

# 食と文化

—素材・嗜好・料理—

島田 淳子



新しい年がやってきました。正月には皆さんおせち料理や雑煮を頂きながら新年を祝うことと思いません。ハンバーグステーキや卵焼きが大好きな幼児にとっておせち料理はどうもあまり魅力がないようですが、これらの料理には私たちの祖先の健やかな生活に対する願いが込められています。黒豆はマメのころ合わせて健康を、えびは腰が曲がるまでの長寿を、数の子は子孫繁栄を、こぶ巻きは「よろこぶ」

のころ合わせて喜びが広まるように縁起をかついだものと言われます。また、ごまめは昔田の肥料にしたことから田作りとも言われ、豊作を祈念するものと言われております。おせち料理を頂きながら、何もかも便利な今と違う時代に生きた人々の素朴な祈りを幼児たちにも感じてほしい気が致します。

田作りと言えば、最近、若い人の中には田作りのような丸ごと一尾の魚は食べられない人が増えてい

るといふ話を耳にしました。私のまわりにはそういう人は見当たりませんが、眼玉が気持ち悪いのだからです。何となし分かるような気も致しますね。例えば、いなごや蜂の子など信州生まれの私は食べられますが、食べられない人が多いのではないのでしょうか。そういう私でも、中国料理で大のごちそうと言われる生きた子鼠は頂けそうにありません。

このように、ある食物を受けつけるか否か、好むか否かは、幼少期の食習慣や食経験に大きく影響され、文化圏が違くと食物の価値が大きく異なる例が少なくありません。

日本は四方を海に囲まれており、海の幸である魚には事欠きませんでした。特に尾頭つきの魚は切り身より格が上であるとして親しまれており、日本の食文化の特徴の一つとも言えるものです。魚が生きているように胴をうねらせて、頭と尾を持ち上げて串をさし（これをうねり串と言います）、尾やひれ

に塩をたっぷり塗りつけて塩が溶ける前に焼く技術も発達しています。（表面が化粧したように白く焼き上るので化粧塩と言います）。日常の食事ではこまごまでもありませんが、日本人が丸ごと一尾の魚を頂けなくなってしまうのは残念な気が致します。魚には体に良い脂肪が含まれておりますし、骨はカルシウムの良い給源でもあります。幼児の皆さんにも積極的に食べてほしいものと願わずにはられません。

魚と並んで日本の食文化を代表する食物と言え、言うまでもなく米です。“ご飯に梅干し”とか“ご飯にみそ汁”だけで、“一升飯”と言われる程たくさんのお米を食べた時代は終わりましたが、“ご飯ですよ”と言えば“食事の仕度”ができた”という意味になるくらい、米は日本の食文化の中心をなしています。しかし、この四十年間に日本人の食生活は著しく多様化し、豊かになりました。これに伴って、米の消費量は徐々に減少してきておりま

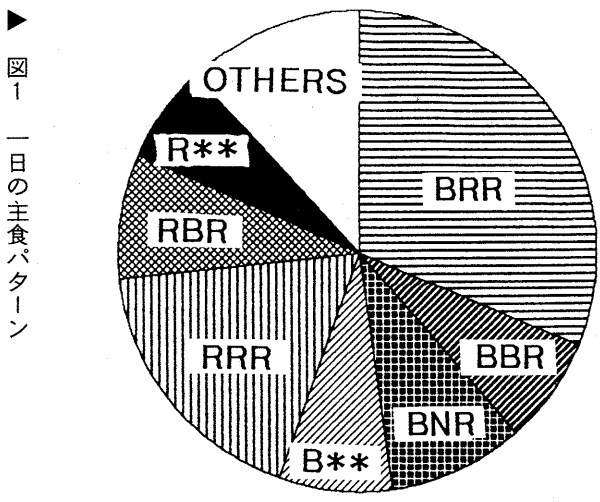
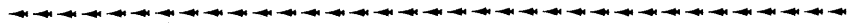


図1 一日の主食パターン

左から朝、昼、夕食  
 B…パン R…米  
 N…麵 \*…その他

す。

それでは、日本人の一日の食事の主食パターンはどうなっているでしょうか。

私の研究室で、都市部に住む家庭を中心に行った調査によりますと主食パターンは図1のようになりました。朝食をパン食ですます人が多く、食生活の多様化がこの図からも分かります。しかし、この図を良く見て頂きますと、どのパターンにおいても、夕食は“R”すなわち米となっていることに気がつくでしょう。食生活に関する調査は数多くあり、調査の対象によってはこの図程は多様化していません。すなわち、もっと米食が多い結果も出ていますが、どの調査においても共通に言えるのは、夕食です。夕食の主食はほとんどの家庭が米で、しかも白飯となっているのです。

御承知のように日本人がもっとも重きを置いているのは夕食です。食事にかける時間、出現する食品数、料理数などの調査でも夕食がもっとも多くなっ

ております。この夕食に出現するのが白飯ということとは、飯、菜、汁という型がしっかりと残っていることでもあり、米が日本の食文化に大きなウエイトを占めていると言えましょう。

ところで、今ここに述べている「主食」についても主食という言葉の意味が分からないという方はいらっしゃいますでしょうか。いくつかの辞書によりますと、「主食は従来茶碗で食べるものを意味し、皿や椀に入れたものと区別された、現在では、飯、パン、麵のように、主としてエネルギー源となる食物を指す」とあり、副食とはっきり区別されるようになったのは徳川時代からとのこと。こんな説明をつけ加えなくても、ほとんどの人は主食の意味を知っておりますし、事実多くの調査が主食の説明なしに支障なく行われています。

ところがこの言葉を英語にしようとしたと、該当する言葉が見当たらないのです。比較的近いものに *staple food* という言葉がありますが、ちょっと

ニュアンスが違ひまして、主食というよりは主要食糧という意味になります。

何故、該当する言葉がないのでしょうか。それは、「主食」という考え方そのものがないのです。西洋料理のフルコースあるいは西洋料理が並んだ食卓を思い浮かべてみて下さい。オードブル、スープに始まって様々の料理が私たちの前に置かれ、パンは添え物のように左側に置かれています。パンは主食と言えぬ立場にありません。そうかと言って種々の料理が主食というわけでもありません。食文化の違いはこんなところにも存在するのです。

さて、日本人の主食の代表である白飯ですが、ふっくらと炊けてやや粘り気のあるものが好まれ、硬くてポロポロした飯は好まれません。つまり、私たちはこのような嗜好を文化として共有しているのです。

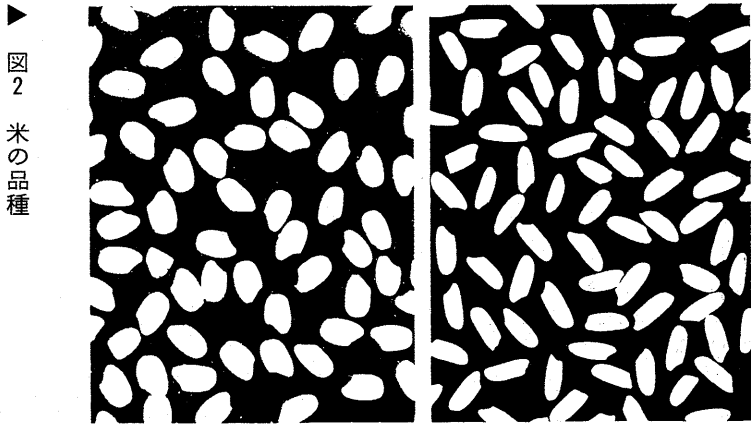
このような白飯にするためには、まずそれに合っ

た米を選ぶこと、次にそれに適した加熱条件で炊くことが必要になります。

良い品種を得るための日本人の努力は昔からたゆみなく行われており、今ではおいしい米が手に入るようになりました。もっとも人気のあるコシヒカリは作付面積50%を越しています。品種改良の努力は、ネーミングによる消費拡大努力にまで発展しており、“ひとめぼれ”“あきたこまち”“つがるおとめ”“ゆきの精”“はなの舞”など、聞いただけではどんな食品のことか分からないような品種が続々登場しております。

昨年は戦後最大の不作ということで、輸入米に頼らざるを得ない状況になっております。輸入は加工米を主とするようですが、ふっくらしない御飯を頂くのも“文化”というものの面白さを味わう良いチャンスかもしれませんね。

といえますのは、日本人が食べている短粒のジャポニカ種は世界的に見るとマイナーであり、大部分



▶ 図2 米の品種

ジャポニカ種

インディカ種

の民族は細長いインディカ種を食べています。(図2) これらの米はもともと粘らないのですが、調理法を読んでみますとなるべく粘らないよう気をつけているのです。フランスでは「ゆであがったらぬめりがなくなるまで洗う」という記述が見られますし、西アジアに共通した特色は「米を湯から煮て一度ゆで汁を捨ててしまい、それから炊き上げる」といって「とだそうですし、タンザニアでも「吹きこぼれは捨てる」ようなのです。日本人が粘る米を使いながら、炊く時にもおねはをこぼさないように細心の注意を払っているのと正反対です。

以上のように、一口に米と言いましても、種類も、調理法も、また食卓上の位置づけも文化圏によってそれぞれ違いますが、「水を加えて加熱する」という点ではどの文化圏も共通です。米に水を加えて加熱することにより、米の硬い組織は軟らかくなり、デンプン分子の結晶構造がくずれて消化しやすくなるのです。デンプンは人間が生きて行くの

に必要なエネルギーを供給するものとして非常に大切なのですが、エネルギーになるためには体の中で消化され、吸収されなくてはなりません。消化吸収されやすくなるのもっとも有効な手段が水を加えて加熱することなのです。この点については世界共通でありながら、人間が実際に食べる時に口の中で感じる料理の状態、すなわち、味、粘り、硬さなどについては文化圏によって全く異なることを考えますと、人間がつくづく面白いと思うと同時に、日々の生活の大切さを改めて痛感する次第です。

幼児の皆さんには、日本の食文化を大切にしながら異文化にも興味と関心を持つしなやかな心を持った大人になってほしいと願うものです。

(お茶の水女子大学附属幼稚園園長・食物学)