

<季節のうつろいが表現された器>

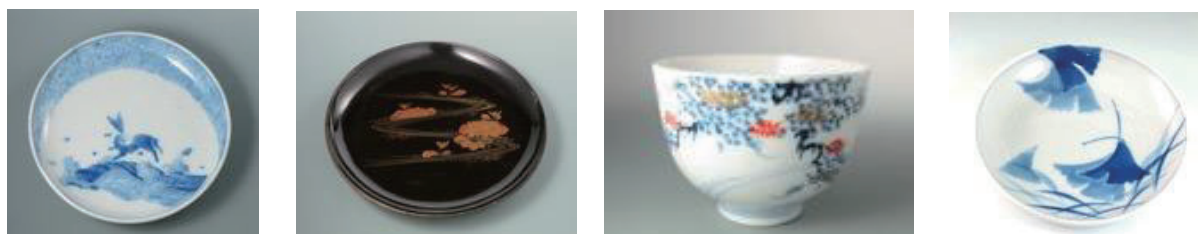
春の器； 鶴と松、梅とうぐいす、筏流し、筍掘り



夏の器； 額紫陽花（がくあじさい）、朝顔、ガラス（涼しさの表現）、網に鯉



秋の器； 月に兎、菊に流水、もみじ、銀杏



冬の器； 雪輪に梅花と雪持ち笹、雪の山水、笹と雪輪、敷松葉



## ②箸と食事様式

### ●箸

アジアでは匙と箸の両方を使って食事をする国が多い中、箸だけで食事をするのは日本だけである。この要因として、日本ではジャポニカ種の米を主食とするため、その粘り気が匙を使わずに箸だけで食事をする慣習を生んだといわれている。また木で作られた漆器のお椀も匙を使わなくなった理由の一つ。すなわち熱が伝わりにくい漆器は、汁物を入れても手で持つことができ、お椀に直接口をつけて汁を飲むことができる。このために匙を使わなくなったという。器を手を持ちたり、直接口をつけたりするのも、「和食」独特の習慣である。

家族がそれぞれ自分の箸を持つのも日本だけである。また日本では食事を使う「食箸」、調理に使う「菜箸」、祝い事で使う「祝い箸」と箸にも種類がある。正月に使う祝箸は両端が細くなっているが、これは一本の端を神様、もう一方を人が使って神様と共に食事をする神人共食を意味しているからだ。

### ●食事様式

日本料理は時代と共に独自の食事形式を生み出してきた。平安時代には、中国の影響を受けた貴族（公家）の大饗料理（だいきょうりょうり）があった。中国風の机（台盤）、几子（ごっし）を用い、匙と箸が併用されていた。数多くの食物が並べられていたが、調味した物は少なく、各自が調味料をつけて食べていた。

室町時代の本膳料理は、公家の大饗料理をモデルに武家の供応食として儀礼的な料理の形式として成立、上層階層の武家社会を中心に発展した。本膳を中心に、2～6つの膳が配置されるものだが、「飯、汁、菜、香の物が盛られ、ご飯が主食」という日本の伝統的な食事の形式が定着することになった。また、酒と肴も本膳に伴って発展した。

安土桃山時代、本膳料理を基本としながらも「茶道の精神」から華やかさではなく、「わびさび」を重視するようになったのが懐石料理である。懐石料理では一つの膳だけが出され、料理を食べ終わるごとに次の料理が運ばれてくるという形を取っている。また、一汁三菜を基本に旬の素材にこだわり、食空間の設えにも気を配るなどの精神性を盛り込んだ。この形式はその精神と共に、現代に引き継がれている。

#### <箸の機能>

ナイフ・フォーク・スプーンに比べ、箸は、入手しやすいシンプルな二本の棒を、器用に使いこなすことにより、下記の様な多くの作業が出来る。

- ・ はさむ ; 多くの料理
- ・ 切る ; 豆腐・卵焼きなど
- ・ 割く ; 焼き魚の身など
- ・ はがす ; 魚の皮など
- ・ 巻く ; 海苔など
- ・ 混ぜる ; 卵・納豆など
- ・ 刺す ; 煮物の煮え具合の確認など



#### <嫌い箸>

和食は、ご飯と菜、あるいはご飯と汁、というように、常にご飯を間にはさんで菜や汁を取るのが本来の食べ方である。以下の箸使いは嫌い箸と言われ、不作法とされている。



移り箸  
いったん取り上げてから  
ほかの料理にお箸をうつすこと



逆い箸  
どの料理にしようか迷い、  
器を料理の上で動かすこと



刺し箸  
箸の先端で食物を  
刺すこと



渡し箸  
食事の途中でお箸を  
食器の上渡し置くこと



指し箸  
食事中、箸で人やものを指すこと

### ③日本人の生活に溶け込んでいる「ハレ」と、「ケ」の様式

#### ●ハレの様式

日本人の生活には、日常と特別な日がある。日常を“ケ”の日とする一方、特別な日を“ハレ”の日と呼ぶ。例えば、正月などのように毎年同じ時期に巡ってくる年中行事がハレである。ほかにも誕生や成人、結婚や還暦など人生の節目にあたる日（人生儀礼）がこれにあたる。そして、ハレの日の食事には、地域ごとの食材や餅を食べることで、「自然を敬い、邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。お正月に食べる「おせち料理」には、自然に対して感謝し、福を招き災いを打ちはらうという願いがあり、また、祝儀だけでなくお盆などの仏事、葬儀などにも食べられる「赤飯」も、邪気や厄をはらうと信じられて食べられてきた。このように自然に感謝して、健康で長生きしたいという強い指向が「和食」の根底にはある。

#### ●ケの様式

日常食の形態については、6～7世紀の稲作耕作の開始により、主食におかずを添える基本形態が発達した。食事回数については、中世から近世にかけて1日3度の武士の食習慣が広まり、江戸時代には朝・昼・夕の1日3度の食事が一般化した。日常食では飯を中心に汁、菜、漬物（一汁一菜～二菜）を銘々に配膳する形式が徐々に定着していった。

食品が豊富になった江戸時代でも食事内容は身分や地域によって格差があり、一般の人々の食事は「朝は飯にみそ汁、昼は冷飯と野菜か魚の一品、夕は茶漬けに香の物」（守貞謄稿）という程度だった。明治時代からは肉を含む食品選択が可能となり、洋風料理が日常食に追加、大正時代にはコロケやとんかつなどといった洋風おかずが都市部の家庭で食べられるようになった。戦後は洋風に加え、中華風をはじめとした多くの国の料理が家庭でも食べられるようになり、多様な食生活が営まれている。



### ④食卓：膳からちゃぶ台、座卓、テーブルへ

日常食の食卓も時代によって変遷してきている。明治時代までは銘々膳（一部では箱膳）を用いる形式は変わらず、父親が大きな箸と飯茶碗を使い、食事の席順や内容までも家長を頂点とする思想が伝承され、食事の場は子どものしつけの場として黙って食べる事が作法の一つとされた。

大正時代末期から都市部の市民層を中心にちゃぶ台での食事が急速に進むようになり、家族全員が一つの食卓を囲む形へと変化、変化すると同時に「だんらん」が食事の場に取り入れられていく。戦後の高度経済成長に伴ってテーブルでの食卓が急速に伸び、昭和末期にはほとんどの世帯に普及した。家庭の料理や調理法の変化と共に、テーブルを囲む家族関係も変わり、食卓を囲んで食事中に会話が行われるようになった。

家族や親族で食卓を囲む日常的なひとときは、「いただきます」からはじまる大切なコミュニケーションの場である。皆が顔を合わせ、食事をしながら語り合う事で、家族の絆を強くしていく。また子どもたちに対して、箸の持ち方や器の使い方といった「和食」独特の作法を伝えたり、料理を通して味覚や栄養バランスなどを教えたりする大切な機会でもある。

参考文献

[和食ガイドブック / 和食育日本の食文化 / フードスペシャリスト論 / 和食ガイドブック]

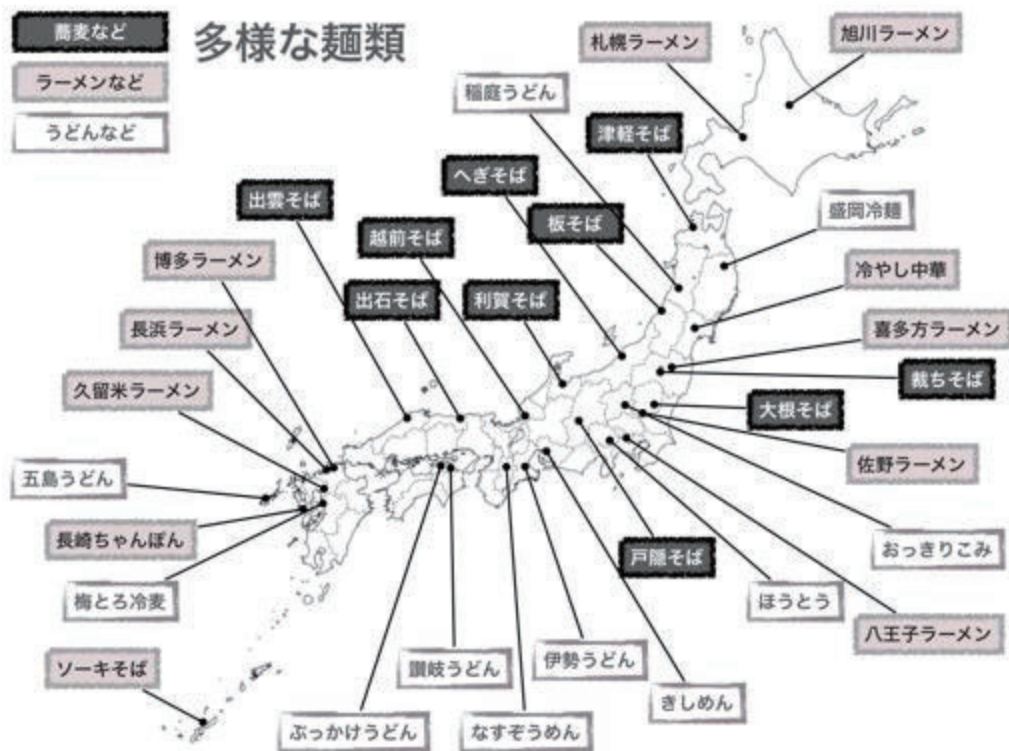
## 第3節 和食と自然環境

### (3) 多様な郷土料理

郷土料理は、北海道から沖縄まで各地域の多様な環境において、世代間で受け継がれ、工夫され洗練され食べられてきたものであり、地域の気候・風土などの地理的条件と歴史的背景のもとで生まれ、受け継がれてきたその地域固有の多様な食文化である。

地域固有の多様な食文化や名産品は、奈良時代より始まる交通の発達・整備・拡大に伴い行商人などにより拡大、江戸時代の参勤交代や各地の寺社への参詣に伴う土産品により更に広がる。明治時代になると、大和の奈良漬、甲斐のぶどう、武蔵の浅草のり、野田の醤油、薩摩の桜島大根など地域の多様性が反映した産物は、名物・名産品として地域の産業を発展させ、日本経済を支えた。現在では、各都道府県市町村のホームページ、アンテナショップ、道の駅、またふるさと名物応援事業などさまざまな形で発信され、地域の経済活性化の一翼を担っている。

地域による料理の多様性は、日本で食べられることが多い麺類でも顕著だ。ラーメン、そば、うどんなど麺の種類から汁のだし、味付けに至るまで、地域の特色や歴史を反映した麺類が各地に点在している。



郷土料理はそれぞれに歴史や由来があり、大別すると次の三つが指摘できる。

- ① 食材・調理法など伝承形態によるもの  
米どころ秋田の「きりたんぼ」や琵琶湖で捕れたフナを保存するための「鮒ずし」など
- ② 気候・風土など生活環境によるもの  
北国で冷えた体を温める北海道の石狩鍋や青森の「けの汁」、  
亜熱帯気候の沖縄の「ゴーヤーチャンプルー」など
- ③ 歴史的背景や宗教の影響によるもの  
江戸時代に中国から伝来した長崎の「卓袱料理」や、東大寺の修行僧の食事から広まったといわれる奈良の「茶粥」、沖縄の「ラフテー」など

●①の例

滋賀県の「鮒ずし」はご飯で発酵させる「なれずし」で、日本のすしの原型と言われるものだ。琵琶湖に生息する大型のニゴロブナの内臓（メスの卵巣は残す）を取り除き、3カ月間塩漬けにしたのち、塩を洗ってご飯に漬け込み、そのまま半年から2年ほど置いてできあがる（日本のおすしの中で完成まで最も時間がかかる）。漬けたご飯は発酵ですっかり溶けてしまう。薄くスライスして酒の肴にしたり、お茶漬けや雑炊、お吸い物などにしたりして食べる。塩味と強い乳酸菌のにおいが特徴である。



鮒ずし（滋賀県）



けの汁（青森県）

●②の例

「けの汁」は津軽地方で小正月などに七草粥の代わりに食べられている汁物である。一般的な春の七草は冬の青森では採れないため、ダイコンやニンジンなど冬の根菜のほかは、ワラビやゼンマイ、そして凍み豆腐など保存性の高い食材を多用して、厳しい冬の正月に彩りを添えた。そこには無病息災への願いが込められている。

●③の例

沖縄のぽってりと厚く切られた豚肉の煮込み料理、「ラフテー」を「お正月や、特別な日のお祝いによくとります」という沖縄県人は多く、沖縄ではハレの日のごちそうの一つである。角煮とは違い、まず大きい豚肉が皮付きだ。煮汁にはかつおだしと泡盛が加わり、ラフテー独特の味わいとなる。そして醤油と黒糖をたっぷりを使う。塩味と甘みをきかせることで、高温多湿な沖縄で保存性を高めている。



ラフテー（沖縄県）

参考文献

[和食ガイドブック / おうちで和食 / 和食の時間 / 日本の食文化 / 和食手帖/aff2018 4月号]

## 第3節 和食と自然環境

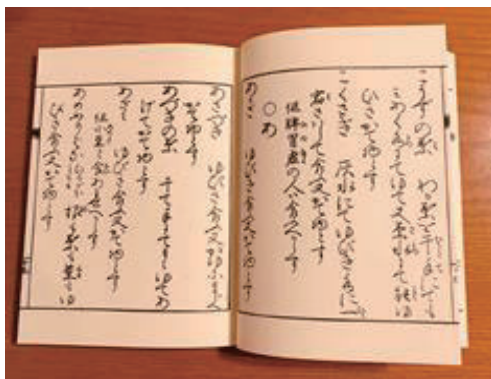
### (4) 自然の脅威に対する知恵 (救荒食、災害備蓄食など)

日本は火山列島でもあり、噴火という自然の脅威にさらされてきた。その反面、温泉という湯治文化も発達して、温泉地は観光地化して人々の日常を癒やす役目も果たしている。温泉まんじゅうをはじめとするその土地の「名物」も、集客に一役買っている。大分県別府の地獄蒸し、箱根の温泉卵などが古くから楽しまれている。日本列島は環太平洋側に断層があるため、地震や津波にも襲われる。台風も一度上陸すれば風と雨の被害をもたらす。気候変動も作物収穫を大きく左右し、江戸時代までは飢饉もたびたび起き、流通の仕組みも未発達の様子は自然の恵みを神に求めるための儀式が各地域で執り行われた。そんな中で飢饉などに供えて多くの知恵が残されている。

例えば、市立米沢図書館には「飯糧集 (はんろうしゅう)」「かてもの」が保存されている。この「かてもの」は、上杉藩が天明三年 (1783) の飢饉の後、「かて」になる地方の草木を実際に試食して大丈夫なものを集めたものだ。これは上杉藩九代藩主・上杉鷹山が医者に命じて作らせたものであり、餓死者を出さないための知恵の結集だった。約八十種の救荒食物の食法が書かれたこの「かてもの」は享和二年 (1802) に領民に頒布され、天保四年 (1833) の飢饉に非常に役立ったとされている。また鷹山は領民にウコギの垣根を推奨、ウコギの芽を食用に利用する知恵を伝えていた。困った時を想定して行う備蓄ややり過ごす知恵など、領民からの知恵も生まれている。

群馬県の板倉町は栃木県、茨城県、埼玉県に突き出たように位置する町で、利根川中流域にあたり、かつて水郷地帯であった。川魚が豊富でフナ・コイ・ナマズ・ウナギなどが食べられていた。しかし関東平野の中央で自然の地形が招く洪水に悩まされており、その対策として納屋の梁に揚げ舟と呼ばれる舟が吊るされ、一段高いところに水塚が設置され食料が備蓄されていた。これらはそこで生きる人々の知恵だった。現在は上流にダムができ、かつての水郷は水田や畑になって洪水とは縁のない地域となっているが、川魚料理文化は継承されていて、特にナマズ料理が有名である。

1995年1月7日の阪神・淡路大震災、2011年3月11日の東日本大震災は記憶に新しい衝撃的な震災である。震災用の備蓄食品は乾パンが主流であったが、社会状況の変化に対応していないと被災者からの声もあって、備蓄食材、特に缶詰の内容が研究された。惣菜の缶詰が多種類になり、パンの缶詰も発案された。地球温暖化が進み、日本や世界の各地で異常気象が起り、自然の脅威にさらされている。食料が安定供給されるよう家庭では冷蔵庫や冷凍庫を備え、レトルト食品、凍結乾燥食品なども備蓄できる環境にあるが、冷蔵、冷凍食品は電気が来なければ役に立たない。電気や水道が止まる事態も想定して、災害に備える知恵を再構築しなければならない時にきているようだ。



「かてもの」覆刻本  
市立米沢図書館  
原本所蔵をタカノ印刷有限会社 発行

## 第4節 正月などの年中行事 (1) 年中行事

### 年中行事と行事食

生活は、日常（ケ）と特別な日である非日常（ハレ）に大きく分けられる。（P29参照）ハレには、節（せち）、事（こと）の日、また、折り目とも呼ばれる、家庭や地域での祝いなどの行事が行われる特別な日として設けられている。行事には年中行事と通過儀礼、生活行事がある。

それぞれの行事には、食べ物や植物、花などが決められているものが多く、意味づけをすることで準備や形の調整など決められていることが多い。行事に関連する食べ物を行事食という。

#### ①正月

年中行事の中でもっとも継承されているのが正月である。ユネスコの無形文化遺産に登録された名称も「和食；日本人の伝統的な食文化」に続いて「正月を例として」が加えられている。

正月は、新しい年を無事に迎えられるよろこびと共に、新しい年のしあわせや豊作をもたらす「歳神（としがみ）さま」を各家庭でむかえるという「年に一度」の大切な年中行事である。家の入り口に門松を立てたり、しめ縄を飾るのは神を招くための目印（依代（よりしろ））である。正月は新しい年の健康と収穫を願い、神とともに（先祖とともに）家族が集まって食事を共にする一大セレモニーなのである。若水・屠蘇・雑煮・御馳走で迎える。その際に供される御馳走がおせち料理である。江戸時代後半には節供の料理がおせちであったが正月のみをおせちというようになった。

歳神様と食事を共にすることで、福を招くと考えられていたためである。おせちは、もともとは身近な食材を調理した物を供えた物からはじまり、その地域や家庭によりさまざまである。一つ一つの食材に意味を込め、お重につめる慣習も今に継承されている。

正月の祝い箸は、両口箸（両細）で、片方で歳神様が口をつけ、片方で人が口をつけることで神と共に食す意味となる。また、お屠蘇（とそ）は健康を願って飲む薬酒である。



神の依代（大久保 撮影）



両口箸



#### お屠蘇

お正月、雑煮に合わせて飲むお屠蘇は、銚子、三つ重ねの盃、盃を乗せる盃台、これらを載せる盆で供される。もともとお屠蘇は、いくつかの薬草を組み合わせた屠と蘇散を酒やみりに浸して作る薬酒だった。