

日本の米と食文化

香 西 みどり*

1. 米の分類と歴史

イネは植物名であり、米はイネの種子にあたる食物名である。また穀物を炊いたものを「めし」といい、「ごはん」とも呼ばれる。このように様々な名称をもつ穀物は他にみられず、この特徴的な穀物を日本人は主食としている。日本の米は歴史的に食文化だけでなく農業、政治、経済に大きく関わっているが、ここでは主に食文化的な視点から述べることにする。

イネにはインディカ種とジャポニカ種がある。世界の人口約60億人の約半数が米を食べているといわれ、その多くがインディカ米である。日本人が好むジャポニカ種は粘りがあって、寒さには強いが、稲作には大量の水を必要とし、温帯ジャポニカといわれる。一方、インディカ種はパサパサして高温の耐乾性に優れている。現在、日本の米のほとんどが水田耕作しか適さないという温帯ジャポニカであり、熱帯ジャポニカ、インディカ種も栽培されてきた歴史の中で、温帯ジャポニカに集約された特殊な米文化が形成された。

インディカ米は飛鳥時代の7世紀に伝わり、鎌倉時代の大唐米（赤米）にさきがけるが、年貢米には使用されなかったことから、評価価値が低かったと考えられる。飛鳥時代（592-710年）は新嘗祭（にいなめさい）、大嘗祭（おおなめさい、又は、だいじょうさい）が宮中の儀式として整った時期であり、天武天皇が675年に肉食禁止令を出した時代でもある。肉食禁止はウシ、ウマ、イヌ、サル、ニワトリを対象とし、4月1日から9

月30日の期間が設けられた。日本人が食していたシカやイノシシは対象となっていないことから仏教的倫理感から肉食を禁じたものではないことが窺われる。当時は4月から9月の水田稲作期間に飲酒や肉食をすると稲作が失敗するという信仰があり、肉食禁止令が米の収穫を安定させるための殺生禁断令とみなせるともいわれる。この肉食禁止令は1200年後の1872年に明治天皇が牛肉を食したことで解禁となったが、肉食禁止令がこのような長い間続いたことが日本の米と食文化に与えた影響は大きい。

新嘗祭ではその年に収穫した新米を蒸した強飯（こわいい）と炊いた姫飯（ひめいい）、新米で作る酒が神饌（しんせん）として供えられた。平安初期の儀式や制度を記した延喜式（927年）は政治や行政全般を扱ったものであるが、食材の記述も多くみられる。177回の祭祀記述の中に499回の神饌供進件数が記載されており、農産神饌の品目総数1249のうち酒は427回であるが、米関係は998回と農産神饌の80%にもものぼる。このことから平安初期には米を頂点とする価値観の体系が国家レベルで成立していたといえる。

2. 米の調理法と「めし類」

日本に稲作が伝わった縄文時代（BC10000年～BC3世紀）の晩期より現在までの約2500年間、日本人は様々な調理法で米を食べてきた。調理した米である「めし」にも様々な種類がある。中世までは蒸した強飯を「飯（いい）」、水を加えて煮たものを「粥（かゆ）」とっており、固めの粥が現在の飯に相当する。米の調理法には「焼く、

*お茶の水女子大学 教授

煮る、炊く、蒸す」があり、米を煮たり、蒸したりするには道具が必要である。稲の伝来当時、煮炊きに使う甕（かめ）や蒸し器としての甑（こしき）などの道具類も伝わってきたが、国内での分布は様ではない。東日本では6、7世紀に一軒に1つ程度の甑があり、西日本では甑が少なく甕、鍋が多数あることが遺跡などから報告されている。縄文時代はドングリなど堅実類を食べたが、土器の出現により、焼く、煮るができるようになり、あく抜きや煮炊きが可能となった。甑を知らない人は粉のまま焼いたものを手で揉み、粉殻を焼いて粒食する方法の「焼き米」で食べたといわれている。甑は底に穴のあいた有孔土器で蒸し器として使用するときは甕とセットである。竈（かまど）の上に土台があり、水をいれる甕または釜が載っており、これを下部として上部に甑がのり、下からの蒸気がこの穴を通して甑内に入る仕組みになっている。このような炊飯の道具は5世紀ころから出現したらしい。6世紀ころの古墳群にはこの炊飯具一式のミニチュアを埋納していることがある。

甑については万葉集（8世紀）に山上億良が「貧窮問答歌」で「甑には蜘蛛の巣かきて飯炊く（かしく）ことも忘れて」という歌があり、久しく甑で飯を炊いていないことが歌われている。ここで「炊く（かしく）」とは一般的には飯を炊くことであるが、古くは甑で蒸して飯を作る場合が多く、実際には米を蒸すことをいったと思われる。柏（かしわ）も語源的には炊く（かしく）で、炊（かし）いだものを盛る食器に使われていた「炊ぐ葉（かしぐは）」となり、「かしは」となった。また料理を作る人を「かしはで」ともいう。柏の他に椿、柿、笹などの葉も旅先では乾飯を盛る器に利用される。

このように米の食べ方には甕や甑など道具の出現が影響しており、現在の「めし」になるまでいろいろな食べ方を経てきている。古代人は普段は米を煮て食べ、祭祀など特別な日に蒸して食べた

といわれる。「粥」は甕や甑で煮た米であり、「固粥」は姫飯（ひめい）ともいわれ、やわらかく炊いた飯である。この姫飯は器に高く盛ることができるので現在の飯に相当すると考えられる。「姫粥」はうすくて汁があり、今の粥に相当し、これも弥生時代からみられる。「強飯（こわいい）」は甑で蒸したもち米の飯（うるち米の場合もある）で、硬く、古墳時代からみられる。「乾飯（ほしいい）」は強飯を乾燥した保存食・携行食で旅先では葉にのせ、水や湯で戻して食べられ、また雑穀でも作られていたもので、奈良時代からみられる。「水飯（すいはん）」は水かけ飯で、お茶漬のルーツでもあり、平安時代からみられる。「湯漬（ゆづけ）」は夏の水飯に対して冬は湯をかけたことに由来する。「屯食（とんじき）」は強飯の握り飯で平安時代に祝賀や産養（うぶよう）のときなどに身分の高いものから低いものに賜わったとされる。「源氏物語」では光源氏の元服のときに下々のものに配られている。「かて飯またはかしき飯」は混ぜ飯のことで一般に米に雑穀や野菜などを混ぜたものである。「味噌水（みそうず）」は雑炊のことで米を節約するために野菜を刻んで入れた粥である。古くは「増水」の字をあてた。

現在の飯に相当する「固粥」または「姫飯」は弥生時代にすでに炊き干し法（米に加えた水がほぼ米粒に吸収されるまで煮る）または湯取り法（米に水を加え煮立てた後いったん水を捨て、さらに蒸し煮する）で調理されていたと考えられている。スス・こげなどの炭化物の保存状態が良い遺跡から出土された土鍋を用いて米の調理法を検討した報告をみると、弥生遺跡で7遺跡から12例（甕9個、壺3個）の吹きこぼれ痕がみついている。吹きこぼれ痕の付く甕の大半は炊飯用と想定した中形甕であり、強火段階で吹きこぼれがおき、その後弱火段階で甕の下の方にこげの付着がみられた。魏志倭人伝（290年）に日本人は「高杯から手食する」とあることから、手づかみで食べるのは汁の多い粥では無理であり、粥では土鍋

にこげがつきにくい遺跡では高い頻度でこげがみられる、などの理由からこのころすでに現在も行われている炊き干し法で炊飯が行われていたと推測されている。

はじめチョロチョロ、中パッパ
 ブツブツいう頃、火をひいて
 一握りのワラシベ燃やし
 赤子泣いてもフタ取るな

日本には上のような伝承歌にみる炊飯のコツがある。これは「炊き干し法」でごはんを炊くときの炊飯の理論にかなっている。炊飯とは米に水と熱を加えて、米に吸水させデンプンを十分に糊化させることである。「はじめチョロチョロ中パッパ」は沸騰までの水温上昇速度があまり速いと米粒の表面だけ先にデンプンが糊化し、その後、芯まで吸水するを妨げるので沸騰までの火加減に注意する、これが「はじめチョロチョロ」である。そして沸騰後の5分間は十分に対流を起こさせ米粒への吸水を促進させるため盛んに沸騰させる、これが「中パッパ」である。「ブツブツいうころ火をひいて」は沸騰後、米粒に大部分の水が吸収されてもさらに蒸し煮を行うので火力を弱くする。米粒のデンプンを糊化させるには98℃で20分以上必要なので焦げないように弱火ということである。蒸し煮が終わったら火を止めて「蒸らし」を行う。「蒸らし」とは火を止めた後、蓋をとらずにそのまま10分間くらい放置して鍋内が高温を保っている間に米粒表面に残った余分な水分を米粒に吸収させたり、鍋の外に蒸発分を放散させたりすることである。「一握りのわらしべ燃やし」は火を止める直前にいったん火力を強くすることで、それまで弱火で加熱をしていたために少し下がっていた鍋内の温度を上げ、消火後も鍋内の温度が高い状態を保つようにする。「赤子泣いてもフタ取るな」は蒸らしの間はフタを決して取らない、フタを取ると鍋内の温度が下がって蒸らしの効果がなくなるからである。以上のように伝承歌に織り込まれた炊飯のコツは調理科学的に

も理論に適っており、経験からとらえた炊飯の最適加熱条件の歌ともいえ、現在でも鍋で炊くときにも適用できる。ちなみに1955年に発売されたわが国の自動炊飯器は、海外では米を加熱調理するためだけの専用のライスクッカーということで非常に珍しがられたという。1987年には自動パン焼き器が発売されたが、普及においては自動炊飯器に遥か及ばない。炊飯理論を取り入れ、誰でも同じようにごはんが炊ける炊飯器は日本の食文化の産物ともいえる。

3. 米と調味料

日本人が使用する特徴的な調味料として発酵食品である醤油、みそがあげられる。これらは弥生時代に中国より伝来した醤（ひしお）が原型である。醤は食品を麴と食塩で発酵させたものであり、材料別に肉醤（ししびしお）、魚醤（うおびしお）、穀醤（こくびしお）などにわけられ、その中でも米、小麦、大豆などを原料とした穀醤がみそや醤油の原型と考えられている。みそは飛鳥時代に高麗人が醤や鼓（くぎ）をもとに豆みそ製法を伝えたのがみそ作りの始まりで、奈良時代の養老律令（718年）に大膳職（副食・調味料などの調達・調理担当）と未醤を扱う醬院が設置された。平安時代の延喜式（927年）にはみその配合や原料の記述があり、それまでの未醤、味醤をみそと呼ぶようになった。味噌は戦国時代には米・塩とともに重要な兵糧食であることから全国各地で多くの種類が作られるようになった。ちなみに「味噌」という字は日本であてられた漢字である。一方、醤油は覚心禅師が1254年に中国から帰朝し、径山寺（きんざんじ）味噌を作る過程で出てきた桶の底の汁（溜（たまり））が始まりといわれる。室町時代には関西各地で醤油が生産され、醤油の文字が安土・桃山時代の文書にあらわれるようになった。「下り醤油」として関東に伝わったが、江戸時代前半に関東で作られるようになった濃い口醤油が後半には関東全体に普及した。

魚醤は「なれずし」の原型といわれるが、魚を塩漬けにし、発酵させたものの上澄みである。「なれずし」は内臓を抜いた魚を塩漬けにし、飯を魚に詰め、自然（乳酸）発酵させ、数ヶ月後に飯を取り出して魚だけを食べるものである。飯は魚の漬け床で、現在でも「ふなずし」として知られる。弥生から古墳時代には「なれずし」が食べられていたが、次第に開いた塩魚に飯を詰めて乳酸発酵させ、なれずしより短期間（2週間から1ヶ月）で魚も飯も食べるようになった。室町時代後期にはこのような「半なれ飯（いい）ずし」があらわれ、さらに数日でも食べられるようになる「浅なれ」へと変化した。これは塩魚と野菜と酒をふりかけた飯で昔は自然発酵させたが、現在では発酵させずに数時間で食べるものになっている。江戸時代には酢と塩で飯に味付けをするいわゆる酢飯に味付けした魚介類、野菜、乾物などを組み合わせた「はやずし」ができ、一夜から一日くらいおくのを「当座ずし」と呼んだ。江戸時代後期には現在の握りずしのように出来たてを食べる「即席ずし」となり、すし飯に生魚の切り身をあわせた「握りすし」は文政年間（1818-1830）に現われ、江戸前（江戸城前面の海）でとれた魚介類などが鮓ネタに使われた。江戸湾には魚介類が豊富であり、徳川家康が当時最先端の技術をもつ関西の漁法を導入し、大網を使って一度に大量の魚を獲れるようになったことや、1804年に酒かすを原料とした「粕酢」が作られ、握りすしによくあったことなど、江戸での握りずしが広く好まれる背景がいくつかあった。酢は3～4世紀に酒作りの技術とともに中国から伝わったと考えられるが、酒の発酵が進んだものである酢の原料として米ではなく酒かすを用いたのが「粕酢」である。江戸時代の浮世絵にも芝居小屋の客に握り鮓の鉢盛を運ぶお茶屋の絵があり、少々大きめながら現在の握り鮓同様のものが食べられていたのがわかる。

江戸後期に醤油が普及するまでは膾（なます）やさしみに欠かせない調味料として「煎り酒」が

あった。江戸時代の料理本「料理物語（1643）」に「煎り酒は鯉一升に梅干15～20個、古酒二升、水少し、溜まり少しいれ、一升到煮詰めて漉す」と作り方が書いてある。江戸時代には魚の生食が主流となり、「初カツオ」が異常な人気で価格が高騰し、ついに幕府が禁止令を出したほどである。さしみに使われた記録として、大草家料理書（後述する室町～戦国時代の式正料理の一流派）に「鯉のさしみには煎り酒がよい」がある。またさしみ以外にも使われていたことが貝原益軒の養生訓（1713）に記されている。「小さい魚は煮て食べるがよく、大きな魚はあぶって食べるか、あるいは煎り酒を熱くして生姜わさびなどを加えて汁によく浸して食べると害がない」とあり、煎り酒は魚の調味料としていろいろ使用されていたことがうかがえる。

4. 米と食事形式

日本料理の形式は時代とともに変化してきた。平安時代にみられる「大饗料理」は宮中貴族の饗宴に用いられた宴会料理で、中国の影響を大きく受けている。奈良時代に遣唐使がさかんになったが、様々な唐文化とともに料理形式も中国から伝わった。台盤（現在のテーブル）に全料理をのせ、「唐菓子」（油で揚げたドーナツ様のもの）なども添えられた。調理においてはだし汁をとったり調味料で煮るということはなく、各自が塩や酢で味付けをしていた。そのため調味料が別皿になっており、その調味料の皿数も身分によって異なっていた。身分が高ければ、塩、酢、酒、醤の4種であるが、少納言や弁官以下、主人などは塩と酢の2種のみであった。平安時代に藤原忠通が1116年に行った大饗料理の台盤上の様子が記録に残されており、献立内容は飯、調味料、生もの、干物、唐菓子、木菓子（果物類）で調味料は塩、酢、酒、醤（ひしお）であった。このときの家主の食卓は客よりも簡素で、皿数は8皿程度で客の1/3くらいしかなく、調味料は塩と酢のみである。

箸とともに匙（かいな）がおかれていたが、これは箸とともに中国から朝鮮半島を經由して伝わったため、大饗料理においては食器として添えられていた。既述の魏志倭人伝にある「食飲には高杯を用いて手食す」から当時の日本人は手づかみであったとされるが、その手食から箸を使う箸食になったのは8世紀の奈良時代といわれる。匙は箸とともに中国から朝鮮半島を經由して伝わったが定着せず、日本人は米を重要な食物としてやや硬めで粘りのある飯を好んだことから、碗をもって食する風習が根付いた。平安時代の大饗料理以前から金属器、金属の匙が多用されたが、平安時代を過ぎるとすたれ、ほとんどみられなくなった。大饗料理にみられる食器については各料理を盛り付けた容器の大きさがほぼ同じで、主菜、副菜のような料理の序列が明らかでなく、調理法も素材をそのままか簡単に加熱した程度のものであることがわかる。

平安時代から鎌倉時代になると、政治の実権が貴族から武士に移り、貴族の宴会料理であった大饗料理は次第に行われなくなり、公家の食事から鎌倉時代の武士の食事へ料理形式が変化していった。大饗料理は貴族のための料理であり、そのための専門職が生まれたり、料理法により切る技術、盛り付ける技術などが重視されたりしたが、室町時代の武士の台頭により、武士の饗応料理として整えられたのが本膳料理である。大饗料理が行われなくなった貴族においても本膳料理はみられた。しかし、貴族や一部の知識人しか本膳料理の難解なしきたりは理解されなかったといわれる。これは大饗料理の流れで庖丁人たちが自己顕示として正しい切り方や盛り付け等と強調し、それが四条流などの流派に代表される式正（しきしょう）料理が生まれ、決まりごとが複雑化したものが整えられたのが本膳料理でもあるからである。本膳料理は配膳法や食作法に細かい決まりがあり、一人分の料理を膳に組んで供するため華やかで豪華な飯の膳であり、現在でも簡略化された形で結婚



式などで行われる。写真は金沢の本膳料理で約半世紀まえに行われていた本膳を復元したもので中央の鯛を除けば一人分の膳である。後方にある三方にはのしあわびと鈴がのっている。のしあわびは縁起のよいものとして用いられ、出陣などで敵を「のし」て勝つなどの意味があったようである。本膳料理の本膳とは饗の膳で供される二の膳、三の膳に対する一番目の膳のことで、一の膳といわないで本膳と呼ばれる。平安時代の貴族は米の飯を主食とし、副食である「菜」をたくさん並べて食べる習慣があり、数々並べるので「おかず」と呼ばれるようになったが、この習慣が本膳料理に残っており、多くの膳が並ぶことになった。一の膳である本膳にだけ飯がつくので、本膳は食事の膳であり、また飯を食べるための汁がつく。二の膳以降につく汁は酒を飲むための吸い物であり、原則としてすべての膳に汁がつくため汁の数が膳の数となる。したがって三汁十三菜であれば膳は3つである。本膳料理は形式的な要素が多く、原則は同じでも細部はそれぞれに異なり、複雑であった。そのため江戸時代になると正式な本膳料理の基準があいまいになってきた。本膳料理のしきたりをゆるくしたのが袱紗料理であり、簡略化した形の膳組みである。それをさらに簡略化し、

飯の膳を酒席の膳に代えたものが会席料理の流れの一つであり、江戸時代には町民の間で気軽に宴会料理として広まった。

精進料理は仏教の僧が食べる料理として中国から伝わったものであるが、日本で独自の発展を遂げ、基本的な精神や調理法は日本料理に影響を与えている。精進料理が料理として形が整ったのは、室町時代であり、みそ、しょうゆが普及し武家や寺院が力をもつようになってからである。室町時代に本膳料理の形式が普及すると精進料理もその形式を取り入れた客膳料理も登場した。道元禪師によって1244年創建された曹洞宗の永平寺は本膳形式の精進料理を客膳としたことで知られる。道元は「典座教訓(てんぞきょうくん)」や「赴粥飯法(ふしゅくはんぼう)」を著している。典座は寺で食事を担当する者の意味で、典座教訓には包丁の扱い方や調理の仕方、心構えなどが書かれ、精進料理および禅宗における食礼(料理や飲食の心得)が記されている。赴粥飯法は「食につくときの作法」すなわち食事作法などについて記されたものである。1661年に隠元禪師によって開かれた黄檗宗の万福寺では明の時代の中国風精進料理を普及させ、普茶料理といわれた。普茶とは多くの人にお茶をふるまうことであり、普茶料理は茶礼(さらい)という儀式的後に出された料理で、ごま、くず、豆腐、油を多く使い、また大皿で供されるという特徴がある。

一方、精進料理と茶が結びついて発展したのが懐石料理である。本膳料理がすでに整っていた安土桃山時代に茶会での料理として、形式としては本膳料理の一部として懐石料理が生まれた。茶懐石の献立は流派によって異なるが、基本は一汁三菜である。本膳料理は膳組みでできているのに対して、茶懐石は一汁三菜を基本とする食い切り形である。一汁三菜は飯、汁、向付、煮物、焼き物よりなり、本膳料理の豪華さを排除して合理性を追求したともいえる。

日本料理の原形にあたる魚を中心とした料理と

精進料理はほぼ室町時代に成立し、貴族や武家内部で受け継がれ、庖丁流派が成立した。本格的な料理書としては15世紀後半の「四条流庖丁書」があり、公家の四条流に対して、武家の本膳料理を担当する包丁流派である大草流が「大草流膳部聞書」を著すなどいくつかの庖丁流派が成立して料理技術を競い合い、また料理書ができて日本の料理体系がほぼ出来上がったといえる。庖丁式と呼ばれる儀式は、烏帽子や直垂をまもって庖丁と箸のみで鯉や鯉などの魚をさばくもので、素材にはいっさい手を触れることがなく、厳かな技術を披露する。この儀式は現在でも継承され、行われている。

5. 江戸時代の料理書

江戸時代前期はこのような料理人による料理書が中心であったが、江戸時代は出版が活発になり、次第に調理法と作法を伝える料理書が料理人以外にも楽しめるようになってきた。例をあげると「料理物語(1643)」、「当流節用料理大全(1714)」、「料理綱目調味抄(1730)」、「料理秘密箱シリーズ百珍物(1782)」、「素人庖丁(1803)」などあり、庶民を対象として豊富な料理法に加えて心得や用語集なども収載するなど料理文化が浸透していたことがわかる。

江戸時代の食生活に関する特徴としては次のことがあげられる。

- ・質素な一汁三菜が庶民や武士に普及した
- ・てんぶら、そば、すし、うなぎ、煮物、焼き物など屋台料理が発達した。てんぶらは油で揚げるので各家庭では作らず、店で作るにしても中ではなく外で揚げ物をしていて、揚げ物による火事の発生を防ぐためである。
- ・料理本と料理屋が多く登場した。
- ・料理に遊びの要素があった。

江戸時代は識字層が拡大し、中国からの輸入本が多く、食物本草がブームになった。1713年に出版された「養生訓」(貝原益軒著)に、米の炊き

方が書いてあり、口語訳で紹介する。

飯の炊き方にもいろいろある。炊き干しは壮健な人によく、ふたたびいい（飯の上に湯をいれ二度炊きする）は、しゃく聚（胃痙攣）で気の滞っている人によい。また湯取飯（ゆとりいい）は脾胃の弱い人によいのである。粘って糊ようになった飯は気をふさいでよくない。硬いのは消化しにくい。新米の飯は成分が強くて弱い人には悪い。ことに早稲（わせ）は気を動揺させるので病人によくない。晩稲（おくて）は成分が軽いから良い。

ここで著者の貝原益軒についてふれると、82歳で「養生訓」を執筆し、83歳のとき出版した。貝原益軒は著書が数十冊あり、大半は70歳過ぎてからの執筆ということを考えると、単に長生きをただけではなく、頭脳明晰を保ったことになる。その食生活、特に主食である飯について、炊き方、食べ方について詳細に記述しているところが面白い。ちなみに「養生訓」は全8巻、うち飲食の巻は上下2巻あり、食についての戒めが多く記されている。飯と副菜の関係について、副菜は後から食べ、かつ少ないほうがよい、としている。いずれも飯を美味しく味わうためとあり、飯のおいしさを強調している。

1782年に出版された「豆腐百珍」は当時画期的であり、続いて「鯛百珍」、「甘藷百珍」、「蒟蒻百珍」、「玉子百珍」など「百珍物」が多く生まれた。米飯に関しても例外でなく、「名飯部類（めいはんぶるい）」（1810）では上下巻で148品目の飯の料理があり、中には33種類の鮭の作り方ものっている。飯ものとして「利休めし（ほうじ茶炊飯）」「染飯（そめいい）もち米とくちなしの実の汁で炊いたもの」「そば飯（米と麦そば）」「にら雑炊」「まな雑炊（青菜）」「ひだら飯（干したたら）」「蛸飯（煮た黒豆と煎茶）」「しじみ飯（蛸とかつお節）」など現代ではみられない飯ものがあり、飯料理に対する遊び心がうかがえる。一方で「万家至宝都鄙安逸伝（ばんけしほうとひあん

いつでん）」（1833）には数々の米飯食が記載されているが、農村的な食生活で米の増量効果を期待できる食品の紹介が多くなされ、飢饉に際しての救荒書性格が強いものもあった。「守貞漫稿（もりさだまんこう）」（1853）には三都（京都、大阪、江戸）では粳米に他穀を混ぜないが、他所では半粳半麦、あるいは麦7分粳3分などと米の食べ方が都会と地方では異なることが記されている。

農村が困窮している一方で都市文化が華やぎ、都会と農村の意識の差が非常に大きかったことが、大食大会のような「遊び」の要素を伴う食文化が展開されていたことに象徴される。江戸後期の19世紀初め頃に開かれた大食大会の飯の部では、普通の茶漬け茶碗に万年味噌の茶漬けと香の物だけで飯を54杯食べた73歳の男性が一番であった。米として計算すると約1.7升であり、かなり大食いといえる。蕎麦の部では、平盛の二八そばを63杯食べた38歳の男性が一番であった。江戸時代にそれまでの蕎麦がきから蕎麦きりと食べ方がかわり、さらに中期にはだし、醤油などの調味料の向上が蕎麦の普及に拍車をかけた。うどん・蕎麦は煮売り屋台の代表でもあった。江戸府内の蕎麦屋は1860年で3763軒あったといわれる。

6. 時代ごとの食事内容の比較

各時代ごとの食事内容が栄養的にどの程度バランスがとれたものかということ、現代において比較することは実際には不可能である。しかし、書物等から類推される再現料理を元に、さらに一人分あたりの分量を現在の一人分に置き換えて見積もってみることで大雑把ではあるが、時代ごとの食事の比較ができるのではないかと考え、以下のような試みを行った。各時代の食事として再現されたものを参考にすることで、「卑弥呼の食事」「表千家の懐石」「永平寺精進料理（僧侶の薬石＝夕食）」「十返舎一九の食事」「現在の一汁三菜の食事」の5種類を選んだ。

各食事の内容と一人分の分量、総熱量、PFC比



(タンパク質、脂質、炭水化物の熱量比、%)を以下に書きだす。なお、現代の好ましいPFC比は20%未満は20~30%：50~70%とされている。

●卑弥呼の食事（古墳時代、250年頃） 総熱量 857kcal、PFC比37:11:53

玄米の炊き込みご飯（ぜんまい、筍入り）110g、鯛の塩焼き100g。里芋、筍、豚肉の合わせ煮（150g・20g・20g）、蛤と飯ダコの若布汁（90g・80g）、焼き鮑（1/2個40g）、ショウサイフグの一夜干し（一尾80g）、炒りエゴマ風味のキビ餅（一個90g）、栗団子のシノの実和え（二個100g）、ゆでワラビ（10g）

*遺跡より炭化したエゴマ、アワ、混ぜご飯は推測、鯛、ふぐは遺跡で出土。鮑は魏志倭人伝による

●永平寺精進料理（現代の僧侶の薬石）鎌倉時代、1300年頃 総熱量700kcal PFC比16:29:55
麦ご飯（160g）、厚揚げ・筍・人参・椎茸の清

まし汁（30g・20g・20g）、沢庵（20g）、厚揚げ・切干大根・ジャガイモの煮物（100g・30g・120g）、薄揚げ・もやし・キュウリのゴマ酢和え（15g・50g・30g）

●表千家の懐石（江戸中期 1732年5月12日七代目家元による茶会の献立、飯は最初の一盛）
総熱量672kcal、PFC比30:12:58

ご飯（40g）、独活と豆腐の汁（10g・20g）、お向こう：鯛の細造り（40g）、椀盛：なまこと梅干の煮物（50g・10g）、焼き物：鮎のつけ焼き（65g）、強肴：もみ瓜（80g）、吸い物：松茸（10g）の汁、菓子：くず饅頭（80g）

●十返舎一九の食事（江戸後期 1800年頃） 総熱量566kcal、PFC比 25:23:52

ご飯（150g）、豆腐（30g）と納豆（20g）の味噌汁、鱈の塩焼き（65g）、卵の花（65g）、ほうれん草のお浸し（50g）

時代ごとの食事の栄養的バランスの比較をしてみると、「卑弥呼の食事」は高タンパク質、低脂肪食、「精進料理」は脂肪がやや多く、低タンパク質、「懐石」はタンパク質がやや多く、低脂肪、「十返一九の食事」はやや野菜が少ないが「現代の一汁三菜」にかなり近いといえる。「卑弥呼の食事」では鯛、蛤、蛸、鮑、ショウサイフグなど魚介類が多く、そのためタンパク質が多い。また調理法も焼く、ゆでる、あえるなど単純なもので構成されている。野菜として山菜も多く使われている。「精進料理」では植物性食品からタンパ

表 食品群別摂取比

6群食品群	1群（魚・肉・卵・豆）	2群（乳製品・海藻類）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜・果物）	5群（砂糖・穀類・芋類）	6群（油脂類）
卑弥呼の食事	5.7	0.2	0.1	0.7	2.5	0.0
精進料理	2.0	0.0	0.5	1.0	1.7	0.6
懐石	3.0	0.0	0.0	1.1	0.4	0.0
十返舎一九の食事	2.2	0.0	0.1	0.2	1.1	0.0
現代の一汁三菜	1.7	0.0	1.5	0.8	0.8	0.8

※食品群別摂取比は「日本人の食事摂取基準（2005年版）」の身体活動レベルⅠの18~29歳男女の基準量の平均値から算出した1日分の摂取量の1/3（1日分）を基準としている

ク質や脂肪を取るのに厚揚げ、薄揚げ、ごま油などが使われ、結果的に脂肪が多く、また野菜も多くなっている。「懐石」では飯、汁、向付、椀盛、焼き物、強肴（しいさかな）、吸い物、菓子と典型的なパターンであり、低脂肪ではあるが食材、調理法が多様であり、バランスもよいと思われる。「十返一九の食事」は献立的には現在の食事とほとんど同様である。総カロリーはやや低いながら、PFC比は現在好ましいとされている値にもっとも近いものになっており、江戸時代後期と現代の食事はかなり類似しているといえる。

このように時代ごとに食事内容を栄養のバランスという点から比較してみると、タンパク質や脂肪の摂りかたは時代ごとに多少異なるが、炭水化物のカロリー比はあまり変わっていないことがわかる。この値は現在好ましいとされている値でもある。このことは米を主食とする日本人の食事は汁物、主菜、副菜の組み合わせや内容が時代とともに変わってきたのであって、飯は一貫して食事の中心にあったということである。飯という淡白な味の主食を毎回食べるためにおかずが工夫されたともいえる。日本において米以外の食材で、米のように淡白な味でありながら同じ調理法で2500年も食べられてきたものはおそらくないであろう。日本の食文化を歴史的に考える上で、米の存在がいかに大きいかかわかる。

7. 米が主食として定着するまで

ここで米が主食として定着するまでの流れをまとめてみる。

① 稲作文化の伝来

縄文時代の晩期より弥生時代（BC 3 世紀～3 世紀）に中国、朝鮮半島を経て稲作が伝わり、同時に米を原料として酒も伝わり、稲作文化の伝来により現在につながる日本人の食生活の原型ができた。

② 道具の普及

弥生時代は農耕に必要な様々な道具類が大陸か

ら朝鮮半島経由で伝わり、水田稲作が本格化した。これに伴い甕や甑など調理器具類も伝わった。甕で煮炊きができ、甑で蒸すことができる。米の調理法は煮る、蒸すであり、甕、甑の出現でこれが可能になった。日常的には煮る、特別な場合は蒸す、ことが多かったと考えられている。

③ 主食と副食の食事形式

平安時代に作られた延喜式（927）に主食・副食・調味料を担当する職があった。延喜式は養老律令（718）の施行細則を集大成したものである。宮内省の中に副食・調味料などの調達・製造・調理・供給などを担当する大膳職、主食である米に関する支給・管理などを担当する大炊寮があり、主食と副食を担当する部署が違っていた。主食である米は他の食材と区別され特別な扱いであった。主食として貴族は米（強飯、姫飯、粥、重湯、乾飯）、庶民は雑穀類と米の混食が一般的であった。

④ 炊飯方法の定着

弥生時代から炊き干し法はあったが、鎌倉時代には炊き干し法が定着した。

⑤ 一汁三菜の成立

安土桃山時代、茶の湯において懐石料理が成立し、飯、汁、三菜（膾、焼き物、煮物）に強肴（和え物、煮物など）とされた。

⑥ 一汁三菜が庶民に普及

農民の日常は雑穀や野菜と混食であったが、江戸では米が食べられており、一汁三菜の食事形式が庶民に普及、定着した。

一人一日あたりの米の消費量は、江戸後期で約4合（1合は160g）、昭和元年の「雨にも負けず風にもまけず」では「一日玄米4合」、平成5年で約200g、平成17年で約160gと現在は大きく減っている。江戸時代の消費量は昭和元年くらいまで変わりなかったことから、米消費量の減少は歴史的には最近ということになる。

8. 日本の食文化の特徴

① 米と密接な関係

イネにはジャポニカ種とインディカ種があるが、ジャポニカ種はさらに熱帯ジャポニカと温帯ジャポニカに分類され、日本人が好む温帯ジャポニカは寒さには強いが大量の水を必要とする。したがって温帯ジャポニカは水田耕作が適しており、日本は温帯ジャポニカの栽培に適した土地、気候である。温帯ジャポニカは粘りがあり、これに長く親しんできた日本人は一般にインディカ種のようにパサパサした米を好まない。世界的にみると温帯ジャポニカはマイナーな存在であるが、日本人にとっては比較的寒さに強く、水の豊富な日本に適した米であり、嗜好的にもインディカにはない粘りがあるのが好まれるという特徴をもつ。この世界的にはマイナーであるジャポニカ種を主に食べ続けることで日本人の米に対する執着や嗜好性が確立した。また米がお供えや税の対象となったことも日本人と米との密接な関係に関わっている。米が単なる食べ物ではないという位置づけである。さらに道具を利用した米の調理法がシステム的に行われてきたことも米との深いかかわりを示すものである。

② 食用家畜欠落

米は東南アジアや東アジア（中国、朝鮮半島、日本）で栽培されており、日本以外で米の文化が発生しているところでは、稲作農業をしつつ飼育できる家畜としてブタやニワトリが飼われている。日本では奈良時代にブタの飼育法が伝えられたが食用家畜として定着しなかった。またニワトリや卵が日常的になったのは江戸時代以降であり、それまでは好まれていない。このことから日本ではブタやニワトリが食用家畜としては欠落していることが特徴であるといえる。

③ 肉食禁忌

675年に天武天皇より出された肉食禁止令は稲作の豊穰を祈っての肉食禁止と仏教伝来による肉食禁止の両者が関わっている。禁止された5種

類の動物は農耕に有益な役畜（ウシ、ウマ）、生活に必要な家畜・家禽（イヌ、ニワトリ）、人間に極めて近い（サル）などの理由があって禁止され、日本人が長い間食肉としてきたシカやイノシシは禁止の対象となっていない。このことから肉食禁忌が仏教的倫理感から肉食を禁じたものではないと考えられている。また禁止された時期が4月1日から9月30日とまさに稲作期間に相当しており、この時期に肉食すると稲作が失敗するという当時の信仰があったことから、水田稲作の推進を目的とするもので米の収穫を安定させるための殺生禁断令とみなされている。

④ 食器・献立

中国や韓国から伝来した箸や匙が飯を食べるのに都合がよく、汁物では椀を持てば匙は不要ということで日本では箸だけが定着した。日本で栽培されたジャポニカ種が粘りがあった一口分に相当する飯のかたまりを箸で持てるのが箸の定着に影響した。献立においては中国から伝来した貴族の宴会料理が次第に本膳料理、懐石料理と変化し、宴会料理から食事形式が一人分の一汁三菜と定着した。

⑤ 発酵調味料

中国から醤（ひしお）が伝来したことにより、なれずしの原型ができ、穀醤が発達した。魚の発酵保存であったなれずしは現在では即席に食べるすしとして日本食を代表するものになり、穀醤から味噌、醤油という日本独自の発酵調味料となり、味噌汁や吸い物など汁物に用いられ、汁物は一汁三菜にみるように飯とのセットとして重要なものとなった。

⑥ 栄養・嗜好面

穀類の制限アミノ酸のリシンを補う組み合わせとして米と味噌汁（大豆）は嗜好、栄養の両面で都合がよい。米を主食とした一汁三菜の食事は野菜を含む多種の食材、複数の調理法が含まれ、嗜好、栄養のバランスがよいという特徴がある。

以上、日本の米と食文化という観点から米の調

理法、米と調味料、米と食事形式を中心にみてきた。中国から朝鮮半島を経て伝来した稲作、道具類、仏教、食材、料理、書物のあらゆるものが日本人の現在に何らかの影響を及ぼしている中で日本人が特に様々な点で米にこだわり続けてきて形成されたのが日本独自の食事文化といえよう。

一般に日本人が好む飯は適度に軟らかくて適度に粘りがある飯である。日本には数多くのジャポニカ種があるが、日本人が低食味米から良食味米まで様々にランク付けしている米は形状、成分、食味等の違いが、インディカ種に比較するとその差がはるかに小さい。このように狭い範囲での違いを食味的に明らかな違いとしてこだわり、「おいしいごはん」を追求しているのが日本人の特徴でもある。単一国家で単一民族である日本人にとって米と食文化の関わりをどのように築いていくか、地球的問題である食料資源問題との関連において将来にわたって考えていくべきであろう。

養生訓 : 貝原益軒著 伊藤友信訳、講談社、1982

引用文献

- 和食と日本文化：原田信男、小学館、2005
 江戸の料理と食生活：原田信男編、小学館、2005
 日本料理 行事・仕来り大事典：長島博、プロスター、2003
 卑弥呼の食卓：大阪府立弥生文化博物館編、吉川弘文館、1999
 日本の食文化 3巻：芳賀登・石川寛子、雄山閣、1998
 東アジアの食事文化：石毛直道編、平凡社、1985
 赤米の博物誌：小川正巳・猪谷富雄、大学教育出版、2008
 米の日本史：土肥鑑高、雄山閣、2001
 精進料理と日本人：鳥居本幸代、春秋社、2006
 日本食生活史年表：西東秋男、楽遊書房、1983
 弥生時代から古代の農民は米をどれだけ食べたか：小林正史、北陸学院短期大学、1997
 コメを選んだ日本の歴史：原田信男、文春新書、2006
 ふるさとの家庭料理 3巻：農文協編、農山漁村文化協会、2003
 ものと人間の文化史「かまど」：狩野敏次、法政大学出版局
 近現代の食文化：石川寛子、江原絢子編著、アイ・ケイコーポレーション、2002