大切な捧げ物で、米から作った餅と酒は欠かすことができない。また天皇が執り行う新嘗祭・大嘗祭などの国家祭祀においても同様に、天皇が毎年皇居の水田で、春には田植えをし、秋には稲刈りをする様子は、しばしば新聞・テレビでも報道されている。

こうして日本では、米のために肉を否定したが、やがて肉は穢れと見なされ、米が聖なる食べ物として、社会的に受け容れられていくことになる。これが東南アジア・東アジアの稲作を受容しながらも、それらの地域とは非常に異なって、ブタを伴わない米文化を成

立させるところとなった。それゆえ動物タンパク摂取の観点からは、肉の代わりに魚が重視され、最も典型的な形で米と魚の食文化が発達を見たのであり、鮭に象徴されるように魚食に特化した食事パターンが一般化したのである。

さらに米を重視した古代国家においては、調味料も今日の日本食に近い状況が形成されつつあったことが窺われる。国家機構の食事を預かる大膳職という部署には、醬院がおかれたが、ここでは味噌や醤油の原型となる醬の管理が行われていた。先にも述べた魚醬は、日本へもかなり古い時代に入ったものと思われ、古代の『延喜式』などには、肉醬も見えるなど、一般的な調味料であった。しかし醬院で厳重に管理されていた醬は、明らかに穀醬で、極めて貴重な調味料として意識されていたことが窺われる。

このように古代においては、その頂点をなす国家レベルで、米を食事の中心とし、穀醬を主要な調味料とするような今日の日本食に近い味覚体系が、次第に形成されつつあったと見なしてよいだろう。

### 3 食生活の現実

しかし国家の最高レベルでは、米を中心にいわば日本的な食事体系が整いつつあったが、食生活には極度な階層差がつきまとうことも忘れてはならない。確かに肉食は、穢れたものとして社会的に遠ざけられていったが、その本格的な排除にはかなりの時間を有したし、弥生時代のところで論じたように、米も人々に十分な量を供給できたわけではない。むしろ米は税として農民から吸収されたという事実は重く、かつ米はどこでも作れたわけではない。なかでも日本で好まれる温帯ジャポニカは、適度な水と気温を必要とするため、基本的には水田が必要であった。

米作り＝水田と考えるのは、あくまでも私たちの常識でしかなく、実は地下に含まれる十分な水量があれば、畑地でも稲作は可能である。東南アジア・東アジアでは、水田以外に畑地でも稲作が行われており、極端な場合には焼畑でも米が作られている。これは熱帯ジャポニカとされる米の種類で、日本でも縄文時代に部分的に見られた稲作は、これを用いていた可能性が高いが、弥生時代以降の稲作は、基本的には温帯ジャポニカが主流で、水田を前提とするものであった。それゆえ古代国家は、水田のみを重視したのである。

こうした日本での温帯ジャポニカ栽培は、先にも述べたように適度な水と温度管理を必要とするため、一歩それらの歯車が狂えば、たちまち凶作となって食料不足を惹き起こした。このため古代国家は、そうした場合に供えて、農民には畑作も推奨し、麦で命を繋いで米を租税として納めるよう指導している。あくまでも米を中心として、魚食を組み合わせた食事は、国家の官僚である貴族や地方役人である豪族、あるいは中央の大寺院の僧侶や神社の高級神主たちのものでしかなかった。

多くの人々にとっては、米は貴重な食料であり、麦や雑穀もしくは芋などが身近な食べ物であった。もちろん穢れるとされる肉も、これを無視しては動物性タンパクの摂取に難しかった。もともと古代の殺生禁断令でも、禁止されたのはウシ・ウマ・サル・ニワトリ・イヌのみで、イノシシとシカは対象とはなっていなかった。肉をニクと読むのは音読みで、日本語としての訓はシシに過ぎず、イノシシ（猪）・カノシシ（鹿）・カモシシ（羚羊）は、古来から日本人が食べ続けてきた肉であった。

しかし殺生禁断令以降、次第に肉が穢れたものと意識されたところから、イノシシやシ

カも穢れの対象となり、基本的に口にすることは避けられていった。ただ米の生産力が厳しかった段階においては、多くの人々に肉食は不可欠で、広く食されていた。もちろん貴族や都市民の一部にも、肉を好む人もおり、京都にもシシ肉が販売されるルートさえ成立していた。いわゆるシカの紅葉鍋・イノシシの牡丹鍋・ウマの桜鍋など野獣食の伝統は、鍋という調理法を別とすれば、かなり古い時代にまで溯ると考えて良いだろう。

ただ古代に始まった肉食の禁忌は、水田の開発と生産力の増強が進んだ中世という時代を通じて、徐々に社会の下層まで及んでいく。基本的に中世末期頃には、広く社会的に米飯を中心に、魚を添え野菜などを伴う今日に至る日本的食生活が完成をみる。

これに呼応するように、中世を過ぎて近世に成立した江戸の幕藩体制は、経済的には石高制という形で、ほとんどの経済価値を米で表示するという世界的にも特異な社会システムが誕生をみた。また近世においては、肉を食べると眼が潰れるとか口が曲がるとかいう俗信を生み出したが、社会の一部では薬喰いや鹿食免などと称して、肉食が行われていたことも忘れてはならない。

## II 日本食文化の充実

### 1 大饗料理

日本古代における料理様式については、史料的に不明な部分が多く、その内実を知ることができない。こうした料理は、日常の食事とは異なり、祭礼などの儀式の際に最も手の込んだ食べ物が神仏に捧げられるもので、一定の様式を伴うと考えなければならない。その意味においては、神々への神饌を起源と考えてよいが、今日に見られる神饌には、明治初年における神道祭式の変更が大きな影響を及ぼしている。

もともと神饌は、食べ物を神に捧げた後に、祭祀に携わった人々が神と共に食べるものであるから、すでに調理を済ませた熟饌が基本となる。しかし明治以降は、食材そのままの生饌中心に改めたため、古い形式が分からなくなってしまった。もちろん春日大社や談山神社などの神饌から、一定の形式を窺うことができるが、すでにこれらには朝鮮半島を経由して入ってきた盛り物や仏教による彩色の影響が顕著で、それ以前の姿については不明とするほかはない。従って日本で最も古い料理様式は、神饌料理であったと考えられるが、その詳細については明確に出来ないのが現状である。

現在知りうる範囲で、最も古い料理様式が大饗料理となる。大饗料理は、藤原氏など高位の貴族が、大臣に任じられた時や正月などに、天皇の親族を招いて行う儀式料理である。ただ、この時代は料理といっても、生物や干物などを切って並べたもので、味付け自体は、自分の手前に置かれた四種器と呼ばれる小さな皿に、塩や酢あるいは醬などを自ら合わせ、これに浸けて食べるだけであった。これは料理の最も原始的なもので、それぞれが餃子のたれを好みに合わせ作って食べることに似ている。

東南アジアなどで食事をする時、必ず食卓には何種類かの調味料がおかれてあり、それぞれが自分の好みに合わせて味を調える。韓国でも必ずコチュジャンなどがおかれるほか、サムゲタンなども、古い店では食べる直前に塩・コショウを自分で調整する。またギリシヤなどでは、ワインビネガー・オリーブオイル・塩・コショウの四つがおかれており、サラダドレッシングは、自分で好みに合わせたものを作るのが常識となっている。まさに大饗料理も同じ発想であった。

また大饗料理では、料理の皿数は必ず偶数で、手元には箸と匙とが置かれている。匙は朝鮮半島では定着を見たが、日本では大饗料理に取り入れられたものの、一般に使用されることはなかった。しかも大饗料理は、身分によって料理数は異なるが、盤上一面に並ぶ様子は、朝鮮半島に韓定食に似ている。このほか、小麦粉を練って油で揚げた八種唐菓子が添えられることなどからも、明らかに大饗料理は、朝鮮半島経由で入った中国料理の影響が著しいことが分かる。

こうした大饗料理は、古代の上層部で行われた料理様式であるが、古代国家が律令という中国の法律体系を模倣したように、儀式料理についても同様に中国のスタイルを真似て完成させたものであることが明らかである。ただ大饗料理にも、一部ではあるが日本的な特色を見出すことができる。それは切るという調理で、この頃から料理人を庖丁人と呼んだことに象徴される。また庖丁上手とは料理がうまいことで、切り口の冴えが料理の出来映えを決した。

例えば美しく切った刺身が美味しいのは、するどい片刃の庖丁で魚肉の細胞を壊さずに切断することによって、肉汁の旨味を逃げ出させないという調理が施されたことになる。日本の神饌の特徴は美しく切ったものを、その切り口を見せながら重ね上げるのに対して、朝鮮半島などの盛り物は、食品そのものを串などで積み上げるという点が異なる。大饗料理は明らかに中国の影響を受けたものであるが、そこには庖丁で美しく切ることを強調する日本的な特徴を読みとれるのである。

## 2 精進料理

大饗料理以後のまとまった料理様式としては、禅宗の僧侶の間で行われた精進料理がある。平安時代末期には、奈良仏教や天台宗・真言宗に対する不満が高まり、真剣に仏教を志す僧侶のなかには、中国での仏教修行を試みて南宋などに渡るものが少なくなかった。当時の中国仏教界では、禅宗が最も重要視されており、そこでは肉食忌避の思想に基づいた精進料理が主流であった。

しかも、この精進料理は、唐代に西方から導入された水車動力によって、製粉技術が著しく高まり、粉物の大量供給が可能となっていた。いうまでもなく精進料理は、仏教徒が肉を断つため、味わいとしては肉に近いものを口にできるような工夫が凝らされている。つまり植物性食料を濃い味の動物性食料の味に近づけるためには、小麦粉や大豆粉などに植物油や味噌などインパクトの強い調味料を合わせる必要があり、整形の容易な粉食が大きな前提となっている。ただいずれにしても、味覚の調合という意味において、精進料理が料理技術に飛躍的な進歩をもたらしたことに疑いはない。

しかも精進料理は、僧侶自らが調理にあたるため、彼らは仏教修行のみならず、料理技術も習得した。こうして中国で禅宗を学んだ僧たちは、日本に帰って禅院を開くなどして修行するとともに、そこで精進料理を広めた。そうした禅僧たちの代表として栄西や道元などが名を残した。なかでも道元は、『赴粥飯法』『典座教訓』といった書物を著し、精進料理そのものに関する記述はないが、食事の意味や禅院における料理当番の役割などについて言及している。おそらく道元は、日本で初めて仏教の立場から、食べるという行為について、深い哲学的な考察を行った人物でもあった。

こうして鎌倉期から南北朝期にかけて、精進料理はめざましい発達をみせたが、その代

表例については、『庭訓往来』十月状返に詳しい。ここでは点心類として「鼈羹・猪羹・砂糖羊羹・饅頭・饅頭・索麵・碁子麵」など、菓子として「柑子・橘・熟瓜・煎餅・黍・興米・索餅」など、汁として「豆腐羹・雪林菜・並薯蕷・豆腐・笋蘿蔔・山葵寒汁」など、そして菜に、「煮染牛房・昆布・烏頭布・荒布煮・黒煮蒟・蕪・酢漬茗荷・茄子酢菜・胡瓜・甘漬・納豆・煎豆・差酢若布・酒煎松茸・平茸雁煎・鴨煎」などが見える。

ここに特徴的なように、精進料理は、穀物粉を用いたものや、さまざまに味付けられた野菜類・菌類のほか、果物類が主体となっている。そしてスッポン・イノシシ・ガン・カモなどといった動物名が示すように、植物性食料を鳥獣肉に見立てて、それに近い味を出すところに特徴がある。こうして肉食への願望を、調理技術によって満たそうとしたのが精進料理であり、先にも述べたように、その実現には高い技術力が必要とされた。

こうした料理技術を蓄えていたのは、当然のことながら禅院の僧侶たちであった。彼らは広い意味で料理人であるが、その伝統的な呼称である包丁人ではなく、調菜人と呼ばれた。あくまでも魚鳥を扱うのが庖丁人で、調菜人は精進物を料理する僧侶の仕事であった。ただ本格的な精進料理は、禅院でも重要な茶礼などの際に供されるものであったが、こうした調菜人は、精進料理のうち饅頭などにも作ることから、単に禅院だけに止まらず、贈答などに用いられた点心類の製造にも携わったものと考えられる。

いずれにしても中国からの移入によって成立をみた精進料理は、初めは禅宗の寺院内部で発達をみたが、やがてその高度な調理技術は、一般にも広まることとなって、鎌倉期以降における料理文化の展開に大きな役割を果たしたとみてよいだろう。

### 3 本膳料理

もともと武士は、大饗料理の催した貴族の従者で、その振舞として芋粥に預かったという話が、芥川龍之介の小説『芋粥』で、その原話は平安時代の『今昔物語集』に見える。つまり初期の武士は貴族のいわばボディガードであったが、やがて貴族の権力を凌駕し、平清盛の平氏政権や源頼朝の鎌倉幕府が成立をみて、武家が政治の表舞台へと躍り出ていくこととなる。これに呼応する形で、武家も独自の料理様式を模索したが、その完成にはかなり長い時間を要した。

鎌倉時代には将軍によって垵飯という料理が振る舞われたが、これは貴族の大饗料理の一部を切り取ったに過ぎず、武家の文化は貴族の文化の後追いでしかなかった。なお鎌倉幕府は、初めは関東を中心とした地方政権とも見なすべきもので、南北朝期に後醍醐天皇が一時政権を奪取したが、基本的には南北朝を統一した室町幕府によって、武家が実質的な全国の支配者になったと考えて良い。まさに武家の料理文化も、この室町時代に新たな様式としての本膳料理が登場をみることになる。

この本膳料理は、大饗料理の儀式的要素と精進料理の技術的要素とが組み合わせられたもので、ここに本格的な料理様式が成立をみた。しかも膳を用いて、七五三という奇数の膳組を基本とするところから、極めて日本的な要素が高いとみなすことができる。すなわち中国では、大饗料理のように卓に料理が盛られて、その皿数は偶数であったが、本膳料理では銘々に膳が用いられ、奇数の料理を据えて、箸のみが使われるようになった。ちなみに膳は、朝鮮半島・沖縄で使用されており、椅子を伴わない座居の文化を基礎とする地域に広まった。

本膳料理の構成は、酒を中心とした献部と食事を主とする膳部とからなり、膳には汁が伴っている点が注目される。そして儀礼的要素が強い式三献に始まり、初献・二献・三献と続いた献部のあと、七五三の膳という膳部に移り、与(四)献以後、一七献あるいは二一献という献部が再び続いて全てが終了する。こうした本膳料理が供される御成などの饗宴では、後半の献部ごとに能が演じられ、全体が終わるまでには、夜を徹することになる。

室町時代以降の非常に盛大な饗宴には、こうした本膳料理が供されたが、これは大饗料理と同様に、前々から作りおかれた。従って儀式料理としての性格が強く、膳や皿の一部には金銀での装飾も施され、華々しい雰囲気の中かで食事が楽しまれた。まさに新しい日本料理が出現したことになるが、奇数の膳形式に限らず、料理内容についても、日本料理の原型が完成をみた。つまり本膳料理に伴う汁に象徴されるように、その出汁の基本にカツオと昆布が用いられている点に注目する必要がある。

こうした出汁の完成は、三陸以北とくに北海道で取れる昆布を前提とするもので、非常に広域な商品の流通網が、この時期に成立していたことを示している。またカツオ節の登場も室町時代のことで、まさに今日の日本料理の基礎が、本膳料理によって確立したことになる。そして、こうした料理発展に伴い、その技術を伝承し磨きをかける料理の家が成立をみた。つまり武家料理流派の誕生で、旧来の公家系のそれを伝えた四条流に加えて、大草流・進士流・山内流など武家の料理流派の家々であった。そこでは故実や作法を含む料理技術が追求され、それを秘事口伝という形で伝えたが、その一部がそれぞれの流派内で料理書として残ったのである。

#### 4 懐石料理

先にも述べたように、本膳料理は儀式用であり作り置きが当然であったため、料理そのものは豪華でも、冷めた状態で食べなければならなかった。これは真に美味しい料理を味わうというよりは、儀式の中かで、それぞれの身分に応じた料理を食することに意味があった。すなわち本膳料理が供されるような儀式の場では、身分秩序が重要な要素を占め、振る舞われる料理数や座席の位置関係が大きく作用した。身分によって料理内容が異なるのは、大饗料理ではより著しく、それは自らの社会的位置関係を物語るものであった。

こうした堅苦しく延々と続く本膳料理ではなく、その一部の美味しい部分を、自由に楽しもうとして発展をみたのが、懐石料理である。従って懐石料理は、本膳料理の一部を切り取ったようなものであったが、基本的には料理を楽しむということに力点が置かれている。しかも懐石料理は、茶の湯の発達に伴うもので、茶会でお茶を最も美味しく楽しもうとする精神から生まれた点が重要であろう。とくに茶の湯は、禅院の茶礼と関係が深く、精進料理の系譜にも繋がっており、味覚面のみならず精神面も重視された。

もともと茶会では、闘茶すなわち賭け茶が流行するとともに、茶そのものよりも酒が優先される場合も少なくなかった。そこに精神面を重んじた珠光や武野紹鷗らが出て、茶の湯の形が整えられていったが、茶会の最後に行われる酒宴の場である後段を、戦国時代後期に千利休が切り捨てることで完成をみた。一汁三菜程度の料理を基本としたが、茶の湯では一期一会という精神が強調されたことから、その場その場での出会いを大切にするという精神が、料理そのものの内容にも大きな影響を与えた。

すなわち懐石料理で、季節性を重んじて旬の素材にこだわるのは、そうした理由からで

あった。さらに、その茶会の一時を大切にするため、食器にも心を配り、盛り付けにも気をつかった。こうして季節感のみならず色鮮やかな料理や食器の配置、合理化された作法によるもてなしのほか、料理を味わう空間のしつらえにも最善を尽くした。もちろん暖かいものを暖かいうちに戴けるように、料理を出すタイミングにも十分な計算が施されている。こうして世界的にも評価の高い懐石料理が生まれたのである。

なお懐石の語は、利休の時代には用語としては使われず、むしろ会席の方が一般的であった。ところが近世後期になると、後にみるように大都市には高級料理屋が出現し、そこで会席料理が供されるようになる。しかし、この会席料理は茶の湯とは無関係であった。より正確にいうなら、戦国時代に成立した懐石料理から、茶の湯の要素を切り捨てたのが、近世の会席料理とみなしてよい。つまり数人が料理屋に出かけて注文し、会席という形で酒を飲み歓談しながら味わう料理が、会席料理であったということになる。

懐石の故事とは、禅の修行僧が温石を懐にして身体を暖め空腹を凌いだという逸話に由来するもので、茶事で供される軽い食事を懐石と称したことに因む。これは江戸も元禄期に入って広く読まれた『南方録』に見える語で、しかも利休が語ったことを記したとされる同書は、現在では偽書であったことが指摘されている。従って、やや紛らわしい話ではあるが、戦国時代に生まれた茶の湯に伴う料理様式を懐石料理とし、近世後期に出現した料理屋で供されるものを会席料理と呼ぶこととしたい。

### Ⅲ 日本食文化の発展

#### 1 自由な料理の時代

中世までは、これまで述べてきたような料理様式を楽しむ場所が限定されていた。すなわち大饗料理は高級貴族、精進料理は寺院の僧侶、本膳料理は武士の間で、それぞれ儀式の際に味わうに過ぎなかった。また懐石料理にしても、決められた日時に定まった武将や豪商などの茶人が食しただけで、いつでも自由に料理が楽しめたわけではない。さらに言えば、自由という言葉自体、中世までは勝手すぎるというマイナスの意味で用いられていた。

ところが、戦国の時代が終わると安定的な社会が訪れた。天下を統一して、近世の入り口を創り上げた豊臣秀吉は、全国に“平和令”を發布して、大名のみならず村レベルでの争いを停止させ、海賊行為をも強く禁じた。先に秀吉の前に、織田信長が出した楽市楽座令のおかげもあって、商業の自由化が著しく進行した。これに加えて徳川家康が開いた江戸幕府が、五街道や東西航路の整備を図ったことで、全国の流通網が確立をみた。

こうした物資の自由な流通条件という社会的背景の整備とともに、いつでも料理を自由に楽しむことのできる料理屋が発展をみた。中世までは、寺社の門前などでの一服一銭程度の飲食物の販売はあったが、外で料理を口にしようとする施設はなかった。先にも述べたように、あくまでも儀式や茶会の際に、それが供されるだけであった。金銭を代償に料理を味わうための料理屋は、いっさい中世には存在しなかった。

ところが江戸時代に入ると、飲食を楽しむ料理屋が出現をみることになる。それは、初めからの専業施設ではなく、京都東山の時宗寺院などで、代金を取ってその一室を貸し出し、そこで料理を提供するようになった。料理人たちが寺院の庫裡で腕をふるい、貸し出された特別な部屋で、金を出して集まった人々が料理を楽しんだのである。

また料理界でも大きな革新が進んだ。中世以来の料理流派の知識や技術は、近世の将軍家や大名家などの料理人の間にも伝えられたが、そうした知識が一般に公開されるようになった。それは料理書の出版というシステムによるもので、江戸時代に入ると、実にさまざまな書籍が刊行された。

寛永 20 (1643) 年、『料理物語』という料理書が、初めて出版されることとなった。これによって料理の家に秘伝された料理の知識と技術が、誰でも代金さえ払えば、自由に手に入れることが可能となった。この料理書は、すでに慶長年間に成立しており、原題には『料理秘伝抄』という書名が付されていたが、まさに秘伝を出版してしまったところに大きな意義があった。

しかも、そのあとがきには、「庖丁きりかたの式法によらず」とあり、それまでさまざまな約束事が多かった料理流派の世界から離れて、全く自由に料理を楽しもうとする心意気を感じられる。この『料理物語』とほぼ同時期に刊行された『料理切方秘伝抄』は、実は天皇家・公家の庖丁を司った四条流の料理書で、もっとも権威あるとされた秘伝書まで、出版されるようになった。

そして近世に入ると、全国規模における物資の流通が盛んになり、さまざまな食材が手に入るようになった。このため全国各地の名産物なども、書物などを通じて知られるようになり、食品や料理の幅が急速に広まった。こうして近世には、料理屋の料理にしても料理技術にしても、金銭を媒介とすれば自由に楽しめる時代が来たのである。

## 2 都市の料理文化

こうして近世における自由な料理の指標となったのが、料理書と料理屋であったが、これらは都市の料理文化を象徴するものでもあった。それゆえ、それぞれの発展過程をみることで、近世の都市における料理文化の特質を窺うことができる。先の『料理物語』に代表されるように、寛永期頃から、料理書の出版が始まったが、元禄期頃になると、非常にボリュームのあるものが出版されるようになる。

これらは、いわば料理百科全書ともいべき性格を有し、季節の素材から月々の献立、さらには取り合わせや料理法など、料理をさまざまな視点から解説したもので、料理に関するあらゆる知識を提供するものであった。ただ、これらの読者は、一般の人々ではありえず、やはり料理のセミプロ的な人間と考えるべきだろう。そして彼らは、豪商に雇われたりするなど民間で腕をふるって、料理屋以外の場でも、自由な料理の提供に大きな役割を果たした。

ただ近世前期の料理書は、あくまでも知識・技術の伝達書で、専門的な性格が強かったが、近世後期になると、料理書よりは料理本とでも呼ぶべき性格が強くなる。つまり読んで楽しむ料理本として、ハンディで気軽な読み物であることが意識されるようになった。またセミプロではなく、一般の人々が手軽に料理を楽しむという傾向が著しくなる。

その代表格が、18 世紀後半の宝暦～天明年間刊行された『豆腐百珍』に代表される百珍物であった。『豆腐百珍』は、それまでの料理書とは全く発想が異なって、素材を豆腐のみに限り、代わりに 100 種類の豆腐料理を伝えるほか、豆腐に関する和漢の文献を引いて、料理に関する知識も提供している。さらに 19 世紀に入ると、文化・文政年間の『素人庖丁』『料理早指南』あるいは『料理通』など、実にさまざまな料理本が刊行されている。



『素人庖丁』『料理早指南』などは、題名から想像されるように、一般人に料理を教えるもので、この時期には、庶民自らが料理を作って楽しむ文化が根付きつつあったことが窺われる。また『料理通』は、後にも述べるように、文化・文政年間に江戸一番の名声が高かった料理屋・八百善の料理を中心に記したもので、当代一流の文人たちが、詩文や書画を寄せている。ちなみに同書自体が、江戸土産として、地方の人々が持ち帰えられている。

いっぽう料理屋については、近世初期にも、煮売・焼売程度のものであれば、寺社の門前のほか、盛り場や交通の要所で商売が行われていた。先にも述べたように、初めは京都の寺院で料理の提供が始まり、やがて町中にも料理茶屋が誕生したものと思われる。これにやや遅れて、江戸でも元禄年間になると、市中の各所に料理茶屋が出現した。江戸最大の盛り場であった浅草の金龍山浅草寺の門前に、綺麗な器を用いて奈良茶漬を食べさせる店が生まれて、大評判を呼んだ旨が諸書に記されている。

やがて浅草に限らず、江戸市中の盛り場に、そうした料理茶屋が立ち並ぶようになっていった。ただ、それが本格化するの江戸後期のことで、とくに料理本の刊行が盛んになり始める宝暦～天明年間になると、高級料亭さえ現れるようになった。さらに料理文化が最も発達をみた文化・文政年間には、先の『料理通』を執筆した栗山善四郎の営む高級料理屋・八百善が、江戸で大繁盛を極めるに至った。

ここには人気を誇る文人や画家のほか、幕府の高級役人から地方の富裕層までがしばしば訪れ、大いに料理を楽しんでいた。八百善は値段が高いのも並はずれていたが、さすがに評判も高く、『料理通』の出版との相乗効果もあり、高級料亭として人気を博した。まさに多くの客が自ら代価を払って、自由に料理を楽しむという食文化が、18世紀後半から19世紀前半にかけて全盛を迎え、最高潮に達していたのである。

### 3 村々の食生活

江戸幕藩体制の確立によって、経済的には石高制という形で、大名や村の大きさまでが米の見積り生産高によって表示されるようになり、米を中心とした経済システムが完成をみた。また江戸幕府という高度な中央集権国家によって、先にも見たような全国的流通システムが完備するとともに、大規模な新田開発が進められて、農業生産力も相対的に上昇していった。

ただ多くの餓死者や、体力不足の状態に蔓延する疾病による死者を出す飢饉に、一般の農民はしばしば食生活を脅かされた。こうした飢饉は傾向として、米作りが難しかった東北地方に多かったが、これは必ずしも自然災害によるものだけではなかった。石高制というシステムの下で、諸藩のうちには三都の米商人に借金する大名もいた。彼らには、飢饉が予想されると年貢米による返済が迫られ、領内の米が飢餓状態にも関わらず米商人へと送られるため、必要以上の死者を出すという状況も少なくなかった。

ただ中世とは異なって、肉に対する禁忌が最も高まり、米を中心とした食生活が確立されてはいたが、村によっては水田の開発が難しい場合も多く、米よりも麦や粟・稗などの雑穀が想像以上に食されていた。しかし一方で、生産力の向上と商品流通の進展は、村々におけるいわばグローバル化を進展させていった。近世も中期を過ぎると、混ぜ飯における米の比率が増えるなど、徐々に食生活も豊かになった。

村々で最も豊かな食事が供されるのは、正月のほかさまざまな年中行事などの時で、これらには米の飯と酒や餅という米を元にした食品が重用された。とくに中世に始まる村の宮座などでは、神事に調理された神饌が供され、神への献饌が終わると、これを村人たちが口にする神人共食が始まる。神饌とは豊作など神への祈りの代償に供されるものであるが、それを神事後にそこで食することで、神々と共食した証しとなり、神の恩恵が被るようになる儀式で、それぞれの地域の郷土料理が供えられることが多かった。

さらに伊勢参詣などが全国の村々で行われるようになり、多くの農民たちが講を作って金をため、農閑期には順番で伊勢参りに出かけた。この旅は、村の繁栄を願って伊勢神宮で大神楽を奉納することに主な目的があるが、同時に道中の宿の料理や伊勢の御師宿でのご馳走が楽しみでもあった。

なお近世の村々には、それぞれに村の料理人と呼ぶべき料理上手がおり、彼らがさまざまな村の宴会や家々の結婚式などの料理を司っていた。そうした村の料理人にとって、伊勢参りなどで各地の料理に接することは、彼らの料理技術の向上にも大いに役立った。

また近世後期になると、都市の料理文化も流入するようになった。先に『料理通』の事例を紹介したが、村々にも出版された料理本を所持する者もあったほか、村々を回る貸本屋から料理本を借りて、その一部を書き写すことも行われた。さらには商用や村の訴訟などの用事で、江戸や京・大坂に出向く場合も少なくはなく、そこで都市の料理文化に触れて、その一端を村に伝えることもあった。とくに 19 世紀以降には、そうした特色が著しくなっていた。

## IV 近代の食文化

### 1 西洋料理の受容

すでに近世においても、初期にはポルトガル系の南蛮料理が伝承されており、後期にも江戸などの大都市には、長崎経由で中国系の卓袱料理屋が伝わり、いくつかの店がこれを扱っていた。また安政元（1854）年、日米和親条約を皮切りに、欧米各国との国交が開始されると、外国人の居留が始まり、新たに西洋の食文化が流入するところとなる。

そして幕末の開国から明治維新期にかけて、箱館・横浜・長崎などに西洋料理屋が出現をみた。ただ西洋料理が、日本料理と最も異なる点は、いうまでもなく畜肉の利用にあった。もちろん、先にも述べたように、近世社会では、現実に肉は食されていた。しかし肉を食べると口が曲がる、眼が潰れるなどと言った俗信が広まっていたように、一般には肉食忌避が支配的であった。

これは、まさしく古代国家が発したいわゆる肉食禁止令に起源があるが、原則的に王政復古を基調とした明治政府としては、この法令を改めなければ、食事を伴う外交の場で極めて不利な状況に追い込まれることになる。このためほぼ 1200 年後の明治 4（1871）年に、改めて天皇による肉食再開宣言が打ち出された。これを承けて宮中では、女官たちに西洋料理のマナーを講習させるなどの改革が行われた。

この明治 4 年、5 年は文明開化が一気に進んだ時期で、一種の西洋ブームが起こり、その一環として、牛鍋人気が高まった。『安愚楽鍋』が評判を呼び、「牛鍋喰わぬは開化せぬ奴」という言葉が流行した。ただ、この牛鍋は味噌や醤油・味醂などによる味付けで、基本的には日本風の鍋料理に、牛を用いたに過ぎず、紅葉鍋の系譜に属するが、西洋料理

への部分的な心情の傾斜を物語るものといえよう。

この時期の本格的な西洋料理屋としては、精養軒などのレストランが知られるが、これも外国人の眼からすればヨーロッパの混淆料理でしかなかった。また日本の食材を用いたり、畳で食べさせるような西洋料理屋が評判を呼ぶようになった。明治10年頃までには大都市のあちこちに、こうした西洋料理屋が出現し、同10年代には地方都市にも広がっていた。やがて明治末期から、西洋野菜も徐々に一般化して、八百屋の店先で売られるようになり、食生活の西洋化が次第に進展していった。

これに大きな役割を果たしたのが、ジャーナリズムと学校教育であった。明治20年代になると『西洋料理法』を表題とする料理本が版を重ね、同30年代には広汎な読者を獲得したほか、西洋料理の調理法を解説した新聞記事なども、しばしば掲載されるようになった。また女学校での調理授業や、新たに開設された調理学校などでも、日本料理のほかに西洋料理の作り方も伝授されたが、これと並んで和洋折衷料理という部門があった。例えば、ハムの粕漬やカレー粉入り味噌汁などといった類で、日本料理の西洋化を必死に志向した努力の産物と見なすことができる。

もちろん、こうした女学校での洋風料理教育は、ハイレベルな人々の事例ではあったが、徐々に西洋料理や肉食は一般にも広がっていった。とくに肉食の普及に関しては、軍隊の役割が大きく、そこでの食事には、缶詰や肉類が多く用いられている。むしろ民衆は、軍隊で広く肉食の味を覚えたといえよう。ちなみに牛肉の消費量は、明治10年以降から末年までの間に、実に8倍近い伸びを示している。なお豚肉については、初め消費量は少なかったが、明治末年から大正期にかけて、牛肉を追い越すという現象がみられる。

## 2 日本料理の展開

確かに西洋料理の移入が、近代日本の食生活に大きなインパクトを与えたことは事実であるが、やはり日本料理そのものは底流として重要な位置を占めていた。明治維新や文明開化によって、それまでの食生活が一変したわけではなく、西洋料理に眼を奪われたとしても、それは表面的なもので、一般には日本料理が日常の基本をなしていた。とくに婚礼などハレの料理は、本膳的な構成を持つもので、明治以降においても、地方の旧家の婚礼献立などは、ほぼ例外なく日本料理であった。

もちろん日本社会の近代化に伴い、肉食や西洋野菜の普及という現象もみられた。西洋野菜についてみれば、トウモロコシ・インゲン・ホウレンソウ・キャベツ・ジャガイモ・タマネギ、さらにはレタス・アスパラ・パセリなどが明治期になって外国から移入され販売されるようになった。いずれにしても、それは日清・日露戦争の勝利後のことで、軽工業のみならず重工業の発展がみられ、中国・朝鮮への資本進出を踏まえて、日本経済がかなり裕福な状況を迎えた明治後期のことであった。

こうして実質的な食生活の西洋化が進んだが、一方で中国料理は、江戸時代には一部で食されていたにも関わらず、日本に中国料理屋が増えるのは、やはり日清・日露戦争以降のことであった。また朝鮮料理については、在日朝鮮人の間で料理屋が営まれており、一部には高級朝鮮料理屋もあったが、これが一般化するのには、極めて新しく第二次世界大戦後のことに過ぎない。

従って近代における日本食の展開は、西洋料理の大きな影響のもとに進展したことにな

る。とくに大正期になると、財閥が生まれて関連会社や銀行などの企業が急成長し、そこに勤めるサラリーマンが社会的に登場をみた。そして彼らを中心とした市民階級などの間に、西洋料理が普及し、カレーやコロケ・トンカツなどの三大洋食が流行するようになった。これらの料理は、かつての和洋折衷料理を洗練させたものであった。

いずれも海外ではお目にかかることのない料理で、米を重視したライスカレーのほか、肉の代わりにジャガイモと挽肉で整形したり、テンプラの手法にパン粉と豚肉を応用するなど、まさに西洋料理の換骨奪胎であった。さらには和風出汁を用いたカレーうどんやカレーそば、あるいはカツ丼など、明治末期から大正期にかけて、さまざまな試みがなされて新しい日本食の創造が行われた。こうした意味においては、日本食をベースとした食生活の西洋化が、1920年代に著しく進展したと見なすことができよう。

しかし遅ればせながら、日本が世界の強国の仲間入りを果たし、いくつかの植民地を抱えて裕福になると、料理自体が社会的な観点から本格的に論じられるようになった。とくに大正末期から昭和初期にかけて、木下謙次郎『美味求真』、子母沢寛『味覚極楽』、大谷光瑞『食』などが著されて、味覚の追求に拍車がかかった。そして、これに呼応するような対応が料理界でも起こった。

書画・陶芸などさまざまな芸術に一家言のある北大路魯山人は、旧来の遊興的要素の強い料亭のイメージを一新させ、料理を盛る器や食事空間のしつらえにもこだわった高級料亭・星岡茶寮を会員制で発足させ、美食の提供に最善を尽くした。また湯木貞一も料理屋・吉兆を開き、日本料理に牛肉やイクラ・スモークサーモンなどを用いるとともに、器を取り入れた松花堂弁当を考案するなど、その向上発展に大きな役割を果たした。しかし、こうした試みも、太平洋戦争へと続く十五年戦争の過程で、やがて贅沢は敵だとする風潮に呑み込まれ、新たな日本料理の展開は衰退を余儀なくされたのである。

### 3 北と南の食生活

こうして昭和初年には、新たな日本食の展開が試みられて、一つのピークに達していたことが指摘できる。戦後における問題に関しては最後の「おわりに」に譲ることとして、ここでは少し視点を変えて、日本における北と南すなわち北海道と沖縄の食生活をみておきたい。実は北海道も沖縄も、近代になって初めて正式に日本に組み入れられた地域で、近代においても日本＝内地、北海道・沖縄＝外地という認識が一般的でもあった。しかし前近代においても、日本と北海道・沖縄の関係は深く、日本食を論ずるにあたって、非常に重要な地域であることに疑いはない。

そこでまず北海道の場合からみていこう。北海道は、かつて蝦夷地とも呼ばれ、明治2年の開拓使設置までは、アイヌの人々が暮らす大地であった。ただ和人たちが、この地に渡って彼らと接触を始めたのは、遅くとも鎌倉時代のことで、以後、道南の一部に住み着いて、鮭やコンブなどの交易を行っていた。出汁のところでも述べたように、とくにコンブは日本料理に欠かせないもので、室町時代には、大量のコンブが京都を初めとする日本各地にもたらされた。

その後、近世に入ると道南に松前藩が置かれ、海岸線上の場所と呼ばれる地点を押さえて、海産物交易の拠点としていた。この時期には、一部に和人地が設けられたが、基本的には、アイヌの人々の土地であった。彼らは、熊や鹿あるいは鮭や海豹・鯨などの狩猟・

漁撈によった食生活を営んでいた。ただ最近では、一部でアワ・ヒエなどの農耕を行っていたことが指摘されているが、基本的には肉食の禁忌とは無縁の地で、獣肉や海産物が主要な食料とされていた。とくに栄養価が高い鮭・鱒は、そのまま食されたほか、保存食であるトバやルイベとして、今日でも広く食されるようになった。

また近代になって正式に日本に組み入れられてからは、多くの開拓農民が移り住み、寒冷な気候に適した小麦などの農業を行っているほか、広大な大地を利用したの牧畜・酪農は、食肉や乳製品の重要な供給地としての役割を果たしている。こうして北海道は、従来のコンブのほか、多様な海産物・魚介類などの重要な宝庫となっている。

いっぽう南の沖縄は、かつて琉球と呼ばれて、琉球王朝が成立していたが、近世に入って、薩摩藩が侵攻し、その支配下に組み入れられた。日本と琉球との交流は古く、すでに鎌倉時代以前からも行われていたが、沖縄における稲作の展開も、この時期のことで、その後琉球王国が成立をみる。やがて琉球王国は、中国の冊封体制下に入ったため、中国料理の影響を強く受け、ブタやヤギの飼育が行われた。

その後、中国との冊封関係を続けたまま、薩摩藩の支配を受けたが、この頃から琉球王国の日本化が進行する。このため稲作が政治的に奨励されたが、もともと水田適地が少なく、米よりも肉食の文化が根付いた地域であった。また多くの島々からなると同時に、珊瑚礁の発達により、漁業も盛んな地域で、海産物にも恵まれたという利点がある。

むしろ農業面では、気候にあったサトウキビやサツマイモを中心としたが、サトウキビによる砂糖生産は、はじめ琉球王国のちには薩摩藩の財源とされ、庶民はサツマイモを主食とせざるを得なかった。また政治の日本化によって、日本料理の導入に拍車がかかり、コンブなどの利用が盛んとなった。食文化にも同様の傾向が顕著となり、本膳形式の料理が受け容れられていったが、豊かな肉食文化の存在が大きな特色となっている。

明治 12 (1879) 年の琉球処分によって、完全に日本の一部となった。その後、太平洋戦争の敗戦によって、アメリカ軍の占領が、昭和 46 (1971) 年の沖縄返還まで続いた。このため戦後には、ビーフステーキやランチョンミートなど、アメリカ風の食生活パターンが定着をみた。こうした観点からすれば、いくつかの政治体制と食文化の密接な関わりを体現した珍しい地域ともいえよう。

## おわりに——日本食の現在

第二次大戦中には、軍事優先のもとで耐乏生活が強いられ、食料の供給にも厳しいものがあつたが、昭和 20 (1945) 年の敗戦によって、食料事情の悪化にいつそうの拍車がかかった。空襲による生活・生産環境の破壊、軍人・民間人の海外からの引き揚げによって失業者が大量増加するとともに、凶作による食料不足、インフレの急激な進行で、食料事情は深刻を極めた。また食糧緊急措置令などによる配給も行われたが、これでは栄養水準の維持も怪しく、東京・大阪などの大都市では、栄養不足による餓死者が多かった。

こうしたなかでアメリカによる経済援助の多くを小麦などの食料供給に充てたが、その克服には難しいものがあつた。ちなみに海外からの小麦の輸入は、その後のパン食の普及に大きな役割を果たした。そうしたなかで経済安定政策が採られ、朝鮮戦争の特需もあつて、昭和 26 (1951) 年になると、日本経済は戦前レベルまでに回復し、食料不足も次第に解消へと向かうと同時に、サンフランシスコ条約締結により国際復帰が実現した。

そして昭和 30 年代の驚異的な高度経済成長により、経済規模は実質約 5 倍に膨らみ、確かに生活は豊かになった。そして戦前に較べれば、貧富の格差が縮まり、社会的規模で貧困からの脱出に成功したが、産業構造は農業から工業へと移って、都市への集中が増大するとともに、新たに公害問題や食品汚染などの問題も生じた。

そうしたなかで、食料を取り巻く環境も大きな変貌を遂げた。スーパーマーケットの登場とともに、電気冷蔵庫の普及が進み、低温輸送のコールドチェーン化が進み、新鮮な野菜や魚・肉のほか、ハム・ソーセージやミルク・バター・チーズ、さらには清涼飲料水やビールなどを、何時でも自由に口にすることが可能となった。

また都市ガスやプロパンガスの普及によって、いつでも火が自由に使えるようになったため、焼き物が手軽になっただけでなく、揚げ物や炒め物など西洋風・中華風の料理が簡単にできるようになった。ちなみに電気炊飯器を初めとする電化製品の増加を背景に、主婦の労働時間が軽減され、女性の社会進出を促した。

さらに食生活の洋風化は、昭和 35 (1960) 年頃から急速に進み、とくに米の消費量が減少して、米余り現象が生じた。戦前まで一人あたりの米消費量は、160 kgとされていたが、昭和 61 (1986) 年には半分以下の 71 kgにまで落ち込んだ。また肉や乳製品の需要が高まって、子供の人気メニューも、玉子焼きからハンバーグへと変化し、同 63 年には供給量ベースで、肉および乳製品の総量が魚介類を追い抜くという状況に至った。米と魚という日本食のイメージは、大きく変化したことになる。

とくに、この時期にはバブル景気に湧いて、食生活と料理そのものに著しい多様化の波が訪れた。ファミリーレストランやファーストフードのチェーン店が各地に出現し、牛丼店・天丼店などの専門系列店も含めて、食を楽しむ外食空間が一気に拡大した。ただ、こうした飲食チェーン店の拡大は、料理の画一化をもたらし、油脂類の多用に及ぶ傾向があることも忘れてはならない。

しかし、経済性・利便性から外食化には歯止めがかからず、さらには外食感覚の延長線上に、中食という新しい食のスタイルが登場をみた。この前提には、ホカホカ弁当など持ち帰り弁当屋の展開があったが、これに加えてコンビニエンスストアの展開が、中食普及の大きな要素となった。すなわち惣菜なども含めて調理済みの食品を手軽に供給できるシステムが、深夜営業も含めて全国各地に整備されたためである。

もともと大都市の下町には、総菜屋が数多くあって、商店など家族一体で働く家庭の食生活を支えていたが、現代の中食は、そのほとんどが工場生産によって成り立っているという点が異なる。ただ最近では従来の飲食店でも、店内の客に限定せずに、積極的に弁当の販売も行っており、外食という範疇に収まらない中食は、孤食という食事形態の変化のなかで、今日では極めて高い需要を得ていることに注目すべきだろう。

またインスタント食品の需要も、現代の食生活には大きな位置を占めるようになった。とくに日本で開発されたインスタントラーメン・カップヌードルやカニカマなどは、海外でも人気が高く、広い意味では日本食の海外進出の一環を担っている。すでに醤油はソースとして海外でも調味に用いられているほか、化学調味料も東南アジアの魚醤・穀醤の味覚圏では広く利用されている。これに加えて、最近では日本食そのものの海外進出が著しく、健康志向とも相まって、日本料理が幅広く受け容れられるに至ったのである。

### 3 調理と地域性

江原絢子

日本人が毎日食べてきた日常の食事は、近代以降、基本形を残しながらも少しずつ変化していく。江戸時代の大名の日常の食事例をみても、ご飯と汁に煮物が一品か二品あり、時にはその一品が焼き物や和え物になるなどの変化はあるものの、これに香の物が加わった一汁一菜か二菜の食事構成で魚介類の使用も多いとはいえない。一般の人々の日常食は、さらに簡素なものであったと考えられるので、調理法を特別学ぶ必要もなく、家庭内で伝えられれば、それ以上特別の技術は必要とされないほど単純なものであったといえよう。

しかし、近代以降、欧米の影響により日常食を重視する考え方が、料理書や学校教育において取り入れられるようになり、これに栄養学の発展も加わると、まず都市部において少しずつ日常の食事が変化する。

第二次世界大戦による飢餓経験を経て、戦後の高度経済成長期初期には日本人の食生活は、バランスのとれた食事とされ、「日本型食生活」と称された。このような食事を作り上げてきた日本の家庭における調理と地域の特徴についてみることにしたい。また、地域の郷土料理、行事食などについてもその特徴について検討したい。

#### I 日常食の特徴

##### 1 食事構成の特徴

本膳料理や懐石料理の食事の形である、飯・汁・菜（おかず）・香の物（漬物）の構成は、日常食の構成としても定着し、近代以降には「菜」の部分が次第に多様化するとともに、種類数やその量も増加する。下記は、1930年頃の日常食の具体的構成例を示したものである。

表 1 東京の食事例

場所・職業	朝食	昼食	夕食
東京・浪曲師	白米飯、みそ汁、あじの干物、佃煮、漬物	白米飯、長葱とわかめのぬた、漬物	白米飯、さんまの塩焼き、おひたし、漬物
東京・履物屋	白米飯、みそ汁、納豆、煮豆、佃煮、（漬物）	白米飯、みそ汁、塩鮭、おから炒り、漬物	白米飯、シチュー、ぶり大根、漬物
名古屋・商家	麦飯、みそ汁、佃煮、漬物	麦飯、朝のみそ汁、煮物、漬物	麦飯、おから、ほうれん草のごまよごし、漬物
大阪・船場薬酒問屋	ぶぶ漬（お茶漬）、塩昆布、漬物	白米飯、煮物、漬物	白米飯、みそ汁、太刀魚塩焼き、漬物
福岡・農家	麦飯、みそ汁、漬物	麦飯、野菜煮物、漬物	筍ご飯、吸物、たにし煮物、漬物

「日本の食生活全集」（農文協）より作成

これらはいずれも都市部での食事であり、山間部などでは、夕食が手打ちうどんなどになり食事構成が異なるものもみられる。また、大阪の朝食がお茶漬けになっているが、ときには粥の食事もみられる。これは、1日1回1日分の飯を炊く習慣があった江戸時代に、江戸では朝に温かい飯を食べ、大坂では昼に温かな飯を食べるという違いがあり、翌朝は固くなった飯を食べやすくする工夫の一つとして茶漬けや粥を食していた。この習慣が近代以降にも引き継がれた結果であろう。

近代以降、給与所得者が増加すると、学校に進学する人たちが増え、昼食に弁当持参の習慣も定着する。上記の資料の名古屋の例では、女学校の弁当は、麦飯または白飯、佃煮、漬物の組み合わせである。また、東京の例では、飯、のり、鮭やたらこ、または卵焼き、煮豆、佃煮など一品か二品の弁当で、いずれも主食におかずと漬物などで構成されている。しかし、女学校ではあんパンやサンドイッチの弁当も流行し、上記の表にもあるように、シチュー、コロッケ、ライスカレーなど洋風の料理も食卓に上っている。

これらから見ると昭和初期の各地の都市部では、西洋料理の影響を受けた和洋折衷の食事が日常食にも広がっていたことをうかがうことができる。しかし、パンと洋風の食事構成はほとんどみられない。飯を主食としながらも、おかずや洋風料理を組み合わせるなど副食に関心をおくようになった。

さらに、1970～80年代には、副食の種類やその量、使用する食品の種類数も増加して、バラエティーに富む食事構成となり、いっぽうで伝統的な日本の食事の基本形も残されている食事が増加した。

沢村貞子『わたしの献立日記』から、1983年6月18日の食事をあげると下記のような食事がみられる。

朝 食パン、牛乳、サラダ（レタス・きゅうり・セロリ・バナナ・みかん・トマト）  
目玉焼き  
昼 弁当 夏すし、こんにゃく、小かぶ・キュウリの漬物  
夕 ごはん、みょうがのみそ汁、すきやき（牛肉、ねぎ、椎茸、ゆば、小松菜、うどん）、たらこ、わかめ・しらすの三杯酢、

この食事をみると、朝はパン食、昼、夕に飯を主食とした食事である。近代の食事には少なかった牛乳、卵などの良質のタンパク質、牛肉などの動物性食品が日常食に定着し、おかずに使われる食品の種類が多いことをうかがうことができる。いっぽうで、飯、汁、おかず、漬物という伝統食の基本形も残されている。

1981年にNHK世論調査部において全国4,740人を対象に行われた「日本人の食生活」調査によると、朝食をとっている人は95%、うち90%の人が自宅できり、しかも飯、みそ汁、軽いおかず、漬物という基本形に近い食事をとっている人が70%以上と圧倒的に多い。また、5人に1人は弁当持参、夕食は90%以上が自宅できり、95%以上が主に米飯を食べている。この時期、食事の内容や摂取量の変化はみられるものの、食事構成の基本は継承されているといえよう。



## 2 主食・副食の摂取量の特徴と変化

日本の食事の構成上、量的に最も多かったものは飯である。農村地域などに定着していた飯は、必ずしも米の飯のみを指すものではなく大麦や雑穀を混合して炊いたものも飯と称した。いずれにしても飯から必要なエネルギーの大半を摂取していたので、文字通り主食であった。これに対し、汁、煮物、焼き物などの菜（おかず）は、副食と称され、主となる飯に副える意味で使われ、量的にもわずかなものであった。さらに漬物は、日常だけでなく本膳料理や懐石料理などの儀礼的な料理にも欠かせないものであり、年間の使用量を計って用意する必要があった。

下記は、米・麦など穀類の摂取量とそのエネルギーを主食とみなして、その摂取量と変化を見たものである。それぞれの調査が異なることや必ずしも主食のみに使われたとは限らない米、小麦も含まれるものの、時代の大きな流れは見て取れる。穀類（主食と考える）エネルギーとそれが総摂取エネルギーに占める割合を現在の食品成分表の数値を用いて算出した。1951、60年の調査では、穀類（主食）の占める比率が総摂取エネルギーの70%以上となっており、穀類（主食）に著しく重きをおいた伝統的な食事であったことを示しているが、その後急速に穀類（主食）への依存度は減少した。

1970年から80年代は、穀類（主食）の比率が副食に比べてやや多く、バランスのとれた比率であったが、米の摂取量の減少率は、小麦の摂取率の増加以上で、2000年には、穀類とその他の食品、すなわち主食と副食のエネルギー比率は逆転し、副食からの摂取エネルギーのほうが多くなっていると考えることが出来る。なお、2001年度の調査から米の摂取量は、飯及び粥の重量で示すことに変更されたために、そのままの数値では摂取量の変化を追えなくなった。通常米は飯になると、2.2~2.3倍となるが、粥の水分は様々なので換算は困難である。ほとんどが飯と考えて換算すると、2006年の米（飯・粥）345gは、米150g程度かそれ以下となり、2000年よりさらに米摂取量が減少したことになる。欧米の食習慣が定着した結果、主食に重きを置いた伝統的な食べ方が変化し、副食に重きを置くかたちになっていることを示している。

表 2 穀類（主食）の摂取量と変化

調査年	摂取概量（1人1日）g	穀類エネルギー概量	穀類のエネルギー比率
1917年	米380・大麦等120	1,800kcal	75%
1951年	米355・小麦等76	1,520kcal	72%
1960年	米360・小麦等65	1,500kcal	71%
1975年	米248・小麦等92	1,193kcal	54%
2000年	米160・小麦等94	900kcal	45%
2006年	米（飯・粥）345・小麦等96	796kcal	42%

（注）1917年：森本厚吉他『文化生活研究』第1巻第5号（文化生活会、1921年）

1951年以降：国民栄養調査・国民健康栄養調査によるエネルギー算出：五訂食品成分表による。

穀類のエネルギー比率：各調査の総摂取エネルギーに対する穀類のエネルギー比率

米・大麦・小麦：加工品を含む。2006年の米は飯・粥の重量で表示されるため米にすると約150g程度となる。

一日に必要なエネルギーをタンパク質、脂質、炭水化物からどのくらいの割合で摂取するかを示した PFC バランス（第 5 章参照）は、現在やや脂質の比率が高い傾向にあり、炭水化物からの摂取が少なくなっている。適正なバランスを保つためには、ある程度主食の比率を高くする必要があるだろう。また、主食を米にし、伝統的な調理法で副食を用意したものは、脂質が比較的少なく PFC バランスが適正值となりやすい。

### 3 炊飯方法の特徴

日本では、米飯の炊飯方法は、炊き干し法がとられてきた。この方法は、他のアジア諸国でとられてきた湯取法とは異なり、炊きあがったときに水分がなくなり、しかも米が十分に水分を吸収して芯のないふっくらとした米飯となる。このためには米をよく洗い、米に対して過不足のない適量の水を加え、火加減をして焦がさないよう炊く技術が求められた。

米は、現在「洗う」と称するが、少し前までは「研ぐ」と表現したほど、米に付着した糠を洗い流すために、白濁した水が澄むまで何度も水をかえて洗うことが求められた。現在でもその傾向は続いており、米 1 カップ（約 140 g）で、米の重量の 10 倍以上の 1.5 リットル程度の多くの水が使われる。とぎ汁には、粘りのある糠がとけ込むために、以前は、この「とぎ汁」を利用して、筍など、あくのつよい野菜類のあくぬきに用い、洗い物の汚れ取りに用いるなどしたあと、畑や庭木の周りなどに流し、自然の循環に返していた。

しかし、現在では集団住宅なども多くなり、生活スタイルがかわった結果、とぎ汁の利用は少なくなり、無洗米が登場し、伝統的な洗い方は次第に変化することになるだろう。

米に対する水の分量については、現在、米の容量の 1.2 倍、または米の重量の 1.5 倍の水を入れて炊くと教えられているが、電気釜、ガス釜が一般化する 1970 年以前には、家庭では、洗った米の上の高さが指の関節分（3 cm 弱）で計る手ばかりが使われてきた。後者の方法は、釜や炊く米の量が異なると高さも異なるために、不正確な方法として学校教育などでは使われなかったことから、家庭でも次第に忘れられていった。

しかし、ビーカーや鍋の大きさ、米の量を変化させ、米の重量の 1.5 倍の水を入れた時の米の上にくる水の高さを測定した実験では、米の重量が 50～800 g までの間で適当な容器を選択すると、いずれも水の高さが約 2.5 cm となり、水は、米の 1.4～1.6 倍となるため、飯にすることが可能である。このように伝統的な手ばかりも一定の範囲では使えるものであり、数値を記憶するより体に覚えさせる一つの経験的手法として有効な方法であり、現代でも十分利用できる方法であるといえよう。

現在は、メートル法での記述が定着しているが、電気釜の計量カップは、尺貫法の頃から使われた 1 合に合わせ、1 カップ 180 ml（1 合）となっているものがほとんどで、学校教育等で用いる 1 カップ 200 ml とは異なっている。このように現在、料理の材料を重量で示すことが多いなかで、米については、容量で示すことが多い。

竈で薪を使った炊飯は、第二次世界大戦後も、特に都市部以外の地域では長く残った。そのため、火加減も水加減同様重要であった。その表現は、「はじめは弱く、中程は激しく、最後は弱くする。沸騰したときに薪を引いて、おきを残し、しばらくして釜を下し、むらす」という流れが一般的であった。しかし、ガスコンロなどによる加熱が主流となると、「沸騰して火を少しずつ弱め、15～20 分後、火を止めてむらす」と変化し、さらに電

子レンジ加熱や圧力釜など新たな加熱器具が開発されると、調理の方法や加熱時間などは変化しているが、米に十分な水分が吸収された後、加熱により米のでんぷんが糊化し、水分が飯中に含まれてふっくらしたご飯になることが美味しいご飯であるとする評価には、変化がなく、新しい炊飯器具の宣伝に釜炊き風とか、薪炊きごはんなど伝統的炊き方に近いご飯をよしとする表現が使われていることも多い。炊飯の際の水加減や炊き方の留意点は、時代だけでなく資料によって異なるが、その例をまとめると下記の通りである。

表 3 資料にみる炊飯方法の事例

年 代	水 量	炊き方の特徴
1700 頃	* 米一升到水一升 * 米の上一寸	米を良く洗いざるに挙げ、熱湯に入れて沸騰後、薪を減じむらす。 (大和本草-1709)
1900 頃	* 水の高一寸	米を十分とぎ、釜に入れ水加減し、加熱沸騰後、薪を引きむらし櫃に移す。(料理手引草-1898)
1920 頃	* 米一升到水一升二合	米をよくとぐ。火を釜底全体に火勢の衰えないよう、沸騰後 5、6 分して火を去り、さらに 10 分そのまま熟ませ、櫃に移す。 (応用家事教科書-1918)
1940 頃	* 米一升到一升二合  * 米の容量の 2,3 割増し	前夜に洗い、水は目分量でなく計る。火を引き、ガスなら火を止め 5 分おきおがくずなどで 1 分加熱した後蒸らす(国民食-1941) ゴミを流すくらいに洗い、水を加え沸騰後火を弱め 10 分位おき、釜をおろし数分おき、櫃に移す(中等家事-1942)
現在	* 米 80 g に水 120 g (米 100 ml に水 120 ml)	計量カップで米を計り軽く 3 回水をかえ洗う。ざるにあげ水を切り、水を計り 30 分水につけ加熱する。沸騰後、2,3 分吹きこぼれない程度の火加減、その後 12~15 分弱火とし、火を消し 10 分むらす(新編新しい家庭-2008)
(無洗米)	* 米の 2 割増しの水にさらに 5~10%加える	無洗米専用カップ(米糠分を減らしたへこみのあるカップ)を用いる場合、水の量は炊飯器の目盛り通りにし、炊き方は従来通り(全国無洗米協会「無洗米」)

炊飯に際し、水の量を米の高さで計る方法は、他の料理書などをみても近代まででほとんどなくなり、第二次大戦中、「科学的」な調理が求められることにより、次第に姿を消していったが、家庭の中では戦後もしばらく続いた習慣であった。しかし、学校教育では近代以降、比較的早くから分量を計量器で計るよう指示し、次第に定着して現在に至っている。しかし、今後無洗米が普及すると、学校教育の炊飯方法の内容も変わらざるをえないであろう。

また、米に大麦や稗、粟などの雑穀を混ぜて炊く飯は、1940 年頃までは都心部を除き日常のことであった。大麦は、そのまま(丸麦)では、固いためにあらかじめ加熱した後、米に混ぜる必要があったが、その方法も一つではなく、1930 年頃からは加熱して押しつぶした押し麦が作られたために、直接米に混合して炊くことができるようになった。第二次大戦後は、麦飯を常食としていた地域も次第に白米飯となった。現在は、健康上の理由か

ら麦、雑穀入りの飯が食べられるようになり、「五穀米」などとして1回ずつ米に入れて使用できるようパックになった商品も出回っている。

#### 4 副食の種類と調理法

伝統的な食事の副食には、基本的な食事構成である飯、汁、おかず、漬物のうち飯以外のすべてを含んでいる。汁は、その実に季節ごとに様々な材料を組み合わせることが出来、儀礼食にも日常食にも各種の汁が作られ、地域により特徴ある汁も見られる。味付けには、みそ味および塩・しょうゆ味と大きく2種に分けられるが、うまみをいかに工夫するかがおいしさの鍵となる。

日本食の汁物、煮物などのうまみを引き出す出汁の材料には、鰹節、昆布、煮干し、しいたけなどが一般的であるが、地域により干しトビウオ等を用いるところもある。さらに、これらを混合することでうまみの相乗効果を得ることもできる。また、鯛や蛤のうしお汁に代表されるように、だしを取らず汁の実にする材料からのうまみを利用する場合もある。

また、菜（おかず）となるものは、生のまま、煮る、焼く、蒸す、茹でるなどの調理法を組み合わせ、季節の野菜、豆、いも、魚介類を調理したもので、組み合わせによりバラエティーに富んだものとなる。

なかでも煮物は、日本でもっとも多く作られてきた。鍋に材料とだしまたは水を加えて煮て味付けすれば、ほとんどのものをおかずとすることが出来る上、火の管理などもそれほど技術を要せず、しかも一度に大量に作ることも出来る。とくに農村で野菜・いも類を栽培している場合では、たとえば筍の季節には、一度にたくさんの筍を掘ることになり、大鍋で大量に煮て、何日か食べ続けることも多い。そうすることで調理の時間の手間も省け、煮る調理をしている間は、時々火加減を調整するだけで、他の調理にかかることが出来る。日常の煮物は、季節の野菜にうまみを加えるために、だしを兼ねて鶏肉、魚介類などを加えたものも多い。

さらに、焼き物は、魚の塩焼きなど直火で焼く調理が多く、天火焼きやソテーのように油を用いたものは伝統的な焼き物には少ない。また、蒸す、ゆでる調理は、いずれも水を必要とする調理である。しかも、煮物とは異なり、調理後はその水を廃棄することが多く、水の少ない砂漠地帯などでは発達し得ない調理法ともいえる。日本は地域にもよるが、比較的水に恵まれたところが多く、古くからこれらの調理法が使われてきた。

また、野菜類をゆでて後、水で洗う調理法は、海外では一般的な調理法ではない。例えば、ほうれん草の下処理を各国の料理書からみると、ほとんどの国では、ゆでた後水気を絞ることはあっても水で洗う方法がみられず、日本や韓国に特徴的な方法といえる。刺身のように生の魚を食べる習慣も良質な水の存在が可能にした調理であるといえよう。また、このように良質な水の存在は、豆腐、酒などの加工食品を独自のものに発展させることにもなった。さらに、ゆでた材料、下煮した材料をすりごまであえる、酢で味付けするなどの和え物・酢の物は、季節ごとに材料も変化に富み、あえ衣に、ごまのほか、からし・みそ・砂糖、豆腐を用いた酢の物、白和えあえなど実に多様な料理を生み出している。

下記に日本で伝統的に行われてきた主な調理法の特徴を示す。

表 4 主な調理法

調理法	特 徴
生もの	刺身など自然の香味、うまみを味わう。野菜類の生は漬物では食べるが、サラダのような野菜の生食は近代以降で、加熱調理が多い。しかし、大根、山芋など生のまますり下ろして食すものもある
汁物	汁のうまみにより食欲を増す。鰹節、みそ汁とすまし汁がある
煮物	食品に煮汁を加えて加熱し、醤油、砂糖、酒、みそなどで調味する
焼き物	魚を直火で焼くなどが多く、油で焼く、天火で焼くなどの焼く調理は近代以降に普及する
蒸し物	茶碗蒸しなど蒸し器に水を入れ水蒸気で加熱、型くずれしにくい
茹で物	熱湯中で加熱することで、食品の軟化、加熱だけでなく、野菜などのあく抜きに適す
和え物 酢の物	煮る茹でるなど下処理した材料をすりごま、すり豆腐、すり山椒などを衣にしてあえたもので、醤油、みそ、酢、砂糖、みりんなどで調味する
揚げ物	油をつかう調理は伝統的調理には少ないが、てんぷらなどや精進料理などでうまみの少ない野菜類にうまみを加えるために、揚げて煮る等の料理が発達した
炒め物	油で食品を炒める方法。伝統的な調理にはほとんどみられず近代以降、特に第二次大戦中以降に盛んに使われるようになった

前述した「日本人の食生活」（1981年調査）により、米飯を主食としていた夕食のおかずの内容をみると、サラダなどの生野菜、焼き魚、さしみ、煮物、焼き肉が多く、多くの家庭で作られている。また伝統的な料理についてふだんよく食べているものの調査では、漬物をもっとも多く80%、以下、のり68%、大根おろし、おひたし各58%、酢の物55%、納豆46%で、近代の食事にたびたび登場した常備菜でもある煮豆28%、佃煮は22%である。

漬物は、野菜類に塩や酢などで漬けた保存食である。漬けているあいだに乳酸発酵することにより、保存性が高まるとともに独特の風味が加わる。漬物は古代から作られてきたが、江戸時代に白米食が普及することにより、糠を利用したたくあんが考案され、全国に普及した。そのほか糠と塩を使ったぬか漬も江戸時代以降、全国的に作られている代表的な漬物である。梅干しは、梅に塩を加えて漬け、それを干すことでさらに保存性が高まり、何年も保存できる。漬物は、どのような食事にも欠かせないため、各地域の産物で様々な地域特有の漬物が工夫された。とくに、冬雪に閉ざされ、野菜類がほとんど得られなくなる地域では、特徴ある漬物が作られてきた。漬物は通常、塩を15～20%も使うことで保存性を高めることができるが、長野県木曾地方のすんき漬は、この地域の気候を利用した塩を加えない漬物である。

そのほか、塩だけでなくみそ、醤油、酢などに漬けるもの、酒粕、こうじを加える漬物など味も材料も多様である。

## 5 調味料と調味の特徴

夏に高温多湿の気候をもつ日本では、アジアの他地域同様、発酵食品が早くから発達した。みそ、醤油、酢、酒、みりんは、日本料理の調味料として日本料理の味のベースになった。汁物や煮物には、調味料に加えて、鰹節、煮干し、昆布などで出汁をとり、これに

醤油やみそによる味を付けることでうま味を増し、よりおいしい料理が出来る。さらに、これらの調味料、出汁の材料に加え、わさび、からし、しょうが、こしょう、さんしょう、とうがらし、柚、木の芽、おろし大根など香辛料・香辛野菜を加えることにより、季節感を楽しみながら、よりいっそうおいしさを感じる料理が工夫され定着している。

刺身の調味料は、現在醤油とわさび、醤油としょうがなどが一般的な調味料であるが、時代とともに調味にも変化がみられる。江戸時代の料理書の刺身の調味料を調査してみると、初期の料理書では、酢にわさび、しょうが、からしなどの辛みを組み合わせた調味料が多く使われている。また、次に多く使用された調味料は煎り酒と呼ばれるもので、酒に梅干し、鰹節を加えて煮つめたものである。関東醤油が量産されて、一般に広まる江戸時代中期以降には、醤油にわさびをつけるなどの現代につながる調味が行われるようになる。

また、現代は煮物、あえ物、焼き物に至るまで砂糖またはみりんなどの甘味を加えた調味が一般化しているが、この習慣は、江戸後期の料理書にみられるようになるものの、明治後期に書かれた『東京風俗志』（平出鏗二郎）によれば、明治以降、東京を中心に流行するようになり、みそ汁にまで砂糖を入れると記している。しかし、この習慣には地域性があり、関西では、甘味による調味は必ずしも東京と同様ではなく、幕末の『守貞謾稿』では、関西の人が江戸の甘味を入れた調味の方法に対し、食品の味を損ねると批判している。下記に料理書にみる煮物の調味に使われている醤油類と酒・甘味の調味を示した。江戸時代の料理書は、煮物の分類にないものでも煮物の調理法をとっているものもあるため、そのカウントは難しいが、調理法で煮る手法をとっているものを煮物として扱った。

表 5 料理書にみる煮物の主な調味料

料理書	刊年	たまり	醤油・酒	醤油・みりん(砂糖)	煮物総数
料理物語	1643	◎			35
料理綱目調味抄	1730		◎		25
江戸流行料理通	1822・35			○	11
実用料理法	1895		○	○	19
家庭実用献立料理法	1915		△	◎	52

注：煮物総数に対し、◎50%以上、○21～49%、△20%以下の味付け

みその調味は略してある

これをみると、中世の料理書の性格をもつ『料理物語』では甘味をつけた料理はみられず、たまりが60%を占めている。また、江戸中期の『料理綱目調味抄』では、醤油+酒の調味が56%でみそと酒の調味をあわせると81%となる。しかし、高級料理屋として有名だった八百善主人の刊行による『江戸流行料理通』では、煮物のほとんどに甘味が使われており、みりに塩、みそにみりんの味付けも加えると84%に甘味を用いている。

いっぽう、明治期に刊行された料理書『実用料理法』では、たまりを除き、種々の調味が使われているものの、甘味を加えた料理は40%以上となる。さらに大正期の『家庭実用献立料理法』になると、52の煮物の87%が醤油+みりん(または砂糖)の調味であり、みそ+みりん(または砂糖)の調味を加えると、甘味の煮物は95%、ほとんどの煮物料理に

甘味が加えられている。調査資料をもう少し増やして検証する必要があるが、現在の煮物に甘味を加える調味法は、このような変化があり、1910年以降一般化し継承されてきたといえよう。

## 6 台所設備と調理道具の特徴

明治時代以降の料理の発展と調理場、調理道具の発展とは切り離せない関係がある。江戸時代までの主な熱源であった薪と炭は、近代以降も長く使われたが、これにガスと電気の発展が加わった。また、1880年代以降普及する国産マッチも調理の能率を高めた。さらに、日本は水が比較的豊かとはいえ、それを台所の近くに運ぶ手間は、重労働であったが、江戸の水道以上に広範囲の水道の架設と、蛇口から水を使える近代的水道の供給は、調理時間を短縮し、水の確保のための労働と時間を減少することとなり、料理作りへの時間的ゆとりがでてくることにもつながった。

しかし、これらの近代的設備を人々が受けることが出来るようになるのは、生活スタイルが少しずつ変化する日露戦争前後、1900年以降と考えられる。『東京ガス100年史』によれば、東京の家庭用燃料としてのガス需用家数は、1902年に853戸であったが、5年後の1907年には、4188戸と増加している。その後さらに広がり、雑誌などにもガス竈、ガス七輪などの絵入り広告が出された。1923年の関東大震災には需用家約25万戸の半数近くが消失したが、1930年にはこれらが復旧し、東京の家数の約58%にガスが供給され約64万7千戸となった。大阪でも同じ頃、約60%の世帯に普及した。

しかし、第二次大戦後の1950年代頃までは、依然として薪、炭は主要な家庭用燃料であり、とくに炊飯には長く薪が使用された。

ちなみに、下記に東京を中心とした神奈川、埼玉を含む労働者家庭の炊事用燃料の使用状況（1951～53年）を示した。終戦後の復旧が十分とはいえない時期とはいえ、薪、木炭の使用が多かったことがうかがえる。また、これらの世帯の給水設備をみると、大工場世帯では、63%が水道のみの使用でその60%は共用であった。

表6 都市労働者世帯の炊事用燃料の使用 数値：各項の世帯総数の%

燃料種類	大工場労働者	中小工場労働者	日雇労働者等
薪	81	69	76
木炭	80	68	56
練炭	38	24	10
電気	12	4	—
ガス	22	14	3
世帯総数	400	386	108

『戦後婦人労働、生活調査資料集』第19・20巻をもとに作成 大工場：1000人以上

以上のような燃料に合わせて調理器具が使われた。炊飯用には、薪が長く使用されたことから厚い木製の蓋のある羽釜と呼ばれるつばのついた鍋が一般的なもので、1日に1回まとめて炊く習慣から、1升炊き、3升炊きなど比較的大きな羽釜が使われた。また、ガス

用のかまども羽釜を使えるよう考案された。

加熱用の調理道具としては、ほかに各種の鍋類、せいろが用いられ、あえ物、みそ汁作りにすり鉢、出汁を作る鯉節削り、大根、しょうがなどをおろす下ろし金などが使われてきた。近代以降は、西洋料理に必要なフライパン、シチューパン、泡立て器などが加わり一般化した。

また、日本の伝統的な切る道具である包丁は、片刃が特徴で、菜切り包丁（薄刃包丁）、出刃包丁、刺身用包丁は、どこの家庭にも常備されていたが、現在、刺身を各家でつくることが少なくなり、魚をおろす機会も減少すると、出刃包丁、刺身用包丁は姿を消すことになった。代わって、マルチタイプの洋包丁が家庭で常備する包丁の主流となり、材質も鋼製から錆びないステンレス包丁が多くなっている。

現在は家庭に電気冷凍冷蔵庫が常備され、副食に重きが置かれるようになるにつれて、食材が多様化し、加工品などを含めて貯蔵できるようになると、数日分の食材をストックすることは当然のこととなった。電気冷蔵庫は1922年に販売されたというが、もちろん一般的なものではなかった。電気冷蔵庫は1950年以降販売されたが、普及するのは1970年頃で、普及率は約90%となっている。また、冷凍食品の生産に伴い、1965年以降2ドア冷凍冷蔵庫の販売が広がり、さらに電子レンジも登場し、1980年には約34%の普及率であったが、1990年には65%となる。

## II 地域による食材、料理の特徴

### 1 主食の多様化

近代以降、日常食の一般的な形は飯、汁、菜、漬物であることはすでに述べたが、細かくみると地域差があり、主食も飯ばかりではなく、地域の環境に合わせて生産される穀類、雑穀類を組み合わせた食事が工夫されてきた。とりわけ、水田が十分に確保できなかった山間部では、小麦や雑穀の栽培が行われた。また、米の不足を補うために米に雑穀、大麦を混合した飯を炊くところ、大麦のみを主食とするところなどがみられた。

下記は、地域差が大きかった1930年頃に主婦であった人たちへの聞き取りをまとめた資料から、山間地域の秋の朝食と夕食をまとめたものである。



表 7 山間地域の食事

地 域	朝 食	夕 食
青森（七戸）	粟飯、干し菜汁、なす油炒め、漬物	粟飯、鯨汁、漬物
福島（只見）	かぼちゃ飯、みそ汁、煮物油みそ、漬物	米粉の団子汁、煮物、漬物
群馬（中里）	麦飯、前夜のうどん汁、油みそ、漬物	うどん、かぼちゃ煮物、漬物
山梨（桐原）	麦飯、前夜の煮込み汁、漬物	煮込みうどん、煮物、漬物
長野（開田）	稗粉飯、みそ汁、油みそ	かぼちゃ雑炊、干し魚、酢の物、漬物
宮崎（高千穂）	から芋飯、みそ汁、漬物	麦飯、かいきり、煮しめ、漬物

『日本の食生活全集』全 50 巻より 6 県の事例から作成

油みそ：油で大豆を炒り、水を加えて煮て、砂糖、みそで味付けした常備菜

麦飯：麦 3～9 対米 7～1 稗粉飯：米 10 にいった稗粉 3 から芋飯：麦 7・米 3 にさつまいも

かいきり：ゆるく溶いた小麦粉をみそ汁におとしたもの

朝食の食事構成は、飯・汁・菜・漬物の構成であるが、主食の飯の内容が米に麦や雑穀を高い比率で含む飯が多い。

米に混合する大麦は、前述したように丸麦のまま利用する場合には、米を混合する前に、あらかじめ煮ておくなどの処理が必要であった。多くは、囲炉裏などで前日から煮ており、これを「えます」という。米に混合せず、大麦のみを加熱して「おぼく」などと称して食す場合もある。丸麦は、処理に時間がかかったために、丸麦を臼にひいて割り麦にしたひき割り麦も使われたが、昭和に入ると精白し加熱圧迫した押し麦がつけられるようになり、これを米に混合して炊くことが一般化した。

また、群馬、山梨の例にみるように、夕食に粉食のうどんが主食となる地域も比較的多く、現在にまで伝承されている。たとえば、山梨県のほうとう、神奈川県相模原に残る煮ごみなどは、現在に続く郷土料理ともいえる。

## 2 食材の地域性

日本は、北から南に細長い列島で山が多く、海に囲まれており、気候が地域により異なるために、生産される農産物なども異なるものが多い。

農産物でみると、芋類のうち、さつまいもは九州など南部で多く作られ、冷害に強く、冷涼な地に生育するじゃがいもは、どちらかといえば山梨、長野などの山間部や日本の北部で利用されてきた。さつまいもは、沖縄、長崎、鹿児島において、さつまいも飯のほか、甘藷まんじゅう、干しいもを使って発酵させて作る酢芋、でんぷん（せん）製造、団子や麺の加工など多様な調理、加工食品が作られた。

また、豆類も地域差が大きく、そら豆の分布は西日本から関東、石川県に分布している。また、枝豆は全国に分布するが、それをすり下ろしてじんだまたはずんだ等と称し、もちなどの餡やあえ物の衣にする地域は東北地方に集中している。青大豆を浸し豆、打ち豆にする地域も東日本に限られ、糸引納豆も主として東日本に分布し、納豆汁納豆餅は東北に分布するなど大豆の分布とは異なる分布をしていることは、単に地域の自然環境だけの影

響とはいえない。

魚介類も地域性が大きい。かつおは、南方から春に太平洋岸を東北地方まで北上し、秋には南下するために、静岡、宮城など太平洋側で漁獲され、食べられてきた。また、サケも、北海道、東北など北日本で獲れる。これに対して、ブリは晩秋から冬に北陸など日本海側で多く漁獲される西側の魚といえる。そのために、正月の行事には東側がサケ、西側ではブリを使う文化が定着している。また、真タイは、現在養殖が多いが天然のタイは、九州、西日本で多く獲れる。マグロは日本全体に分布するが、江戸時代の中期以降、それまで下魚とされていたマグロを江戸で刺身や握り鮓に使うようになり次第に好まれるようになった。しかし、西日本では、タイなど白身の魚を好む習慣が続き、現在でもマグロの消費量は東日本が多い。また、サバは全国に分布するが、サバずしは西日本に集中しているなど地位以西がみられる。

### 3 調味料の地域性

みそ、醤油などの発酵性調味料は、日本料理の味のベースとなっていることは、すでに述べたが、同じみそやしょうゆでもその味の好みは地域により作り方や材料にちがいがあがる。しょうゆは比較的早くから商業的に製造されたのに対し、みそは各家でもつくられ、より多彩なみそがうまれた。みそは、その製法、材料により大きく3種に分けられる。1種は米みそといわれるみそで蒸した大豆に塩、米こうじを加えて発酵させたもの、麦こうじを加えたものを麦みそ、大豆を原料とするみそ玉こうじをもとにするものである。

しょうゆは、JAS規格によりこいくち、うすくち、たまり、再仕込み、しろに分類される。主に関東地方で発達した醤油は濃い口で、大豆、小麦が50%ずつに塩分16~17%のものである。また、兵庫県竜野地方でつくられる醤油は、薄口しょうゆが多くつくられている。材料は濃い口と同様であるが、発酵の過程が異なり、塩分は18~19%程度とやや多く、関西で多く使われる。また、しろ醤油は、原料のほとんどが小麦で、わずかに大豆が使われる。愛知県が主産地で、淡白で糖分が多い薄口よりさらに透明度の高い醤油である。下記に主な味噌とその特徴を示した。

表 8 主なみそと地域

種 類	主な銘柄・地域	特 徴
米みそ	津軽みそ	長期間熟成させる辛口赤みそ系
	仙台みそ	江戸初期に製造がはじまった辛口赤みそ系
	信州みそ	明治になり赤系から好み山吹色の淡泊なみそにかわりつくられた淡色系の辛みそ
	江戸甘みそ	通常のみそよりこうじを多く、塩を少なくした赤系の甘さのあるみそ
	西京みそ	関西の甘味のある白みそ 西京漬けなどにもつかう
	讃岐みそ	香川のみそ雑煮などにつかう甘味のある白みそ
麦みそ	九州・四国・中国	山吹色を帯びた甘味のあるみそと赤系
豆みそ	三州みそ・八丁みそ	米、麦のこうじを使わない濃い赤系みそで独特の風味をもつ 味噌煮込み、みそかつなどで全国に知られた

#### 4 郷土料理

食材、調味料などが地域により異なると、各地には特徴ある郷土料理が誕生し伝承されてきた。2007年に農林水産省が行った「郷土料理百選」では、各県から選ばれた郷土料理を下記に紹介しよう。

表 9 郷土料理百選

都道府県名	農産漁村の郷土料理百選		
北海道	ジンギスカン	石狩鍋	ちゃんちゃん焼き
青森県	いちご煮	せんべい汁	
岩手県	わんこそば	ひつつみ	
宮城県	ずんだ餅	はらこ飯	
秋田県	きりたんぼ鍋	稲庭うどん	
山形県	いも煮	どんがら汁	
福島県	こづゆ	にしんの山椒漬	
茨城県	あんこう料理	そばろ納豆	
栃木県	しもつかれ	ちたけそば	
群馬県	おっきりこみ	生芋こんにゃく料理	
埼玉県	冷汁うどん	いが饅頭	
千葉県	太巻き寿司	イワシのごま漬	
東京都	深川井	くさや	
神奈川県	へらへら団子	かんこ焼き	
新潟県	のっぺい汁	笹寿司	
富山県	ます寿し	治部（じぶ）煮	
石川県	かぶら寿し	ぶり大根	

福井県	越前おろしそば	さばのへしこ	
山梨県	ほうとう	吉田うどん	
長野県	信州そば	おやき	
岐阜県	栗きんとん	朴歯（ほうば）みそ	
静岡県	桜えびのかき揚げ	うなぎの蒲焼き	
愛知県	ひつまぶし	味噌煮込みうどん	
三重県	伊勢うどん	てこね寿司	
滋賀県	ふなずし	鴨鍋	
京都府	京漬物	賀茂なすの田楽	
大阪府	箱寿司	白みそ雑煮	
兵庫県	ぼたん鍋	いかなごのくぎ煮	
奈良県	柿の葉寿司	三輪そうめん	
和歌山県	鯨の竜田揚げ	めはりずし	
鳥取県	かに汁	あごのやき	
島根県	出雲そば	しじみ汁	
岡山県	ばらずし	ママカリずし	
広島県	カキの土手鍋	あなご飯	
山口県	ふぐ料理	岩国寿司	
徳島県	そば米雑炊	ぼうぜの姿寿司	
香川県	讃岐うどん	あんもち雑煮	
愛媛県	宇和島鯛めし	じゃこ天	
高知県	かつおのたたき	皿鉢（さわち）料理	
福岡県	水炊き	がめ煮	
佐賀県	呼子イカの活きづくり	須古寿し	
長崎県	卓袱（しっぽく）料理	具雑煮	
熊本県	馬刺し	いきなりだご	からしれんこん
大分県	ブリのあつめし	ごまだしうどん	手延べだんご汁
宮崎県	地鶏の炭火焼き	冷や汁	
鹿児島県	鶏飯（けいはん）	きびなご料理	つけあげ
沖縄県	沖縄そば	ゴーヤーチャンプル	いかすみ汁
計		99品	

農林水産省『郷土料理百選』（2007）より作成

### Ⅲ 行事食と地域性

#### 1 雑煮の地域性

年中行事のうち、正月と食は、現在も多くの地域に残されている。とりわけ雑煮には、各地域で特徴的なものがあり、出汁、調味料、餅の形などにも地域差がみられ、餅を焼くのか、茹でるのかなどによりさまざまな雑煮に分けられる。文化庁が行った「お雑煮 100選」（2005年）は一般応募者の家庭の雑煮から選定している。各県により応募者数が異なる

るが、応募者総数 280 件について餅の形についてみると、角餅、丸餅は全国ほぼ半々である。しかし、北海道、東北、関東、中部を東日本とし、それ以南を西日本として比較してみると、東日本では 75%が角餅、25%が丸餅であるのに対し、西日本では、角餅は 14%、丸餅が 86%と、一般にいわれているように東が角餅、西が丸餅という文化は現在まで引き継がれている食習慣といえよう。この集計は現住所で行われているが、個別に出身地をみると、東日本に住んでいても西日本出身の場合、多くが丸餅であることをみると、出身地の食習慣が引き継がれていることをうかがうことができる。

また、調理法についてみると、東日本は餅を焼くが 56%、ゆでる 39%、その他 5%と、焼くがやや多いが、西日本は、焼く 41%、ゆでる 55%、その他 4%とややゆでるが多い。しかし、餅の形ほど顕著な違いがあるとはいえない。さらに、味付けについてみると、東日本は、しょうゆ味が 84%と圧倒的に多く、白みそ、その他のみそを合わせたみそ味は 10%、その他 6%であるが、西日本は、しょうゆ味 58%、みそ味 38%、その他 4%となり、西日本もしょうゆ味が 6 割近くを占めている。みそ味は、近畿に集中しており近畿 61 件のうち、56%にあたる 34 件がみそ味でしょうゆ味を上回っている。しかし、全体的には 75%が醤油味で、みそ味は 12%としょうゆ味が主流であるといえよう。100 選のうち、いくつかの事例を下記に示す。

表 10 地域の家庭で作られている雑煮事例

都道府県名	雑煮名	餅の形	餅の調理法	汁の味	だし	特徴
北海道	鮭粕雑煮	角	焼く	米糰・みそ・醤油	昆布・削り節のだし	甘塩鮭・大根・人参・いくら・三つ葉
岩手県	ごまだれ雑煮	角	焼く	醤油	煮干し・昆布・椎茸	大根・人参などのほか焼き豆腐、油揚げなど
東京都	東京雑煮	角	焼く	醤油	昆布・かつお	鶏肉・小松菜・柚など
新潟県	田舎雑煮	角	茹でる	醤油	鶏がら	牛蒡、里芋・蒟蒻・塩引鮭・イクラなど
京都府	白みそ雑煮	丸	茹でる	白みそ	だし昆布	頭芋・小芋・大根・削りかつお
鳥取県	あずき雑煮	丸	茹でる	薄い砂糖味		小豆。昭和初期までは塩味
香川県	あん餅雑煮	丸	茹でる	白みそ	かつお	あん入り餅、大根・人参・青のり
熊本県	あんこ餅入具雑煮	丸	焼く	しょうゆ	昆布・するめ	あずきあん入り餅、大根、人参、牛蒡、ちくわ、かまぼこ等

文化庁「お雑煮 100 選」(2005)より作成

## 2 行事・儀礼食としての赤飯等

もち米、またはもち米にうるち米を加えた赤飯は、古くから祝儀の席に供されてきた。しかし、地域によっては、必ずしも祝儀の場合だけでなく、不祝儀の場合に用いられることもあり、また仏事などに作られる黒豆おこわも仏事ばかりではなく祝儀の際に用いられることもある。

1930年頃に主婦であった人への聞き取りによれば、祝儀のみでなく仏事にも赤飯が用いられている。祝儀以外でもっとも多く赤飯が使われているのは、お盆の行事である。北海道、青森、岩手など東北の一部や島根県、愛媛県でもみられる。また、愛知、福井、富山、茨城などでは通夜、葬儀、初七日などでも使われる地域もある。

いっぽう、黒豆おこわは不祝儀の際に用いられる傾向がみられるが、兵庫では初端午の節句祝いに嫁の里から持参し、長野安曇平では病気の床上げに、福井、石川では、棟上げに用意するところがある。このような地域によるちがいが何に起因しているかは明らかではないが、富山・下新川のように通夜に用いられた赤飯が次第に黒豆おこわとかわったところもある。

### 参考文献

- 石川寛子編『地域と食文化』放送大学教育振興会、1999
- 石川寛子・江原絢子編著『近現代の食文化』アイ・ケイコーポレーション、2003
- NHK世論調査部編『日本人の食生活』日本放送協会、1984
- 全国味噌工業協会『味噌沿革史』全国味噌工業協会、1958
- 農山漁村文化協会編『日本の食文化全集』全50巻、農山漁村文化協会、1984～1993
- 村瀬敬子『冷たいおいしさの誕生 日本冷蔵庫100年』論創社、2005

## 4 日本人の味覚と嗜好

伏木 亨

日本には、ご飯と汁物、香の物をベースに、煮ものや魚の料理を組み合わせる伝統的な食の形式があり、この基本は今日も生きている。味の薄いご飯を中心とした日本の食は、どのような副食も無理なく受け入れることができる。伝統の食材だけでなく様々な国の料理や食材を取り込むのに適している。様々な料理が副食の形でご飯とともに日本の食卓に登場する。今日の日本の家庭やレストランでは、伝統的な料理をはじめ外来のものなど、時代や地域を越えた様々な料理が供される。使われる食材も国産だけでなく世界中から輸入され、現代日本は世界各国の料理や食材が集まる「るつぼ」となっている。

輸入された料理は、時間とともに日本的な味わいへと変容する。新しく登場しては消えてゆくものも多い。その変化の中で、日本の食嗜好として認められる料理や食材の現状、ならびに底に流れる日本人の食嗜好の不易について、味覚と嗜好の観点からの把握を試みたい。

### I 日本の食嗜好の現状

日本人の食嗜好を把握する目的で行われたいくつかの調査がある。全国規模で最も大規模なものは、2000年9月に味の素社によって実施された日本人の食嗜好調査である。全国250地点で層化二段無作為抽出した15～79才の男女5,000人が対象となった。食材80品目、メニュー120品目に対する嗜好、食感への嗜好、味、味付け、風味への嗜好、食材やメニューの知名度などが調査された(表1)。

同社マーケティング担当として実施に参加した朝倉の検証によると、2000年の時点でも、日本人が好む主食は明らかに白米のご飯であり、地域、年齢、性別を問わず、約8割の人が好んでいる。第二位の握り寿司もそれに近い評価を得ている。主食のなかでは、ご飯もののメニューに対する人気は強く、炊き込みご飯、おにぎり、ちらし寿司、カレーライスなどが上位10メニューのなかにランクされている。白米のご飯以外では、4位にラーメン、8位のうどん、9位の日本そばが入るにすぎない。

米の摂取量は低下傾向にあり、1960年代にくらべて国民1人あたりの年間消費量は半分にまで落ち込んでいるが、日本人の米飯好きは揺るぎがないことが明らかである。この調査からは、日本人がご飯離れしているとは言えない。むしろ、主食と副食の量的な比率が大きく変化したために、ご飯の消費が減っていると解釈できる。

日本の主食は、依然としてご飯である。副食が多様化することで相対的にご飯の消費量が減っているのが、現代日本の食の状況である。

表 1 好きな主食ベスト10

1位	ご飯 (白米)
2位	にぎりずし
3位	炊き込みご飯 (混ぜご飯、かやくごはん)

4位	ラーメン
5位	おにぎり（おむすび）
6位	ちらし寿司（五目寿司、混ぜ寿司）
7位	カレーライス
8位	うどん
9位	そば
10位	チャーハン

味の素「嗜好調査」2000、朝倉寛「味覚と嗜好」ドメス出版2006年より一部改変

麺類への嗜好に絞ると、伝統的なうどんとそばがどの年代にも好まれているのに対し、若い世代ではラーメンが好まれている。しかし、現代日本のラーメンは中国のラーメンとは異なり、若い世代を中心としたラーメンブームの中でつゆの味や麺の腰や固さなどに対する高い要求レベルにさらされ、日本独自の味わいの料理にまで進化している。日本のラーメンは上海をはじめ世界の大都市に進出し、日本の文化として現地の人の好評を得ている。ラーメンに限らず、海外から来た料理をヒントにして日本風にアレンジするのが日本の伝統であり、近年ではそれが新しい感覚の料理として海外に逆に輸出され、好評を得るケースが目立ってきている。

日本人の好きなおかずの筆頭は刺身である。上位には、焼き肉、すき焼き、ギョーザ、焼き鳥から10位のステーキまで肉類を主体とする「おかず」が並ぶ。寿司やカレーライス、ラーメンは主食に分類されているのでこの中には含まれない。全般的には料理としては魚系のおかずは肉系に押されているが、その中で刺身などの生魚の料理だけは特別であり年齢を問わず非常に好まれている。

一方、好きなおかずの中には、煮ものが少ない。肉じゃがが9位にランクされるだけである。野菜の煮物には料理名がついていないことが多いのでアンケート結果に表れない可能性もある。京都府下の中高年主婦を対象とした最近の夕食調査でも、野菜などの煮ものが供される頻度は1週間に1回以下と高くない（「食に関する聞き取り調査」京都食の創生事業（京都市観光局）2008より）。野菜類は、家庭では、サラダ、漬け物、汁物、和え物、酢の物、おひたし、などに広く分散して食されていると思われる。

表 2 好きなおかずベスト10

1位	刺身
2位	焼き肉・鉄板焼き
3位	すき焼き
4位	ギョーザ
5位	焼き鳥
6位	魚の塩焼き
7位	鶏の唐揚げ（フライドチキンを含む）
8位	エビフライ



9位	肉じゃが
10位	ビーフステーキ

味の素「嗜好調査」2000、朝倉寛「味覚と嗜好」ドメス出版2006年より一部改変

これらの「おかず」はいわば、料理メニューであり、アンケート調査に応じて外食時に注文する料理をイメージして回答している傾向がある。これに対して必ずしも料理ではない「食材」段階の嗜好としては、肉類よりも魚介類が好まれている傾向があった。魚介類の中でも特にカニとエビが全国的に上位を占める。ホタテ貝、ウニ、タイなどは容易に入手しやすい地域で上位にランクされた。肉類では牛肉、豚肉が上位にある。

魚介類は日本人が最も好む食材と言えるものであり、その中でも「カニ、エビ、まぐろ」などへの嗜好性が特に高く、「贅沢な食材」と捉えられているようである。

表 3 好きな魚介類ベスト10 (特に好きと好きの合計から)

1位	かに
2位	えび
3位	まぐろ
4位	さんま
5位	いか
6位	うなぎ
7位	ほたて貝
8位	あさり
9位	明太子
10位	牡蠣 (かき)

味の素「嗜好調査」2000、朝倉寛「味覚と嗜好」ドメス出版2006年より一部改変

## 1 現代日本の食材と料理はどのように把握できるか

現代の日本の食は多様であり、食材やメニューの数も極めて多数である。特に、新しく広まってきた料理や食材は、伝統的な料理のカテゴリーでは捉えきれない部分が多い。

そこで、料理や食材をいくつかのグループに分類して把握する試みがなされている。前出の、味の素「嗜好調査」では調査対象とした80種類の食材と120品目メニューに対する嗜好データについて多変量解析を用いて因子分析を行い、嗜好性の面から料理間の距離を整理し、いくつかのグループに分類している。材料や調理法による分類ではなくて、嗜好の特徴からグループ分けした結果である。その分類は日本の日常食の種類の大まかな把握を可能にしている。

表 4 食材の分類

グループ	分類される食材 (因子の大きな順)
野菜・キノコ	キャベツ、ゴボウ、ほうれん草、タマネギ、だいこん、れんこん、なす、生シイタケ
果物	いちご、ぶどう、みかん、さくらんぼ、なし、バナナ、グレープフルーツ、柿
魚	いわし、アジ、サンマ、カツオ、ブリ、はまち、生サケ、アジの干物、たら、しらす
魚以外の魚介	ホタテ貝、うに、かに、えび、牡蠣、たらこ、いくら、あさり、いか、タコ
肉・卵	豚肉、牛肉、鶏肉、鶏卵

表 5 メニューの分類

グループ	分類される食材 (因子の大きな順)
軽食	たこ焼き、お好み焼き、ピザ、肉まん、ハンバーガー、カップ麺、コーンフレーク、サンドイッチ等
一皿主食	焼きそば、チャーハン、ラーメン、カレーライス、スパゲティーマイトソース、オムライスなど
クリームソースメニュー	クリームシチュー、グラタン、ポタージュスープ、コンソメスープなど
肉メニュー	とんかつ、焼き肉・鉄板焼き、ビーフステーキ、カツ丼、すき焼き、牛丼、焼き鳥、鶏から揚げ、天井、天ぷらなど
野菜・豆	ひじきの煮物、きんぴら、ほうれん草のおひたし、野菜サラダ、酢のもの、煮豆、肉じゃが、豆腐
和風ご飯メニュー	のり巻き、ちらし寿司、炊き込みご飯(かやくごはん)、にぎり寿司、おにぎり
魚メニュー	煮魚、照り焼き、味噌煮、塩焼き、バター焼き
汁物	わかめスープ、吸い物、すまし汁、コンソメスープ、みそ汁、中華スープ、けんちん汁、おかゆ、雑炊など
水産練り製品	ちくわ、かまぼこ、さつま揚げ、油揚げ、厚揚げ、ハム
菓子・菓子パン	和菓子(ようかん・もなか) 洋生菓子(ケーキ・シュークリーム) チョコレート、アイスクリーム、菓子パン、せんべい、おかき、など

味の素「嗜好調査」2000、より

味の素の調査は2000年のものであり、そこには世代間の嗜好の違いが顕著に表れている。しかし、この違いは単なる世代間の違いのみならず、戦後50年の時代の推移の影響も混じっている可能性がある。当時の50才代の嗜好は、時代背景の異なる今の50才代の嗜好と同じかどうかは後年再検討される必要がある。

## 2 最近の変化

食の変化は激しい。流行の料理や食品もたちまち他のものにとって代わられる。2000年調査から約10年後にあたるごく最近のデータとして、朝日新聞が2009年に読者アンケート（アスパラクラブ会員対象）によってカレーライスとラーメンに対する嗜好を特集した（2009年10月17日土曜版be）ものがある。両者は今では国民食の双壁であることが浮き彫りにされたが、その比較の際に、同紙面ではこれら以外の好きな料理も調べている。「カレーライスとラーメン以外ならば」として回答者があげた国民食は、

- 1位 寿司、
- 2位 そば、
- 3位 うどん、
- 4位 おにぎり、
- 5位 みそ汁、
- 6位 コロッケ、
- 7位 ハンバーグ、

であった（回答者数7,253人）。味の素の調査とはメニューの分類法が異なるので同列に比較することはできないが、国民の嗜好の全体像は、味の素の5000人調査から10年たった今も大きくは変わっていないと言えよう。

朝日新聞の読者調査で2位3位にランクされたそばとうどんに関しては、川口らの調査によると、札幌から静岡まではそば屋が多く、名古屋から福岡まではうどん屋が多いことが明らかになっている。（川口真規子：うどんだしと具材-日本の東西による違い、おいしさの科学2009年 10-17頁）うどん屋とそば屋の店の数の比は東京区部1.09で蕎麦屋が多い。川崎で1.13、仙台1.16、千葉1.12、静岡1.10でいずれも蕎麦屋が多いが、名古屋では逆転して0.91、京都0.96、大阪0.86、神戸0.88、広島0.82、北九州0.93といずれもうどん屋の方が多い。（同論文のデータから計算した）

## II 日本の日常の食事と味わいの特徴

日本には、伝統的とも言える各種の食素材や調味料があり、それらに対する嗜好には根強いものがある。日本の味覚として特徴的と考えられるいくつかの食材や調味料あるいは「コク」に代表される嗜好の表現などについて概説する。

### 1 出汁の味わい

日本の料理の味わいとして最も重要なのは出汁（ダシ）である。ダシは吸い物のベースとしてだけでなく、煮ものなど様々な日本の料理の下地として使われる。日本の伝統的な料理店では、店の基本的なスープとして毎日ダシを引き、これを各種の料理に使用する。店の味を決める要素であるため、ダシは極めて重要視される。

日本で最も一般的に使われるダシの材料はカツオと昆布である。地方によって多様な魚

介類やその干したのからうま味が抽出される。肉類、骨、内臓、茸、野菜を煮込むことによって得られるうま味液もダシである。

昆布やカツオ節など乾燥させた素材から水や湯を使って出汁を抽出する。溶け出てきたアミノ酸、ペプチド、有機酸、糖類、さらに揮発性の無数の成分などがダシの味わいの主体となる。

ダシの味の主成分は、うま味と塩味である。うま味は昆布から溶け出てくるグルタミン酸ナトリウムやアスパラギン酸ナトリウムなどのアミノ酸類と、カツオ節のイノシン酸、シイタケのグアニル酸など核酸類から得られる。食材中のイノシン酸は細胞のエネルギー源である ATP の分解産物であり、イノシン酸とよく似た構造のグアニル酸は細胞の遺伝情報伝達を司る RNA の分解産物である。アミノ酸とこれらの核酸が合わさると相乗的にうま味が強化される。日本のダシは、昆布と鰹節を使うことによって、うま味を相乗的に強化したものである。

日本だけでなく、世界中の料理がこのよううま味の抽出物を基本の味として利用している。グルタミン酸の多いトマトや核酸に富むアンチョビソースやキノコのスープなどもダシの味わいと共通部分がある。

うま味は甘味、塩味、酸味、苦味、と同じ基本的な味であり、他の味の組み合わせによっては作り出せない。うま味が基本味として世界中に認知されるようになったのは最近のことである。それまでは、うま味という言葉は世界にはなかった。日本では、昆布のダシを昔から味わっていたので、この味がうま味であるという 100 年前の池田菊苗の発見は比較的容易に受け入れられたが海外の研究者や料理人たちの反応は長い間冷淡であった。日本人を中心とする研究が進められ、うま味の認知を高める活動も積極的に行われた。

この間、うま味が他の味では合成できない独立した味であることが実証され、その後、舌の表面にうま味をキャッチする機構が存在することやうま味だけを伝える味覚神経があることなどが発見され、独立した味としてのうま味の認識が世界中に広まってきた。

砂糖の甘味は舌の甘味受容体によって感じられる。味の受容体というのは味成分をキャッチして神経に信号を伝えるシステムの入り口にあるたんぱく質のことである。同様に、舌の表面にある「うま味受容体たんぱく質」にアミノ酸や核酸などの食品成分が結合してうま味が感じられる。グルタミン酸などのうま味を受容する受容体の候補として最初に見つかったのは mGluR4 と呼ばれたタンパク質であった。グルタミン酸やアスパラギン酸と結合して神経に刺激を与える可能性がある。少し後に、もう一つのうま味受容体候補として、T1R1/T1R3 が発見された。それぞれに関する研究は現在も進められており、どちらかまたは両者が共にうま味の受容に関与しているのは確かであると言える。

## 2 うま味の相乗効果、塩分の重要性

昆布ダシと鰹ダシが出会うとうま味の相乗効果が生じ、うま味が著しく強くなる。この現象は、アミノ酸と核酸によるうま味の相乗効果として科学的に実証されている。グルタミン酸等のアミノ酸類と主にイノシン酸などの核酸類との相乗効果によってうま味が飛躍的に高まることが 1950 年代にヤマサ研究所の国中明によって発見された。味の素の山口静子の実験では、5 mM のイノシン酸の添加によって、グルタミン酸ナトリウムの閾値（味を感じる最小限の濃度）は 100 分の 1 にまで低下した。味を感じないほどの微量のアミノ

酸でも、鰹節のイノシン酸や干しシイタケのうま味成分であるグアニル酸によってうま味が感じられるようになる。

昆布のような海草類や野菜類にはグルタミン酸のうま味が強く、カツオダシや動物性の食材、あるいはシイタケは核酸のうま味が強い。両者が共存するとうま味は相乗的に増加する。昆布にシイタケも相乗効果がある。グルタミン酸が豊富なイタリアのトマトと、地中海の魚介類やポルチーニなどのキノコの組み合わせもうま味の相乗効果を生む。カツオと昆布は相乗効果の代表であるが、鯛やヒラメをこぶで包んだ昆布も同様のテクニックである。

相乗効果に加えて、塩分がうま味を強める作用も重要である。グルタミン酸やイノシン酸などのうま味は適度の塩分によって増強される。イヌの舌の味神経の応答を調べた栗原らのグループの実験によると、適度な塩味によってうま味に対する味覚神経の応答が大きくなる。食塩濃度が高すぎるとこのような増強効果は弱くなるという。人でも同様な現象がある。

塩加減がぴたりと決まるというのは、塩によってうま味の強さがピークの頂点付近を示した状態である。塩によるうま味の増強と同じく、ほとんど全てのアミノ酸の味も塩によって増強される。カニの味のようなアミノ酸の混合した複合的な味わいも塩分なしでは非常に弱々しいが、塩分によってはっきりと強められる。(栗原堅三、グルタミン酸の化学、講談社サイエンティフク 2000 年) ダシのうま味も、適度の塩味があってはじめておいしいのである。

### 3 原料となる昆布とカツオ

カツオ節の材料には、カツオ以外には、サバ節やイワシ節、ソウダ節、ムロ節なども使われ、雑節と呼ばれる。マグロ節もこの仲間で、高級ダシの材料である。マグロ節のダシは色が淡く上品であるがインパクトは強くない。サバやイワシなどの雑節は雑味も多いが味わいが濃い。食材や料理によってダシが使い分けられる。エビや鶏ガラ干しシイタケ、野菜などもダシとして使われる。魚の内臓もダシの素になる。ハモや鱸、鯛など淡白な白身魚のあら(頭や骨)がコクのあるダシを産む。骨を焼いてから煮出すと生臭みも消え香ばしいダシが得られる。

カツオ節は表面にカビ付けを行う。微生物の力を借りた発酵食品ととらえることもできる。実際にカビの菌糸は表面だけでなく、堅いカツオのかなり深部にまで達している。しかし原料の姿や形が無くなるほど発酵が進んだ醤油や味噌とは違う。カツオ節は魚の特有の風味を活かしている。洗練された発酵食品の形態といえる。

カツオの製造工程でカビ付けは三度四度と繰り返される。そのたびに水分が減って堅くなる。まろやかさは増し雑味が消えてゆく。水分含量によって繁殖するカビの種類が異なり、一般に、4回のカビ付けを経て本枯れ節と呼ぶ。

鰹節の風味は薫製の香りであるフェノール類と焙煎香であるピラジン類が優勢である。鰹を煙でいぶすことによって生じる香り成分は古くから精力的に分析されてきた。燻煙中の成分は 500 種類ほどあるという。そのうち 300 から 400 種類くらいの成分が同定されている。多成分の微妙なバランスで鰹の香りが成立している。さらに、肉質的な香りや魚の生臭い香りなどの集まりであると推定されている。最近の研究によると、実際の鰹出汁の

匂い成分は 200 種類以上が同定できており、そのうち半分以上を天然の存在比の通りに混合して再構成したものが得られている。この人工的な混合物は、天然の鰹だしと非常に似た風味を持っているという。

カビ付けによってカツオ節の水分は著しく減少し堅くなる。もともと、カツオ節には脂肪の少ないものが用いられる。和風のダシでは脂が濁りの原因になるからである。カビ菌の作用でさらに脂肪分解がおこり、ダシを引いたときに濁らないカツオ節ができる。また、抽出された脂肪の球がダシに混ざらないようにする技術や器具も工夫されてきた。ダシの洗練の技術的な基盤として興味深い。

関西ではカビ付けをしない荒本節もよく使われる。カツオよりも風味のおとなしいマグロ節を使うところもある。マグロ節は繊細で上品である。荒節と枯れ節を併用して味と香りのバランスやインパクトの調節を図る。

カツオダシは、植物性の食材を動物性の味わいに変えてくれる。野菜のおひたしにダシをかけると、おいしさが一変する。うま味を濃縮させた干し魚から抽出したエキスなので、濃厚な魚の味と風味を備えている。カツオダシによって野菜が動物の筋肉のうま味に早変わりすると表現できる。

動物の肉がほとんど食べられなかった時代には、カツオや他の魚のダシが肉質の風味を与え、満足感を高めたのである。肉が手に入らない昔の日本でダシの文化が開いたのは、動物性の味が必要だったと考えられる。

昆布（コンブ目、コンブ科、昆布亜科、コンブ属）もだしの味を支えてくれる大事な原料である。日本の料理店で使われる昆布の約 95%は北海道の沿岸で採取されるものであり、残りは青森・岩手・宮城の東北 3 県で生産される。2 年ものの昆布が通常は夏から秋にかけて採取され、ダシ昆布に使われる。海域によって、真昆布、利尻、日高、羅臼など名前が異なり、形状や味わいにもそれぞれはっきりした特徴がある。さらに葉の形や光沢などから 6 段階の等級が付けられる。

採取・乾燥してから数年間保存すると味わいがさらによくなるという。この間に熟成が起こる。熟成過程は複雑な化学反応の複合であり、化学的に十分説明できないことが多い。熟成中には微生物による発酵が進むことも考えられる。一般には熟成中に多くの成分が相互作用して新しい成分を作り出す。あるいは、匂いなどに特定の成分濃度が高すぎる場合に、それが分解して穏やかな味わいになる場合もある。

新しい昆布そのものには薬臭いような特殊なおいがある。野山の緑の匂いに含まれるヘキセノールやノネナールが特徴的である。森のにおいに加えて海洋のにおいを連想させるオーシャン臭成分も豊富に存在する。一般の食品に含まれる匂いではない。外国では、昆布の匂いを好まない人が多いが、鰹と合わせることによるうま味の相乗効果が非常に強いので、日本では伝統的に昆布を使い続けてきたのであろう。

#### 4 日本人はダシに対して強い嗜好を持っている。

ほとんどの日本人が昆布とカツオのダシの味と風味をおいしく感じる。しかし、日本以外の国の人々は余り好まない傾向がある。昆布の海洋臭やカツオの魚臭は、欧米では嫌われやすい風味である。昆布鰹だしが世界に広まらない理由はこの風味に対する違和感にある。

ダシのうま味は動物に先天的に好まれる味であり、世界中の人々が好む味と言える。一方、ダシの風味は嗅覚であり、風味の好き嫌いは食体験によって後天的に決まる。

日本の昆布・鰹ダシの味わいは、世界中で好まれるグローバルなうま味と、日本人が好むカツオと昆布の匂いが合体したものである。匂いを好きになるためには、幼児期からの繰り返しの摂取が重要であることが明らかになっている。

食品の味わいの中には、ほとんどの人がおいしいと感じるほど強いインパクトを持つものがある。油脂や砂糖がその代表である。日本の鰹ダシにも同じ様なやみつきにさせる作用がある。薬理的な検討から、脂肪や砂糖に対するやみつきと、ダシ溶液に対するやみつきとはメカニズムが同じであった。油脂の場合と同じく、香りの豊かなダシに対しては、おいしさに関わる脳内報酬系の快感が働いているものと推定できる。

うま味と香りの豊かなダシに対して、動物が強い嗜好性を持つことが明らかになっている。動物行動科学実験では食用油脂や砂糖の報酬効果（強化効果）が示唆されている。同じ実験方法で、「鰹ダシの風味を添加したデンプン溶液」で検討したところマウスは鰹だしの風味にやみつきになった。うま味単体に対しては、動物はやみつきにならないが、ダシの匂いのような嗅覚の共存が嗜好性を高めるようである。動物はおそらく、食体験の記憶の影響が人間ほど絶対的ではなく、ダシの匂いに対する違和感が弱いと思われる。一方、日本人は後天的な匂いの学習によって伝統的なダシの味わいを好きになるのであろう。

#### 5 魚の生食：別格とも言える刺身の嗜好

日本の代表的な料理に魚介類の刺身がある。味の素「嗜好調査」の結果からも、刺身はどの世代の国民にとっても最も好ましい別格とも言える食材である。

日本人は魚を生で食べると世界中に紹介されるが、その表現は正確ではない。魚介類を生で食するのは非常に限られた鮮度条件のもとでのみ行われる。刺身には非常に新鮮な食材だけが厳選されて用いられるため、刺身として食することができる食材というのは市場でも特別な価値を有し珍重される。刺身にできる魚介類は、かつては漁港周辺の地域でしか手に入らなかった。現在でも、鮮度を維持するための特殊な流通を介さねば入手は容易ではない。鮮度が低下した魚介類は刺身には使われない。それ故、刺身として使える魚は一般に高値で取引される。

刺身の味わいは、生肉特有の風味と、歯ごたえが重要である。新鮮な魚介類には調理した魚に特有の臭みがほとんど感じられない。

最も新鮮なものは、まだ魚が生きている状態または死後間もないものを食べる「活け造り」である。魚の筋肉は反射によって動くことが多い。蛸やイカ、エビ、貝なども生きた状態で調理されることがある。

## 6 刺身の味と風味

刺身は、食材を自然のまま、素材のまま生で味わう料理の代表格と捉えられている。そのため、刺身のおいしさ表現には歯ごたえ等の食感がしばしば使われる。醤油とわさびで食べられることが多く、味や風味についての表現は豊富ではない。川端晶子「文学作品・エッセイに見られる“魚介のおいしさ表現”（食の科学 2005）によると、文学作品中でも刺身のおいしさには食感に触れた表現が多い。しかしながら、刺身の味わいには、醤油やわさびでは失われない、生の魚の独特の匂い、油の旨味、新鮮な魚肉固有のうま味などが豊かである。吉田健一「舌鼓とところどころ」では瀬戸内の鯛を刺身にした味を「無限に複雑なもの、或いは豊富なものが感じられる」（川端、食の科学から引用）という表現がある。

刺身の味わいは、魚ではグルタミン酸、ヒスチジンなどのアミノ酸類にイノシン酸などの核酸のうま味が加わったものである。カニや貝類などでは核酸の一種であるアデニル酸のうま味が重要である。刺身の味わいには塩分や醤油が必要である。塩分は旨味を非常に強化する作用があり、塩分なしでは旨味が弱いため、醤油や塩なしで刺身が食されることは通常はない。カニなども塩分がないとカニらしい独特の味わいが感じられない。

魚のうま味のうち、アミノ酸類は死後も安定であり濃度が大きく変化することはない。むしろ、イノシン酸の濃度が死後に変動することでうま味の強さが変わる。活け造りなど鮮度の良い魚では、食感はいがうま味が弱いとされる。そのため、鯛やヒラメ、などの白い肉質の魚は死後しばらく低温で放置されることがある。この間にイノシン酸の量が増す。さらに肉に滲出してきた液によってうま味が増す。

しかし、死後、時間がたちすぎると、後述する食感の好ましさが低下し、魚特有の好ましくない風味（匂い）が増すので、魚によって適当な時間が選ばれる。一般的にはヒラメやタイは死後 10-12 時間後がうま味と食感のバランスがよいとされる。ただし、最適時間は貯蔵温度や致死の状況によって変化する。代表的な刺身の魚であるマグロも、死後直後の堅い肉よりも、やや柔らかくなった頃が好ましいとされる。うま味それを含む浸出液の増加によるものである。

## 7 刺身の食感

刺身は鮮度が重要と考えられている。魚の鮮度は食感に最も影響する。新鮮な魚は歯ごたえが強い。しかし、魚の肉の固さと魚体の硬直とは一致しないので注意が必要である。一般に死後しばらくの間は魚体は柔らかいが、肉には弾力がある。氷蔵すると 8 時間程度で死後硬直が現れて魚体は非常に固くなるが肉の歯ごたえは逆に低下する。日本人が好む新鮮な魚の肉の弾力は、死後硬直期に入った魚ではなくて、それ以前の魚体がまだ柔らかい頃である。人間の歯ごたえに近い弾力の物理指標である破断強度は、死後硬直以前の魚体が柔らかい間の魚肉で最も大きい値を示す。時間がたつて魚体が硬直すると後肉の破断強度の数値はむしろ低下し、歯ごたえも低下する。筋肉繊維を支えるコラーゲンの分解によって歯ごたえが失われるためである。

（参考文献 坂口守彦；とびきり新鮮な刺身は本当においしいか「旨さ極める」かもがわ出版 14-32 頁 2002 年）

新鮮な魚は非常に価値が高い。魚の鮮度維持に関して多大な努力が払われているからで



ある。例えば、京料理で多用されるアカアマダイ（若狭ぐじ）は美味であるが鮮度が低下しやすい魚である。アカアマダイの貯蔵・輸送中の鮮度についての研究から、50 時間後も極めて高鮮度と評価できるのは 0 度で貯蔵されたときのみで、10 度になると 20 時間で鮮度は一段下の「良鮮度」のランクに低下する。15 度の貯蔵では 20 時間で良鮮度とも呼べなくなる。この時、イノシン酸が分解してうま味のないヒポキサンチンが生じ、旨さも著しく低下する。

鮮度が低下しやすい魚では、船上でのしめ方（殺し方）が重要になる。魚が死ぬとやがて死後硬直が始まり鮮度低下が始まる。死に至るまでに、脳だけが働きながらも全身の活動が低下した状態をできるだけ長く維持することが鮮度を保つために重要と考えられる。脳と末梢の境界部位にある延髄を壊し、活きたまま全身を麻痺させる「活けしめ」の実施や氷水に 5 分間ほど投入して仮死させるなど、死後硬直開始時間を遅延させることで、味や食感に影響する鮮度が保てる。（赤羽義章 京の魚おいしさの秘密をさぐる、おいしさの科学 2009 年 33-42 頁）

## 8 活け魚介のブランド化

豊後水道の愛媛県佐多岬半島と大分県関町を結ぶ流れの速い海域で一本釣りされたサバは「関もの」として古くから珍重されてきたが、昭和の終わりから「関の魚」としてのブランド化の試みが行われた。平成 8 年には「関さば」の商標登録が認可された。尾にはブランドを表すシールが貼られている。JAS 法による魚介類の名称ではないが、水産庁の「魚介類のブランド名のガイドライン」ではブランド名を魚介類の商品名として任意に表示することは差し支えがないとしている。現在では全国でブランドの魚介類が登録され、ときさば、萩の瀬つきあじ、越前ガニ、明石タコを始め多くのブランドが生まれ、他の海域の魚介との差別化が図られている。

## 9 焼き魚・煮魚

日本の料理では、鮮度の高い魚介類を生で食するばかりでなく、鮮度がそれほど高くない魚介類でも焼く・煮るなどの加熱や調理加工によって最大限に利用する技術が蓄積されてきた。魚の種類や鮮度によって様々な調理法の選択枝がある。また、生食よりも加熱した方が好まれる魚もあり、季節や地域によって多様な魚介料理がなされている。味噌や酒粕などに漬けて鮮度低下の影響を弱める技術もある。

刺身ほどではないにしても、焼き魚でも魚の鮮度は重要である。焼き魚のうま味も鮮度に影響される。鮮度の良いうちに加熱した魚にはイノシン酸が多く残る。死後長時間経過した魚はイノシン酸が減少している。そのような魚を加熱すると魚特有の匂いが強いばかりでなく、うま味も低下している。いわゆる血合い肉は鮮度低下による匂いの発生が強い。一方、食感は鮮度の影響をあまり受けない。

新鮮な魚を、天火や機械で軽く乾燥させてうま味や脂を濃縮する加工法もある。干物と呼ばれ、魚の保存法の一つでもある。一般に干物は焼いて食される。

## 10 漬け物

日本の食を考えると、漬け物の存在を無視することはできない。ご飯と汁と漬け物は伝統的な日本の食の基本であり、これに副菜が加われば立派な和食となる。漬け物は、主に冬場の野菜の保存法として、塩漬けや発酵が利用されてきたものであり、日本の各地方には独自の漬け物文化がある。

小川敏夫は「漬け物と日本人」（NHKブックス1996年）のなかで、「漬け物の味覚的な意義は、生野菜の風味や栄養を余り損なわずに、食べにくいアクも抜け、しかも自己分解、発酵、調味などによって、なまのときよりもさらにおいしく食べられる—これが漬け物である。」としている。

野菜をおいしく食べる方法として、発酵過程での微生物におよぼすアミノ酸や核酸成分の増加がうま味の利いた味わいに寄与してきた。日本人のうま味に対する嗜好の高さが生んだ発酵食品の代表である。

大正9年大分県衛生課が県下の師範学校および中学校寄宿舎を対象に栄養調査をした結果、総ての学校の生徒が食事には漬けもののたくあんまたは菜漬けを必ず食べていたという（小川敏夫、NHKブックス1996年）。古くから漬け物は国民食であり、ご飯を食べるための塩味とうま味を与える貴重な味覚であった。

しかし、近年では、発酵過程で生じる特有の匂いに対する抵抗感を持つ人が増えた。また、米の消費量の低下もあって、ご飯を食べるためのおかずの必要性という観念が薄れてきた。そのため、塩分が強く、発酵が進んだ従来の漬け物よりも、発酵を用いないで旨味溶液に漬けただけの漬け物やごく短時間だけ漬けた浅漬けが生野菜や野菜サラダの一種として人気が高いという。

漬け物は野菜の保存法の一つであるが、低温流通の確立と、家庭での冷蔵保存法が行き渡った現代日本では、保存法としての重要性は薄れ、むしろ野菜を食べる調理法として重要である。国土全体に低温流通が確立している日本では、漬け物の保存性にこだわらない「低塩度冷蔵法」による製造が増えている。これは、10%以下の低い塩分濃度で漬け込み、保存性を補うために5度以下の温度で長期間貯蔵して腐敗を避けるものである。保存中の野菜からの脱水が少ないため原形を保ち野菜の風味が保持される利点がある。さらに脱塩工程が必要でないため風味の流出が防げる。

このような食品保存の技術革新によって、漬け物の意義が大きく変化した。保存食品として高い塩分濃度と長期間の発酵により郷土食の強い独自の風味を持っていた日本の漬け物は、発酵による匂いが弱く、塩分濃度が低く、新鮮な野菜の味わいとうま味の強い、保存性は高いとは言えない新しいジャンルの食品になってきている。

## III 日本の調味料・香辛料

### 1 味噌と醤油

醤油や味噌は、どちらも発酵で生じた豊富なアミノ酸と核酸のうま味ならびに熟成によって生じた複雑な風味を持つ。味噌は、蒸煮した大豆に麴と食塩を混ぜて発酵熟成させたペースト状の調味料である。原材料によって、米味噌、麦味噌、豆味噌、等に分類される。また食塩の量によって白味噌、甘味噌、中辛、辛味噌に分けられる。白味噌は米麴の割合

を増やし大豆を減らして着色を避ける。白味噌には独特の甘味や風味があり、塩分濃度も様々なものがある。概して塩分濃度は低いので保存性は高くない。豆味噌は、蒸し大豆に麴を足して味噌玉麴を作り塩を加えて発酵熟成させる。名古屋味噌、八丁味噌などがこれに含まれる。そのほか各地に独自の味噌が作られている。

醤油は、蒸煮大豆に小麦を混ぜて作った麴に食塩水を加えたもろみを発酵熟成させた後、搾ったものである。熟成工程で塩分濃度を高めることと搾る前に甘酒を添加し、やや低温で火入れしすることで着色を抑制したものが薄口醤油であり、塩分濃度は濃い口醤油よりも高い。薄い色の煮ものを好む京料理に重用される。

味噌も醤油も、原料の大豆や小麦の発酵による複雑なうま味がある。発酵・熟成過程中的アミノカルボニル反応（褐変反応）によってメラノイジンができる過程で、アルデヒド類やアルコール類を中心としたさまざまな風味の化合物が生まれる。それらは醤油の色だけでなく特有の風味と深い味わいを醸し出す。

味噌汁や煮ものでは、基本となるダシに味噌や醤油を足す場合が多い。醤油は刺身や焼き魚、冷たい豆腐、煮もの、炒め物など非常に多くの料理に使われる。味噌もさまざまな料理に使われる。味噌や醤油は、煮ものに添加されたときの香りの他に、高温の加熱によって生じる特有の焦げ香も日本人に好まれる。

東南アジアの魚醤には、アンモニア臭、チーズ臭、腐敗肉臭がするものが多いと言われるが、大豆や麦を原料とする日本の醤油には感じられない。近年、フランス料理などでは、醤油を隠し味として添加することがかなり一般的になってきている。日本の醤油の加熱臭にはグローバルに好まれる部分がある。日本国内のフランス・イタリア料理でも、醤油や味噌、ダシなどを使用する料理人が増えてきており、これらの調味料は料理の国境を取り払う方向に向かっている。

## 2 香辛料

日本で大量に使われる香辛料は非常に限られている。東南アジアの食がさまざまな香辛料を料理に用いるのに対して、日本では山椒、胡椒、トウガラシ、わさび、和からし、シヨウガ、しそ、にんにくがよく使われるに過ぎない。

使用量は多くはないが、日本独特の伝統的な調味料は少なくない。柚子はその代表であり、日本料理の吸い物には欠かせない。柚子の皮を少量吸い物に入れるだけで、味が引き立ち、締まる。海外の評価も高まってきている。最近、長谷川香料フレーバー研究所は柚子の香気成分の研究結果より、新規柚子フレーバーYUZUNONを開発した。YUZUNONは（(6Z,8E)-undeca-6,8,10-trien-3-one）の構造を持ち、柚子に含まれる独特の香気に大きく寄与するフレッシュなピール感の再現に成功している。

七味トウガラシは山椒とトウガラシを中心に香辛料を店によって独自に調合したもので調合によって味のバリエーションは大きい。一般的には、トウガラシ、山椒の実、ゴマ、青のり、麻の実、陳皮、ケシの実が混合される。伝統的な香辛料の中でも特異な存在と言える

### 3 独自の発展を遂げたウスターソース

ソースといえばウスターソースを指すほど、日本ではウスターソースはポピュラーである。ウスターソースは英国のウスターシャー州で最初つくられたアンチョビーとタマリンドやエシャロット、にんにくなどを原料とした魚醤とされる。インドのソースを英国風に再現したと言われる。英国の植民地であったインドのソースを真似したものが日本で大きく進化した点では、日本のカレーと共通の部分がある。日本では明治時代に製造が始められたが、日本で製造・販売されてきたウスターソースは、英国の魚醬的なソースとは異なる。日本のソースは果実と野菜、砂糖、食酢、カラメル、スパイス類が主原料であり、日本独自の味わいである。

日本のソースには、いわゆる日本産のウスターソースの他に、デンプンなどで粘度を高めたトンカツソースや、さらに粘度や味付けを変えてお好み焼きやソース焼きそば用に改良された濃厚ソースが多数あり、独自の食材のジャンルを形成している。

### 4 カレー風味・カレー粉

ウスターソースと同じく、日本のカレーも植民地インドの料理を宗主国英国が再現した点でよく似た生い立ちを持っている。インドのカレーは主に油脂をベースに特定の香辛料を添加して香辛料の風味をさまざまに楽しむ。一方、日本のカレーは、数十種類の香辛料を調合して出来上がったある種の混合物の風味を楽しむものである。インドのカレーと異なり多種類の香辛料がほぼ一定の割合で調合された狭い範囲の香辛料混合物であるところに、インドなどとは異なる特徴がある。日本では主にカレールーとして食品会社が製造販売している。トウガラシ、胡椒、生姜、芥子、シナモン、キャラウェイ、コリアンダー、ディル、クローブ、ナツメグ、メース、オールスパイス、カルダモン、ウコンなどの基本的な香辛料の調合に、製品ごとに独自の香辛料を足して作り上げ、突出した風味を避けるのが一般的である。ウコンなどいくつかの香辛料の色によって黄褐色をしている。

同様の香辛料を配合した黄褐色の粉末を「カレー粉」としてさまざまな料理の調味に使う場合もある。カレー粉はカレーライスに用いられてきたが、そこからドライカレーや、カレーうどん、スープカレーなどが派生している。日本のカレーの特徴的な風味は現代日本人が最も好む風味の一つであり、2009年の朝日新聞の読者調査（前出）でも、ラーメンとならぶ代表的な国民食として紹介されている。

## IV 日本の食の特徴：たべものの「こく」

「コク」という言葉は日本では非常によく使われる。「コク」は日本の食嗜好を理解するための最も重要なキーワードの1つである。特定の成分や物質ではなくて複合的な味わいである。食べ物の味わいに「厚みがある」「ボディ感がある」「濃厚である」などがやや近い表現である。「コクのある」という形容詞は、熟成、豊富な経験、豊潤、円熟などからもたらされる複雑な深みと浅薄でない魅力のようなものをイメージして使われる。「コクがある」というのは料理を褒める言葉である。曖昧ではあるが、おおよそのニュアンスを国民が共有している。

一般的にコクがあるという場合、多くの成分が複雑に絡み合っ、味わいの厚みをもた

らしている場合を指すことが多い。単独の味が強く感じられてしまうとコクでは無くなる。酸味を加えると食べ物はさっぱりすると言うが、酸味の突出でコクが消えるとも言える。

コクがあると認められている食材や料理はいくらでもある。フォアグラ、あんこうの肝等の内臓、生クリーム、チーズ、バターなどの乳製品、生ウニ、キャビアやからすみ、イクラなどの魚卵。味噌や醤油、カレー粉、マヨネーズなどの調味料、霜降り牛肉、鮭のトロなどの動物脂、日本で流行しているラーメンの複合的なダシや背脂など無数にある。

コクの特徴に、時間的および空間的な広がりがある。空間的な広がりとは、口のなかの多くの部位や神経経路で味わいが感じられていることで説明できる。食品を口にしたときに、舌の先ですぐに感じられる甘味や塩味は鼓索神経を介した味覚、舌の奥やその両側で感じるうま味や油脂のおいしさは舌咽神経で伝えられる味である。舌触りには舌だけでなく歯茎なども動員される。味わいの感覚や部位が総動員されることが、コクにとって重要のようである。

コクには時間的な広がりも大切である。口を近づけるだけで香る匂いから始まり、舌の前半部分で瞬時に立つシャープな味わいと、一呼吸おいてから舌の奥で感じられる味わい。さらには口のなかに留めている間にじわりと顔を出す味わい。飲み込んでからも続く余韻のような心地よい味わい。時間をかけて得られる味わいが十分に納得させられると、コクがあると強く感じる。

日本人の使うコクという言葉には様々な対象やニュアンスがあるが、整理すると三層の構造をしていると著者は考えている。中心部はエネルギーに富む油脂や砂糖の甘味。栄養素そのものの味で、動物ならば誰でもうまいと感じる。実際に、食品開発の立場から見ると、砂糖と油脂は食品にコクを与える切り札である。したがって、コクの本義は生きてゆく上で生理的に大事な栄養の味わいであると言える。動物はこれらにやみつきになる。いわゆる脳の報酬系を刺激する物質である。

その外側に第2層のコクとして、粘度、魅力的な香り、重厚感、うま味、濃厚な色調などが、栄養素のリッチな分厚い感じを想起させるコクとして存在する。それ自体は「中心のコク」のように強いコクではないが、人間の食体験によってコクを強める作用がある。いわば、学習によって濃厚さを連想する仮想的なコクである。

最も外側の第3層には、実体を離れた比喩的なコクが位置する。コクのある演技とかコクのある表情とか、コクのある生き方などである。感性に依存する抽象の世界であり、極度に洗練された吸い物の風味のコクなどは第2層と第3層にまたがるのかも知れない。

ラーメンやカレーや焼き肉などは中心部のコクを有する。誰にでもわかりやすい濃厚さである。一方、日本の伝統的な料理のコクは香りや食感、色合いなどが関わる第2層に集中している。第2層や第3層のコクは外側に行くほど実体が薄れる。極限まで削ぎ落として無駄なものなくなつたなかに残る豊かな味わいを高い品位として日本の料理は重視してきた。誰にでもわかるような濃厚なコクを高く評価してこなかった点は欧米の料理と大きく異なる。日本の料理が「引き算の味わい」であるという言葉はここから生まれる。

## 5 栄養面から見た日本の特質

安本教傳

### I 食生活と健康、寿命の関係

#### 1 日本人の平均寿命は世界一

国民の平均寿命は、国民の健康度を推しはかる、重要な「めやす」のひとつである。日本人の平均寿命は、昭和初期には男女ともに50歳に達していなかったが、2008年の簡易生命表によると男性79.29歳、女性86.05歳と飛躍的に伸張した。図1に示した国々の間で比べると、女性は世界1位、男性は世界2位、男女平均で世界1位の長命であった。異論もあるだろうが、日本人の「平均寿命が世界一長い」ことから、日本人は「世界一健康」であるということが出来る。なお、「健康とは完全な肉体的、精神的及び社会的に安寧な状態であり、単に疾病または病弱ではないということではない」；

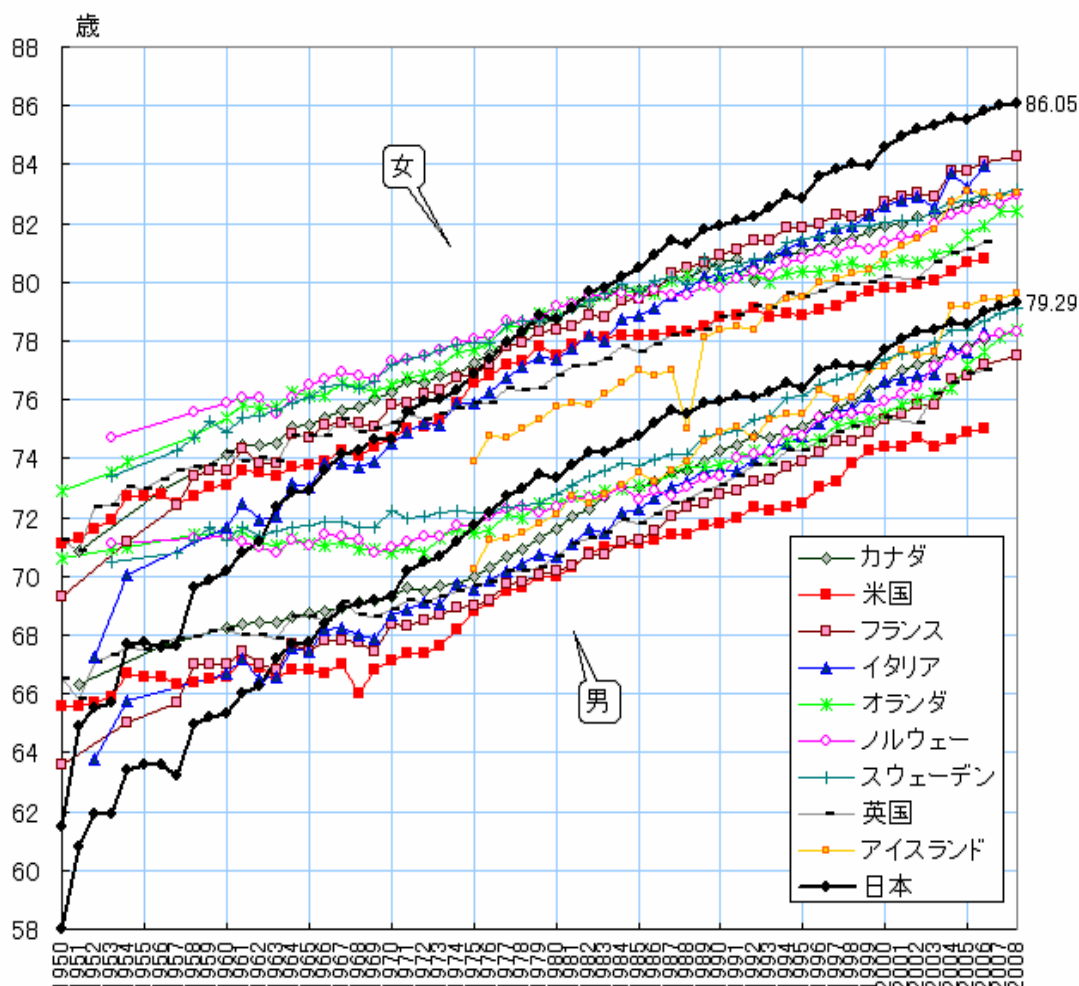


図1 主要先進国における平均寿命の推移—日本人男女の平均寿命は世界一だった

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/1610.html>

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." という、WHO による健康の定義がよく知られている。この定義を、1988 年、"Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." に改正することが提案されたが、付け加えられた spiritual (日本語の霊、魂、気に相当) という言葉を巡って委員会が紛糾したあげく、採択されるに至らなかった。「健康の定義を改正するといった大問題にはもっと時間をかけて議論すべきである」、との意見が大勢を占めたためだが、その後、何らかの進展があったとは聞かない。健康とは、国の内外で一般に理解される場所では、「日常生活を普通に営むことができる；痛みがなく、厄介な病気にも罹っていない；病気になりにくい；運動能力が高く速く走れ、高く跳べ、重いものを持ち上げることができる；よく成長して骨格も発達している；生活の質が高い；そして最後に、活動的な長命を楽しんでいる」、といった、心身ともに健全な状態のことである、と理解されている。この定義に魂、精神の健康を付け加えることに異論があったと聞くが、この異論も理解しがたい。

死亡率 (人口 10 万対)

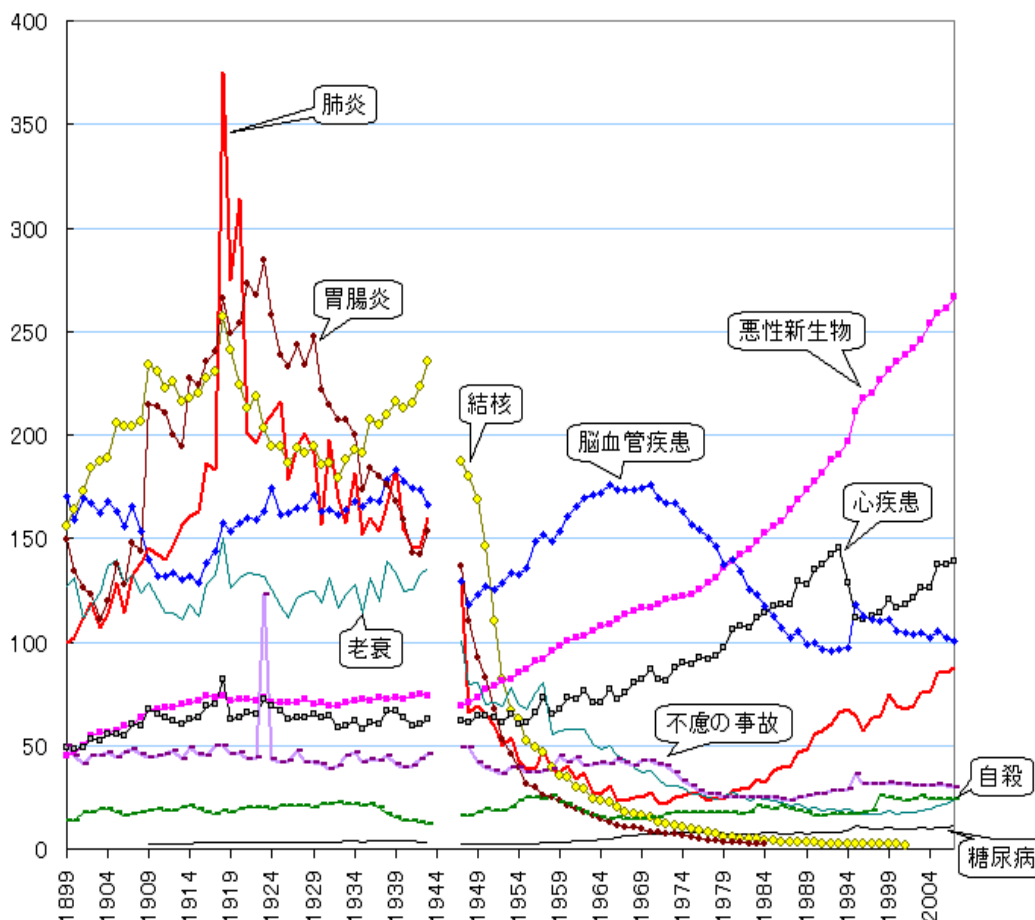


図 2 主要死因別死亡率の推移 (1899~2007)

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/images/2080.gif> より

## 2 「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」が現代日本人の三大死因

現代日本人の主な死因は、「平成 19 年人口動態統計」（厚生労働省）によると（図 2 参照）、男性では（1）悪性新生物（上皮細胞由来の狭義のがん、肉腫、白血病）20 万 2743 人（34.2%）、（2）心疾患 8 万 3,090 人（14.0%）、（3）脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血）6 万 0,992 人（10.3%）、（4）肺炎 5 万 8,575 人（9.9%）；女性では、（1）がん 13 万 3,725 人（25.9%）、（2）心疾患 9 万 2449 人（17.9%）、（3）脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血、くも膜下出血）6 万 6,049 人（13.3%）、（4）肺炎 5 万 1584 人（9.9%）であった。1980 年より以前は、脳血管疾患による死亡率が第 1 位を占めていたが、その後は悪性新生物（がん）による死亡率が第 1 位にとってかわり、その死亡数も増加の一途をたどっている（図 2）。なお、平成 19 年の糖尿病による年間死亡数は 1 万 3999 人（男性 7395 人、女性 6,604 人）であった。糖尿病による死亡は、加齢に伴って増加し、そのピーク年齢も 90 歳以上の高齢側に移行していることが認められている。

脳血管傷害（脳梗塞と脳出血、急に発症したものは脳卒中）は喫煙や乱れた食生活、ストレス、運動不足が原因となるもので、その予防にはこれらの原因の排除と、減塩、減脂肪、摂取エネルギーの調節、栄養摂取のバランス調節、食物繊維の摂取などが推奨されている。特に脳卒中は肉、牛乳・乳製品などの動物性タンパク質の摂取が少なく、高塩分摂取による高血圧で、血清コレステロール値の低い人がよく発症する。

食塩摂取量は昭和54年から10 g 以下が適正摂取量もしくは目標摂取量として設定されたが、食塩のとり過ぎが高血圧、がん、脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めることから、減塩が勧められた。「日本人の食事摂取基準」の2005年版から2010年版では、食塩の1日摂取目標量として、男性（12歳以上）は10 gから9 g未満に、女性（10歳以上）は8 gから7.5 g未満に低減されている。

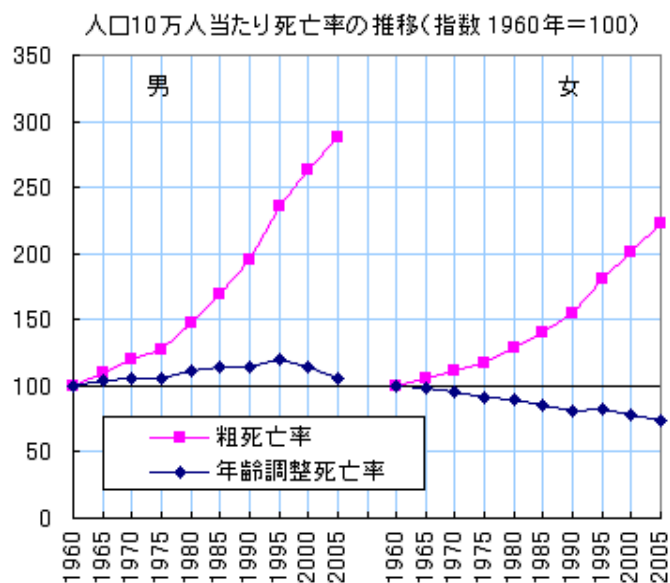


図 3 がんによる粗死亡率と年齢調整死亡率の推移（1960～2005）

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/2080.html> より



### 3 年齢調整死亡率—がんによる死亡率は増えたか？

図2の中に示した悪性新生物による死亡率(人口10万人当たり)は、年を経るごとに急増しているように見える。しかしこれは、人口の高齢化による年齢分布の偏りの影響を受けた、見かけ上のことに過ぎない。図3は、1960年の死亡率を100として、年齢分布の偏りを補正した基準人口(1985年の国勢調査人口に基づいて補正した人口)当たりで計算しなおした年齢調整死亡率(平成17年都道府県別年齢調整死亡率)(◆)と、年齢未調整の粗死亡率(■)をくらべたものである。年齢未調整粗死亡率(■)は、男女ともに2005年まで一意的に増加しているのに対して、人口構成で調整した年齢調整死亡率(◆)は、男性では1995年がピークで、その後は減少し、女性では1960年以降減少する一方である。つまり、がんによる死亡率が、見かけ上、増えたように見えているのは、日本人の寿命が延びて、高齢者人口が増えたせいなのである(黒木登志夫著「健康・老化・寿命」、p.157-159、2007、中公新書)。「年をとると皆、がんで死ぬ」のではない。なお、年齢調整法の詳細は、[http://ncrp.ncc.go.jp/file/seibi/tebiki/tebiki\\_s\\_4\\_2.pdf](http://ncrp.ncc.go.jp/file/seibi/tebiki/tebiki_s_4_2.pdf)、を参照されたい。

## II 再認識された日本型食生活

### 1 日本人の平均寿命が飛躍的に伸びた

日本人の平均寿命が伸びたのは、ひとつには、乳児死亡率 $[\equiv 1,000 \times (\text{年間の乳児死亡数}) / (\text{年間の出生数}) ; 1,000 \text{ 出生児中の出生後1年以内に死亡した数}]$ が激減したからである。乳児死亡率は、昭和初期には100以上であったが、近年では2000年3.83、2001年2.96、2002年2.9、2006年2.6と、年を経るごとに減少している。このことに加えて、進歩した医療技術も我々の寿命延長に貢献した。社会経済の発展によって安全で暮らしやすくなったことも寿命延長に寄与している。

しかし、日本人の平均寿命を世界一にまで延長するのに最も貢献したのは、「日本型食生活」と呼ばれる、この国の特徴的な食事様式である。この国の住民の平均的な食生活(=日本型食生活)を支えた食事、つまり日本食(和食)は、日本人になじみの深い食材を用いて整えられた、伝統的な主食、主菜、副菜がそろった食事のことである。生食、素材の味を生かした薄口の味付け、そして繊細な盛り付けの3点が日本食の特徴とされ、世界的にも評価が高い。

この成人の死亡率を低下させ、日本人の平均寿命を世界一にまで引き上げた実績のある、国内でできるコメと、近海でとれる魚介類や海草類、大豆、野菜・果実類、牛乳など、様々の食材を組み合わせた、エネルギー摂取が過剰になり難い「日本型食生活」は、コムギと畜肉に依存した「欧米型食生活」に比べて、低脂肪、低カロリーで、栄養供給の面でバランスがとれていて、健康保持のためにも望ましいものであった。さらに、自然環境にかかる負荷を軽減し、自給可能な農業資源を有効利用するためにも、また、長い歴史のなかで形成されたこの国の住民の生活様式と食文化から見ても、日本型食生活は望ましいものであった。

## 2 日本型食生活の定着

1980年、農政審議会は内閣総理大臣（佐藤栄作）に対する答申「80年代の農政の基本方向」の第1章「日本型食生活の形成と定着—食生活の将来像」の中で、欧米諸国と比較して優れたバランスを持つ日本の食生活を評価し、栄養学的な観点はもとより、総合的な食料自給力維持の観点からも（しかし、2008年現在、食料自給率はカロリーベースで約41%に低下した）、この「日本型食生活」を定着させる努力が必要であることを提言した。この提言を受けた農林水産省から、「食生活のあり方に関する研究」を委託された「食生活懇談会」（座長小倉武一、元食糧庁長官）が、1983年3月、「私達の望ましい食生活—日本型食生活のあり方を求めて」と題する、以下の8項目からなる提言をとりまとめた：

1. 総熱量の摂り過ぎを避け、適正な体重の維持に務めること
2. 多様な食物をバランスよく食べること
3. お米の基本食料としての役割とその意味を認識すること
4. 牛乳の摂取に心がけること
5. 脂肪、特に動物性脂肪の摂り過ぎに注意すること
6. 塩や砂糖の摂り過ぎには注意すること
7. 緑黄色野菜や海藻の摂取に心がけること
8. 朝食をしっかりとること。

「食生活懇談会」は、「コメを基本に、魚介類、野菜、果実、牛乳を組み合わせたこの国の住民の平均的な食生活、つまり日本型食生活は、コムギと畜肉に依存した欧米型の食生活にくらべて、栄養供給の面でバランスがとれていて、健康保持のために望ましいものである」とし、さらに、「日本型食生活は、自然環境にかける負荷を少なくし、自給できる農業資源を有効に利用するためにも、また長い歴史の中で形成されたこの国の住民たちの生活様式の観点からも望ましい」と考えたのであった。なお、1990（平成2）年、日本型食生活指針検討会（座長：福場博保、昭和女子大（当時））が、その後の食環境の変化を考慮して、1983年策定の『食生活指針』の実効性を確保するための食行動指針「新たな食文化の形成に向けて—『90年代の食卓への提案』」をとりまとめて公表した。

農林水産省はこれら二つの指針を基にして、「日本型食生活」の維持・定着に努めた。この「日本型食生活」と呼ばれる食事パターンは、より正確には、1970（昭和45）～1980（昭和55）年代の、この国の住民達にとってごく普通の、平均的な食事パターンを指していた。そのころの食生活パターンは現在のものとは少し違っているが、それでも、国民の平均的な食事は、概して健康を支え、少なくとも見かけ上は豊かな生活の基盤を築きあげるのに貢献するものであった。

この国の住民の場合、成長期には好んで肉食をするが、歳を重ねると淡泊な味の、植物性の食物を好むようになる傾向がある。この傾向を、谷崎潤一郎が随筆「懶惰の説」（篠田一士編、谷崎潤一郎随筆集、岩波文庫、p.15-36）の中で次のように表現している：『イギリス人は老人でも朝から濃厚なピフテキを食い、そして盛んにスポーツをして精力を貯え、体力を養う。これも一つの養生法であるには違いない。しかしながら無精な人間の眼から見ると、刺戟性の食物を多量に摂取するために、否が応でも運動しなければ消化しきれないということになっては、スポーツも一種の苦役である。（中略）昔、といってもついわれわれの祖母の時代の頃までは、堅気な家の女房というものは殆ど一年中日の目も見

ないような薄暗い部屋の奥にいて、めったに外へでることはなかった。京大阪あたりの旧家では、(中略)「ご隠居さん」といわれるような身分になれば、一日べったりと据わったきり座布団の上をさえうごきはしない。(中略)彼女らのたべる物については、ほんの僅かな、ごく淡泊な、鳥の摺り餌のようなものだった。粥、梅干、梅びしお、でんぶ、煮豆、佃煮—私は今でも祖母の膳の上にあったそういう品々を思い出すことができる。彼女たちには彼女たち相応な消極的な摂生法があって、多くの場合活動的な男子よりも長寿を保っていたのである。』

このような、加齢にともなう食嗜好の切り替わりが、現在でも、日本人の寿命延長に役立っている筈である。摂取する全食料のうちで、穀物・いも・豆・果実・野菜の合計量と、魚・畜肉・卵・油脂の合計摂取量の占める重量割合を、「国民栄養調査報告」と「国民健康・栄養調査報告」(平成15年以降)から見ると、動物性食品の摂取割合が50歳前後から次第に低下し、代わって植物性食品の摂取割合が増える傾向が認められる。このような加齢にともなう、食べ物に対する嗜好の切り替わりが、「日本型食生活」の食物摂取パターンと相俟って、日本人の平均寿命を世界一に押し上げている原動力になっているに違いない。

### 3 日本型食生活スタイルの特徴

日本型食生活は、世界でもその類を見ない特徴的なスタイルである。1996年にローマで開催された、第1回世界食料サミットのために作成された、国際連合食糧農業機関(編)「FAO世界の食糧・農業データブック—世界食料サミットとその背景」(国際食料農業協会誌、国際食料農業協会、1998)、のなかでも特異な位置づけがされた。FAOは、世界の151カ国を食生活パターンに基づいて、第1類コメ、第2類トウモロコシ、第3類コムギ、第4類牛乳・食肉・コムギ、第5類ミレット・ソルガム、第6類キャッサバ・ヤムイモ・タロイモ・プランテン(料理用バナナ)の6階層に分類した。日本は、第1類のコメを特徴的な食料とする国ではなくて、第2類のトウモロコシを特徴的な食料とする国に分類された。その理由は、日本人の食事パターンが；

- ・第4類の高所得国よりもエネルギー摂取量が少ない、
- ・食肉の消費量が少ない、
- ・コメの消費量が第1類のコメ消費国よりも少ない、

ことから、トウモロコシを常食としないにもかかわらず、コメ以外の植物性食料の消費状況を勘案して、例外的に第2類のトウモロコシ消費国に、無理矢理に分類したのであった。つまり、日本型食生活は、他の国・地域にはその例が見当たらない、きわめて特異的な食生活スタイルであることが、認識されたのであった。

### 4 なぜ日本食が栄養学的に優れているのか？

日本型食生活を支える食事、つまり日本食(和食)を中心とした伝統的な主食、主菜、副菜がそろった食事を摂ることによって、健康の維持増進に必要なエネルギーとバランスの取れた栄養成分が、ごく自然に確保することができる。ヒトの血圧は植物性タンパク質の摂取量と逆相関するので、植物性食品(つまり、植物性タンパク質と植物性油脂)の多い日本型食生活では高血圧になりにくい。このような日本食の健全性は、「日本人男女の

平均寿命が世界一である」という事実が証明している、と理解されている。

日本食の三大栄養素：たんぱく質、脂肪、炭水化物の適正な摂取バランスとして、厚生省が「第六次改訂日本人の栄養所要量」(平成 12—16 年度使用)において、摂取する総エネルギー量に対する PFC バランス、つまり[タンパク質]:[脂肪]:[炭水化物] の摂取エネルギー比率が、10～20%：20～25%：50～70%の割合となるように摂取することを推奨した(ただし高齢者と乳幼児を除く)。食物繊維の摂取量も、望ましい栄養素として策定された(成人に対して 10g /1,000 kcal)。

図 4 は主要国における PFC の供給割合(≒消費割合)を比較したものである。2005 年における日本の脂質 (F) 供給割合が理想的とされる割合 20～25%を有意に超えていること、炭水化物 (C) の供給割合が 50%以下になっていることに、国民の注意を喚起する必要がある。

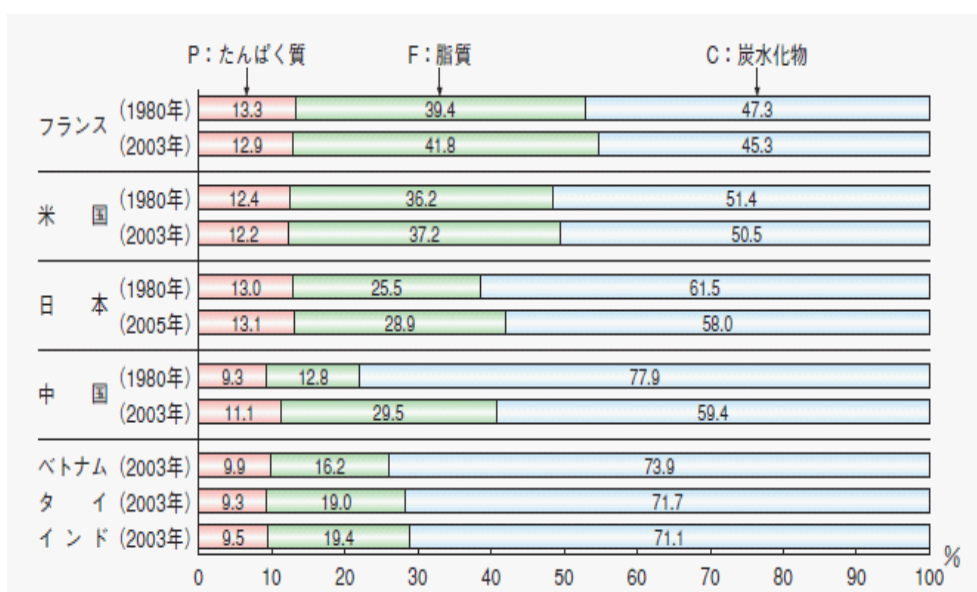


図 4 主要国の栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)別エネルギー供給割合の比較  
[http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w\\_maff/h18\\_h/trend/1/t1\\_1\\_3\\_01.htm](http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h18_h/trend/1/t1_1_3_01.htm) より

かつての離乳食は成人用の米飯食を流用した自家製が主流を占めていた。近年に成長した市販離乳食市場は、洋風レシピの離乳食が席卷している。このように、米飯中心の離乳食が少なくなりつつある趨勢に対して、米飯食(重湯、お粥を含む)とだしの味を中心に据えた、味覚啓発型あるいは日本型とも称すべき離乳食が提唱されている(伏木亨：<http://www.pal-system.co.jp/ikuji/rinyu/kangaeru/index.html>)。

一方、「民以食为天—漢書」(民は食をもって天となす)とし、「民生主義の第一の問題は、飯を食う問題にほかならない」(孫文「三民主義」下、p.145、岩波文庫、1957)とする中国は、2003年、脂質供給量が危険域に達した(図4)。2004年10月13日号のForbes.com([http://www.forbes.com/2004/10/13/cx\\_da\\_1013topnews.html](http://www.forbes.com/2004/10/13/cx_da_1013topnews.html))のトップニュースは“Fat in China”であった。2008年11月24日の中国新聞網(ネット)によると、中国衛生部副部長兼中華予防医学学会会長・王隴徳が記者会見の席上で、「中国都市部では、0～6歳児の8%、7～17歳の青少年の21%が肥満であり、このままに推移すると、大変なことになる」、「肥

満になる原因のひとつは、糖分の多い飲み物を飲み過ぎるためだ」との警告を発している。  
(<http://www.recordchina.co.jp/group/g26170.html>)

## 5 不老長生にも役立つ日本的要素：酒と茶の効用

①日本酒の効用 アルコール飲料は適量を超えなければ、健康的な飲料である。その主成分であるエチルアルコールには、①胃粘膜の知覚終端を刺戟する、②ガストリン分泌を促進する、③ヒスタミンを遊離する、などの作用によって、胃液の分泌を促進する働きがある。この場合、ペプシン分泌量には影響なく、胃酸の分泌高進によって胃液酸度が高まるのが特徴的である。そのため、少量のアルコールを飲用すると食欲が増進されることから、この働きを利用する目的で食前酒が飲用されている。なお、日本酒には血圧の上昇を防ぎ、HDL コレステロール（通称：善玉コレステロール）を増加させる効果のある成分が含まれていることも知られている。しかしながら、日本酒を含むアルコール飲料は連用して飲みすぎると、そのアルコールが胃の消化性潰瘍を増悪し、肝に多くの病変をもたらすことが知られている：

- ① 細胞のタンパク質合成の抑制、タンパク質の分泌抑制・肝内蓄積の高進、
  - ② 肝内脂肪合成の促進、末梢組織からの脂肪放出の促進、脂肪肝の形成、
  - ③ アルコールの直接作用による肝細胞傷害、脂肪肝に起因する肝細胞傷害、
- などを経て、肝の繊維化・肝硬変に至る（糸川嘉則、栗山欣弥、安本教傳 編、「アルコールと栄養—お酒とうまく付き合うために」、p. 58-90、光生館、1992）。

表 1 煎茶水溶性成分の含量と期待されている効能・効果

物質名	乾物 1 g 中含有量	保健機能（効能・効果）
カテキン (タンニン) 類	110~170 mg	抗酸化、抗突然変異、抗がん、血中コレステロール上昇抑制、血圧上昇抑制、血糖上昇抑制、血小板凝集抑制、抗菌 抗虫歯菌、抗ウイルス、腸内菌叢改善、抗アレルギー、消臭
カフェイン	16~35 mg	中枢神経興奮、眠気防止、強心、利尿、代謝促進
テアニン	6~20 mg	脳・神経機能調節、リラックス効果
フラボノール類	~6 mg	毛細血管抵抗性増強、抗酸化、抗癌、心疾患予防、消臭
複合多糖類	~6 mg	血糖値上昇抑制
ビタミン C	3~5 mg	抗壊血病、抗酸化、抗がん、かぜ予防、白内障予防 免疫機能増強
γ-アミノ酪酸 (GABA)	1 mg 嫌気処理 1~2 mg	血圧上昇抑制効果、脳、神経機能調節
サポニン	2 mg	抗喘息、抗菌、血圧上昇抑制
ビタミン B <sub>2</sub>	12 mg%	口角炎、皮膚炎防止、脂質過酸化抑制
食物繊維	30~70 mg	抗がん（大腸がん）、血糖値上昇抑制
ミネラル類	10~15 mg%	亜鉛：味覚異常防止、免疫能低下抑制、皮膚炎防止 フッ素—虫歯予防；マンガン、銅、亜鉛、セレン— 抗酸化、カリウム—イオン平衡

村松敬一郎他編「茶の機能」、p.13, 学会出版センター、2002.より

② 日本茶の効用 日本茶を淹れたときに、茶葉から浸出される画分には、食物繊維（茶葉に含まれる量の30～40%）、タンパク質（茶葉に含まれる量の20～30%）、15～30 mgのβ-カロテン、クロロフィル、その他、表1にリストアップした保健機能のある成分が含まれていることが確かめられている。なお、茶の古葉には多量のアルミニウムやフッ素（いずれも1,000 ppm以上）が蓄積していることが知られている。

## 6 変質しはじめた日本型食生活

1950年代中盤から1970年代前半まで、日本経済が年率10%前後の成長を遂げた時期は「高度経済成長期」と呼ばれた。朝鮮戦争(1950年～1953年)による特需を契機にして、日本経済が1955年頃には戦前の水準までに復興し、1968年にはGNPが世界の資本主義国中第2位にまで成長したのであった。この経済成長に伴って、国民のタンパク質摂取量、すなわち、肉類、鶏卵、牛乳・乳製品、魚介類の供給量、も急速に増加し、それに反比例するかのようになり、コメ・イモ類の消費量が1910年代の半分以下になった（表2）。

この高度経済成長期に至るまでの日本人の食生活、つまり日本型食生活は、動物性食品

表2 タンパク質供給量の推移（1人1日当たりg）

	1911-1915	1960	2005
コメ	26.1	19.6	10.3
コムギ	3.3	7.1	9.6
イモ類	1.9	1.3	0.8
ダイズ	11.2	11.2	6.3
みそ	*	3.0	1.3
しょうゆ	*	2.6	1.5
野菜	2.0	3.9	3.3
果実	0.2	0.4	0.9
肉類	0.7	2.7	14.3
鶏卵	0.2	2.2	5.6
牛乳・乳製品	0.1	1.7	8.1
魚介類	1.8	14.6	18.2
その他	10.1	5.2	3.8
合計	57.6	75.5	84.0
内動物性	12.9	26.4	50.0

\* 原料のダイズ等を含めた。

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/0280.html> より

よりも植物性食品に依存することが多かった（図5）。コメなどの穀類、大豆などの豆類と、

さまざまな新鮮野菜類、つまり植物性食品が、エネルギーとタンパク質、ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素の重要な供給源であった。動物性食品の国内生産量は国内需要をまかなうには十分でなかった。そのような時代や地域では、穀類と豆類が必要なタンパク質の主な供給源になっていたが、人々は慢性的な食料不足、栄養不足に悩まされることが少なくなかった。また、昭和時代の初期、これは谷崎潤一郎の小説『細雪』のはじめの方に出てくるプロットであるが、人々は「Bたらんねん」と、当時国民病とまでいわれていた脚気を怖れて、東京湾や大阪湾が米ぬか臭くなるほど、ビタミン B1 注射や製剤を多用した。

食事で重視することを（1 つだけ選択）を調べた結果によると（図 6,NHK放送研究所『食生活に関する世論調査』2006 年調査）、日本人全体では、「おいしいものを食べること」、「栄養がとれること」、「楽しく食べること」を重視するが、「空腹が満たされること」、「簡単に済ませること」は軽視されるのに対して、男性 16～29 歳は「空腹が満たされること」を重視し、60 歳以上の女性が「栄養がとれること」と「楽しく食べること」を重視した。その他の年齢階層は、男女ともに

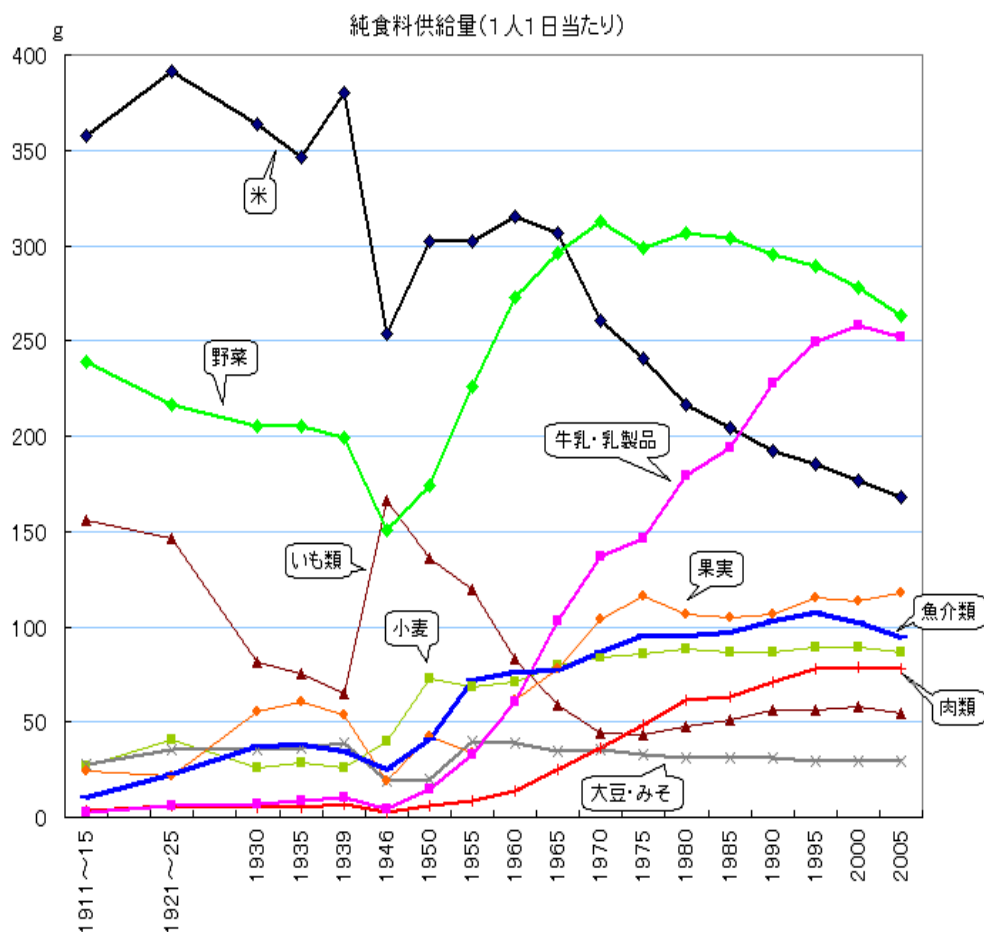
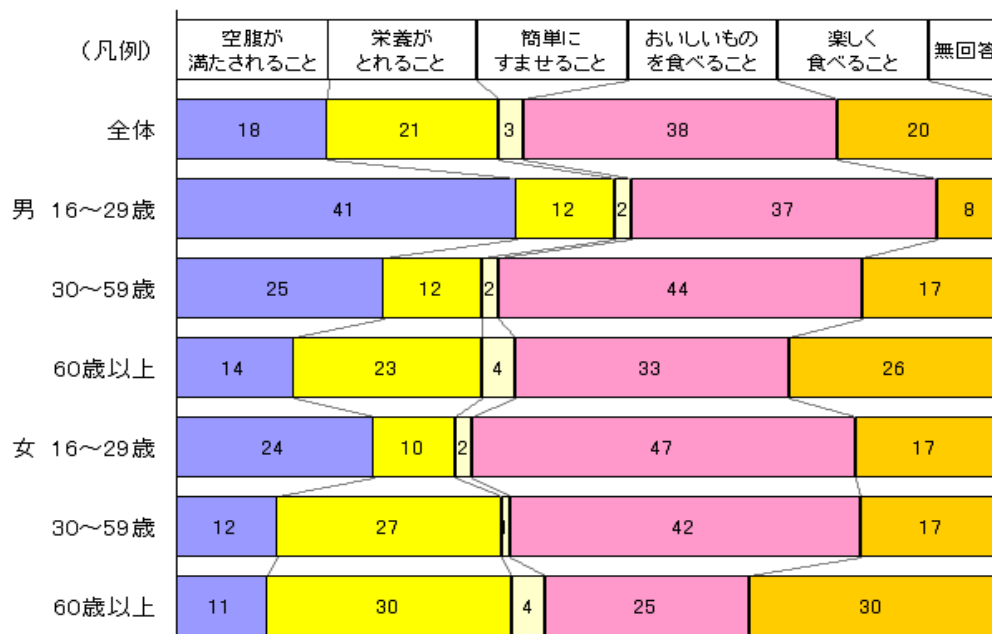


図 5 日本人の食生活は 1950 年代から急激に変化した  
<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/0280.html> より

「おいしく食べることを重視した。これに対して、60歳以上の現代日本人は、孤食・欠食が多いためか、おそらく「みんなと一緒に、楽しく食べたい」、「栄養欠乏」が心配だと認識している。その他の年齢階層は、男女ともに「栄養欠乏を怖れる必要がない」との認識のもとで、グルメになったかのように「美味しく食べることを重視している。

食事で重視すること(1つだけ選択)

単位:%



(資料)NHK放送文化研究所「食生活に関する世論調査」(2006年調査)

図 6 現代日本人(16~29歳、30~59歳、60歳以上に区分)が食事で特に重視すること(1つだけ選択:単位%)

<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/0322.html> より

## 7 食生活指針の変遷

日本国民が、毎日食べる食品数を意識しはじめたのは、1985年5月、厚生省が「健康づくりのための食生活指針」のなかで、「1日30食品を目標に」と呼びかけて以来のことである。当時、弁当・総菜などの調理済み食品、加工食品、ファーストフードなどが広く出まわるようになり、飲食店などの外食産業も急成長した。その結果、国民の栄養素摂取源が多様化した。必要な栄養素の量比が偏っている可能性のあることが危惧された。栄養成分をバランスよく摂るためには、偏食をさけて、できるだけ多種類の食品を組み合わせる食べることが肝要だとして、数値目標:1日30品目の食品摂取が、当時の「健康づくりのための食生活指針」のなかで提唱されたのであった:

### 健康づくりのための食生活指針 (1985年5月)

1. 多様な食品で栄養バランスを
  - ・1日30食品を目標に
  - ・主食、主菜、副菜をそろえて



2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーを
  - ・ 食べすぎに気をつけて、肥満を予防
  - ・ よくからだを動かし、食事内容にゆとりを
3. 脂肪は量と質を考えて
  - ・ 脂肪はとりすぎないように
  - ・ 動物性の脂肪より植物性の油を多めに
4. 食塩をとりすぎないように
  - ・ 食塩は一日 10 グラム以下を目標に
  - ・ 調理の工夫で、むりなく減塩
5. こころのふれあう楽しい食生活を
  - ・ 食卓を家族ふれあいの場に
  - ・ 家庭の味、手づくりのこころを大切に。

ところが、筆者が実際に見聞したことであるが、この食生活指針が目標とした「1日30品目」を呼び込みに利用して、スーパーの店先では「30品目ふりかけ」が、デパート地下の惣菜売り場でも「15品目サラダ」が、短期間であったが、販売されていたことがあった。

2000年3月、厚生省（現厚生労働省）は農林水産省、文部省（現文部科学省）と連携を図って、新しい食生活指針を策定・公表したが、その食生活指針では、「主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを」とあるだけで、「1日30品目」の表現は削除された。厚生省の担当者は、「30の数字を絶対視して食べ過ぎてしまうことがありかねないので、誤解を避けるために、数値表示をしなかった」のだという。

なお、以上の食生活指針は成長期～青年期～壮年期の日本人を対象としたものであるが、1990（平成2）年11月20日、農林水産省は、策定した7項目の「新たな食文化の形成に向けて―'90年代の食卓への提案―」の中で、ライフステージ別に心がけたいこととして以下の提案を行った：

幼児期には―多様な素材と多様な味に慣れさせ、豊かな食歴をつくりあげよう。

青少年期には―生活リズムにあった食生活を確立しよう。

壮年期には―ゆとりとうるおいのある食卓づくりに心がけよう。

高齢期には―食を通じて、世代を超えたコミュニケーションの輪を広げよう。

ここで、初めて、幼児期に対する指針（成長期の偏食を予防することを目的として）が提唱された。これ以後、幼児期に対する指針は改訂されていない。少子化の傾向が益々著しくなるなかで、育児経験の浅い母親が、育児上の助言と支援や、より具体的な指針を必要としていることに、関係機関は対応する必要があるだろう。

1998年までに策定された食生活指針については、『坂本元子、木村修一、五十嵐脩編「世界の食事指針の動向」、建帛社、1998』が詳しい。

## 8 食生活スタイルを環境保全型に再構築を

振り返ってみると、19世紀までの人類は飢餓に悩まされ続けてきた。食べ物が欠乏すると、ヒトは非常、非道になり、諸々のタブーなどの約束事などは、飢えを癒す上で、いかほどの障りにもならなかった。

食べ物に多少のゆとりができたのは 20 世紀になってからのことである。現在の日本人は、進歩した食品保蔵・輸送・加工技術と、地球規模にまで広げた食料確保の体制を利用して、有史以来、最も豊かな食生活を享受している。しかし、これからの日本人の食生活が、現在の豊かさの延長線上にあるとは考えられない。私達は、質と量の両方に関わる、重大にしてかつ緊急な食料問題を抱えているからである。

まず、私達が超雑食性になってしまったことである。これは、スーパー・コンビニ症候群と呼称すべきかも知れないが、個人の嗜好と食欲が押し下げられた偏食と飽食のせいで、がん、心臓病、糖尿病、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)などの生活習慣病が蔓延している。各種の調査結果を見ると、家庭内の食行動、食生活スタイルも正常ではなくなってきた。過半の若年層が、朝食を孤食もしくは外食し、あるいは欠食し、夕食を家庭で食べない。1日3食食べない食生活＝“崩食”している人や、健康への影響や栄養効果を考慮しない、成り行きまかせの食生活＝“放食”している割合も増加の一途をたどっている。

伝統社会や途上国社会では、現在でも慢性的な食料不足に悩んでおり、さらに地球全体の人口増加と畜産物の消費が増えたために、世界の穀物需要が逼迫している。世界人口時計 (<http://arkot.com/jinkou/>) によると、地球上の人口は 2006 年 2 月 25 日に 65 億人を超え (2010 年 2 月 4 日正午現在で 68 億 4577 万人、毎日 22 万人増加)、2050 年までに 100 億人を超えると予測されている。はたして地球は 100 億人を、心身ともに健全な状態に養うことができるだろうか？

中国、インドでは、現段階ですでに穀物の消費量が生産量を上回っている。中国は 1995 年以來の食肉消費の増大によって、穀物在庫を大規模に取り崩している。年に 80 億ブッシュェル (約 2 億 3000 万 t) の穀物が家畜飼料に転換され、このまま進むと 2010 年 9 月には世界の穀物在庫が空っぽになる可能性がある、と危惧されている：

<http://www.juno.dti.ne.jp/~tkitaba/agrifood/foodsecurity/news/08050201.htm>。その一方で、米国では、トウモロコシを主な原料にする代替燃料エタノールの生産が急増し、豊作なのに、2008～2009 年のトウモロコシ価格が 2005 年の 2 倍近くに跳ね上がり、その余波は他の穀物、例えばコメ、の価格上昇を導いている。

我が国が抱えている食料問題も深刻である。食料の供給と消費を 1 日 1 人当たりのエネルギーで比較してみると、供給量はほぼ 2,600 kcal 前後と変わりなく推移してきたが、70 年代にはほぼ 2,200 kcal であった摂取量が、2008 年には 1,883 kcal (20 歳以上) に低下した。供給量と摂取量の差が廃棄された食料の量に等しいとすると、70 年代には消費エネルギーの 18% 相当量が廃棄されたのであったが、2008 年には廃棄されるエネルギーは 30% 近くまでになった。供給エネルギーと消費エネルギーの差は年々拡大しているのである。平成 18 年度における、日本の飼料用を含む穀物自給率は 27% で、カロリーベースの自給率は連続横ばいの 40% であった。これでは「世界中から穀物をかき集めて、まさに飽食し、食べ散らかしている」と言われても抗弁することができない。

今日の社会経済システムの中では、個人の食生活スタイルを再構築しても、その直接的な影響はごく些細なものに過ぎないかも知れない。しかし、些細と見える変化も、家庭から始まって、食料問題、環境問題などに影響を及ぼし、社会経済システム転換の引き金になる可能性を潜ませていることを見逃してはならないだろう。

以上は筆者の一卷頭言『食生活スタイルを環境保全型に再構築』、化学と生物、45(11),739(2007)一を、数値などを新しくしたがそれ以外はおおよそ原文のまま、再掲したものである。なお、平成21年度筑波大学生命環境学群生物資源学類が、推薦入学試験の小論文選択問題2問中1問に、これを元の文章のまま用いて、設問2題を与えて回答させた。

## 9 沖縄の長寿食と「26ショック」

沖縄県民は、長年、男女ともに長寿日本一だった。ところが、2002年12月に公表された2000年時点における都道府県別平均寿命表では、女性は全国で1位の86.1歳であったが、男性の平均寿命は77.64歳（全国平均77.71歳）で全国26位に転落した。2005年までの5年間でも寿命の伸び率は全国で最低であった。このことは、沖縄県民にとってショッキングなことで、俗に「26ショック」と呼ばれている。「26ショック」の原因は、「伝統的な長寿食の食生活から、『栄養バランスの崩れた都会型食生活に移行』した結果、多くの成人男子がメタボリック・シンドローム体型になったことにある」、と分析されている。肥満者が多くなった原因として、運動不足（車社会で余り歩かない）、過食、日本の都道府県中で最も高い脂肪摂取量、野菜の摂取不足、過剰な飲酒に加えて、慢性的な失業によるストレス、などが挙げられている。しかし、沖縄県の人口10万人あたりの長寿率、百寿率（人口10万人当たりの100歳以上の高齢者数）は依然として全国都道府県中で首位を占めていることから、男性の平均寿命が全国で26位に転落した「26ショック」を、当の沖縄男性はさほど深刻に受け止めていないように見受けられる。なお、尚弘子琉球大学名誉教授が「26ショック」に関するブログを公開している：

<http://longstory.blog.so-net.ne.jp/2009-02-10>。

沖縄食の特徴は「素材」×「調理法」×「摂取法」にあるといわれる。その素材は、ゴーヤ、モズク、パパイヤ、フーチバー、グアバ、島豆腐（木綿豆腐）、根菜類、昆布、黒糖、豚肉（よく食べるようになったのは戦後のことであるが）などが特徴的である。強い紫外線と亜熱帯性気候のもとで育った野菜類には抗酸化物質やミネラルの蓄積量が多くなる傾向がある。飲料水には、琉球石灰岩から湧出した、硬度～200程度（那覇市水道水）の、カルシウムやマグネシウムの豊富な水が用いられる。なお、本州水道水の硬度は10～100、京都市水道水42；伏見の御香水44である。

これらの素材を用いて、食材の旨みを損なわない低塩分の調理、長時間煮込んだ後分離してきた豚脂を取り除いた料理、肉と野菜の同時摂取、などによって、コレステロール吸収や脂質過酸化の抑制が期待できる。沖縄県人の脂肪摂取量は全国都道府県中で最多量で、従って肥満率も高いが、心疾患、脳卒中、がんによる死亡率は最も低い。特徴のある食材（豆腐、豚肉、瓜類、野菜、昆布等）；食塩量が少なく、タンパク質とミネラルのレベルが高い食事；温暖な亜熱帯気候とゆったりしたライフスタイル、などを持続することによって、早晚、「26ショック」は払拭されるものと期待したい。

## 10 儉約遺伝子を持たないものは長生きする？

日本人には「儉約遺伝形質」を獲得している人が多いようである。日本人とアメリカ白人について糖負荷試験を行って、空腹時血糖値とインスリン分泌量の間関係を調べた研

究によると、インスリン応答の最大値は日本人の方がアメリカ白人のほぼ半分と低い。また、インスリン応答が最大に達する空腹時血糖値も日本人は～100 mg/100 ml で、これもアメリカ白人よりも15%ほど低い。つまり、日本人には膵のβ細胞の機能が儉約型になっている人が多いということになる。

儉約型の遺伝形質の本体として、βアドレナリン受容体、脱共役タンパク質、アディポネクチン、PPARγ（ペルオキシソーム増殖因子応答性受容体）が主な候補として考えられている。これらの儉約型の遺伝子を持っていると(図7)、食糧が不足しがちな原始社会で

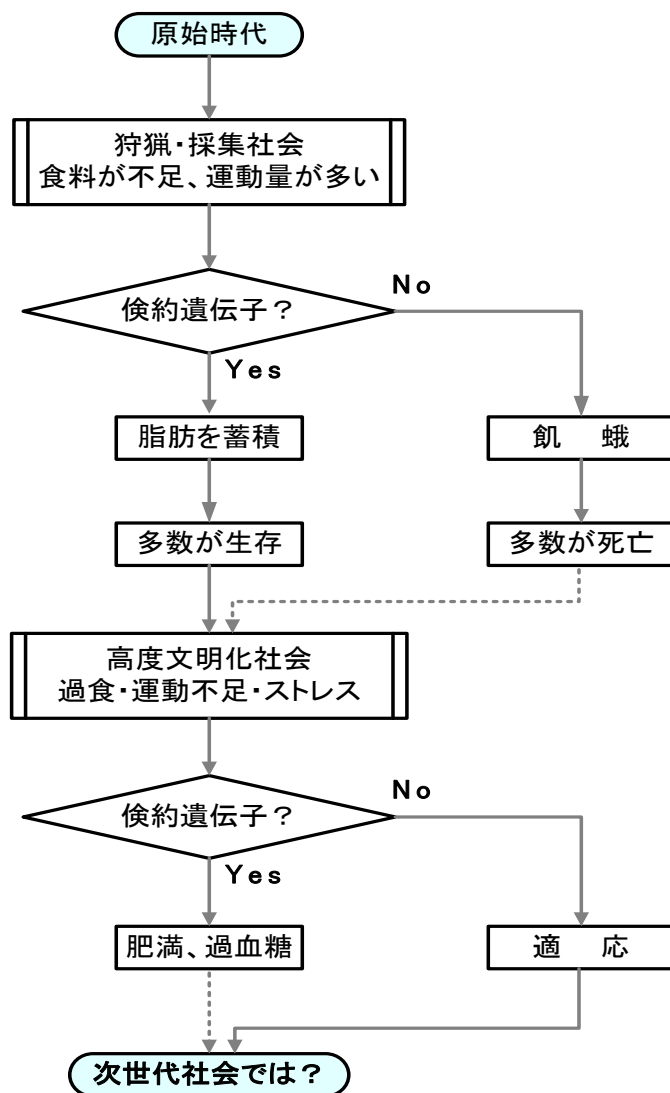


図7 次世代の高度文明化社会では儉約遺伝子を持たないものが生き延びる？  
安本教傳 「血糖値が気になる人達を支援するために」、生活の科学、27、1-11 (2005)より

も生き延びることができたが、食糧が十分供給される現代社会では、儉約遺伝子を持っていることが仇となって、肥満・過血糖・糖尿病になって、生き長らえることが次第に難しくなっている、と考えられる。私達は神から受け賜った儉約形質のせいで、生命を縮めて

いるのかも知れない。

### III 栄養学の進展

#### 1 ニュートリゲノミクスによる栄養アドバイス

2000年6月26日、米国大統領ビル・クリントンと英国首相トニー・ブレアが、1990年から始まった世界規模のヒトゲノムプロジェクトー国際共同チームとセレーラ社による「ヒトDNAの塩基配列の解読」計画によるゲノム・ドラフトーが予定より大幅に短縮されて完了したことを宣言した。

この成果を基にして、まず米国で、ニュートリゲノミクス（食品および食品成分が遺伝子発現に及ぼす影響に関する研究；タンパク質・代謝産物を解析して、食品成分が身体に与える影響を明らかにする）による個人向けの遺伝子検査と栄養アドバイス提供サービスが始まった。日本でも、それぞれの個人の体質にあったオーダーメイド医療・オーダーメイド栄養アドバイスが始まっている。肥満に関わる遺伝子： $\beta 3$  アドレナリン受容体、脱共役タンパク質1、 $\beta 2$  アドレナリン受容体、レプチン受容体の異常を検査する業務が、商業ベースで行われている。例えば、 $\beta 3$  アドレナリン受容体（アドレナリンと反応して脂肪を分解する）は64番目のアミノ酸がトリプトファンからアルギニンに入れ替わると儉約型（日本人の約35%）になり、アドレナリンと反応せず、脂肪を分解しなくなるので、肥満（おなか周りが太い、リンゴ型）になりやすい。

なお、遺伝子検査の結果は、個人情報保護法などの適用対象として保護されるべきものである。その取り扱いに当たっては慎重を期すべきであり、早急に法制化をする必要がある。医学領域における遺伝子検査[感染症、遺伝病、造血器腫瘍（白血病など）、固形腫瘍（肺がん、乳がんなど）、遺伝子多型解析、など]の結果は、その取り扱い指針やガイドライン、個人情報保護法などの適用対象として保護されるべきものとされている。例えば、「がんになる可能性」を推測できる個人情報が、本人以外に漏れてはならないのは当然であるが、ニュートリゲノミクスによる遺伝子検査の結果もまた、当然、保護されるべき個人情報であることを、関係者は認識すべきである。

参考文献：

大石正道「入門ビジュアルサイエンス ヒトゲノムのしくみ」、日本実業出版社、2001。

香川靖雄、四童子好廣 編「ゲノムビタミン学ー遺伝子対応栄養教育の基礎」、建帛社、2008。

合田敏尚、岡崎光子 編「テーラーメイド個人対応栄養学」、建帛社、2009。

#### 2 おいしく、ゆっくり食べる（≒ガツガツと食べない）栄養効果

「早飯、早寝、早糞、芸のうち（あるいは、健康のもと）」という俚諺があるが、これとは反対に「早飯は、食べ過ぎになる結果、肥満、不健康につながる」、ということも、巷間、よく聞かれる。平均的な日本人(10代～50代以上)が朝食にかかる時間は、ある調査によると(<http://bizmakoto.jp/makoto/articles/0904/17/news077.html>)、平日は11.3分、休日では14.0分だったという。平日でも、せめて休日並みに、できれば20～30分以上の時間をかけて、楽しみながら、朝食をとるのが望ましい。このことを強く支持する幾つかの研究成果があるからだ。

ロイターヘルス（通信社）が、学術雑誌 Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism の

2010年1月号に掲載予定であった論文を紹介している記事“To eat less, your body may want you to eat slowly (食事量を減らしたいなら、ゆっくり食べる必要があるだろう)”によると ([http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory\\_91653.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_91653.html))、「ゆっくり食べなさい」という母親の指示は、正しいのだという。食事を急いで掻き込むと、食欲の自然な調節機構がブロックされるので、「食べ過ぎて、太ってしまう」ことが、いくつかの研究ですでに明らかにされている。しかし、食欲をコントロールするには「ゆっくり食事するのが、良いのか、悪いのか」、ということについては明らかではなかった。

この問題を明らかにするために、ギリシャのアテネ医科大学と英国のインペリアル・カレッジ・ロンドンのA. コッキノス医師らは、健康な男性17名を、2つの異なる条件下で、大量のアイスクリームを食べさせて調べた：大量のアイスクリームを、1群には2回に分けて5分間で食べてもらい、別の群には小分けにして30分間かけて、ゆっくり、食べてもらった。どちらのグループも満腹感や空腹感の感じ方に差は無かったが、ゆっくり食べた男性には、2種類のホルモン、ペプチドYY (PPY) とグルカゴン様ペプチド-1 (GLP-1) の血中レベルが、アイスクリームを食べ終わったほぼ3時間後にピークに達していた。PPYもGLP-1も消化管から分泌されるホルモンで、「満腹」シグナルを脳に伝え、食欲を減じてカロリー摂取をひかえさせる働きがある。

この研究で得られた知見は、「食事をゆっくり楽しむ」という昔からの食べ方の知恵を支持するものである。「食事をよく咀嚼して、食事を楽しむ時間を十分取れば、同じ食事でも早食い競争のようにして食べた場合よりも、摂取カロリーの利用率は少なくなる」ことを明らかにした研究報告は今までもあったが(後述)、その理由は明らかにされていなかった。この研究から、「過食を止めるシグナルを脳に伝える消化管ホルモンの分泌量が、食物の摂取速度によって影響を受けている」ことが分かった。このことから、「食事を食べる速度と過食の関係を説明することができる」、とコッキノス医師は説明した。

この知見は、特に、ファーストフードなどを利用して、短時間内に食事を済ませねばならない人達にとって重要な示唆を与えるものと思われる。「食事に時間をかけて、ゆっくり食べることによって、食欲をコントロールすることができ、最終的には体重コントロールにも役立てることができる」、というこの研究の結論は、子供達に「食事をガツガツ食べると太ってしまうよ」と、注意する母親にとっても、有力な拠り所になるものと考えられる。

「ゆっくり、味わって食べたい」と思うのは、もちろん日本人も同じである。先の図6に示した、NHK放送文化研究所が2006年に16歳以上の男女に対して行った「食生活に関する世論調査」でも、食事で重視することを5項目のうちから1つだけ選択させると、「おいしいものを食べること」38%、「栄養がとれること」21%、「楽しく食べること」20%、「空腹が満たされること」18%で、「簡単に済ませること」は僅かに3%であった

(<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/0322.html>)。この調査結果は、「おいしいものを、手早く簡単に済ませないで、『ゆっくり、楽しく、味わって食べる』と、トータルとしての摂食量も少なく済む」ことを意味しているからである。大相撲の力士は、体重維持・増加の目的で、早飯(摂食量も多くなる)が強制されていると聞く。

英国のインデペンデント誌のウェブ版、2006年12月3日号に、“Women who eat slowly stay slim (ゆっくり食べるご婦人はスリムである)”を見出しにして、米国ロード・アイランド

大学の研究者が 1970 年代から取り組んできた研究の成果を紹介している。ゆっくり食べる（一口食べるごとに、ナイフ・フォークを下ろしてひと休みする）と、1 食当たり 70 kcal、1 日で 210 kcal、食べる量が少なくなった、というのである。

日本の箸は、調理済みの食品からなる食事を「少しずつ、ゆっくり、味わって食べる」のに適した、又、食品衛生の観点からも（割り箸は日本独特のもの）好都合な道具である（食事を掻き込むには、食器を持ち上げない限り、スプーンにくらべて不便）。崩れやすい米飯食塊を、テクスチャ（歯応え）にほとんど影響させることなく取り上げ、茶碗から口腔まで搬送、摂食するのに適している。他方、スプーンやフォークは、食べる前の食塊の整形・細分化や、混和、調味にも利用されるが、液状や固形の食塊を、一匙分、一口分、あるいはひとかたまりの食塊として、口腔までの短距離を移動するのに好都合である。スプーンは、液状・不定形の食品ばかりでなく、米飯のような小粒の集塊、幼児食を「掻き込む」のにも重宝されている。なお、箸、スプーン、ナイフ・フォークの扱い方によって、食べ物の食味や消化の程度に心理的影響が及ぶことがあるとしても、食べ物自体の生理的効果・栄養効果が有意に影響されるとは考え難い。それよりも、食べ物やその食べ方に対する好悪の判断・感情が摂食速度(ゆっくり vs 速く)や消化速度におよぼす影響の方がはるかに大きいだろう。

### 3 なぜ日本食が栄養学的にも優れているのか

日本型食生活を支える食事、つまり日本食（和食）とは、日本人になじみの深い食材を用いて、伝統的な主食、主菜、副菜がそろった食事のことで、日本の風土の中で発達してきたものである。生食、素材の味を生かした薄口の味付け、そして繊細な盛り付けの 3 点が日本食の特徴とされる。日本食を中心とした伝統的な主食、主菜、副菜がそろった食事を摂ることによって、健康の維持増進に必要なエネルギーとバランスの取れた栄養成分を、ごく普通に補給することができる。ヒトの血圧は植物性タンパク質の摂取量と逆相関することが知られているので、植物性食材の多い日本食では、食塩を摂りすぎなければ、本来、高血圧になり難いのである。日本食は、かつて、中性脂肪（トリアシルグリセロール）を低減する食事療法に用いられたことがあった。その低カロリーで、獣脂のような飽和脂肪が少なく、コレステロール低減効果があること、などが知られていたからである。このような日本食の健全性は、「日本人男女の平均寿命が、長年、世界一である」という事実が証明していると、理解されている。

日本食の三大栄養素：たんぱく質(P)、脂肪(F)、炭水化物(C)の、適正な摂取バランスとして、厚生省(当時)が、「第六次改定日本人の栄養所要量」（平成 12～16 年度使用）において、摂取する総エネルギー量に対して、P : F : C=10～20% : 20～25% : 50～70%の割合で摂取することを推奨した(高齢者、乳幼児を除く)。食物繊維の摂取量も、「第六次改定日本人の栄養所要量」から望ましい栄養素（成人で 10 g/1,000 kcal）として策定された。なお、禅宗で獣・魚肉食を禁じて、植物性食品のみの禅的食事をする理由（少なくともその一つ）は、睡眠時間が短くなる（従って修行のための時間を長くとれる）からであって、単に肉欲を抑制するだけのためではないという（五木寛之「息の発見—対話者玄侑宗久」、p.205～212、2008 年、平凡社）。

#### 4 米飯給食はさらに改善する必要があるのではないか？

文部科学省の米飯給食実施調査の結果（平成 18 年 5 月 1 日現在）によると ([http://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/001/kyusyoku/07022019/001.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/kyusyoku/07022019/001.htm))、米飯給食実施率は 99.7%（学校数 31, 386 校）に達し、1 週当たりの平均実施回数は 2.9 回にも及んでいる。しかしながら、小学校の教員や給食担当の管理栄養士、栄養教諭などからは、「日本食の健全性が世界中に認められているというが、回数が増えてきた米飯給食では残食が以前よりも、目に見えて多くなった」という悲鳴とも聞こえる意見が伝わってくる。小中学校の米飯給食は、質的にも改善する必要があるようだが、これは家庭食からの乖離が著しい（家庭での米飯食が少なくなった）からであろう。

#### 5 人間の最大寿命とその延長戦術：摂取カロリーの制限

文語訳旧約聖書の創世紀第 6 章 3 節には、「我壺永く人と争はじ 其は彼も肉なればなり 然れど彼の日は百二十年なるべし」と、人間の最大寿命がおおよそ 120 年であるという。公式記録上もっとも長生きしたのは、フランスのジャンヌ・ルイーズ・カルマン（122 年 164 日）で、日本人としては泉重千代（120 年 185 日）である。南方熊楠によると、鎌倉時代に書かれた「養生教」にも、「人生じて一百二十年 中寿は百年 下寿は八十年にしておわんぬ 然らざるはみな夭するのみ」とあるという（南方熊楠、「百二十年の寿命」、南方熊楠全集五、p.496、1972、平凡社）。ヒトの最大寿命は昔も今も変わっていないのである。なお、厚生労働省がまとめた平成 20 年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性 79.29 年、女性 86.05 年で、いずれも過去最長であった。

このように人間の最大寿命は、現在までのところ、おおよそ 120 年であると理解されている。人間以外の動物の最大寿命は成長期の 5~7 倍であることが判明している。例えば犬の成長期は 2 年、寿命は約 10~14 年；馬の成長期 5 年、寿命 25~35 年、つまり動物の成長期間の 5~7 倍がその動物の寿命に相当している。このことを、そのまま人間に当てはめると、成長期が 20~25 年であるとすると、人間の最大寿命は 100~175 年ということになる。人類は今なお夭折しているのかも知れない。

人間の最大寿命、現在のところ 120~130 年、をそれ以上に引き延ばすことが可能だろうか？イギリスとロシアの科学者の中には、「それは可能だ、人間は 1000 歳までも生きられるはずだ」と主張する研究者がいる。人間の通常細胞は、分裂増殖できる回数がほぼ 50 回止まりで、その後は分裂を停止して死滅する、つまり、年齢 120~130 歳で老衰死する。これに対してガン細胞は不老不死、際限なく分裂・増殖を繰り返すことができる。ガン細胞がなぜ不老不死であるのか、そのメカニズムが解明されれば、それを応用して人間の寿命を何百歳にも延長することも決して不可能ではない、と考えられる。人間が何百歳も生き延びることができる社会で、「ヒトは果たして、幸せな、ヒトとしての尊厳を保ちながら、充実した生活を送ることができるのだろうか？」と、この種の研究に対して疑問を投げかけざるを得ない。

アポトーシス（プログラムされた細胞死）のメカニズムが研究され、人の加齢や老化、従って寿命、は遺伝的にプログラムされている、と考えられたことがあった。成熟期間が完了すると、「加齢遺伝子」が人をして死に赴かせる、というのである。しかし、最近の研究によるとどうもそうではないらしい。加齢による変化は単なる疲弊にすぎず、死は正



常な維持・修復のメカニズムが衰えた結果である、というのである。従って、維持・修復に関係する遺伝子を活性化して健康状態を改善することができれば、寿命を延長することができるはずだ、と考えられる。そのように考えると、維持・修復に關与する遺伝子は「加齢遺伝子」とは逆の機能を有する「長寿遺伝子」ということになる。

この「長寿遺伝子」発見のきっかけになったのは、ハーバード大学の D. A. シンクレアの単細胞の酵母を使った研究であった。酵母は出芽、つまり細胞分裂、によって増殖するが、その平均分裂回数はおよそ 20 回であり、そこまで分裂すると親細胞は分裂能力を失ってアポトーシス≡プログラムされた細胞死を引き起こす。ところが研究者たちは突然変異させた酵母の中に、寿命が 30% 延長したのを見つけだし、これが長生き遺伝子サーチュイン (Sirtuin) の発見に結びついた。D. A. シンクレアは、マサチューセッツ工科大学の L. ガランテとの共同研究で、この遺伝子のつくるタンパク質は補酵素、ニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド (NAD)、の存在下に、細胞核の中で DNA に巻きついているヒストン・タンパク質を脱アセチル化して活性化し、その結果、細胞分裂の際にできる環状 DNA の生成を防ぎ、細胞は若さを保ち続ける、ということを実証したのである。

酵母の細胞分裂回数が増えたからといって、それがヒトの寿命延長に結びつくとは即断することはできないので、当初はこの研究成果に関心を寄せる研究者は少なかった。しかしその後、酵母の寿命を延長する遺伝子 SIR2 によく似た遺伝子が、ヒトを含む哺乳動物にもあることが分かった。この遺伝子はヒトでは SIRT1 と呼ばれる (酵母の遺伝子 SIR と区別するために、SIR に T が追加された)。また、カロリー制限 (節食) がヒトの寿命延長に役立つことや、飽食を続けると早死にすることは、以前から良く知られていたことであるが、その機構がサーチュインの役割として説明することができるようになった。カロリー制限が細胞中のミトコンドリアの呼吸能を高め、このサーチュインの働きに必要な NAD の生成を促すためであると考えられている。

カロリー制限、つまり食事制限、と並んで以前から、赤ワインの飲用が健康に好ましい影響をもたらすことが喧伝されてきた\*。この赤ワインに含まれるポリフェノールの一種レスベラトロールは、サーチュインを活性化することが判明している。赤ワインのポリフェノールには多くの種類があり、いずれも大なり小なりこの作用を持つが、特にレスベラトロールは活性が高い、と言われている。ショウジョウバエにレスベラトロールを与えると、好きなだけ食べていても長生きした、と言う。この実験結果から類推すると、レスベラトロールのように人のサーチュインを活性化する物質が見つければ、不老長生の妙薬になるだろう、と期待される。

フランス人はコレステロールを多量摂取しているにも関わらず、虚血性心疾患の発症が低く、平均寿命も長いのは、「赤ワインを飲むからである」とされ、このことはフレンチ・パラドックスと呼ばれた。

参考文献：D. A. シンクレア、L. ガランテ「長生き遺伝子」の秘密を探る、日経サイエンス 2006、5月号、48-57； <http://en.wikipedia.org/wiki/Resveratrol>。

#### IV マイクロアレイ法によって日本食の健全性を明らかにしようとした研究例

1950年代以降の日本食が、欧米食に比べてより健康的であることについて、DNA マイクロアレイを用いて評価した研究結果が、2008年12月に公表された。これは、宮澤陽夫らの研究グループ（東北大学）が、実験用シロネズミ（SD系ラット）に日本食（1999年の国民栄養調査結果に準拠）あるいは米国食（1996年の米国栄養調査結果に準拠）を給与して、ネズミ肝の10,399個の遺伝子についてその発現レベルに及ぼす影響を、網羅的に解析したものである。この研究で得られた結論は、「日本食を給与したネズミは、米国食を給与したネズミに比べて、ストレス応答遺伝子の発現量が少なく、糖・脂質代謝系の遺伝子発現量が多かった。とくに、日本食ネズミでは摂取した脂質量が少なかったにもかかわらず、コレステロールの異化・排泄に関わる遺伝子の発現量が顕著に高く、肝へのコレステロール蓄積が低かった。」というものであった。著者らは、得られた実験結果が「日本食ラットは、米国食ラットに比べて代謝が活発に進行し、ストレス負荷が低い」ことを示しているとして、「日本食の健康有益性が推察される」と結論した。表3はその実験成績の要約にあたるもので、米国食と日本食の間で発現量に1.5倍以上の違いのあった遺伝子の数とそれらの機能をまとめたものである。

これらの結果から、宮澤らは、「日本食群ではストレス応答に関与する遺伝子の発現が低い、つまり日本食が動物に与えるストレスは、米国食よりも低い」、と結論した。また、日本食群ではコレステロールを胆汁酸に異化する速度を支配する酵素の発現量が有意に上昇していたことから、「コレステロールを胆汁酸として代謝・排泄する能力が高い」ことを示唆した。このことは、実験後に肝に蓄積したコレステロール量が、米国食投与群の方で有意に高かったことを観察したことからも、支持されると考えた。

しかしながら、これらのマイクロアレイ解析で1.5倍以上の差をもって、「有意差有り」と判定することに対して、「マイクロアレイ法には『再現性に問題がある』ことから、大雑把に目星をつけるにはよいが、別の方法で再確認するのが妥当である」とする批判

([http://tftf-sawaki.cocolog-nifty.com/blog/2006/05/post\\_e0e4.html](http://tftf-sawaki.cocolog-nifty.com/blog/2006/05/post_e0e4.html)) のあることを付記しておきたい。食事組成が遺伝子発現に及ぼす影響についての研究は、まだ黎明期を脱していない。今後の研究の発展に期待したい。

表 3 米国食群に対して日本食群の遺伝子発現量が1.5倍以上の差があった遺伝子の数

遺伝子の機能	遺伝子の数	
	発現比上昇	発現比低下
ストレス応答	0	7
エネルギー・糖質・脂質代謝	14	6
タンパク質代謝	6	11
イオンチャネル/輸送	14	25
シグナル伝達	16	31
細胞構造/成長/接着	10	17

都築ら、日本栄養・食糧学会誌 61(6) 255-264 (2008) より

## 6 食材の流通と変化

田中耕造

### はじめに

日本の家庭における日常の食生活は、自分たちが生活している地域にある米などの穀類を中心に、野菜、果物や魚介類等を主な食材として形成されてきた。しかし、社会が発展するにつれ食品をはじめとする財の流通システム等が整備拡大されてくると、食生活も大きく変わってくる。このような中で、それぞれの地方や地域での特色ある「食文化」が生まれ、そして変化しつつ醸成されて今日まで来ているものと言える。

特に、近年においては、経済の発展と高度化、更には品種改良や養殖などの生産技術の向上、食品流通における輸送システムや冷蔵・冷凍技術また加工技術の一層の伸展、また一方では、天然資源の変化や漁場や漁獲の制約などもあり、食生活は大きく変わってきている。そこで、ここ半世紀の間における社会経済状況の変化や流通システムの確立を初めとする産業的、技術的变化が、食材の流通にどんな変化をもたらし、食生活にどのような影響を与えているかを見ることとしたい。

そのため、とりわけ、日本全国各地及び世界各国から集荷した多種大量の生鮮食料品を家庭の食卓に運ぶ、国内食品流通の最大の要である中央卸売市場の食材流通の変化などを中心に見ながら、その特徴に触れてみたい。

### I 食材の流通システム

#### 1 卸売市場の役割と種類

国内の食材流通の中心的役割を持つ卸売市場は、国民の食生活に欠かすことのできない生鮮食料品等（野菜、果実、生鮮水産物、加工水産物、肉類、花き等）を日本国内はもとより諸外国からも集荷して、適正な価格を付け、速やかに分荷し、国民の台所に送る役割を担っている。

卸売市場は「中央卸売市場」と「地方卸売市場」、「その他卸売市場」に分けられる。中央卸売市場は、都道府県、もしくは人口 20 万以上の市が農林水産大臣の認可を受けて開設する卸売市場であり、平成 23 年 9 月現在、44 都市に 72 市場が開設されている。地方卸売市場の場合は、卸売場の面積が一定規模（青果 330 m<sup>2</sup>、水産 200 m<sup>2</sup>、食肉 150 m<sup>2</sup>、花き 200 m<sup>2</sup>）以上のものについて、都道府県知事の許可を受けて開設されるものであり、平成 19 年 4 月現在 1237 市場ある。中央卸売市場の開設は地方公共団体に限られており、都や府または市である。地方卸売市場の場合は地方公共団体のほかに株式会社や農協、漁協等も開設できる。その他卸売市場とは、中央卸売市場及び地方卸売市場以外の卸売市場であり、卸売市場法に規定が無く、条例で必要な規制をすることができる。

#### 2 卸売市場の機能

卸売市場の機能には、5 つの重要な機能がある。

1 つは品揃え機能であり、世界や日本全国各地の産地から多種多様な食材（生鮮食料

品)が豊富に集荷される。また、産地育成をしながら商品開発を行い、消費者ニーズにあわせた商材、求められる食材を集荷するという機能も果たしている。

2 つめは集分荷・物流機能であり、大量に集荷した食材を少量多品目に分荷して、迅速、確実に市場外の小売店、スーパー、料理屋等へ流通させる。

3 つめには、最も重要な機能としての商品の価格形成機能がある。需要と供給を反映した迅速かつ公正な評価による透明性の高い価格形成機能である。これがなければ商品の値段の相場が分かりにくく、価格決定が不安定になる恐れがある。

4 つめには決済機能であり、安定的な生産及び出荷に重要な役割を果たしている。販売代金が数日以内に、確実に卸売業者から産地に支払われるため、産地にとっては大変安心なシステムである。しかし、卸売業者が仲卸業者から代金を受け取るのには一週間程度かかり、仲卸業者が小売業者等の販売先から代金を受け取るには、更に日数が長くかかることが多いのが実情であり、特に、スーパー等大型店の決済は長期となる場合も多く、仲卸業者の経営は資金繰りの悪化で大変苦しい状況にある。

5 つめは情報機能で、需給にかかわる情報の収集と伝達である。これらの機能が働くことにより、消費者に食材を適正な価格で供給し国民生活の安定と向上を図り、生産者には継続的で安定的な販売ルートを確保するという重要な役割を果たしている。

### 3 取引の流れ

#### (1) 卸売市場の取引の流れ (青果物・水産物)

- ① 卸売市場の卸売業者は、産地の出荷者(生産者・出荷団体・集荷業者)から多種多様な生鮮食料品を集荷する。出荷団体は、地域の農協や水産漁業組合で、集荷業者には輸入会社などがある。個々の生産者が、直接卸売市場へ持ち込むことは少ない。

卸売市場は効率的に大量に流通するところであり、食材がどっと卸売市場に入荷してくる。一定期間、定量が必要な品物は買付集荷が多く、委託集荷は、売れ残りが生じたり、単価安で産地の希望価格に添えなかつたりする場合もある。

- ② 卸売業者は集荷した品物を、市場内の卸売場で、せり売り・入札又は相対(あいたい)売りにより、仲卸業者・売買参加者へ販売する。売買参加者とは、開設者(都・府・市など)の承認を受けた大型需要者(大手スーパーや給食業者など)、加工業者、小売業者(生活協同組合など)などであり、仲卸業者を経由せずに直接値段をつけて購入できる。

関西の卸売市場ではこの売買参加者が少なく、京都市場では2社である。関東以北では仲卸業者よりも売買参加者の方が多い。売買参加者が品物を購入するには仲卸業者に競り勝つ必要があり、仲卸業者から購入した方がより確実であり、実際には安価な場合もあることから、関西、特に京都では仲卸業者経由で購入する機会が多い。

- ③ 仲卸業者は、市場内に店舗を持ち、買い受けた品物を細かい単位に仕分け、調整し買出人である小売業者、料理店、スーパー(大口需要者)等に販売する。

大手スーパー等との取引については、スーパー等が何日も先に売る商品の販売価格を決めていることから、取引は一種の先物取引であり、仲卸業者にとっては予定

された取引価格で確実に商品が入手出来るか不明確なため、経営上の大きなリスクを負っている。（仲卸業者は、現実的には損失を被っている場合も多い。）

なお、卸売市場は流通市場であり、一般消費者が直接購入する市場ではないが、法令上禁止され罰則があるものでもなく、一般消費者が仲卸店舗や関連事業者店舗で購入していることもある。

一方、買出人である料理店などが、卸売市場内で品物を購入せずに、卸売市場から小売市場へ販売された食材を小売市場で購入することや、産地から直接購入する場合もある。（例：京都の有名な錦市場は小売市場であり、錦市場には主に京都市中央卸売市場の仲卸業者経由で多くの食材が届いている。料理店やレストランなどでは、錦市場で購入したり、自ら希望の食材を品定めするために早朝の卸売市場に来て購入するなどしている。）卸売業者から仲卸業者へ、そして小売業者（買出人）を通じて消費者へという形態等を持つ流通システムは日本独特のものがあると言われている。

注：委託集荷とは、卸売業者が出荷者から物品の販売委託を受けて行なう集荷方法。

買付集荷とは、卸売業者が出荷者から物品を買付けて行なう集荷方法。

相対売りとは、市場でせり、入札で売買せずに、当事者間で売買方法、取引価格、取引量を決定して売買する取引のこと。

京都市中央卸売市場第一市場（青果物・水産物）の事例（平成 23 年 3 月現在）

卸売業者数	4 社	（青果物卸会社 2 社、水産物卸会社 2 社）
仲卸業者数	214 業者	（青果仲卸業者 84 業者、水産関係 130 業者）
関連事業者数	101 業者	（飲食・促成野菜・肉類・卵・豆腐・佃煮・乾物 ・漬物・味噌・醤油・食器・包装資材等の販売等）

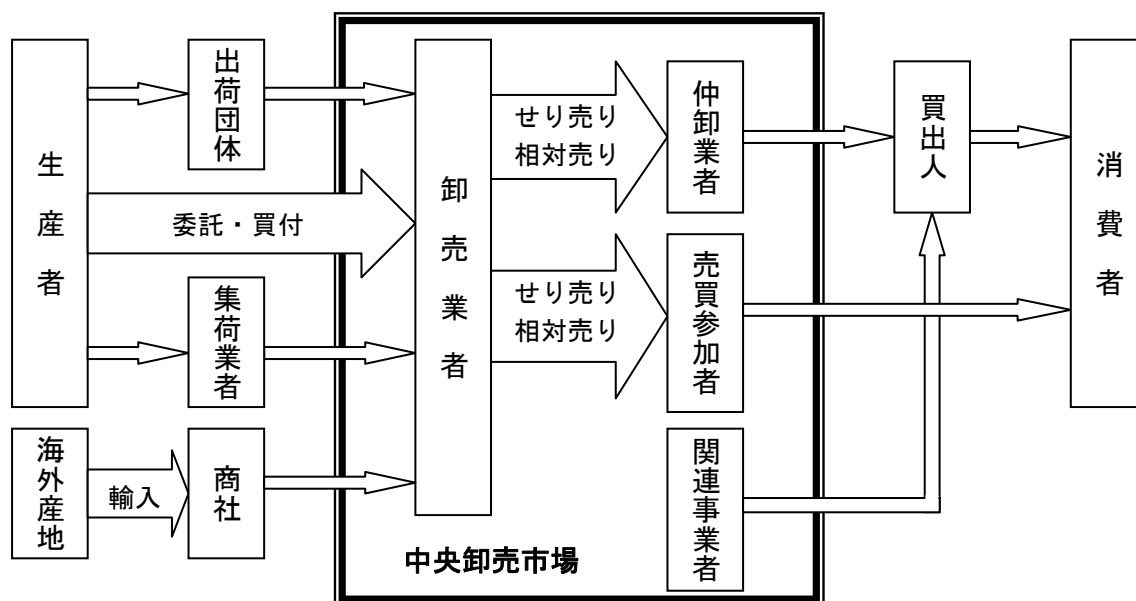


図 1 卸売市場の取引の流れ（青果物・水産物）

## (2) 卸売市場外の流通（青果物・水産物）

青果物や水産物を中心とした食材の流通は、卸売市場の卸売業者が集荷して流通する卸売市場流通の比率は極めて高いものであったが、社会経済的な条件や技術革新等の変化を受けて、近年、流通経路はより複雑多岐にわたっており、市場外流通が大きく伸びてきている。

- ① 市場外流通の最も単純なものは、消費者が生産者から直接生鮮食料品を購入するものであり、産地での朝市、生産者直売所等がある。最近では、道路沿いにある「道の駅」での販売や、インターネット販売をはじめとする産地の業者等からの宅配便による通信販売が大きく伸びている。
- ② 出荷者（生産者・出荷団体・集荷業者）が卸売市場を通さずに大口需要者、加工業者と食材や加工用原料の供給契約するものがあり、例えば、惣菜用、レストラン業務用、漬物加工用食材などである。また、小売業者が産地直送産品として販売用に契約購入するもの、料理店が産地からの食材を直接購入するものなどもある。
- ③ 産地市場での買付業者（仲卸業者、小売業者、加工業者等）から卸売市場を通さずに直接消費地の小売業者、消費者に販売するものもある。
- ④ 輸入品については、卸売市場を経由する物のほか、商社から大口需要者、加工業者、小売業者に直接取引する流れもある。
- ⑤ 青果物については、全国農業協同組合連合会が管理・運営する全農流通センターを経由して小売業者等に流通するものもある。

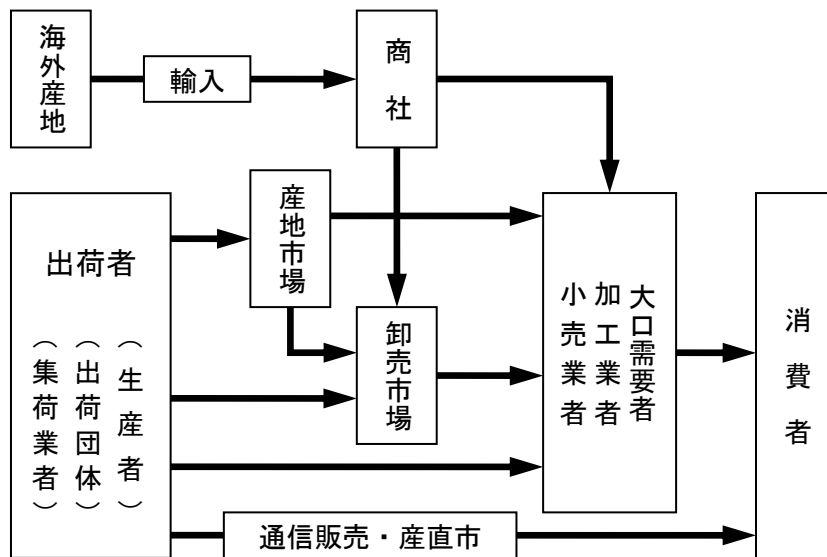


図 2 市場外取引の主な流れ（青果物・水産物）

### (3) 食肉市場の主な流通（食肉）

食肉（牛肉、豚肉）の中央卸売市場への流通経路の基本パターンは、生産者が生体を生産者団体や集出荷団体（家畜商）また家畜市場に売却し、そこを經由して卸売市場に生体として入荷するほか、国の補助を受けて設置された、と畜解体設備を有する流通施設である「食肉センター」や部分肉取扱業者を通じて卸売市場に枝肉や部分肉が入荷する。

また、生産者から食肉センターや、と畜場へ生体で売却された後、食肉加工業者等を經由して大口需要者、量販店、小売店等へ届き、最終的に消費者に販売されるという「場外流通」がある。食肉市場は従前から、この場外流通が主流である関係上、卸売市場の経由量は低くなっている。なお、輸入食肉（冷蔵、冷凍部分肉）は商社を通じて食肉加工業者に売却され、以下は同様に流通する。

#### 中央卸売市場の主な流通経路（食肉）

- ① 中央卸売市場の卸売業者は、生産者（出荷団体等）から集荷した生体を市場内で枝肉、部分肉に食肉処理をする。また、食肉センター及び部分肉取扱業者から枝肉や部分肉を集荷する。卸売業者はこれらの枝肉や部分肉を、せり売りまたは相対売りにより、適正な卸売価格を付けて売買参加者（卸売業者及び小売業者等）に販売する。
- ② 売買参加者は買い付けた枝肉については部分肉に加工処理し、食肉加工メーカーや食肉問屋へ販売するほか、大口需要者や小売業者やレストラン等飲食店に販売する。消費者には精肉に加工処理したものが販売される。
- ③ 内臓・原皮については、関連事業者を通じ、内臓小売業者、原皮加工業者等に販売され、消費者に届く。

京都市中央卸売市場第二市場（食肉）の事例（平成 23 年 4 月現在）

卸売業者数	1 社（京都食肉市場株式会社）
売買参加者	260 名（卸売及び小売業者等、京都食肉買参事業協同組合）
関連事業者	3 社（京都副生物卸協同組合など）

#### 4 価格形成の仕組み

青果物・水産物である生鮮食料品は、かつては卸売市場の経由率が高かったことから、それらの価格形成には中央卸売市場の「委託集荷」による「せり売り」が中心となって決定されてきたと言っても過言ではない。

「委託集荷」は、出荷者が値段を決めずに卸売業者に商品の販売を委託することであり、販売委託の申込みがあれば拒むことが出来ない。集荷方法では、もともと委託集荷が原則であった。また、出荷者と卸売業者が値段を決めて買い取る方式を「買付集荷」と言い、平成 16 年以前は例外的な措置として開設者の許可が要るものであった。

中央卸売市場の主流であった「せり売り」以外の取引方法としては、卸売業者が仲卸業者である買付人と 1 対 1 で価格を交渉して決める「相対売り」がある。

近年においては、市場外流通が増加し、加工品（冷凍物など）や輸入品の増加等により、古くから中央卸売市場の取引の中核をなしていた「委託・せり方式」は減少し、「買付集荷」や「相対売り」が増加している。

せり売り比率は、青果物が平成元年度 87.8%であったものが平成 20 年度では 18.7%まで大きく落ち込んでおり、水産物も 47.5%から 20.8%まで落ちている。水産物は以前から相対売りが多かった。また、委託集荷比率は、青果物が平成元年度 87.6%から同様に 67.4%へ、水産物は 42.7%から 27.0%まで落ちている。水産物は以前から買付集荷が多かった。なお、京都市場の特徴は、従前から他の卸売市場に比べて委託集荷の割合、せり売りの割合が共に高いことである。

なお、委託集荷の場合は、産地には出荷奨励金として売上金の何%かを、地域開発などの名目で卸売業者から支払う。青果関係は昔からの長い付き合いの中で委託が多くなっているようである。買付集荷の場合は、この制度の適用は無い。

食肉については、委託集荷は 93.5%で、せり売り比率が 85.8%であり、せり売りによる価格決定がかなり高いウエイトを占めている。



(単位：%)

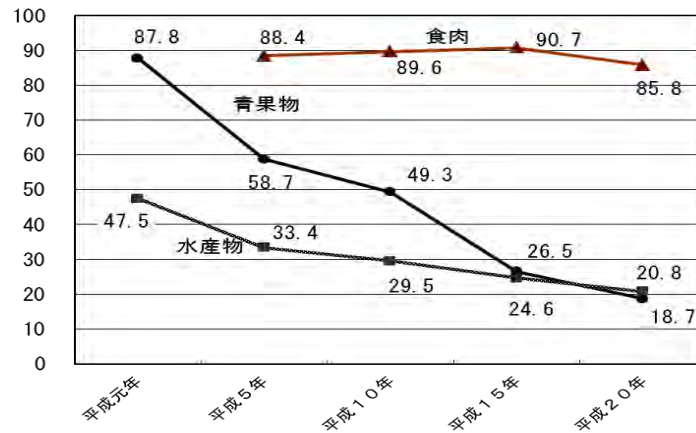


図 3 せり売り比率の推移

表 1 委託集荷の比率 (金額ベース)

(単位：%)

年 度	青 果	水 産 物	食 肉
平成 元年 (1989)	87.6	42.7	
平成 5 年 (1993)	78.9	39.1	90.5
平成 10 年 (1998)	76.1	36.0	91.0
平成 15 年 (2003)	72.3	32.1	93.7
平成 20 年 (2008)	67.4	27.0	93.5
	京都市場 78.6	京都市場 18.1	

資料：農林水産省「卸売市場データ集」、市場概要 (平成 22 年度)

## II 食生活と食材の変化

### 1 日本型食生活の変化

我が国の食生活について、ここ半世紀ほどの間に、どのような変化があったのか触れてみたい。昭和 20 年 8 月、日本は終戦を迎えたが、戦後の貧しい食生活も経済の復興とともに徐々に改善され、安定した。昭和 30 年代後半からは、高度経済成長によって所得水準は向上し、日常生活が大変豊かになるなかで、日本型食生活といわれる米、いも類、豆類、野菜、果物、魚介類、味噌、醤油を中心に、四季折々の旬の食材を使用した栄養バランスの良い食生活から、パン、乳製品、肉類、油脂類中心の欧米型の食生活へと急激に大きく変貌した。また、輸入の自由化によって世界各国から多種大量の生鮮食料品等が輸入され流通するようになり、食生活は様変わりした。

近年においては、大量生産、大量消費が経済の美德とされ、多種多様の美味食材をはじめブランド食品、有名店のお惣菜、冷凍食品、加工食品、インスタント食品等が大量に溢れかえり 1 億総グルメ化する一方で、ファーストフードや簡便食も好んで受

け入れられるようになり、また、サプリメントや健康食品も数多く出回っている状況にある。

現在、バブル経済の破綻から長期にわたる経済不況が続いているにもかかわらず、食は大変華美で贅沢に、そして便利なものになっている。そのような状況のなかで、いま、食のあり方への見直しや安全性、健康への関心が益々高くなり「ほんまもの食」が求められている。

#### (1) 主要食料の国内供給量の変化

国民1人当たりの主要食料年間供給量の推移を見てみると、戦前の昭和10年当時は、主食の米が抜きん出て多く、次いで野菜、いも類で、果物、魚介類となっていた。終戦直後の昭和21年には生産手段や労働力不足もあり、食料品の供給は全般的に減少しているが、米の代用食品であったいも類の供給が大きく伸び、また、戦後のパン食の普及で小麦も増加している。

戦後の復興期を経て、経済の高度成長期に入ると生活も安定し、供給量は全般にのびている。昭和35年には米の供給は戦前程度まで回復し、小麦も大きく増加している。野菜は戦前の3割の増加、魚介類及び肉類は2~3倍にも伸びており、特に、牛乳・乳製品は7倍と大きく伸び、食生活の内容がガラリと変わった。

その後、経済発展が続き、昭和55年頃は生活が大変豊かになる中で、米、いも類の供給が減少する一方で、野菜、果実、魚介類が増加、特に肉類は4倍強に、油脂類、牛乳・乳製品が3倍前後と急激に増加している。国民の食料消費は、主食である「米」以上に野菜を食べ、「米」と同程度の牛乳・乳製品を消費し、魚介類、果物、肉類も多量に摂取するようになるなど、より健康的で豊かな食生活へと画期的に変化しており、食生活の高度化と欧米化が伸展した。

平成2年のバブル経済の崩壊以降は、消費生活の見直しと健康面の配慮（生活習慣病予防）等から、野菜や魚介類の供給量の増加傾向もやがて反転、最近では、野菜、果物、魚介類と同じように、肉類や牛乳・乳製品、油脂類、砂糖類も頭打ちもしくは微減傾向を示している。

しかし、戦前の食生活と比べると、牛乳・乳製品は戦前の30倍、油脂類は20倍、肉類は15倍、鶏卵が8倍と大幅に伸長しているが、その一方で、日本的食生活の主食である米は半減、また日本的調味料の象徴でもある味噌、醤油の供給量は減少を辿っている。

表 2 我が国の主要食料の 1 人当たり年間供給量

(単位 : kg)

	昭和 10 年 (1935)	昭和 21 年 (1946)	昭和 35 年 (1960)	昭和 55 年 (1980)	平成 12 年 (2000)	平成 21 年 (2009)
米	126.3	92.7	115.0	78.9	64.6	58.5
小麦	10.6	14.6	25.8	32.2	32.6	31.8
いも類	28.1	60.6	32.3	17.3	21.1	18.4
野菜	74.8	55.1	99.6	112.2	101.5	91.7
果物	22.3	6.9	22.3	39.2	41.5	39.2
魚介類	13.9	9.3	27.8	34.6	37.2	30.0
肉類	2.0	0.9	5.0	22.5	28.8	28.6
鶏卵	2.3	0.4	4.9	14.7	17.0	16.5
牛乳・乳製品	3.2	1.6	22.3	62.1	94.2	84.8
砂糖類	13.3	0.9	15.1	23.3	20.2	19.3
油脂類	0.8	0.1	4.3	13.8	15.1	13.1
みそ			8.7	6.0	4.3	3.5
しょうゆ			13.6	11.0	8.2	6.6

資料：農林水産省「食料需給表」

## (2) 日常の食生活における主な生鮮食材（素材）の消費の変化

国内における食生活は、比較的貧しい食生活から贅沢で豊かな飽食の時代を経て、いま、食生活の見直しの時代に入っているとみえる。この大きな変化の潮流の中で、既述のとおり、主食である米の消費量が半減する一方で、牛乳・乳製品や肉類、鶏卵の消費量が大きく伸びてきた。野菜や果物、魚介類は緩やかに伸びてきていたが、近年は減少傾向にある。

では、私たちが日常の食生活において、主にどのような品目の生鮮食材（素材）を購入し消費してきたのか、また、その変化はあるのかどうか、家計調査年報にある 1 世帯当たり年間品目別購入数量と金額の推移を見てみることにし、昭和 55 年の景気の良い時代と、少子高齢社会で厳しい経済状況にある平成 21 年現在を比較してみた。

ただ、食材の多くは、天然資源ゆえに天候等の自然環境や品種改良状況、社会状況の変化に伴う嗜好や手軽さ、また、経済状況による消費者の購入動機の動向等にも大きく左右される事を念頭においておく必要がある。特に、近年の消費生活においては外食が増加するほか、加工食品の大量販売、手軽な調理済食品等への購入志向の進行による中食の拡大など、食材である素材を購入して調理したり、手間をかけてつくる機会が減少しており、このことが、生鮮食材の消費に大きな影響を及ぼしていることも事実である。

## ① 生鮮野菜 ～30 年間で在来野菜は減少、西洋野菜は堅調、キノコ類が伸長～

生鮮野菜の国民 1 世帯当たりの年間購入量は、昭和 55 年から平成 21 年にかけて 242.8kg から 181.4kg と減少傾向を辿っており、約 30 年の間で約 3 割の減少 (0.7) となっている。

全体的に見て、家庭で日常的に食べている主な野菜は、キャベツ、ダイコン、タマネギ、パレイショ、キュウリ、ハクサイ、トマトなどであり、続いてニンジン、ナス、

ホウレンソウ、モヤシ、ネギなどが挙げられる。

この中で、消費があまり減少していないものはニンジン（0.9）、レタス（0.9）、モヤシ（0.9）であり、大きく落ち込んでいるのはサトイモ（0.4）、キュウリ（0.5）、ホウレンソウ（0.5）、ハクサイ（0.5）、ナス（0.6）などである。また、量は少ないが、大幅に増加しているのはキノコ類（3.3）で約3倍に増加しており、カボチャ（1.0）はほぼ横ばいとなっている。

近年は西洋野菜であるレタスや西洋ニンジン、西洋カボチャなどが日常の食材として大きく伸びてきている。また、菌茸類は菌床で人工栽培されるようになり、工場並みに生産され通年化しており、消費も順調に伸びている。

全般的な傾向としては、少子高齢化の進展、働く女性の増加などにより、手間のかからない調理加工品の消費が増えるほか、大量購入から多種少量購入へと変わってきている。野菜についても、重量野菜が敬遠され、また、土物野菜から葉菜類へシフトしており、小口購入にもなってきている。しかし、他方では、高くても美味しいものを少量求めたり、旬を大切に思う思いも増加している。

(単位：kg)

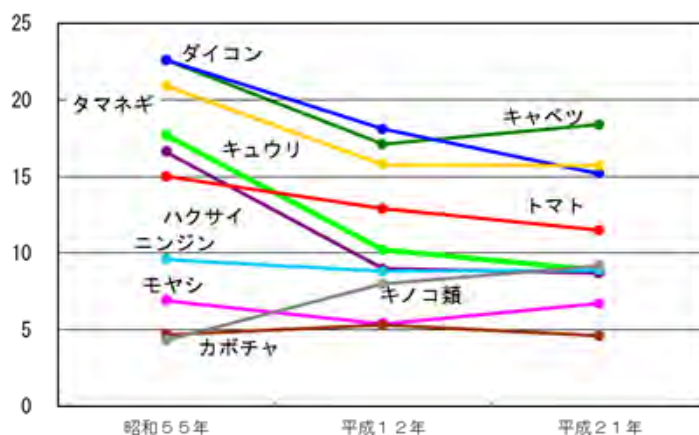


図 4 主な野菜の購入量推移

② 生鮮果物 ～輸入果実や新種で多種に、バナナは増加、ミカン、スイカは低落～  
生鮮果物の年間購入量は、同じく 159kg から 94kg と 4 割強の減少（0.6）傾向を辿り、主食の米（0.5）に近い大きな落ち込みである。

比較的良好に食べられてきたのは、ミカン、リンゴ、バナナ、スイカ、ナシなどで、次いで、メロン、イチゴ、ブドウ、カキ、モモとなっている。

この 30 年の間で消費が大きく落ち込んでいるのはミカン（0.3）、スイカ（0.3）であり、次いで、ブドウ（0.5）、メロン（0.5）、ナシ（0.6）などであり、増加したのはバナナ（1.4）となっている。国内需要ではミカンからバナナが第 1 位になった。

四季の果物として、春はイチゴ、夏はスイカ、モモ、メロン、秋はカキ、ナシ、ブドウ、リンゴ、冬はミカンであったが、近年は、品種改良により多種になり、ハウスものも増加して季節感が無くなるほか、古典的な馴染み深い果物離れも生じている。

果物も野菜と同様に大型で重量のあるものより小型のものに、すっぱいものより甘いものへ、甘いものはより甘いものへと、糖度追求型に嗜好が変化してきている。また、果物の輸入の自由化により、輸入果実が多種多様に数多く店先に並ぶようになった。

(単位：kg)

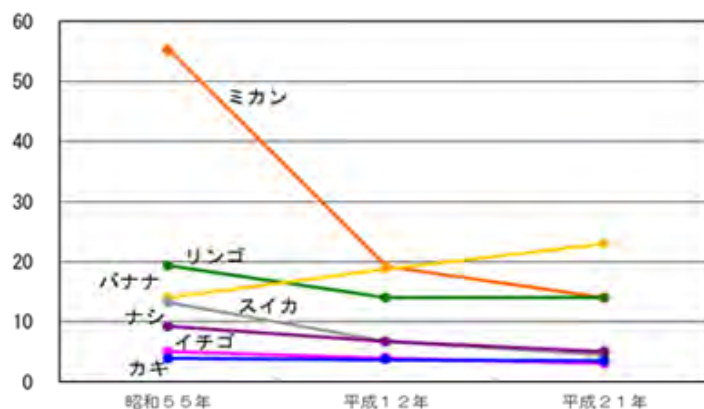


図 5 主な果物の購入量推移

資料：総務省統計局（図4、図5共に、1世帯当たり年間の品目別購入数量）

- ③ 生鮮魚介 ～資源確保に養殖へ、輸入魚も拡大。サケが増大、サンマ、マグロは堅調～  
生鮮魚介の年間購入量は、同様に 55.9kg から 36.3kg へと 3 割 5 分減少 (0.65) している。量は、野菜の 5 分の 1、果物の 3 分の 1 程度の購入量と比較的少ない。

消費の多い生鮮魚介類は、イカ、次いでサケ、日本人が好きと言われるマグロ類、エビ、ブリ、アジ、サバ、カツオ、タイ、イワシなどとなっている。貝類は、まとめるとイカよりも多く購入されている。

この 30 年間で消費が大幅に減少しているのはイワシ (0.3)、イカ (0.4)、サバ (0.4) などで、比較的落ちていないのがアジ (0.8)、マグロ類 (0.8)、エビ (0.7) などである。一方、サケの消費量は約 3 倍と大幅に伸びており、イカに次いで購入されているのが特色である。また、サンマ (1.1) も伸びている。

(単位：kg)

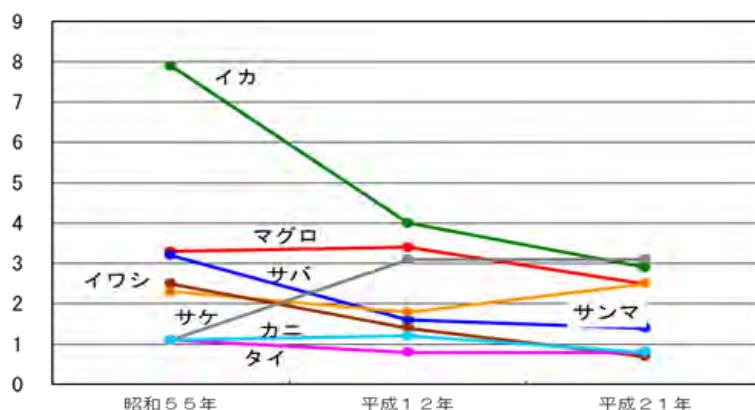


図 6 主な鮮魚魚介類の購入量推移

資料：総務省統計局（1世帯当たり年間の品目別購入数量）

魚介類は、漁場の制約等の規制、底引き網漁業の減少、また、気候や資源の動向、乱獲などで漁獲量が大きく影響され、日本の漁獲量は減少傾向にある。現在、世界各国で魚食が見直され、消費が増加しており、天然魚のみでは不足することも予測されている。

そのため近年は、資源確保も含めて養殖漁業が盛んになってきており、最近では養殖技術の向上もあり、天然魚に負けない味がするといわれている。養殖魚介類としては、タイ、ブリ、カンパチ、ヒラメ、マグロ、フグ、ウナギ、ホタテ貝、カキ貝（日本）のほか、エビ（ブラックタイガー等）、サケ（アトランティックサーモン）（世界）などがあり、中国が漁業、養殖業ともに世界を大きくリードしている。

なお、水産物輸入量については増大してきたが、平成13年をピークに減少傾向にある。また、日本の魚介類消費量をみると世界で4番目であり、米国、英国、豪州などの3倍の量の魚を食べている。

表 3 2005年 世界の漁業・養殖業の生産量

(単位：百万t)

国名	漁業	養殖業	合計
世界計	94.6	63.0	157.5
中国	17.4	43.3	60.6
ペルー	9.4	0.0	9.4
インドネシア	4.4	2.1	6.5
インド	3.5	2.8	6.3
チリ	4.7	0.7	5.5
日本	4.5	1.3	5.8

資料：我が国と世界の水産物需要（平成19年6月 農林水産省水産庁）

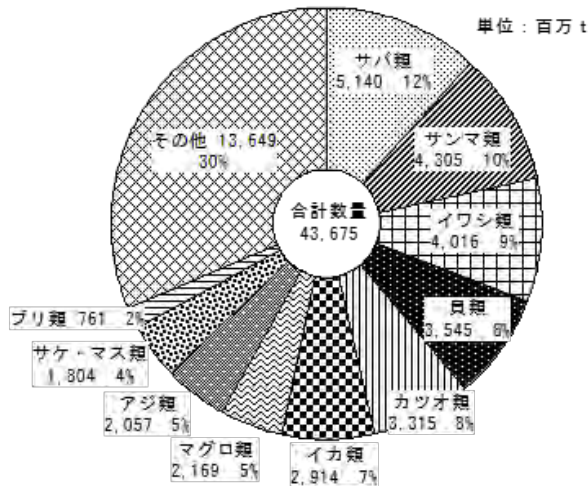


図 7 海面漁業魚種別漁獲量の構成比 (平成 20 年)  
資料：平成 19 年漁業生産額 農林水産省

(単位：kg)

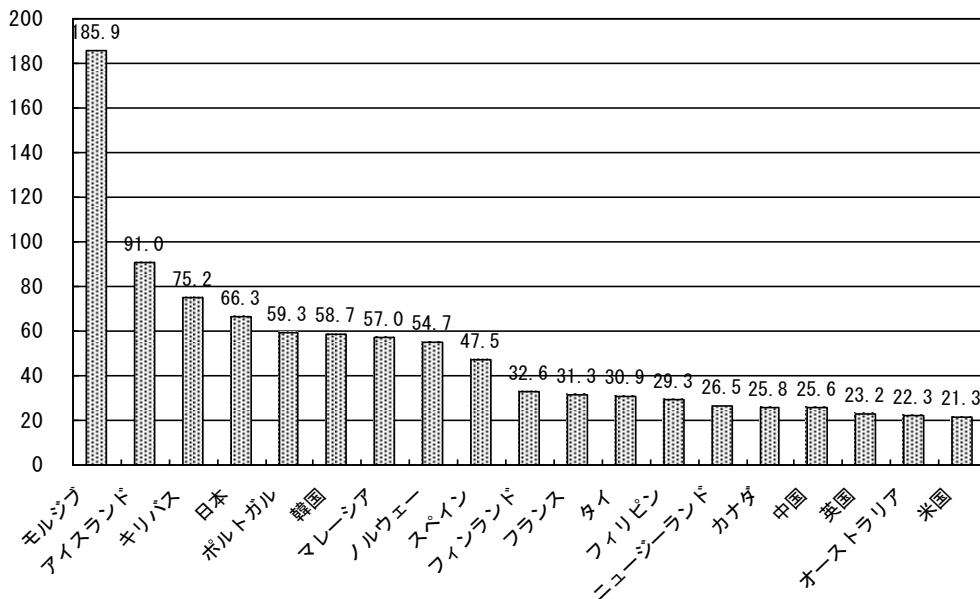


図 8 世界主要国の魚介類の年間消費量  
資料：農林水産省資料 (FAO 統計 (2002) 資料より作成)

- ④ 塩干魚介 ～塩サケの購入量は半減するも依然として第 1 位、塩分は敬遠気味～  
塩干魚介の年間購入量は同様に 14.0kg から 9.4kg と約 3 割の減少 (0.7) であるが、  
量は鮮魚の 3 分の 1 と少ない。  
購入量が多いのは塩サケ、次いでタラコ、開干アジ、煮干し、開干イワシなどであ



る。減少幅は、塩サケが6割(0.4)と大きく落ち込み、煮干し(0.2)、開干イワシ(0.4)の減も大きい。タラコ(0.9)、開干アジ(0.8)の落ちは比較的少ない。

塩干魚の消費は、最近の活魚輸送や保冷輸送などの技術の発展により、美味しい活魚が好まれるなど「生食の文化」が伸びる一方で、臭いのするものが敬遠される傾向にあり、全体的に減少している。また、健康上の理由から塩辛いものから塩分控えめのものにシフトしている。

(単位：kg)

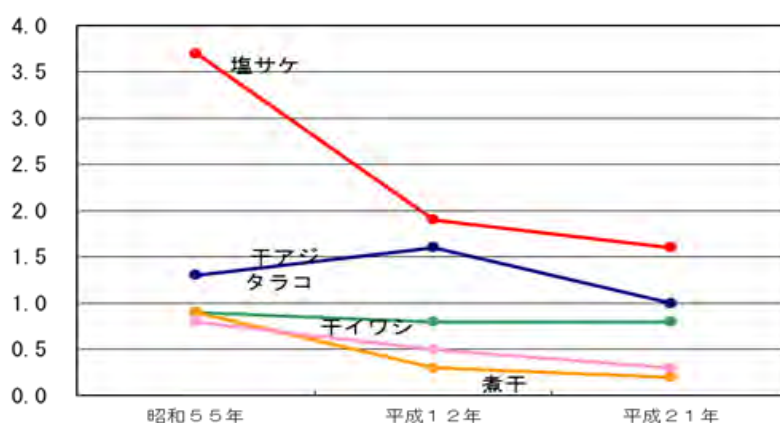


図9 塩干魚の購入量推移

⑤ 生鮮肉 ～牛肉よりも安価な豚肉・鶏肉志向に～

生鮮肉の年間購入量は46.7kgから43.1kgと、青果物、水産物のように落ち込まず、約1割の減少(0.9)と消費者志向となっている。肉類のうち、比較的安価である豚肉や鶏肉は1割減(0.9)であるが、豚肉、鶏肉に比べて単価が高い牛肉の購入額は約2割の減少(0.8)と野菜並みの大きな落ち込みとなっている。

肉類の消費は、豚肉が多く、次いで鶏肉であり、牛肉は豚肉の約3分の1である。量は、鮮魚よりも少し多いくらいである。肉類の消費量は地域差があり、関西は和牛産地も多く牛肉が、関東は明治以降の養豚の広まりにより豚肉が、中部は古くから養鶏が盛んで鶏肉が、それぞれ好まれているようである。主な食肉ブランドとして挙げられているものは、牛肉は豊後牛、但馬牛、松阪牛、近江牛、飛騨牛、米沢牛など、豚肉は鹿児島黒豚、白金豚、TOKYO-Xなど、鶏肉は宮崎地鶏、名古屋コーチン、比内地鶏などがある。



(単位：kg)

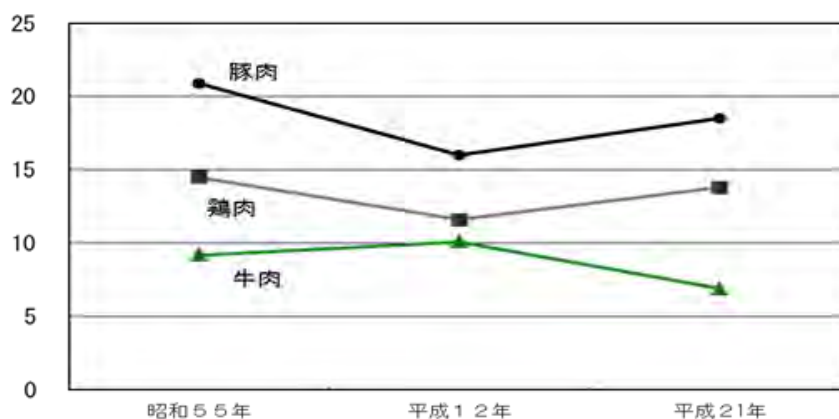


図 10 肉類の購入量推移

資料：総務省統計局（図 9、図 10 共に、1 世帯当たり年間の品目別購入数量）

⑥ 調理食品など ～素材の購入より調理食品へ、また、外食が大幅に増加～

青果物や水産物及び肉類の年間購入量を、現在と約 30 年前を比べてみると 1～4 割減と、種類によって差はあるものの概ね大きく減少しており、世帯の支出金額ベースで見ても 1～3 割減と落ちている。これに比べて、料理の手間が省ける調理食品への世帯の年間支出金額は約 2 倍に増加、外食は 3 割強の増加と大幅に伸びている。

調理食品の中で多く買われているものは、弁当類、天ぷら、フライもの、冷凍調理品、調理パンなどであり、外食の主な内容は主食的な外食（和洋中華他）となっている。同様に増加しているものに菓子類があるが、在来の羊羹、饅頭、カステラなどは減少し、新しい洋菓子、スナック菓子、チョコレートなどが大きく伸びている。

主食の米への支出金額に比べ、調理食品に対する支出金額は約 3 倍、外食への支出は約 5 倍と多く、菓子類への支出も約 2.6 倍となっている。

表 4 1世帯当たり年間支出金額

(単位：千円)

	昭和 55 年 (1980)	平成 12 年 (2000)		平成 21 年 (2009)	
米	70.0	40.8	58%	30.5	44%
パン	20.8	27.5	132%	29.0	139%
麺類	15.7	18.7	119%	18.4	117%
もち	3.1	2.4	77%	2.0	65%
生鮮野菜	68.3	68.4	100%	63.5	93%
生鮮果物	43.8	42.5	97%	35.2	80%
生鮮魚介類	72.3	67.4	93%	50.3	70%
塩干魚介類	24.2	19.8	82%	15.8	65%
生鮮肉	74.8	62.9	84%	62.0	83%
調理食品	48.3	99.3	206%	98.5	204%
外食	120.0	174.5	145%	161.3	134%
菓子類	63.9	78.1	122%	80.4	126%

\*平成 12 年・平成 21 年のパーセンテージは、昭和 55 年を基準にしたもの

資料：総務省統計局「家計調査年報」

## 2 京都人の食生活と食材の流通量の変化

千年の都であった京都では、宮中の有職料理をはじめとして、寺の精進料理、茶の湯の懐石料理などが京料理として有名である。しかし、庶民の日常の食事は古くから、親から子へ、子から孫へ伝え守り続けられた「京のおぼんざい」であるお惣菜が中心であった。四季折々にそれぞれの家庭の種々多彩な味があり、その食材としては主に塩干魚介類や海産物、また、美味しい京の伝統野菜などが用いられてきた。

今は、これら庶民の和の食文化も薄れてきているが、この半世紀、京都人はどのようなものを主に食べてきたのか、京都市場の流通食材の変化を見ながら、その特徴に触れてみたい。

### (1) 京都市場の食材入荷量の変化

京都市場の食材入荷量は、約半世紀前の昭和 35 年度と豊かな社会になった昭和 55 年度及び、平成 22 年度現在を比較して見ると、野菜は 1.7 倍まで大幅に増加したあと、緩やかではあるが順調に伸びて概ね 2 倍近くまで増加してきている。一方、果物は 2 倍以上急激に増加したが、反転して急激に減少して昭和 35 年当時以下にまで入荷量が減少してきている。魚介類は、やや増加傾向にあったものの、その後大幅に減少し昭和 35 年の半分以上までと大きく落ち込んでいる。肉類は、横ばい状況から同様に半分以上まで減少傾向をたどっている。

京都市場の変化と、国民 1 世帯当りの年間購入量の変化を、昭和 55 年対比で見ると、京都市場では野菜が伸びているのに国民購入量は減少、一方、果物、魚介類、肉類の京都市場入荷量は、国民の購入量の減少傾向よりも大きく落ち込み、特に、魚介類と肉類の落ち込みが大きい。

京都の市場は、野菜に強く、果物や魚介類、肉類に弱い構図となっており、京都人の

食生活は野菜を主とした伝統的な食生活がうかがえる。

ただ、市場への入荷量については、市民の食事志向（食文化）だけでなく、地域の特殊事情、市場間競争や市場外流通量の強弱、加工食品や輸入食料品の増減傾向、お惣菜購入や外食の多寡等による影響も大きい。

表 5 食材別の京都市場入荷量の推移と国民 1 世帯当たりの購入量変化

	京都市中央卸売市場年間入荷量 (t)				国民 1 世帯当たり年間購入量 (kg)		
	昭和 35 年 (1960)	昭和 55 年 (1980)	平成 22 年 (2010)		昭和 55 年 (1980)	平成 21 年 (2009)	
野菜	123,567	208,942	217,811	104%	242.8	181.4	75%
果物	56,072	119,633	51,848	43%	159.0	93.9	59%
魚介類	115,313	138,972	51,982	37%	69.9	45.7	65%
肉類	11,261	11,728	5,316	45%	46.7	43.1	92%

資料：総務省統計局「家計調査年報」及び京都市市場年報

注：それぞれの平成 22 年、平成 21 年のパーセンテージは、昭和 55 年対比である。

京都市場において、ここ半世紀間に流通している主な生鮮食料品（京都市民が日常的に食べている食材）の上位品目とその変化は次のとおりである。

① 野菜 ～日常野菜は増加、京野菜は順調、日本カボチャは激減～

主要 5 品目	ジャガイモ・ダイコン・ハクサイ・キャベツ・タマネギ
次の 8 品目	トマト・レタス・ニンジン・キュウリ・ナス・カンショ・カボチャ・ゴボウ

50 年前から今日までを比べると、野菜の入荷総量は 2 倍近くにまで順調に伸びて来ている。中でも、長ダイコン、メークイン、レタス、トマトの増加が大きく、西洋ニンジン、西洋カボチャ、ブロッコリー、生シイタケ、シメジ、ネギ、ハウレンソウ等も伸びている。

また、外国野菜のセルリー、グリーンアスパラ、チンゲンサイなども順調に伸びてきている。

一方、金時ニンジン、日本カボチャ、漬物用ダイコンは大幅減少、白芽イモ、カンショ、ゴボウ、サンドマメ、京タケノコ、フキの減も大きい。

京野菜であるミズナ、ミブナ、九条ネギ、聖護院ダイコン、聖護院カブラ、賀茂ナス、エビイモ、伏見トウガラシ、堀川ゴボウは順調に入荷、京タケノコは大幅減。

京都近郷産地の野菜は農地面積の減少や後継者不足等もあり、入荷量は年々減少してきている。（昭和 35 年の 37,170 t が、平成 22 年には 66% 減で 14,681 t となっている）

② 果物 ～バナナは増加してきたが近年減少、在来果物より新種や輸入果実が堅調～

主要 5 品目	バナナ・スイカ・ミカン・リンゴ、ナシ
次の 6 品目	モモ・カキ・ブドウ・イチゴ・メロン・パイナップル

果物の入荷総量は昭和 55 年頃までに 2 倍以上に急増したが、その後は急速に減少し、

ほぼ 50 年前より若干減少している程度までに落ち込んだ。その主な要因は、バナナとミカンの入荷量が大きく影響している。

バナナは、輸入の拡大に伴い、入荷量は順調に増加してきたが、15 年前から半減し始め、その後はほぼ横ばいの状況にある。また、多くの人に食されてきたミカンなどの柑橘類、スイカ、リンゴ、ナシ等は大量に入荷していたが、現在は大幅に減少している。柑橘類ではオレンジ、ネーブル、グレープフルーツが健闘している。

リンゴは酸味のある国光、紅玉は激減し、サンフジが増加。ナシは二十世紀青梨から、水分が多く甘みの高い赤梨（三水）へシフトしている。スイカは重さが原因で敬遠気味。モモ、カキも近年は大幅に減少している。

ブドウ、メロン、パイナップルは増加してきたが、その後はやや減少傾向にある。ブドウは小粒のデラウェアから、大粒で甘い巨峰やピオーネが増加している。増加傾向にある果物はイチゴである。また、サクランボも順調に伸びている。

京都産の果物（ナシ、カキ、クリ、イチジク等）は入荷量が激減している。（昭和 35 年の 5,026 t が、平成 22 年には 8% の 421 t まで大幅に落ち込んでいる。）

③ 鮮魚 ～マダイ・ブリ・サケが増加。マグロは堅調。ハモ・アマダイは大幅減～

主要 7 品目	マグロ類・ブリ・マダイ・サバ・イカ・サンマ・サケ
次の 9 品目	ハマチ・ハモ・アマダイ・タコ・タラ・サワラ・イワシ・カツオ・ヒラメ

50 年前と比べると入荷総量は約 6 割減と大幅に落ち込んでいる。大きな要因は練り製品に用いられてきたグチ、ニベの入荷がなくなり、アジ、ハモ、イカ、サバ、イワシ、タチウオなどの落ち込みが大きい。クロマグロ、メバチマグロの入荷は半減しているが、キハダマグロは大幅に増加し、マグロ類全体で見ると、ほぼ横ばいである。エビ類は減少傾向にあるが、冷凍エビのブラックタイガーは増加。鯨肉は、調査捕鯨ものが多少入荷する程度で鯨肉文化は崩壊した。

増加しているのはサケである。ほとんど入荷が無かったが海外の養殖サケ（アトランティックサーモン）を含めると近年大幅に増えている。生サンマの入荷も大幅に増加している。タラはフィレ加工されて大幅に増加。カツオも 2 割増加である。

養殖技術の発展により、ブリは 2 倍、タイは 5 割増となっており、また、ズワイガニは輸送技術の向上でロシア、北海道から多く入荷している。

④ 冷凍魚～タコ、イカ、すり身大幅減、サバ、カレイ、サンマなど減、サケは横ばい～

主要 5 品目	サケ・タラ・サバ・サワラ・ズワイガニ
次の 5 品目	アカウオ・モンコウイカ・サゴシ・スルメイカ・ムキエビ

冷凍魚の入荷総量は、昭和 55 年前後までには 3 倍以上まで増加したが、現在は 50 年前の 3 割減である。タコ、イカ類、サバ、タラ、エビ類、鯨肉などが大幅に増加した反動が影響しているが、現在は、各種の冷凍魚がともに大きく減少している。漁獲量の減少や原料輸入から製品輸入に変わってきていることなどの影響が大きい。

50 年前は、タコ、イカ類、すり身、鯨肉が大量に入荷していたが、現在はわずかしか入荷していない。タラ、サバ、カニなどの外、殆どの種類の冷凍魚が大きく減少している。

増加傾向を維持し、ほぼ横ばいの状況はサケ、エビ類である。なお、最近では中国から値段の安い「骨なし冷凍魚（サバが主で、他にサワラなど）」が入荷し、病院食や高齢者用に販売されている。

⑤ 塩干魚 ～京の食文化である塩サバの入荷は半減。塩サケ・塩サンマは横バイ～

主要 6 品目	塩サバ・塩サケ・塩サンマ・チリメンジャコ・スケソウコ
次の 9 品目	開干アジ・開干サンマ・身欠ニシン・茹でタコ・茹でイカ・干水カレイ・丸干シシャモ・丸干イワシ・塩カズノコ

50年前と比べると、京都の食文化である塩サバの入荷は半減している。塩サケは低塩フィレでの入荷が多く、紅サケ、銀サケを含むと横ばい。塩サンマは横ばい。チリメンジャコ、干カレイ、丸干イワシは 2 割の入荷減。身欠ニシン、塩カズノコは横ばいである。

練り製品である、かまぼこ、ちくわ等の入荷は大幅減となっている。

京都の正月のおせち料理に用いられる棒ダラ、干カズノコ、田作り等も大幅な入荷減となっている。

表 6 京都市場の水産物取扱数量（上位 10 位/平成 22 年度）

（単位：t）

鮮 魚		貝 類		冷凍魚		塩干加工品	
① マダイ	2,368	ホタテ貝	539	サケ	1106	ちりめん	864
② ブリ	1,369	アサリ	486	サバ	393	ちくわ	860
① サケ	1,211	カキ	373	タラ	369	切身加工品	837
② ハマチ	1,162	ハマグリ	199	サワラ	363	あげもの	836
③ キハダ	1,001	サザエ	131	あかうお	193	塩銀さけ	823
⑥ タラ	959	アワビ	117	スルメイカ	159	塩さば	741
⑦ サバ	953	赤貝	77	ズワイカニ	124	珍味類	680
⑧ ハモ	945	ナガレコ	22	むきえび	114	塩紅さけ	663
⑨ スルメイカ	906	貝柱	15	もんこういか	80	すけそうこ	575
⑩ ビンチョウ	771			ます	69	かまぼこ	421

(2) 入荷している養殖魚介類

京都市場に入荷している養殖魚は、マダイを筆頭にブリ、サケ、フグ、ヒラメ、ハマチ、マグロ等であり、フグ、マダイ、ブリ、クルマエビは入荷量の 8～9 割近くが養殖ものである。高級魚としてハレの日の魚であったタイは、養殖の増産により、現在は庶民が日常的に食べる食材になった。フグやブリも養殖ものであれば安価に購入出来るようになった。マグロ類は、天然幼魚から大きくする蓄用が主流であったが、平成 14 年に近畿大学水産研究所が、世界初のクロマグロの完全養殖に成功。いまは量産化に向けた研究が進められている。

貝類ではホタテ貝、カキ、淡水魚ではウナギ、アユなどがある。アユは、ほとんどが養殖ものとなっている。

表 7 京都市場の主な入荷養殖魚介類と数量（平成 22 年度）

鮮 魚			貝 類			淡水魚		
品 種	養 殖 数 量 (t)	養殖魚 比率	品 種	養殖数量 (t)	養殖魚 比率	品 種	養殖数量 (t)	養殖魚 比率
マダイ	1,776	75%	カキ	191	52%	ウナギ	154	41%
ブリ	1,137	83%	ホタテ貝	101	32%	アユ	93	99%
サケ	590	49%	アカガイ	18	23%	マス	45	100%
フグ	189	88%	ナガレコ	11	52%	小アユ	12	35%
ヒラメ	190	55%	アワビ	62	53%	その他淡水魚	6	8%
マグロ	259	63%	貝柱	2	14%	アマゴ	2	100%
ハマチ	170	15%						
スズキ	72	31%						
クルマエビ	75	91%						

### 3 外国産の入荷量と主な産地（輸入国）

#### (1) 輸入野菜

残っている資料の中で、一番古いものである昭和 45 年当時の外国産野菜の取扱量は、945t、主な品目は、タマネギ、冷凍野菜、加工野菜であり、全体の入荷量に占める比率は 0.5%とわずかであった。

しかし、平成 22 年度になると、入荷品目も数多く（10 数種から 50 種前後に増加）総取扱量も約 6 倍強の 5,910t と大幅に増加し、入荷量（217,810t）に占める外国産比率は 3%に増加している。主な品目は、西洋カボチャ、白ネギ、西洋ニンジン、タマネギ、ブロッコリー等である。なお、外国産比率の大きいものとしては、マツタケ（97%）、冷凍野菜（90%）、芋スルメ（79%）ニンニク（51%）、西洋カボチャ（51%）などがある。

主な輸入国は、昭和 45 年は台湾が 1 位であったが、平成 22 年には台湾からの入荷量は大きく後退し、かわって中国がトップとなっている。

そのほか、米国・ニュージーランド、メキシコ、トンガ、韓国、タイ、台湾、フィリピンなどである。（最近では、残留農薬問題で中国からの輸入品は大幅に減少）

表 8 京都市場の主な輸入野菜(平成 22 年度)

品 目	入荷量 (t)	外国産比率	主な輸入国
西洋カボチャ	2,120	51%	ニュージーランド・トンガ・メキシコ
タマネギ	1124	6%	米国・中国・タイ
西洋ニンジン	484	4%	中国・豪州・台湾
白ネギ	335	15%	中国
ピーマン	323	12%	韓国
ブロッコリー	289	13%	米国
まつたけ	191	97%	中国・米国・韓国
にんにく	138	51%	中国
オクラ	119	30%	タイ・フィリピン
土しょうが	93	11%	中国・タイ
白芽いも	82	5%	中国
セルリー	81	15%	米国

## (2) 輸入果物

昭和 45 年当時の外国産の果物入荷量は 17,762t で、野菜の入荷量の約 20 倍と遥かに多くなっている。主な品目は、バナナが 15,417t でその 87%を占めており、レモンの 1,463t とあわせて、2 種類で入荷量の約 9 割を占めていた。他にはパインアップル、ネーブル、干カキなどがあった。入荷量に占める外国産比率は約 15%である。

平成 22 年の入荷量 (15,173t) は、昭和 45 年対比 85%とやや減少しているが、品目数は 2.5 倍以上に増えている。入荷の多いものはバナナであるが、当時の 5 割減となっている。入荷量 (51,848t) に占める外国産比率は約 30%と、ウエイトは大きくなってきている。

主な輸入国は台湾とエクアドルだったが、平成 22 年にはフィリピンからの入荷が大幅に増加し 1 位に、続いて米国、南アフリカ、ニュージーランド、チリ、メキシコ、中国などであり、今は数多くの国から入荷し種類も豊富になっている。

表 9 京都市場の主な輸入果物 (平成 22 年度)

品目	入荷量 (t)	外国産比率	主な輸入国
バナナ	8,230	100%	フィリピン・台湾・エクアドル
グレープフルーツ	2,023	100%	米国・南アフリカ・コスタリカ
パインアップル	929	99%	フィリピン・台湾
ネーブル	854	97%	米国・南アフリカ・オーストラリア
キーウイ	805	74%	ニュージーランド・チリ・米国
レモン	699	89%	米国・チリ・メキシコ・南アフリカ
オレンジ	457	99%	米国・南アフリカ・オーストラリア
アボガド	283	100%	メキシコ・米国
ハネジューメロン	193	100%	メキシコ・米国
おうとう	189	61%	米国・チリ
ぶどう	121	47%	米国・チリ

## (3) 輸入水産物

水産物の原産国表示が義務付けられたのは平成 19 年度からである。この年の京都市場の水産物における外国産比率は、鮮魚で 14%、塩干魚は 28%、冷凍魚 86%、水産物全体では 27%を占めていた。最近の平成 22 年度では、鮮魚 (4,307 t) 18%、塩干魚 (5,373 t) 30%、冷凍魚 (5,985 t) 93%、全体 (15,665 t) では 32%と、益々外国産比率が高まってきており、青果物全体の外国産比率 7~8%と比較してはるかに多くなってきている。なお、冷凍魚についてはその 9 割超が輸入魚で占められていることになる。

外国からの入荷が多い主な品目は、鮮魚ではマグロ類、サケ、サワラなどである。鮮魚の主な輸入国は中国、韓国、ノルウェーである。冷凍魚では、冷凍エビ、冷凍サケ、冷凍タラであり、そのほとんどが輸入品で占められており、国産はほとんどないと言っている状況である。冷凍魚の主な輸入国は、チリ、インド、中国などとなっている。

塩干魚では塩サケ、塩サバ、開干アジであり、主な輸入国は米、チリ、ロシアなどがある。

外国からの輸入量が多い魚種は、サケ、エビ、マグロ類、サバ、サワラ、開干アジなどとなっている。輸入量の多い国の上位は、米国、チリ、中国である。

表 10 京都市場の主な輸入水産物 (平成 22 年度)

(単位：t)

区分	品種	総入荷量	輸入量	輸入量割合	主な輸入国	輸入量
鮮魚	マグロ類	1,579	885	56%	インドネシア	456
					タイ	120
					パラオ	33
	サケ	1,212	840	69%	ノルウェー	532
					チリ	240
					オーストラリア	42
	サワラ	422	145	34%	韓国	137
					中国	9
					オーストラリア	0.02
冷凍魚	冷凍エビ	1,555	1,555	100%	インド	966
					タイ	177
					ミャンマー	114
	冷凍サケ	1,202	1,186	99%	チリ	1053
					カナダ	92
					ノルウェー	27
	冷凍タラ	369	369	100%	米国	299
					ニュージーランド	32
					ロシア	22
塩干魚	塩サケ	1,625	1,355	83%	チリ	755
					米国	301
					ロシア	282
	塩サバ	741	97	13%	ノルウェー	96
					韓国	0.05
					中国	0.02
	開干アジ	305	116	38%	オランダ	91
					韓国	14
					アイルランド	8



表 11 輸入量の多い国の主な輸入水産物（上位順）

①米国	塩紅サケ・塩カズノコ・スケソウコ・身欠ニシン・冷凍タラ
②チリ	塩銀サケ・冷凍サケ、冷凍マス
③中国	アマダイ・ウナギ・ハマグリ・ハモ・冷凍サワラ
④ロシア	ズワイガニ・塩紅サケ・冷凍カレイ・冷凍タラ
⑤ノルウェー	サケ、サーモン・塩サバ・冷凍サバ
⑥韓国	サワラ・ハモ・ヒラメ・冷凍サワラ
⑦インド	冷凍エビ・冷凍マナガツオ、クロマグロ
⑧インドネシア	キハダマグロ・メバチ・チリメン・冷凍エビ
⑨カナダ	サーモン・クロマグロ・冷凍カレイ・冷凍ズワイガニ
⑩タイ	キハダマグロ・冷凍エビ・冷凍モンコウイカ
⑪アイスランド	冷凍アカウオ・冷凍カレイ・丸干シシヤモ
⑫ベトナム	冷凍エビ・冷凍ヤリイカ、キハダマグロ
⑬オランダ	干カレイ・開干アジ、冷凍マイワシ
⑭ニュージーランド	冷凍タイ・冷凍アジ、冷凍タラ

表 6～11 の資料：京都市市場年報、京都市中央卸売市場（第一、第二）統計データ

## 7 京の食文化

高橋英一

### はじめに —— 京の文化

京都の文化は宮中中心の公家文化で他府県とはずいぶん異なった発展の仕方をしてきたのである。食文化といっても食文化ひとつで語るわけにはいかない、呉服とか京焼、京漆、京菓子など様々な文化があわさって京料理も一緒に大きく発展してきたのである。京呉服なども本当に染めとか縫いなど素晴らしい技術があってデザインもすぐれている。私も花街の舞というのは商売とは切り離せないもので毎年見に行く。着物には大変魅力的なところがあってデザインや色の使い方は特にすばらしく、その着物を見るために行くようなものである。京焼に関しては、「花洛名所図会」に東海道の本街道の絵があって瓢亭の通りから一つ南側の通りが三条通でのきなみ栗田焼が並んでいる。それぐらいすばらしい土が出たところで、瓢亭の庭も掘り返すとブルーの粘土がたくさん出てくる。それは水の吸水性は悪いけれども粘りけがあって焼物には適しているということらしい。細かい細工をしても焼物が曲がらないという昔の栗田焼は、古いものでも見ていると薄い八寸でもすかっとあがって、細かい透かしのあるものでもゆがまずにあがっている。そして仁清、乾山という人たちの釉薬のきれいな焼物ができるようになりすばらしい色絵の世界ができてくる。漆においては、丹後の方で復活して漆かきもふえてきた。中国に一時おされていた漆も徐々に回復し京漆というものがずいぶんいわれるようになった。それらのすばらしいところは、木地師の木地で椀や皿を削ったりするロクロの技術がよかったので薄い木地がうまくでき、それに布をはって漆をかけるから薄くて軽いけれども落としてもわれない丈夫なものができたのである。そして蒔絵の技術についてはすばらしく様々なものができあがっている。京菓子においては彩りは美しく甘味もしっかりしているが嫌味がない、というのは、餡の砂糖蜜のあく抜きというのがうまくできているので非常に甘味が濃いけれど嫌味がないのである。そして彩りが美しいというのは、形で表現するのではなく彩りとちょっとした何か抽象的な形で表現をすることが京菓子のいいところで、色彩豊かで表現力がすばらしいというのが京のお菓子だと思っている。私はいま京菓子組合の審査員をしていて年に何回か発表会があり審査をしているけれども、だんだん変わってきている。それは、お菓子の表現が抽象的から現実的な形になってきているのが最近の傾向といえる。

### I 京の食文化

#### 1 京料理の歴史

京料理に関しては、それは一つの京都の郷土料理ということがいえるだろう。その発展の中には4つの歴史があり、まず一つは宮中の有職料理である。今の万亀楼とか魚新に残っている料理であるが、嶋台に飾る蓬莱盛りというおめでたい盛り方で、嶋台に木を飾ったり花を飾ったりきれいな色彩のリボンを飾ったりと優雅でめでたいような料理が有職料理である。次に精進料理がある。これはお寺から出た料理でいかにその季節

のものを長期間保存してそれをナマよりもよりおいしく食べることができるかという方法を考え出したのである。ナマのものを干したり塩漬けにしたり、灰をまぶして干したりといろんなことをして保存食をつくる。そして戻したときに天日干しのおいしさがはっきりと出て、季節外れにいつでも美味しく食べられるという、そういう工夫がなされている料理なのである。そして茶道からは懐石料理がある。これは千利休のころからあるけれども、あの昔にあってあついものをあついうちに一品ずつ運んで食べるという食べ方とそれに付随して器の鑑賞と箸使いがある。いろんな種類の箸を使っておいしく食べるというもので、今でもその使い方は各家元で違ってはいるが、実に合理的においしいものはおいしいうちにと考えられている。これを400年の昔からやってこられたというのはすばらしい食生活である。その次にお番菜がある。これは京都の町衆が代々いろんな工夫をした料理で、中でも代表的ないもぼうというのは、カチカチに干した棒鱈を海老芋と一緒に炊くことで棒鱈のアクによって芋が型崩れせずにやわらかく炊けて、また芋のアクで固い棒鱈がやわらかく炊けるという相乗効果のある料理で、科学のない時代にこれを考え出したというのはすばらしいことである。そのほかにも様々なお番菜が京都の台所から代々伝わってきている。そして今日の京料理というのは、これらの4つのものがまざりあって発展してきたものだといえよう。

## 2 京料理の発展に影響を与えたもの

京料理の歴史に大きく影響を与えたものに北海道や東北からくる松前船、北前船などの船の交易がある。北海の塩干物や棒鱈、鯨、数の子、するめ、貝柱などはカチカチに干されて京の町に入ってくるのである。それらは若狭の方から鯖街道を通過して京の町へ入ってきたり、大阪の港について淀川から高瀬川を上って入ってきたりする。日本海を通過して若狭の浜についた船からは、紅花なんかと一緒に若狭の一汐物が入ってくるので非常に重宝されたのである。ぐじや鯖、鰯など一汐物、これが若狭の浜から山を越えて今津の方へ来て熊川から朽木の街道を通過して八瀬大原から京の入口のひとつ山端へと入ってくる、または周山、花背の方からも入ってくる、こういったところから入ってくる一汐物の塩干物が京料理に大きく影響を与えてきたのである。特に昔は、ぐじがものすごくごちそうで、ぐじの一汐物なんていったら本当に重宝がられていた。そういうところから持ってこられる鯖が京の町に入って鯖寿司になってハレのごちそうになる、山を越えて入ってきたものが入口の今の山端の平八茶屋でまず荷物をおろして、そして町中をずっときて最後に祇園町のいづうで荷物を下ろす、そのいづうで鯖をおろして鯖寿司となる、ですからいづうの鯖寿司というのは昔から非常に高価だったけれども京都人のすばらしい好みでありハレのときにはごちそうとなるのである。そして子供のころ入ってきたのは笹鱈という身が薄くて細長い鰯で、ずいぶん高価なものであった。ほかのかれいとは身が分厚いのに安くて身の薄い笹鱈がなぜこんなに高いのかと書いていたけれども、そういう上品なものが貴重品だったのである。

そのほか北海道から来た昆布などもおろしていく、敦賀には大きい昆布問屋があってその町で昆布をおろす、また大阪の方を回って大阪でも昆布をおろす、というので大阪も昆布で非常に有名な町になったのである。北海道産の昆布というのはいろんな種類があり、浜によって随分違いがあり使い道も様々である。このように他府県から持ち

込まれて京都の町に適して京都の名物になったものに京都の伝統野菜がある。昭和 62 年に京都府が 17 品目 34 種ということで伝統野菜を指定したが今はもう少しふえている。子供のころおいしい野菜を食べたという思いがあり、山科あたりから大八車でこえたんごの空桶をいっぱい積んで農家の人がやって来る、店は営業しているからたくさんこえがたまる、それでくましてくれということで庭先を通り、天秤棒でかついでこえをくみ取りまた大八車に乗せてまた空おけを持って中へ入ってまた天秤棒でということが昔からあって、お客さんが食事をされている昼間の営業時間帯に部屋の外をそれが行き来するというをやっていたからすごいもので今では考えられないことである。そういう人が野菜をたくさん積んで持ってきては、くませてもらったお礼に野菜を置いていってくれた。その野菜が子供のころすごくおいしかったという思いが今でも残っている。私が昭和 60 年に芽生会の会長になったとき、何か事業をするということで皆で相談してやり始めたのが京都の伝統野菜の復活事業であった。当時の野菜は本当に形も色もきれいで大きさがそろったキズひとつない素晴らしい野菜が多かったけれども食べると全く美味しくない。料理屋がこんなまずい野菜を使っていいのかという思いがあった。はじめはなかなか協力してもらえずそっぽを向かれていたけれども、いろいろマスコミを利用して 2 年目にちょっとブームになり、3 年目には京野菜は完全にブームになって向こうを向いていた人が皆こちらを向くようになっていた。

京都料理というのは京の伝統野菜によって非常に大きく発展してきたものである。京野菜は大きくわけて夏野菜、冬野菜に分けられる。京の野菜というのは春と秋が端境期で、夏野菜と冬野菜が主になる。その京野菜も京都で生まれたという野菜はひとつもなく、すべて他府県から持ち込まれたものが名物になったというもの。京都の気候風土が適していたため産地の県よりもおいしいものができるようになったというのが京野菜なのである。

そのほか京都には宇治川、淀川、保津川、鴨川、桂川などいろんな川があり、そこでとれる川魚があげられる。隣の日本一の琵琶湖でとれる川魚が非常に豊富で、海のものもなかなか手に入らないけれどもこのような川魚が豊富であった。私らの若いころは「川魚専門店」、「川魚料理」という看板をあげる店がずいぶん多かったが今では軒もない。珍しいところでは鯰料理があったがそれももうなくなってしまった。今珍しいところであるのはすっぽん料理、すっぽんの専門店「大市」が古くからある。今の若い人の食生活というのはずいぶん嗜好が変わって川魚で喜ばれるのは鮎と鰻ぐらいになってしまっている。あとは鯉とか鮒とかモロコとか、ある種好きな人は多いけれども若い人には適してない、ということでだんだん川魚を使うところがへってきた。私ら川魚が好きで裏の川でとってきては天ぷらにしたり、母も非常に好きで池に鮒がたくさんいたので冬になるとそういう鮒をつかまえては子まぶしのお造りをつくって酢みそで食べていた。今は驚きにやられて全滅して鯉だけになってしまったけれども、寒鮒をこまぶしにすると本当に美味しいものである。今でも鰻もたくさんいて、この前池をせき止めたら田鰻も 20 匹ぐらい獲れたのである。母がおりましたときは夜中に懐中電灯をもってヤスで鰻をとって食べていた。すっぽんも亀も卵を生んで、うちでは大体 3 年たつとすっぽんをつかまえて食べるている。いけすの中のかごに 3 日間入れてどろをはかして食べる。鯉も子持ちで、鮎も蒲焼きにする。ギギとか鮎は穴ほって害があるので鯉にえさをやっ

ているときにヤスでとる、ギギは捕まえたらギイギイなくもので今は全部捨てている。そういった嗜好品が今は変わってしまった。ゴリ（石伏魚）は今でも使っている。それと今は鮎が琵琶湖でもとれなくなって鮎寿司が少なくなって高価になった。卵をいっぱい持ったニコロブナが少なくなって、みんな外来魚にやられているということである。

### 3 京料理と季節感 ・ もてなしの日本文化

京料理とは一番に何かというと、季節感というものを非常に大事にするといえるだろう。器づかいでも、器と料理で季節感をあらわすという使い方をする、そういうものがやはり京料理の一番の見どころで見てきれいな食べておいしいというのが大事なのである。あとはもてなしの文化。料亭というのはある意味ひとつの日本文化の凝縮といえる。玄関に入ってお座敷に通るまでの廊下をいくところでも様々なしつらいがあって、露地を歩いていくところでもそれぞれの季節感がある。そういうなかでお座敷に入って床にはそのときの季節感のあるもの、あるいは法事とかおめでたというものに関しては軸をかけかえたりということをする。うちでいちばん困るのが、黙って裏千家の人が来られたときに表千家のお軸がかかっていて注意されるようなことが一番難しい。あやまっているけれども、そういうふう最初から裏の方、表の方ということであればそれに関する軸をかけるなりする、それが一つの文化といえれば文化だといえる。

日本人というのは子供のときから春夏秋冬の四季の感性が自然と身に付いていたもので、今は大分変わってきているけれども、昔の人は本当に季節をよく感じて食材だけでも季節を感じ器でも季節を感じるという、食材と器との取り合わせというもので季節感を感じるのが日本の民族のいいところといえる。陶器ひとつにしても夏向き冬向き、冬は土ものであたたかくして夏は冷たくして水にどっぷり濡らして汗をかかしてとか、磁器の涼しげな物やガラス器などを使うと本当に季節感があり、お節句や行事とかお祭りごとなどを表現した器が非常にやりやすい。また涼しいときに青竹や籠もの、木地とか曲げ物を水にどっぷりしたして出す、あるいは紙でつくったものそういうものが器として様々な使い方ができる。そういう季節の感性を感じる中でしつらいの空間やサービス、もてなしというものが茶道とはきってもきりはなせない関係にあるところ料理屋である。

そのほかに箸の文化がある。最近、白木の利休箸というものを懐石で使うけれども、白木のものを使うときは水でどっぷりと濡らしてそして水をふくましてしっとりしたのを使うというのが茶道の世界の常識である。濡らして出して茶懐石などでいただくときには、まずごはんをいただくが、そのごはんが箸にくっつかないのである。普通のお料理でも最初にお刺身を食べたときに醤油がしみこまない、箸のさきが黒くならないというようなこともある。これは茶道の世界で理にかなったことといえるでしょう。最近、私が気に入らないことは、真ん中に帯封をしてカラカラに乾いた箸が出されることである。私はカラカラのもので食べるのがあまり好きじゃないので人の見てないところで行儀が悪いけれどもさきを濡らして使っている。最近の人は帯封がしてあると新品、帯封がしてないと使い回しという意識があって、それでそういうことをするというのである。他所で催し事をするときにはコップに水を入れてお箸をさしておいて出す直前にさっとぬぐってお膳にのせて出す、そうすると召し上がる方はさきだけ濡れているということ

で召し上がっていただけるので私はそうしているけれども、賛成反対はあるだろうが、とにかく白木のものは濡らして使っている。それから青竹のお箸がある。お茶事では中節、節止め、両細とかいろんな箸を濡らして使い、白竹の箸や両細の箸など流派によって使い方が違っている。お菓子では黒文字の箸、栗の箸、桜の箸などいろんなお箸で取り箸にして使うというのはなかなか風情があって、その美意識というものが非常に日本人の感覚に合っている。京料理で季節の献立を考えるとというの、五節句や二十四節気をはじめ大文字、祇園祭などの行事や祭りを考えながら食材と器と献立を組み立てていく。これは苦しいけれども楽しいと感じるものである。

## II 京料理の基本

### 1 京料理と出汁

京料理に何が大切かというのは、京料理に限らずどんな料理でも大切なのは出汁である。日本の出汁というのは昆布と鰹が主である。外国の出汁は動物性のものと植物性のものをことごとく炊いて時間をかけて抽出したおいしいスープ、おいしい出汁になるというのである。フランス人に言わせると日本の出汁は昆布とかつおで短時間でできあがり。フランスの出汁はことごといてねいに時間を掛けると言うけれども、日本の出汁は素材そのものが何ヶ月もかけてつくりだし、それを使って短時間にひくというところに特徴があるといえる。

まず出汁を引くには、昆布は硬水にするとそのうま味が出ないので軟水で出汁をとる。今年ほうまみが発見されて100年で池田菊苗先生のうま味が認められて100年目の年である。その昆布のうま味が本当に素晴らしいと思うのは、夏解禁になって昆布がとれたそのとき、とれてすぐというのは昆布出汁はでない、1年寝かしてひね、2年以上ねかして大ひねとなる、私どもの乾物屋ではその年のとれたものをそっくり店ごとにわけてしまっている。瓢亭では昔から利尻の一等の昆布をとってもらい、それを大体3年から4年寝かして大ひねにしてそれから店に入れてもらっている。であるからほかの店の人がこの昆布がほしいといってもこれは瓢亭の昆布だからということでわけない。利尻昆布が一番いいのだが、利尻昆布というのは北海道の左上の方の利尻、礼文、香深のあたりでとれる真昆布の種類で、それらの昆布は地下水が湧いていて状況が違うらしい。そういう昆布を出汁に使うと一番澄んでうま味の強いおいしい出汁がひけるといのである。羅臼昆布は、幅が広くてもものすごく長い昆布、出汁をひくと色も濃く出汁も濃い出汁が出る、それでうちの店では色が出過ぎて使いものにならない。だいたいよく求肥昆布に加工される。日高昆布もおいしい出汁が出るけれどもやわらかいので煮昆布、昆布巻、塩昆布そういったものに使われる。出汁に使っている利尻昆布の量は1回380グラム、使ってその都度捨てる。新しい女中さんらもったいない欲しい言うて持ってかえるけど二度とくれとは言わない、それは持ってかえって手間暇かけて塩昆布を炊いてもかたくて美味しくないからである。それが利尻昆布のいいところである。水8升到利尻昆布380グラム、まぐろの削り節が350グラムで出汁をとっている。昆布の表面を水でさっさと洗って入れる、それは8升の水に380グラムの昆布を使っているからで、昆布屋さんと言わせると昆布の表面にはうま味があるからもったいないといわれるが、水に対して昆布をたくさん使っているので出汁が辛くなるためわざと表面の塩分を落とし

て使っているのである。温度は65度から70度で、ずっとひいていくと1時間前後でうま味が抽出できる。昆布は65度から70度がうま味だけが出て雑味が出ない状態である。それで1時間前後やったときにおいしいなと思う出汁が出たら昆布を引き上げて温度を上げ、沸騰寸前になってきたら350グラムのまぐろの削り節を入れる。まぐろは荒節と本枯節の雄節と雌節の血合抜きをませたものを使っている。その削り節を入れて静かにしずめ表面のアクをとり火を止めて15分から20分ぐらいおいておくとおいしい出汁が出る。出汁のひき方というのは料理人が10人いたら10人共違うぐらいのもので、みな我流である。私も以前は店の方で違うやり方でやっていたけれども、自分なりに考えてやり出して落ち着いたのがこのやり方である。これは1回ひくときもあれば2回ひくときもある、暇なときは半量ひいたりもする。鰹節、まぐろ節、さば節、いわし節といろいろあるが、いずれもナマギリ、大きい魚だと五枚におろして小さい魚は三枚におろす。三枚におろすと背かたと腹かたがついた一枚のかめ節というのができる。大きいもので5枚におろすと背かたが雄ぶし、腹の方が雌節という名前がつくのである。それを一度大きいなざるにならべて煮熟して、ゆでる。ていねいに骨、うろこをとってバイカンして薫製し乾燥させるとこれが一番火、そしてまた薫製して乾燥させてこれが二番火、10回繰り返して10番火まで入れたら最高の荒節（鬼節ともいう）で、真っ黒のタールのついたものができる、これが一つのできあがりになるのである。それを更にきれいに削り取ってカビずけをして乾燥させてというのを5回繰り返すと最高の本枯節になる。これは芯までカビの菌糸が入って完全に乾燥してカンカンという固い音がする。折れないけれども折ったときに表面がガラスのような赤紫の透明感があるすばらしいものができている。これは、あっさりしていてもうま味は強いがある意味頼りない、それで私はちょっと頼りないので荒節（鬼節）と本枯節を半々に混ぜてやっている。いろいろやってみたけれども自分が一番気に入ったものがこの配合で合わせたものとなった。人によっては沸騰させる人もあるしいろいろあるのでどれが正しいというのではなくて、あれもあればこれもあるというふうにみていただければいいと思っている。本当に出汁というのは大切に非常にこだわって大事にしているのである。

## 2 鯛の活け作り

こだわりといえば鯛である。鯛は大体1.8キロから2.5キロぐらいが一番自分の好みのものである。明石の漁師がうまいのは、つりあげても網でとって必ずとったすぐにおしりから竹串を入れて浮き袋を割って裏返った鯛を元の状態に戻すのである、それは鯛が深いところからあがってくるのでおなかがばんばんにふくれてひっくり返って上に浮いているためである。そして持ち帰って水槽に入れてそこでストレスを抜く。鯛というのはしっぽの一番先に黒い線が入っていてストレスが解消するとその線が消えてくる、というのが明石の漁師の話で、それが消えてきたころを目安にしておさめてもらっている。朝早くに来たらすぐに首の骨としっぽの付け根の骨を切り脊髄の上にある神経の穴に針金を通す。そうすると最初びくびくとするけれどもあとは全く動かなくなる。その後、たっぷりの水の中に入れて血抜きを行う。その血抜きが十分にできたらうろこをかいて腹わたを出して水洗いをする。水洗いができたらタオルにくるんで10度以下にならない冷蔵庫に入れて10度から11度で入れておく。それを朝やっておくとお昼のお

客さんに使うときも晩のお客さんに使うときもどんどんうま味がふえてきて夜は本当においしくできあがる。一番いいのは朝しめて夜おろす、夜に三枚におろすときも死んでいる鯛の身が包丁を入れるとピクピクあばれる、それが活ってる証拠なのである。だから死後硬直にならずにかみごたえがあってイノシン酸のうま味がどンドンましているという状態になる。私はそれが好きでずっとそうしているのである。2004年に日本料理アカデミーができたその翌年にフランスに行つてそのやり方を向こうの人に教えたことがあった。そのときはチュルボという大きな生きたヒラメでしたのだが、向こうの人はそんなことをして何になるのか、仏蘭西料理に必要なないといつて見向きもしてもらえなかった、しかし最近ではそれが流行っているらしくカルパッチョはみんな活け締めでやっているのである。

私は鯛の1.8から2.5キロの雌を好んでいるけれども天然物なのでなかなかうまくいかない。淡路のハモは600グラムというのが好みでと、そういう難しいことを言っているけれども、やはり鯛もハモも造りにしたときに、大きい鯛だと一口大の造りにしたときにどうしても薄く切らないといけない、小さい鯛だと分厚く切らないといけない、そうすると口の中に入れてかんだときの触感というのは薄くて大きいのと小さくて分厚いものでは、かみやすい大きさというのがまた違っている。それで1.8から2.5キロがちょうどいいということにこだわっているのである。

600グラムのハモは骨切りして食べたときの身の分厚さというのが非常にいい厚さだと思う。もっと分厚いものを使う人もいるが私は600グラムにこだわっている。

味付けについては、甘いものはお砂糖で味をつけているけれどもそれに味醂を入れる、その配合は使う物によって違ってくるが、非常にうま味が違ってくるのである。それから辛いものでは、薄口醤油と濃口醤油それと塩との割合をいろいろにしている。それは薄口醤油と塩とか濃い口醤油と塩とかいう使い方ではなしに、違う醤油どうしを使うことによって非常に香りと辛さとうま味が変わってくるのでそういうものを使っている。酢については、酢の物というのは男性は余り好まないという結果が出ているが、その季節の3種類以上の柑橘類の絞り汁を使うことで非常にまろやかな酸っぱさのうま味というのが出てくる。

### 3 日本料理は庖丁文化

日本料理は庖丁文化ともいわれている。片刃の庖丁というのはすばらしい切れ味で、料理人になったら一番最初に柳刃と薄刃と出刃をそろえるけども、それぞれに使い方が違っている。出刃なんかでも小出刃、オロシ出刃など大きさや刃の分厚さによって違いがいろいろある。ハモの骨きり庖丁はとても重くて大きい幅のひろい庖丁で、それは重みによってリズムカルに切るというものである。小さい庖丁で骨切りすると力で切るから手が疲れてしまう。私は、庖丁もそろそろ古くなってきて新しいのに買いかえたいなといつて包丁屋さんに相談したら本焼き1本80万円といわれいまだに買ってない、本焼きは刀と同じ重でハガネで今買った私よりはるかに長持ちする。うなぎでも関東のうなぎさきと関西のうなぎさきでは全く違っている。関西のうなぎさきというのは小さい鉄の塊みたいな庖丁で、庖丁の背かたが丸く大きくなっていて目打ちをかんかんと叩いておろす、関東のものは薄刃みたいな形をしていて先だけがとがっている、いずれにし



ても寿司切り庖丁、ソバ切り庖丁など日本の庖丁は素晴らしいといえるでしょう。何より片刃の庖丁の違いというのは、砥石で研ぐときにまず表を研ぎ、研げたら刃の先がやや裏にまくれる、今度は裏向けて修正する、その修正が大事なのである。その修正したときに砥石にあたる面というのは刃と背かただけ、この真ん中が砥石にあたらないのは真ん中が少し凹んでいて八つ橋状になってるということ、表を研いで裏を仕上げたときに上下しか当たらないのである。それがやはり片刃にしかない鋭利な角度がつく素晴らしい庖丁といえるでしょう。そういう庖丁文化というのも日本料理の技術に大きく貢献してきたのである。

### おわりに ―― 食の欧米化

今よく言われている戦後の食の欧米化で日本人の食生活というのが本当に大きく変わってしまったこと。ごはんを食べなくなったのも大きなところで、ごはんを食べなくなったというのは、テレビでも朝ご飯のことをいわれているが、日本料理アカデミーでも食育部門で小学校年間20数校回ったりして、私も単独でいろいろ回ったりするけれども、子供の朝ご飯は本当に大事なことだと思っている。小学校の上級生で料理教室をするときに子供だけでなくお母さん方にも来ていただいて見直していただいている。日本の出汁というのはかつおと昆布だけでひいた出汁であるけれども、精神的に本当にやすらぎを覚えるそういう味だと思っている。たとえば子供たちに出汁をひかして味噌汁を仕立てさせる。それが仕上がったらお母さんと一緒に皆で試食してもらおう、そうすると子ども達は一口食べてまず出る言葉が「先生おいしい！」と言ってくる。そのおいしいは、「こんなおいしい味噌汁食べたことない」ということで、お母さんたちは苦笑いされている。日本の味噌汁というものは、単価は安いけれども素晴らしいごちそうであり精神的にやすらぎを与えるものである。食事をしてそのような心の豊かさを感じさせてくれるものが出汁を感じる日本料理ではないだろうか。最近の朝ご飯はスナック菓子や菓子パンでというのが多いそうであるが、朝ご飯を食べて出かけるというのは子供の体にも非常に大事なことなのである。そしてぬか漬けのお漬物、最近ぬか床がある家庭がほとんどなくて、ぬか床は手がくさくなるから嫌やとか毎日かき回さないとすぐわいてしまうとかということが面倒でする家庭が少なくなっている。くさくなるから手袋はめてやるというのはまだましな方で、手袋をはめてでもやってほしいと私は思っているのである。ぬか漬けというのはヨーグルトではとれない植物性のビフィズス菌がとれる。ぬか漬けとはそのようなよさを持っているもので、すぐきのような発酵食品にもそのよさがある。すぐきも酸っぱい、くさいとかいろいろあるけれども、あれはむろにかけて発酵させてできるすばらしい発酵食品でもある。小泉武夫先生にいかにかに発酵食品が大切かというのを聞いて、日本人は農耕民族、西洋人は狩猟民族ということをいわれているけれども、日本人こそ野菜と魚と発酵食品をメインに食べてそれがいちばん体にいいと思われる。肉も体にいいから適当に食べていただくといいと思う。野菜の中でも根菜類が大切で、その根菜類の中でも牛蒡というのは非常に大切だということである。京都の伝統野菜の中で堀川牛蒡というのがある。堀川牛蒡は、すばらしいビタミンとミネラルのバランスがあり、それは科学的に証明されているのである。堀川牛蒡という種があるわけでもなし秀吉が滅びた後に聚楽第が取り壊されたその後に堀に捨ててあった牛蒡が生

きのびて大きい物になったという、それでそういう育て方を考えてつくられたのが今の堀川牛蒡ということである。毎食、牛蒡をいろんな形で食卓に出すとボラギノールもコーラックも何もいらぬというぐらいすばらしく腸の働きが活発になっていいといわれている。根菜類の中でもすばらしい牛蒡を皆さん方に今おすすめしているわけである。

今、日本の料理が世界でブームになっているけれども、一番の原因がヘルシーということにあるでしょう。ニューヨークでも日本料理店というものが結構ある。日本料理アカデミーでは最初フランス人、アメリカ人、イギリス人、今年はスペイン人というふうにいるんな国の方をよんで本当の日本料理を我々の厨房で研修していただいてその結果を料理学校で発表会をしているけれども、その方々は本当に日本料理の食材を楽しんで我々の考える概念でない自由な発想で様々な使い方をしている、かえって我々がそんな使い方するのか感心したりして、自由な発想がおもしろいなと思って毎回感心することしきりである。そういう発表をされる時にいろいろなお料理ができあがってきて、日本料理ではないけれども食べたなら日本料理という不思議な感触があったりとなかなかおもしろいものである。

これからの日本料理、京料理はどんどん変わっていくであろう。今、東京の日本料理などは本当に崩れてきて日本料理といえないもののがかなりふえてきた。若い人たちは、料理人として基礎もできていないうちからそういうものにチャレンジしていくという、そのようなちょっと危険な状態があるのではないだろうか。基礎がきちりできてこそいろんな応用ができると思うけれども、なかなか今の状態ではそれだけの年月をかけて基礎を築いてそれからやっていくという状態にはないというのが現状としてある。本当にどれだけ日本料理を守っていけるのか、またもちろん改革する部分は改革しつつ新しい日本料理も考えていくべきであるが、私がいつも考えるのは、私自身も古いものにこだわっていたらあかん、なんか新しいことをせないかん、という思いもあって改革するのである。自分の中では京料理という垣根がある。その中で今までいろいろ新しいことをやってきてその垣根から片足を出してやる、ところが飛び越えてしまったらだめである。片足出しておもしろい違うこと新しいことをやってもそれは京料理といえるだろうという段階でとどめていく、私の保守的などこかもしれないけれどもそういう感覚で、改革はするけれども京料理といえないものにまで入ったらいかんという思いが常にあって、なかなか人様にお話してもその垣根というものがわからないと思うけれども常にそういう思いがあって戒めている。これから先どうなるかわからないけれども自分では守れるところは守って改革していくところは改革してということで生涯現役で庖丁がもてたらなと思っているのである。

## 8. 行事と食文化

田中直美

### はじめに

日本人の生活のなかには、日常生活と別に特別な（ハレの日）がある。ハレの日には2種類あって、1つは毎年同じ時期にめぐってくる年中行事、そしてもう1つは、人の一生の間に経験する誕生から成人、結婚、還暦といった人生の節目にあたる日、これを人生儀礼とよぶ。年中行事には初午やお盆など、日本の民俗に根ざしたものや、中国の影響のもとに日本化した五節句などがあり、それ以外にも祭礼に伴うものなどがいくつもある。それぞれの行事には特別な日（ハレ）にまつわる食べ物やしつらい、しきたりがあり、旬の食材の働きやその季節にふさわしい状態だからだに取り入れる工夫をみることができる。

### I 行事の食

#### 1 年中行事

季節の移ろいとともにも暮らす日本には月ごとのハレの日がある。その基本的な行事である五節句とは、人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）のこと。奈良時代から平安時代にかけて中国からもたらされた風俗や暦法を日本固有の行事と習合させたもので、中国の重日（奇数が重なる月日）の考え方によるものである。いずれも身についたけがれを払う厄払いの行事で、ご馳走をつくって神に供え（神霊に供物を供える日として「節供」ともあらわされる）人々が集い神と共に食事をし、いわゆる神人共食の特別な日のことである。節というのは季節のことで、その季節のかわり目を節日といい、新しく迎える月日を無事に過ごせるようにと願うところから、いろいろな行事が生まれた。通俗には、七草の節句、桃の節句、菖蒲の節句、七夕祭、菊の節句ともよばれ、宮中で行われていた行事が武家社会へ伝えられ、永い日本文化の流れの中で庶民の生活のサイクルとして普及したものである。

**正月** 一年の始まりを祝うお正月は単調な日常を破る最も大切な節日である。正月飾りの門松は、松は依代（よりしろ）といって神様がおりてくる時の目印とされる。蓬莱飾りは、蓬莱山という神の山を床の間に形作ることによって神をそこへ招き寄せ福をもたらしてほしいと願うもの。お正月飾りにはこのような『招福』と、災いを打ち攘（はら）う『攘災（じょうさい）』の2つの願いがこめられている。お正月に食べる雑煮は、武士の習慣の名残である。雑煮は武士にとって一番大切な正式の肴で、宴会で行われる主君と家臣の盃の応酬（しきさんこん）、「式三献」の初献の肴が雑煮であった。それがお正月の肴として伝えられ、必ずお屠蘇（とろそ）を飲んで雑煮を食べる約束事になっていた。雑煮に入っているお餅は大切な決まり事で、丸餅は魂の象徴とされる。魂は「玉」であるから新しい年の魂をいただき一年を元気に過ごすという、それは歳神（としがみ）の力をいただくことでもあった。お年玉も同じ意味である。1月11日に食べる鏡餅は「歯固め餅」とも呼ばれ、歯は年齢に通じ、お正月の最後に鏡餅を食べて歯を丈夫にするという意味が

あり延命長寿を願うものなのである。お正月は、お飾り、雑煮、初詣などのひとつひとつに祈りや願いを込めてハレの日を迎え祝う行事なのである。



おせち料理



蓬菜飾り

**人日 (1月7日)** 人日とは、古代中国の年中行事を記した『荆楚歳時記』に人を占う日として人日とよび、七種菜の羹<sup>あつもの</sup>を食し無病を願う行事と記されている。わが国では、正月の若菜摘みの習俗と中国の行事と合体して七草粥が生まれたとされる。この日、平安時代には七草粥は公式行事に入らないが、室町時代から江戸時代にかけて、七種類の若菜を粥に入れて食べる七草粥の風習が形を整え五節句の一つに加えられたのである。平安時代当時は羹<sup>あつもの</sup>(熱い汁)であったが、室町時代から粥になる。七草とは、芹・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七種のことで、新年にあたり野草を食べるとその強い生命力にあやかり長生きができるとされた。宮中では水無瀬神宮より七種の菜を献ずるしきたりがあり、民間では「唐土の鳥が日本へ渡らぬさきに七種なずな」という七草糰子<sup>ななくさばやし</sup>をうたいながら七草をきざむ習いがあった。これは年頭にあたり農作物の敵である鳥を追う祈りでもある。七日正月に七草粥を食することは、元旦から続く正月行事が終わる直会<sup>なおり</sup>の日であり、餅に疲れたお腹を休めるための理にかなった行事なのである。

**上巳 (3月3日)** 上巳とは、3月はじめの巳の日、重三、桃の節句、雛の節供とも呼ばれ、その起源は、身のけがれや不浄をはらう行事である。奈良時代に中国の影響を受けた「曲水の宴」が朝廷の節会<sup>まちなえ</sup>にもとりいれられ、平安時代には水辺で人形にケガレを移して厄をはらう日本古来の信仰と水に対する信仰が結びつき、ケガレ<sup>ひとがた</sup>を人形<sup>かたしろ</sup>(形代)に写して水に流す行事となった。したがって、雛を川に流す、いわゆる流し雛の姿が雛祭りの原型である。その後、可愛らしい人形道具で遊ぶ「ひひな遊び」とも結合して、女性の遊びとなり、江戸時代には女性の成長を祈る女の子の節供として雛人形を飾るようになったのである。人形も将軍家へ献上するため一對「夫婦和合」となり、美しい雛がつくられ調度品もふえ元禄より段飾りがつくられ雛道具技術の最盛期を迎えた。雛祭りのお供えには、桃花酒、よもぎ餅、白酒、蛤がある。桃は魔をはらう神聖な木とされ、よもぎもその香りが邪気をはらうという、いずれも強い生命力を象徴するものとされた。菱餅は草もちをひし形にしたもので室町時代より祝いの席でもちいる餅でもあった。蛤や行器<sup>ほかい</sup>(食べ物運ぶ足つきの曲物<sup>まげもの</sup>の道具)を飾るのは、春磯遊びの風習が雛祭りに結びついて雛道具の一つとして飾るようになったもので、3月3日に海や山へ重箱を持参して遊びに行き神に供物をささげ共飲共食をする儀礼が変化したもののあらわれでもある。

**端午 (5月5日)** 端午とは月のはじめ(端)の午の日の意味で重五、菖蒲の節句、男の子の節句ともよばれる。5月は物忌みの月とされ、中国の古俗によると「悪月」として忌まれ禁も多く、採薬行事、蘭湯、五綵<sup>ごさい</sup>(五色の意)の糸をひじにかけて魔よけとし疫病

を払い、頭に挿したり、菖蒲や蓬を飾り邪気をはらうなど災厄をはらう目的の行事が行われた。また、田植えの時期でもあり豊穰を祈るためのものであった。これらは奈良時代にわが国に入り、陰暦五月が田植えに伴う禁欲期と物忌み月であった習俗に加わって、朝廷において農耕予祝儀礼の端午の節会として採用され、江戸時代には民間の行事としてより盛んになるのである。

端午の節供には、菖蒲茸、菖蒲酒、薬玉、競馬、騎射（のちに流鏑馬）等々のさまざまの行事がみられる。菖蒲や薬玉には強い香があり、この香の力に疫病を駆除する呪力があると考えられた。特に菖蒲には害虫や伝染病からの解毒作用も期待されたのである。また宮中で行われた騎射行事は現在の流鏑馬となり、民間では菖蒲に尚武の精神を通わせ男の節句らしい行事となる。江戸時代には武家から町屋まで五色の幡をたて人形を飾り、座敷のぼりや鯉幟もたて、悪いものを除去し強い男の子になることの願いをこめられたものとして現在の飾りとなっていくのである。端午の節供の食べ物には、粽、柏餅がある。粽は中国の古事によるもので邪気をはらうものとされ、柏餅は、新芽が出るまで親の葉が枯れ落ちないことから代々継承を約束するご馳走として用いられたのである。

**七夕（7月7日）** 七夕とは、中国の牽牛星と織女星の星合の伝説と技芸の巧みさを乞い願う乞巧奠の行事が輸入され、日本古来の棚機津女（水辺で機を織り神の降臨を待つ）の信仰と習合したもので、水辺で神を迎え人々のけがれを託して持ち去ってもらうものである。平安時代に習合された七夕の行事には、民間からとりいれた神の依代としての笹竹を宮中で飾り、願いごとを書いた短冊がかけられた。また梶の葉に和歌を書き、筆跡の上達を願ってその葉でそうめんを包み屋根の上へなげたり、茄子やキュウリなどの供物をささげ神の来臨を待ち川に流す水辺の行事も行われた。七夕の食べ物には小麦粉を練って紐状とし、これを油で揚げた索餅という唐菓子があり、これを食べると疫病を免れるとされ、素麺の原型といわれている。

室町時代には七遊（歌、鞠、碁、花、貝覆、楊弓、香）など娯楽的要素が多くなり、江戸時代に民間行事をとり入れ、手習いの普及や農作物の平穩無事を祈る悪霊や穢れの駆逐のための行事へと変化していった。



梶の葉

**重陽（9月9日）** 重陽とは、重九ともよばれ、陽数の九が重なる最大数のめでたい日のこと。中国では、この日は陽が極まって陰を生ずる不吉な日とされ忌み嫌う厄除けの行事が行われた。中国の古俗では、野外に出て飲食をし、登高といって山や丘に登るなどの風習がある。また災厄を避ける伝説には、赤い袋に茱萸を詰めひじにかけて山にのぼり、菊酒を飲めば災いを免れたというのである。菊酒には、菊のしずくを飲んで700歳の老翁でありながら児童の姿（菊慈童）を保つという伝説に基づき、その芳香と気品の高さにより邪気をはらい寿命を延べる不老不死の薬と考えられていた。わが国では、平安期に宮廷行事として採用され、紫宸殿にて宴を賜り、茱萸袋を掛け、菊瓶を置いて悪気をはらう重陽節として盛んに行われた。菊にはきせ綿をし、菊の露が寿命を延ばし若返る象徴としてきせ綿を、一夜、夜露を含ませ、その菊の露のつ



茱萸袋

いた綿で身をぬぐい不老長寿を願うのである。民間では栗飯を食べるので栗節句とも呼ばれる。明治時代になると祝祭日からもはずされ忘れられていくが、「おくにち（お九日）」などとよばれ、氏神の秋祭りとしてこの日収穫祭が行われるようになる。

### 五節句以外の年中行事

五節句以外の年中行事は季節ごとの変わり目に様々おこなわれ、その節目に体内の気を充実させ悪霊をはらいよけるための食べ物やしつらいがあり、現代の暮らしの中にいきづいている。その代表的な行事と食べ物、しきたりについて概略する。

節分（2月3日）は、煎った豆をまき年の数と一つ余分に食べて無病息災を祈る。柊や鯛の頭を玄関に飾り魔よけとする。地方により恵方巻きを食べる。

お彼岸は、春分の日、秋分の日を中日として過ごしやすい季節に先祖の供養を行う。墓参りや仏壇の掃除をし、仏前にぼた餅（「おぼた餅」とも呼ばれる）や彼岸団子を供える。

花見は、3月下旬から5月にかけて桜の木の下で山の神にお酒やごちそうをささげ豊作を祈願する。花見酒や花見弁当をひろげ宴会が行われる。

盂蘭盆うらぼんとは、陰暦7月15日、現在では8月15日を中心に先祖の霊を祭る行事。精進料理と野菜や果物、菓子を盆にのせ仏前に供える。

月見（9月15日、旧暦8月15日）は仲秋の名月ともよび、秋の収穫をひかえ豊作を祈願する行事。すすきの穂を飾り月見団子や里芋を月に供える。

七五三（11月15日）とは、子供の無事な成長を祈る行事。男子は3才、5才、女子は3才、7才のとき晴れ着を着て神社に参拝する。千歳飴や赤飯で祝う。

冬至（12月半ばすぎ）とは、一年で最も日中の長さが短くなる日。「ん」のつく食べ物を食べ運を呼び寄せるとされる。主にかぼちゃや大根を焚いて食べ、ゆず湯に入る。

大晦日（12月31日の夜）とは、正月の歳神様を眠らないで迎える日。除夜の鐘をききながら年越しそばを食べる。細く長く寿命が延びるように願うとされる。

## 2 人生儀礼

毎年同じ時期にめぐってくる年中行事以外に、人生儀礼とよばれる人が生まれてから死ぬまでの人生の節目がある。人生儀礼には出産、誕生、成人、結婚、還暦、葬儀といった人の一生の流れがあり、それぞれの儀礼では人と人がかかわりをもって社会関係をなごやかにすごすための意味合いが込められている。

現代では、人生儀礼の意識も規模も薄れつつあるが、冠婚葬祭の儀礼食の中には伝統的な特別な日の食べ物がいくつかある。伝統的な儀礼食は、かつては個々の家や地域で手作りされていたものであるが、現在では市販のものでも用意できる。例えば祝い事には赤飯や餅、鯛、祝いまんじゅうなど、特に赤い色がついたものが邪気をはらい厄よけの意味をもつと信じられ慶事の行事に用いられる。葬式などの弔事では精進料理といった宗教的な行事食が用意される。

## II しつらいと器

### 1 季節

しつらいとは、春夏秋冬の変化に彩られる日本の風土の美を暮らしに表現するもてなしの演出のこと。大陸伝来の文化を日本の風土と融合させた歳時記や年中行事には自然の神への祈りと茶、花、暦などの伝統的知識と美のデザインがある。日常の暮らしに季節の移り変わりをとりこむ日本人の習性は、室内空間において人と人とがもてなす演出として表現されている。その中でも、特に日本料理においては四季の季節感をその料理の盛り付けに表現することで、食べる人の五感を刺激し料理の奥深さを楽しませてくれる。その季節感を取り入れる上で基準とされるものが二十四節気とよばれるものである。二十四節気とは、まず季節を旧暦（太陽太陰暦）にもとづく春夏秋冬にわけ、そして一年の長さを二十四等分し、それぞれに季節の変化をあらわす用語をつけ暦と実際の季節のズレを正しく示したものだ。これは古来中国で考えだされたものであるが、日本においても季節の移ろいを現すものとして農事の作業を行う上で便利とされ、今日でも季節感を表す目安として使われている。

#### 二十四節気

季節	名称・日付		季節	名称・日付	
春	リッシュン 立春 (2月4日)	ウスイ 雨水 (2月19日)	秋	リッシュウ 立秋 (8月7日)	ショウジョ 処暑 (8月23日)
	ケイチツ 啓蟄 (3月6日)	シュンブン 春分 (3月21日)		ハクロ 白露 (9月8日)	シュウブン 秋分 (9月23日)
	セイメイ 清明 (4月5日)	コクウ 穀雨 (4月20日)		カンロ 寒露 (10月8日)	ソウコウ 霜降 (10月23日)
夏	リッカ 立夏 (5月6日)	ショウマン 小満 (5月21日)	冬	リットウ 立冬 (11月7日)	ショウセツ 小雪 (11月22日)
	ボウシュ 芒種 (6月6日)	ゲシ 夏至 (6月21日)		タイセツ 大雪 (12月7日)	トウジ 冬至 (12月22日)
	ショウショ 小暑 (7月7日)	タイショ 大暑 (7月23日)		ショウカン 小寒 (1月5日)	ダイカン 大寒 (1月20日)

### 2 旬の食材と年中行事

四季の風土に恵まれた日本では、自然の恵みとして季節ごとに与えられた旬の食材があり、年中行事においてはその旬の食材を食べるということを大切にしている。旬の食材は調理を必要としないでその持ち味を楽しむことができるものが多い。春は体内の毒素を排泄させ代謝を促し、夏は体を涼しく過ごしやすくしてくれる野菜類、秋から冬にかけては体をあたためる作用のある根菜類が豊富に出まわり栄養価も高い。また旬の時期にいただく葉菜や果物は消化吸収を助け、その季節にふさわしいからだになじむ食材として取り入れる工夫がみられる。

野菜以外の栄養を摂るのは海藻類。海に囲まれた日本では簡単に手に入る海藻類は、日本人が不足しがちなアルカリ性成分を補ってくれる。日常の食生活では、昆布で出汁をとった味噌汁をいただくと豊富なミネラルや天然のうまみ成分グルタミン酸を簡単に摂取することができる。これは、日本の食生活の基本形が大切な栄養素の大部分を日々補えるよう構成されていることがうかがえる。

古来から伝わる年中行事や日本の風土にそった暮らしを生活のリズムとして取り入れる

ことで、食物の栄養を効率よく摂取できる食文化とのつながりがみえてくる。

### 3 食器の種類と用途

食べるために使う道具は、古来日本においては葉や土器、椀であったが、時代とともに食べものを美しくおいしそうに盛るために様々な器や形が生まれてきた。日本料理では、季節感をあらわすために多くの器類を必要とするが、日常の家庭生活で使用するものには多くは必要としない。家庭では季節にとらわれずたつぷりと大きい目で使いやすく用途が広いもの、盛り付けによって食事がすすむような料理を演出できる器、洗しやすいものを選ぶと便利である。家庭でのおもてなしの器には、春ははなやかな器、秋は実りのあるいろどりの器、夏は涼しげなガラス、青磁、染付、竹製品、冬は見た目も手触りもあたたかく厚手の陶器や木製のものを選ぶなど質感を変えることで季節感を出すこともできる。また珍味を取り入れる小付には、盃や薬味入れ椀の蓋などを転用するなど食具と料理のバランスの中での工夫をすることもできる。

飯椀は、浅く口径の広い朝顔形や椀形の輪形があるが、手にしっかり持って食べやすく、ほどよい重さがある器を選ぶ。普段使いの器は蓋付でなくてもよく、毎日洗う食器なので衛生的で丈夫な材質が適している。

汁椀類は、持った感覚が手にやさしく口びるにふれてまるやかなもの。普段使いは蓋付でなくてもよい。吸物椀に蒔絵や季節の絵柄があるものでもよいが、無地の塗りもので網目やろくろ目のものなどが長く使いやすい。漆は丈夫であるが、中性洗剤をつけたスポンジであらうのは禁物である。ぬるま湯でやわらかい布で汚れを落とし水気をきって、乾いたやわらかい布でふきこんで片づける。蓋つきの椀であれば煮物、蒸し物などのあたたかい料理に向いている。

皿には、大皿（25 cm以上）、中皿（16～18 cm程度）、小皿（10 cm程度）のものがある。絵柄も多種多様で形は丸皿、角皿、長皿、木の葉形や舟形、変形皿などがある。家庭用では飯椀、汁椀とともに使用頻度が高いので丸皿が比較的使いやすい。変形皿は料理の盛り付けにアクセントが付き新鮮さが出てくる。絵柄のあるものを選ぶ場合はあきのこない料理のはえるものを選ぶとおもてなし料理の演出にも役立つ。

小鉢は一人前の器。深さのあるものは酢の物、和え物など、浅い器は鍋料理やスキヤキの取り皿に使用できる。

中鉢、大鉢は、数人前の料理を盛り込む器。形は丸、角、六角、変形などがあり色や絵柄があるなど多種多様にあり、使用されないときでも果物や菓子を入れておくなどできる。

重箱、弁当は、重箱はおもにお正月のおせち料理をもりつけるもので、ハレの日には蒔絵や螺鈿をほどこしたものはよいが、普段使いにもするのであれば朱や黒の無地の塗りものが応用して使える。例えば四季折々に趣向をこらして詰める行楽弁当にしたり、来客時のお総菜を盛り付ける器にするなどその用途が広い。その他には、信玄弁当、ひさご弁当、松花堂弁当、半月弁当、縁高弁当などがある。

湯呑み、くみ出しは、日常頻繁に使う茶を飲むための器。磁器ものや土ものなどやや厚



手で深めの形で口も広く手におさまりのよいものなどであれば茶の香りを楽しんだり温度を下げにくくする。まずは自分の気に入ったものを選ぶとよい。

茶托は、大きすぎず小さすぎず茶碗にぴったりおさまるものがよい。普段使いは漆や溜塗り、上物の茶器には真塗りのものと材質を選んで使用する。

箸は、ご飯やお菜をとり口に運ぶための必須の道具である。その種類には、両細（香の物、精進）、止め節（預鉢、強肴）、中節（焼き物、八寸）、利休箸（客箸）など用途に応じたものがある。材質は竹、杉、塗りものなどがある。

箸置きは、箸を置くためのもの。形のおもしろいもの、季節感を取り込んだものを選ぶと食卓を楽しめる。

膳は、一人用の料理（飯、汁、菜）をのせて運び、和室の畳や敷物の上に直接置くものであるが、足つきでないお膳（折敷）はテーブルの上に置くことがある。膳には、足つきの膳である箱膳、宗和膳、木具膳や足のついてない折敷などがある。

匙は、ご飯や汁を箸を使って直接くちに運ぶ日本の食事文化のなかでは、食具としては平安時代に消えてしまった。明治時代になると洋食の普及とともに家庭でも匙の使用が広まった。材質は金属製、木製、陶器などがある。チリレンゲとよばれる陶器の匙は卓袱料理とともに日本に伝わった。

## おわりに

食文化は自然環境と密接な関係があるが、近代化の中でその関係は薄れてきている。年中行事のような民俗もまた近代化の中で急速に変化しているとはいえ、比較的よく古い姿を残している。その意味で行事や祭礼のような民俗にともなう食文化を通して、もてなしの心を見ることは日本の食文化研究に一つの有効な手段であろうと思われる。

## おわりに

日本の食文化とは何か、という問いに簡潔に答えることはとてもむずかしい。研究会のメンバーの間でも決して意見は統一されておらず、このテキストをもとに、もう一度研究会を開かなければならない、というのが実感である。将来、整理することを念頭において、各筆者の意のあるところを汲みとっていただきたい。

最後に一つつけ加えておきたい点は、さまざまなデータの中から浮かびあがってくる日本の伝統的な食文化といわれるものが、長い歴史をもつものではなく、常にドラスティックな変化にさらされながら今日に至っているということである。歴史からは、日本人が昔から米を常食にしていたわけではなく、また地域によって大きな変異を示していることを学んだ。調理をとっていても地域差や階級差が大きい。嗜好においてもしかり。こうしたさまざまなヴァリエーションをもつ日本の食文化のどこに焦点をあてるかで、議論は出発点に戻ってしまう。

そこで本書では、戦後の経済復興のもとに、急速に向上した国民生活のもとでカロリーバランスのよい食生活を達成した 1980 年前後の状況が一つの基準となっている。まだご飯を主食とする和食の基本がよく残り、家族が食卓を中心にコミュニケーションが十分とれた時代ともいえよう。その後の変化は今日に至るまで、とぎれることなく進んでいるのは、すでに歴史の章で適確に述べられている通りである。そうした変化を押しとどめることはできないが、和食の特質として何が最後に残されるのかが、本文の中で多彩に論じられた。たとえばまみやだしの文化、調味料と調理法、一汁三菜の構造、三大栄養素の適正な摂取バランスなどが特質として提示されている。この主張自体は決して新しくないかもしれないが、いろいろな要素を取捨選択するなかで得られたところであり、これを次世代にいかにか伝えてゆくかが、われわれに課せられた義務であると思う。

### 日本食文化テキスト作成共同研究会

- 代表 熊倉功夫 (静岡文化芸術大学学長、国立民族学博物館名誉教授)  
江原絢子 (東京家政学院大学名誉教授)  
高橋英一 (株式会社 瓢亭 代表取締役)  
田中耕造 (京都市中央卸売市場協会 専務理事)  
田中直美 (食文化環境デザイン研究会 代表)  
原田信男 (国士舘大学 21 世紀アジア学部 教授)  
伏木 亨 (京都大学大学院農学研究科 教授)  
安本教傳 (京都大学名誉教授)



和食—日本人の伝統的な食文化—  
熊倉功夫 編  
農林水産省 発行  
2012年3月 刊