

研究報告
1995年9月

日本の食文化にみるライフスタイル (縄文～江戸)

財団法人ハイレイフ研究所

94年度 「食のライフスタイル研究」 研究報告

総論 監修：全員／文責：乳井瑞代

総論図表：モノの流れ

総論図表：ライフスタイルの流れ

【担当者】

日本食年表（縄文時代～江戸時代） 海江田真未子・杉本文

各論：主食 乳井瑞代

副食 乳井瑞代

調味料（味噌・醤油） 内木文雄

菓子 海江田真未子

道具・器 杉本文

【総論目次】

はじめに	p. 1
第1章：研究のスタンス	p. 7
第2章：食ライフスタイルの変遷(時代的考察) ...	p. 13
2-1：縄文「自然採取・雑食の時代」	p. 14
2-2：弥生「稲作及び主穀副肉概念成立の時代」	p. 23
*トピック1 「『弥生の食』展」	p. 31
2-3：古墳～飛鳥「稲作を基盤としたクニづくりの時代」	p. 36
*トピック2 「影の主食 — 雑穀」	p. 40
2-4：奈良「大宝律令の制定・唐様食文化模倣の時代」	p. 41
*トピック3 「箸のきまり」	p. 51
2-5：平安「食階級格差最大・和様化進展の時代」	p. 52
*トピック4 「四條司家当代」	p. 55
2-6：鎌倉「質素で健康的な食生活復活の時代」	p. 57
2-7：室町「日本料理及び食文化確立の時代」	p. 63
2-8：安土・桃山「食流通活性化の時代」	p. 70
*トピック5 「和菓子の源流」	p. 74
2-9：江戸「日本料理の完成・食産業確立の時代」	p. 77
〔適宜図版資料〕	
第3章：今後の研究課題	p. 93
おわりに	p. 96
参考文献一覧	p. 98

はじめに (長い長い「前置き」)

われわれ「ライフスタイル研究プロジェクト」は、94年春、「食のライフスタイル」をテーマに研究活動を開始した。以下は、その1年間の研究成果の報告である。いや、より正確に言えば、研究経過の中間報告ということになる。なぜなら、本研究はまだ道のり半ばにあるのだから――。

さて、研究報告を作成するにあたって、最初に、若干のスペースを借りて「前置き」を述べたい。「『ハイライフ研究所』の『ライフスタイル研究プロジェクト』が、初年度の研究テーマとして、なにゆえ『食』を選択したか」について、説明をしておく必要があるように思えるからである。外部の方々にとっては、われわれのプロジェクトのスタンスを理解していただく助けになるであろうし、何よりも内部スタッフに対して、「こういう事でよかったんだよね」という、いわば「初心」のコンセンサスを得たいがためである。そして、そのためには、甚だまわりくどいようだが、「そもそも『ハイライフ』とはなんぞや」に遡って長広舌をまくしたてる必要がある。若干どころではない、長い長い「前置き」である。

そもそも「ハイライフ」とはなんぞや

定義はまだない。当研究所は、研究所の名称に冠した「ハイライフ (HighではなくHiと表記する)」という概念について、何ら明確な定義づけを行っていない。「敢えて行わない」というのが、設立時のコンセンサスであり、定義づけは積極的に保留されているのである。

なにゆえ、定義づけを積極的に保留するのか。

第1の理由は、既存の日本語に適切な言葉が見つかりにくいということがある。このことは、言い換えれば、「これまでの日本社会に、この言葉に相当する概念がない」ということになろうかと思う。第2の理由は、既存の概念で安易に定義づけをしてしまうことによって陥るであろう、研究領域や研究人材の保守化・硬直化を回避したいがためである。既存の概念の束縛を離れ、広範多様な研究領域を扱い、自由で柔軟に、好奇心の赴くままにアプローチしていこうというスタンスに立って、(少し前の言葉で言うなら) ファジー

な研究を目指そうとしているのである。

要するに、「ハイライフ」という概念の定義は、全プロジェクト共通の研究のゴールであって、スタート地点ではないということである。各プロジェクトが、さまざまな角度から「ハイライフ」という概念を模索し、研究の発展段階に応じて修正を加えながら拡張させることをこそ、当研究所は志しているのである（と筆者は理解する）。

とはいえ、研究の当事者にとって、足下が見えないということは、何とも心もとないものである。われわれのプロジェクトに限らず、幾人かの心配症（研究者としては当然かつ前向きな態度）のスタッフの間では、折りにふれ「『ハイライフ』とはどう捉えるべきか」が議論的となり、研究の原点としてその問いに立ち戻ることがしばしばであった。などという大変深刻な議論を交わしていたようだが、要は「『ハイライフ』ってどう捉えたらいいのかねえ」「いささか扱いづらい言葉だよねえ」といった、問題提起というよりボヤキに近いものであったが、研究所のスタンスはさておき、正直なところ、「そもそも『ハイライフ』とはなんぞや」は日々頭痛の種であった。

とりわけ、当プロジェクトには「研究テーマに関する専門家が一人もいない」という特殊（ある意味で、もっとも当研究所的な）事情があって、「そもそも『ハイライフ』とはなんぞや」に加えて「どうして『ライフスタイル研究』と称して『食』文化を研究することになったのか」は、しばし、われわれスタッフをフォレスト・ガンブ状態に固まらせてしまう二大凝固剤であった。

結局、試行錯誤の果てに、筆者が自分自身を納得させるために辿りついた結論は「『食』こそ『ハイライフ』に到る近道である」というものであるが、そこに到るまでには、もう2ステップほどの紆余曲折を要した。本当に長い長い「前置き」であるが、ご辛抱願いたい。

仮想「ハイライフ」

定義はまだない、まだないのだが、何とか無理やり仮の定義を与えてやることで、研究の足場固めを行った。しかし「ハイライフ」を直接定義することは、筆者には到底力不足であり、そんな大それたことを行う権利も義務もない。では、どうしたか。

ある事柄について、直接定義することが、困難かつ危険であるとするなら、まず、それ

とよく似ていると考えられる事柄を抽出し、それとの共通点・相違点から間接的に迫ってみようとするのが、もっとも単純で原始的なアプローチである。いわば、二事象間の知覚距離の問題ということだ。

このデンで、「ハイライフ」と似て非なる言葉として「クオリティ・ライフ」という言葉を引き合いに出し、この2語を比較してみることから、「ハイライフ」の漠たる像に迫ってみた。

実際「クオリティ・ライフ」という言葉も、行政・福祉・社会学・生活学といった分野では、馴染みのある言葉として浸透しているようだが、やはり、なかなか日本語にしづらい、分かったような分からない概念なのであるが、本来は「クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質」であったものが略され、現在では「(経済的ゆとりを超えた)真に豊かでゆとりある生活」を意味する言葉として概ね理解されているようだ。

では、「クオリティ・ライフ」と比較して「ハイライフ」といわれると、どのようなイメージのズレが生ずるか。「ハイ」という言葉からは、「クオリティ・ライフ」同様の、「豊か」「ゆとり」というイメージも浮かぶし、続いて「上流」「高級」「高度」「憧れの」「魅力的な」「しあわせな」などの言葉も容易に連想されるであろう。一方、おそらくは「クオリティ・ライフ」からは連想されない、「粹な」「飛んだ」「(50年代でいう)ヒップな」「洒脱な」「洗練された」「極めた」等のイメージも感じられる。

そもそも、欧米社会では、「ハイライフ」は文字通りハイクラス(上流社会)の生活を意味する一方、ドラッグ常用者の生活(いわゆるハイな状態)を意味することもあり、幅広い使われ方がされている。

ここでは、この問題はさておくとしても、「クオリティ・ライフ」という言葉が、あくまで優等生的な正のイメージだけを持っているのに対して、「ハイライフ」という言葉には、正のイメージばかりではなく、負というべきか、ある種「危なげな」「仇っばい」イメージもつきまとう。清濁合わせ飲んだ言葉というべきか。上手く説明できないが、「ハイ」という言葉には、「キワ=極 そして 際」の匂いがする。「ハイライフ」の方が、「クオリティ・ライフ」に比べて、明らかに間口が広い多義な言葉なのである。この多義性、特に、「粹」や「キワ」そして「しあわせ」感に通ずるところこそが、「ハイライフ」を探索していくおもしろさなのではないだろうか。

「クオリティ・ライフ」が「経済的ゆとりを超えて」としながらも、「経済的ゆとりを前提」にしか実現できないのに対し、「ハイライフ」の方は、いつでも、どこでも、どん

なアプローチからも到達できる開かれた次元であるように思える。ある人は、芸術という扉からそこに到達するであろうし、別の人は、科学や宗教を通してそこに到ることができるかも知れない。ある意味で「ハイライフ」は「しあわせ（という言葉は口はばったいがの境地）」と言い換えることができるかも知れない。無論、一歩間違うと時代の徒花になりかねない危険性も孕んでいるが、「ハイライフ」に到る扉は、非常に自由に開かれた扉なのだ（まるでドラえものの「どこでもドア」みたいに——）。

——と、これ以上独善的に「ハイライフ」論を展開してみても全く無駄骨なので、このへんで、最後のステップに移りたいが、「そもそも『ハイライフ』とはなんぞや」については、逐次、プロジェクトが横断的に議論すべきと思われるし、有識者や一般生活者に対して、「『ハイライフ』イメージ調査」等を実施してみてもおもしろいのではないか。それこそ、多変量解析を駆使してイメージ軸を抽出するのも一興かと。これについては、巻末の「今後の研究課題」で再度触れることにして、これで本当に最後の「前置き」。

「食」こそ「ハイライフ」に到る近道である

ここまで来て、ようやくお察しただけかと思うが、「ハイライフ」をかくかくしかじか考えてみた時、多種多様なライフスタイル（この言葉も解釈が難しいのだが）の中でも、「食」（「食文化」とか「食のライフスタイル」）を扱うことが、ライフスタイル全体を論じる上でも、最も手っとり早いということになる。

「食」という扉は、世界中の人々にとって有史以来、最も普遍的かつ単純に「ハイライフ」に到る扉であったと考えられる。おそらく「食」を切り口に、われわれ日本人のライフスタイルを俯瞰することは、全ての領域を俯瞰するための近似的アプローチとして、最も有効なものといえるのである。

一頃のグルメ・ブームがそうであったように、時代が安定し生活者が個人の自己実現に目を向けるゆとりが生ずると、必ずやその矛先は「食」の領域に向けられる。まず、動き出すのが「食」なのだ。「食」は、一見個人的なことのようでいて、有史以来、何にも増して、文化・社会を象徴する領域であった。少なくとも、弥生から明治時代にかけては、「何を食べているか」は「身分階層」を直截に表していたし、江戸時代に登場した情報誌に真先に取り上げられたのは、「食いの屋」の数々であった。「食」は、いつの時代もある一定規模の集団のライフスタイルを写し出す鏡なのだ。

それは、「ハイライフ」へ到る多様な扉の中でも、「食」の扉が最も普遍性が高いということであり、「食」の動きはマス形成しやすいということにもなる。過去・現在・未来に渡って、「食」は生活者（大袈裟に言えば人類）にとって、本源的かつ普遍的な領域であり、研究テーマとしても、やり甲斐のある領域ということになる。

そして、何より、専門家でなくても、楽しく興味深く研究できるという点で申し分のない領域である。幸い、当プロジェクトのスタッフは、「美味しいもの大好き」という点では足並みを揃えていて、その意味でも「食」は「うってつけ」のテーマであった。

以上、うんざりするほど長い「前置き」であったが、「『ハイライフ研究所』の『ライフスタイル研究プロジェクト』が、初年度の研究テーマとして、なにゆえ『食』を選択したか」について、ある程度ご理解いただけたのではないかと思う（というより、筆者がようやく理解に到っただけなのだが——）。

というわけで、次章より、研究報告の本題に入る。

第1章：研究のスタンス

研究の目的とビジョン

一口に食文化・食のライフスタイルと言っても、これほどに広範な研究領域もなく、研究の担い手を列記するなら、家政学・食品学・化学をフィールドとする者、考古学・歴史・民俗学や社会学専攻の人々、医学や生理学の領域の人々、茶人や料理家、昨今流行りの料理の達人や鉄人等々、マナーや作法研究家、テーブル・コーディネーターやグラフィック・デザイナー等意匠を扱う人々、ひいては一般生活者と、実に多彩な顔ぶれである。これからだけでも、いかに学際的、それどころかまさにバリア・フリーな研究領域であることが伺い知れよう。

さらに、既存研究をザッと眺め渡してみるに、

*時代を切り口としたもの —— ex. 「江戸の〇〇」「中世の〇〇」

*地域・民族を切り口としたもの —— ex. 「日本人は何を食べてきたか」
「フランスの食卓史」

*食品・モノを切り口としたもの —— ex. 「麺類学」「コメの文化史」「水」

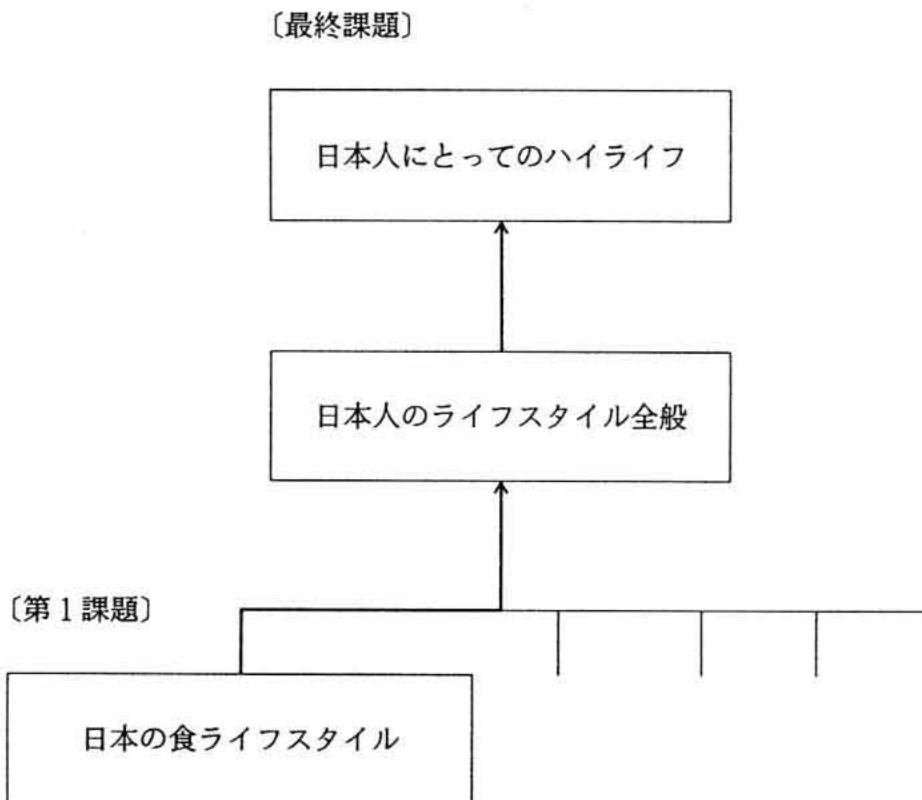
*人物を切り口としたもの —— ex. 「北大寺魯山人の世界」「利休」

等、枚挙にいとまがなく、その対象たるや、マクロからミクロ、カルトなものまで測り知ることができない。優れた研究者達が、一生を捧げて、ある特定の地域・時代の特定の事象に対する知見を得ることができるかどうかという（研究とは分野を問わず、そうした性格を持つものであるが）深淵かつ繊細な領域である。

最初にお断りしたように、本プロジェクトは食文化・食のライフスタイル研究を究めることに研究の主眼を置くのではなく、あくまで、最終の研究目的は、「ライフスタイル全般に対する言及・示唆」であって、「食」はその1つの足がかり、すなわち有効な研究モデルに過ぎない。また、本プロジェクトのスタッフには、一人として食文化研究を専門としてきた者はおらず、むしろ、素人集団ゆえの自由で斬新な視点、加えて一般の生活者としての視点を尊重することで、既存の食文化・食のライフスタイル研究とは一線を画した立場を貫いていきたいと考えている。

ご存じのように、食の領域に限っていえば、すでに「味の素 食の文化センター」をはじめとした優れた研究機関が存在しており、当研究所が、その先達の道そのままを追従する必要も意義もないのであり、後進のわれわれには、先達の優れた研究の蓄積を最大限に活用しながら、独自の研究目的に向かっていくことをこそが期待されていると考える。

このため、研究対象地域を日本に限定し、当面は「日本の食ライフスタイル」を第一次の研究課題としながら、将来的には、食を通して「日本人のライフスタイル全般」「日本人にとってのハイライフ」について考察を施していきたい。



「日本の食ライフスタイル」研究のステップと初年度の研究成果

当面の研究課題である「日本の食ライフスタイル」に関して、われわれは、以下のステップに従って段階的に研究を発展させていきたいと考える。

		初年度	次年度以降
Step1	日本人の食ライフスタイル史俯瞰（総論）	縄文～江戸	明治～平成
Step2	日本人の食ライフスタイル各論研究	—	○
Step3	日本人の食におけるハイライフの考察	—	○

Step1	日本人の食ライフスタイル史俯瞰（総論）
-------	---------------------

まず、第1のステップとして、古代から現在に到る、日本人の食ライフスタイル全史を俯瞰することからスタートする。

これは、既存研究の文献サーベイを元に、日本人が有史以来「いつ、何を、どのようにして食してきたか」について概観・整理し、食ライフスタイルのマクロな潮流を把握しようというものである。

前述したように、食に関する既存研究・文献は数限りなく存在するが、ライフスタイル全史を、簡単に分かり易く一覧できる形でまとめた文献は意外に乏しい。「食年表」というように、食品や食に関する事象の歴史（いわゆる「モノの流れ」）を追跡したものには多数の詳細な研究があるが、ライフスタイル的な視点での通史は少ないのが現状である。

そこで、われわれは、スタッフ間での共通理解を深める意味でも、まずは、既存研究の助けを借りて「モノの流れ」を俯瞰すると共に、その背景に潜む（記号論的にいえば、シニフィエとしての）「ライフスタイルの流れ」について、独自の解釈・整理を行うことに注力した。

初年度の具体的な活動としては、大きく以下の2つを行った。

1) 「モノの流れ」の把握（既存研究の再加工）

食の領域を、「主食」「副食」「調味料（特に味噌・醤油）」「菓子」「道具・食器」の5領域に細分化し、各領域を縦断的に俯瞰し変遷表を作成した。（但し、初年度は、縄文時代～江戸時代） —— 参照：「モノの流れ表」

2) 「ライフスタイルの流れ」の解釈

1) で得られた「モノの流れ」を元に、全領域を横断的に俯瞰した時に初めて浮び上がる、時代毎のライフスタイルの特徴を抽出し解釈を行った。ライフスタイルを考察する際、以下の観点で時代比較を行った。 —— 参照：「ライフスタイルの流れ表」

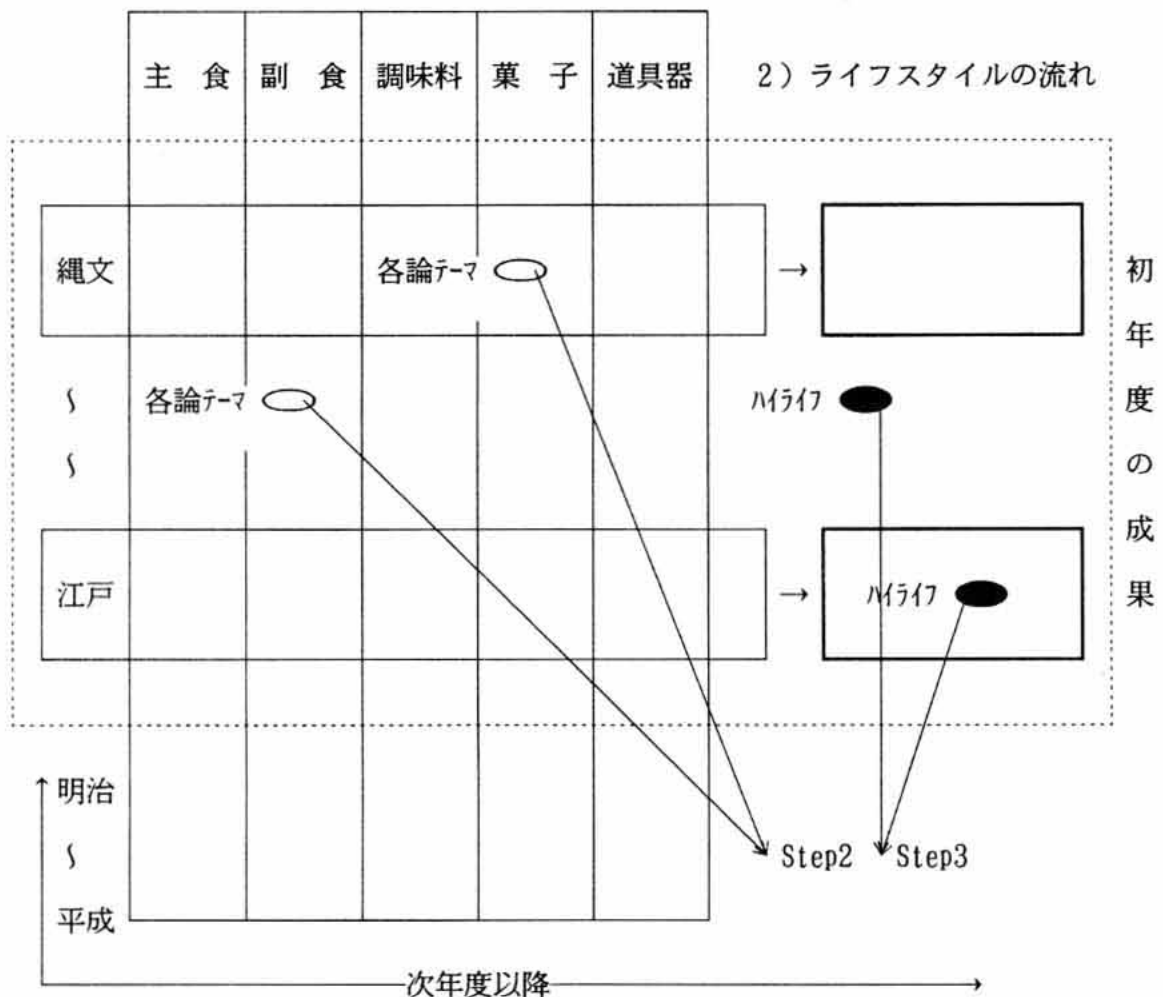


尚、時代区分については、将来的には食以外の領域のライフスタイルをリンケージする必要性が生じることを睨むと、「縄文」「平安」といったオーソドックスな刻みが、最も汎用性に富み妥当なものと考えられ、それらを採用することとした。

また、初年度は、とりあえずのところ縄文から江戸までをサーベイの対象としたが、明治から現在に到るまでの流れ、さらに、前述した5領域以外への拡張については、来年度以降、必要性に応じて逐次発展させていきたい。その意味で、初年度の研究成果は、冒頭で述べた通り、「研究経過の中間報告」に位置づけられる。

また、第2ステップ・第3ステップについても同様に、その内容については最終章「今後の研究課題」の項で触れることとしたい。

1) モノの流れ



第2章：食ライフスタイルの変遷(時代別考察)

本章では、初年度の研究を通して得られた、縄文時代から江戸時代までの食のライフスタイルの変遷(前章で示した「ライフスタイルの流れ」)について、各時代毎の主だった特徴を整理、俯瞰していきたい。何にせよ、わずか1年の研究期間で、実に1万2千年弱に及ぶ時間の流れを相手にしたため、初年度のところは、全体をざっくりと俯瞰するレベルにとどまっている。各時代の個々の事象についての十分な掘り下げは、既存の各分野の専門家による優れた研究成果の助けをかりながら、今後少しずつ解明していきたいと考える。

とりわけ、以下では、次の視点を重点的に盛り込んで、各時代のライフスタイルに言及していきたい。

【視点1】その時代特有のライフスタイルは何か。

【視点2】その時代のライフスタイルを決定づける起爆剤となった食品は何か。

【視点3】その時代に初めて出現した食品・食習慣・食に関する出来事は何か。

【視点4】今なお残る食習慣・ライフスタイルはいつ頃から始まったのか。

【視点5】(研究のスパイスとして)研究スタッフの主観的発見・興味・好奇心。

尚、本考察は、文献サーベイをベースとしながら、トピック的に、最近の新聞・雑誌・学術雑誌等で取り上げられたホットな事象、また、94年度にスタッフが行った関連研究機関への取材やセミナーの聴講録を交えて構成されている。参考とさせていただいた(勉強させていただいた)文献は多岐に渡り、章末に主だったものを一覧にする。

中でも、樋口清之著「新版 日本食物史 — 食生活の歴史 —」(柴田書店)は、関連文献あまたある中でも、われわれが目的とするライフスタイル通史を考察する上での恰好の入門書であり、スタッフ間で共通テキストとして活用させていただいた。樋口氏には、一度、直接お目にかかって感謝を申し述べ、ご講義を賜りたいと考えている。

この他、テーマはさまざまなれど、食の分野には名著が多く、研究という立場を忘れて楽しく読み耽ることもしばしばであった。本プロジェクトの初年度の研究成果は、限りなく先達の研鑽の賜物に依るところが大きいことを重ねて記す次第である。

2-1 : 縄文時代「自然採取・雑食時代」

時代背景	<p>◆〔B.C.10000年頃～B.C.300年頃〕にかけての縄文文化の時代</p> <p>◆自然採取生活を基本としながら、竪穴式住居に居住し、時に採取の目的で移住生活も行う</p> <p>◆後期には、かなり大規模な集落の形成され、次第に<u>氏族社会</u>へと発展していく (氏族社会：共同の祖先をもつ諸家族の成員で構成され、その祖先の直系を首長とする社会集団)</p>	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	<p>緑豆／小豆／里芋／薯蕷／コニャク／漆／陸稲・水稲(コメ)／蕎麦／稗／粟／黍 大豆／大麦／小麦／大根／蕪菁(かぶ)／塩／果実酒 等</p>
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】木の実から次第に粟・稗等の粒食系穀物へ移行→後期には稲作が伝来 【副食】自然採取による雑食(野菜・魚貝・肉) 【調味料】木の実や植物から塩・辛を摂取→後期には海水から製塩／甘味は乾燥果実・ミツ・アマテで摂取 【菓子】果物や木の実の類 【嗜好飲料】果実酒 【道具・器】炉の発達／石器・土器の発明</p>
	③食文化関連政策・著作	
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<p>◆自然に根ざし、生物本来の生命維持本能に基づいた、健康的でバランスのとれた食生活を営む</p>
	①食品の採取生産・物流の方法	<p>*自然採取を核に原始共産体を形成。集団で移動生活を営む *集落内自給自足を基本とする *季節に応じた食糧の採取(春-貝類・山菜／夏-魚／秋-果実／冬-哺乳動物)</p>
	②調理・加工保存(貯蔵)の方法	<p>*加熱調理が基本 *保存加工技術を有する(天日乾燥・燻製等) *果実酒の醸造が行われる</p>
	③味覚・嗜好	<p>*モノそのもの味を味わう *塩の登場(木の実や植物から塩・辛を摂取→後期には海水から製塩)</p>
	④食生活習慣 食の機会・食べ方	<p>*手食 *カロリー摂取は木の実から次第に粟・稗等の粒食系穀物(雑穀)へ移行 *自然に栄養バランスのとれた食生活を営む</p>
	⑤食の流行・様式	<p>*雑食時代=主食・副食概念未成立の時代</p>
	⑥食の価値	<p>*生命の維持 *エネルギー源</p>

自然採取＝食を核とした集団形成

日本において「縄文時代」と称されている時代は、世界共通の地質年代区分で言えば、「完新世（沖積世）」、考古年代で言えば「新石器時代」「金属器時代」の2つの時代にまたがり、紀元前1万年から紀元前300年頃までの悠久の時間を表している。縄文時代のはじまりというのは、まさに日本列島の形成期と時を同じくしているのであって、そのようにダイナミックかつ長大な時間の流れを、ひとつのライフスタイルで特徴づけようというのは、そもそもにおいて乱暴な話かも知れない。

しかし、ここでは当面、通説にしたがって「自然採取の時代」であったことを、縄文時代のライフスタイルの第一に掲げたい。なぜなら、以降に続く弥生時代には、徐々に廃れてしまう、縄文時代ならではの特色であるからである。

近年、相次いで、縄文・弥生時代の大規模な遺跡が発見され、発掘調査の結果、これまでの通説を覆す新たな見解が考古学界を賑わせている。その1つとして「縄文期には、すでに農耕ひいては稲作文化が萌芽していた」という説が論議を呼んでおり、94年夏に発掘された青森県の三内丸山遺跡などでは、そのことを裏付けるさまざまな遺跡が多数発掘されている。史実としては大変興味深く、おそらくはこれまでの認識を大きく塗りかえていくことになろうかと思う。

しかしながら、われわれの研究のスタンスは、考古学・史学としての正確性・厳密性よりも比較文化論的な視点を優先し、その時代ならではの、より際立った特徴を抽出することに主眼を置くので、稲作とそれに派生するライフスタイルについては、やはり弥生時代の特徴として捉えることとし、縄文時代については、これまで通り（しつこいようだが、本年度のところは）「自然採取の時代」として捉えていきたい。

さて、その「自然採取生活」であるが、その営みは、

- *狩猟 —— 哺乳類（シヤやイシヤが代表的）・鳥類
- *漁撈 —— 鱸水魚（マゴロ・カツオ・イシ・タイ等）・淡水魚（サカマス等）・貝類
- *採取 —— 木の実（クルミ・トチ・ドングリ等）・山菜・根菜類

と多岐に渡っている。

縄文人たちは、これらを採取するために、小集団を形成し、集団内自給自足を原則としながら協同生活を営んでいた。このことは「人間は食べるために集団を形成する」という当たり前ながらも非常に重大な事実を示している。有史以来、人類にとって「食は集団形

成の最大要因」であったのであり、ライフスタイルがすべからく「食」によって規定されるのも自明のことなのである。

この「食べるための集団」は、竪穴式住居を拠点に、季節性に応じて収穫の対象を変えながら採取生活を営んでいた。春は貝類や山菜、夏は魚類、秋は果実、冬は哺乳動物といった具合に、どの季節にどの食べ物が、収穫量も豊富で、安全で美味しく瑞々しく食せるかを本能的・経験的に熟知していたようだ。今でいうなら旬をよくわきまえた生活ということにもなるが、自然に逆らわず自然の恩恵に身を委ねればこそ、豊かな食生活を営んでいたといえる。（【図表2-1-1】）

彼らはまた、優れた採取技術を有しており、石斧や銚といった狩猟・漁撈のための石器類、さらに、採取された物を調理加工・貯蔵しておくための土器類等、さまざまな道具が発明されている。繊維工芸も極めて発達しており、哺乳動物の捕獲に用いる網や魚網などは、当時から現在までさしたる進歩がないともいえる。（【図表2-1-2】）

生命維持本能に基づく調理加工技術

昨今、現代人たちは「体によいもの」を摂取することに躍起となっている。飽食の果てに栄養の偏重が指摘され、生産現場での化学肥料や加工段階での添加物が問題となり、そのアンチテーゼとして「自然のままに」「健康的」な食生活が志向され、「ナチュラル」「ヘルシー」「アイソトニック」「オーガニック」等々、舌を噛みそうなお題目が食市場を席卷している。

そういえば、一頃のテーマパーク・ブームの折には、縄文生活を模したテント村で、「縄文食を食べるツアー」等と銘打った企画もそこそこに人気で、「ギャートルズ」のようなコスチュームをまとった参加者達が、木を擦り合わせて火を起こしたり、木の実を搗り潰して食したりに興じていた。あっぱれと言おうか、酔狂といおうか、涙ぐましいといおうか（もしかして、こういうのを「ハイライフ」というのだろうか——）。

言うまでもなく、本来の縄文人たちは、こうした現代人の頭でっかちな健康意識とは全く異質の原理で、野性が持つ生命維持本能に基づいて、優れて理にかなった本源的な食生活を営んでいた。彼らは、何が「安全」で「体によいか（＝エネルギー源となり正常な生理機能の助けとなるか）」、どうすれば安定的にその状態を確保できるかを、本能的・経験的に察知していたのであって、それが結果、現代人からみて「健康的」と憧憬されたに

過ぎない。

当時においては、何よりもまず「生命の維持」が最優先事項であったため、調理加工方法も、その原理に則して発達したのであり、その最たるものが「加熱調理」であった。

「加熱調理」と聞いて「なんだそんな当たり前のこと・・・」と思われる方が多いかも知れないが、そう考える方は考古学的センスに優れた人であって、われわれスタッフ間では「縄文＝生食」という先入観を持っていた者が圧倒的であった。縄文人は、一部の山菜や貝類の他は、加熱調理を原則とし、生食はどちらかといえば例外的な食され方であった。加熱によって、殺菌・消毒をし、保存に耐えるものとしていたのである。

われわれ日本人は、他の国々に比べて、刺身に代表されるような生食志向の強い民族であり、この性格は有史以来の先天的なものと考えがちであったが、魚類等の生食が美食として可能になるのは、物流や冷凍保存技術の発達を伴ってこそであって、後天的な性向に他ならない。ある意味で生食の方が、文明的に高次の調理技術ともいえるのである。

次に、生命維持本能に基づいた技術として掲げられるのが、「毒性の除去」「塩分・ミネラル分の摂取」である。

縄文末期の各地の貝塚からはフグの歯が多数発見されており、この頃よりすでに毒性の高いフグさえも食用とされていたことが分かる。最初は、生命の危機に晒される者も少なくなかったであろうが、縄文人たちは次第に「毒性の除去」技術を学習獲得していったに違いない。むしろ、後の文明人たちよりも、遙に鋭い危険回避本能を有していたと考える方が妥当であろう。自然採取時代には、フグばかりでなく、茸や野草、貝類など自然毒の脅威と日々背中合わせであったはずで、その中で生命を維持し自然と共存する方法を身につけていったといえる。そればかりか、この自然の脅威を逆手にとって、狩猟手段に用いるなど（瘡毒法・餌毒法といわれるトリカブト毒による毒殺法があった）、実に逞しい自然との協調生活を営んでいた。

「塩分・ミネラル分の摂取」も生命の維持には不可欠な行為であり、岩塩を産出しない日本では、初期の塩分・ミネラル分源は専ら魚肉類の内蔵や髄であった。縄文後期に入ってようやく、海水濃縮による製塩がはじまるが、それ以前は、内蔵や髄を食することが無意識に塩分・ミネラル分の補給につながっていたと考えられる。危険回避本能がすっかり麻痺してしまったわれわれ現代人は、手っ取り早い塩分摂取法は海水の飲用ではないかと考えがちだが、それでは塩化マグネシウム等の作用で中毒症状を来してしまうのだそうである。一見野蛮な内蔵や髄の食用は、本能的にも体験的にも優れた「塩分・ミネラル分の

摂取」法であって、モツ鍋をグルメなどと珍重する平成人は、縄文人からは一笑に付されるべき不届き者のようだ。

とにかく、かように縄文人は、生命維持本能につき従った結果、われわれ現代人から見ると羨ましい限りの、栄養のバランスがよく、野趣というか生命力に溢れた食生活を実現していたのである。縄文グルメに大枚をはたしているわれわれこそ、原点に立ち戻って食生活を見直すべきなのではないだろうか。

雑食時代＝主食・副食概念未成立の時代

本節の冒頭でも述べたように、縄文時代の食習慣の特徴は、何といても「自然採取」にある。縄文遺跡の痕跡からは、縄文前期にも何らかの形で植物の栽培が行われていたようだが、食生活を支える食糧獲得手段の主流は専ら自然採取にあった。自然採取とは、その名の通り、自然の恵みをそのままに受け入れることであって、貯蔵や保存方法の工夫により若干の食糧備蓄が可能であったとしても、基本的にはお天道さま次第、収量のコントロールなど不可能であった。そうした食生活においては、安定的に常食される食品も得られなかったわけであり、主食・副食といった概念も成立しようがなかったと考えられる。

しかし、縄文後期に入り、大陸から農耕文化が伝来すると、食糧の安定的確保を目指して、その獲得手段が採取から栽培へと移行し、ある種の食品が常食化されるようになる。

実は、縄文後期には、日本の食文化を代表する主要な食品（栽培種）が数多く伝来している。これらが食のライフスタイルに重要な意味を持つてくるのは、次の弥生時代以降であるが、伝来時期としては縄文後期に属しているものが圧倒的だ。

安達巖氏の研究成果によれば、この時期伝来したものは、動植物24種・加工食品他が7種であり、その一例をあげれば、小豆・里芋・コニャク・漆・麻・陸稲・水稲・蕎麦・稗・粟・大豆・大麦・小麦・大根・塩・酒等と、日本の食生活の基本がほぼ出揃っている感がある。（【図表2-1-3】）

伝来の順序としては、まず最初に南方のイモ文化が伝来し、次に中国・朝鮮の焼畑農耕によって粟・稗等が、そして最終的に水稲農耕文化が伝来したとみられている。イネの伝来については、従来から朝鮮半島ルート・江南ルート・海上ルートの3ルートが指摘され論争が絶えない。つい先日、東シナ海の舟山列島の新石器時代の遺跡から日本に渡ったイネの祖先と考えられるモミガラが発見され、江南ルート説を補強するものとして期待さ

れている。

いずれにせよ、こうした大陸の農耕文化の伝来は、これまでの自然採取生活からの脱却を促し、食ばかりでなく日本人のライフスタイル全般を飛躍的に変革させていく。その具体的な内容については次節で詳述したい。

【図表2-1-2】縄文時代の自然採取法

	採取対象	採取方法
狩猟的手段	<ul style="list-style-type: none"> ・哺乳動物 ・鳥類 <p style="text-align: center;">等</p>	<p>各種石器、骨角器、木製弓が発達 射殺法（弓・矢）／刺殺法（槍・鉞）／斬殺法（剣・斧）／撲殺法（棒・槌）／投擲殺法（投玉・自然石）／釣掛法（釣針）等により、猛獣に近い獰猛な動物、敏捷なものや群棲性のもの、高空飛翔性を持つ鳥類を巧みに捕獲した。補助に、家イヌを使用。</p> <p>繊維工芸が極めて発達し、 網取法（張網・投網・掬網）／ 罾取法（陥罾・張罾・投罾・括罾・箱罾・戸板返し／虎挾）が行われる。</p> <p>原始人特有のトリカブト毒による知識が豊富。 毒殺法（瘡毒法・餌毒法）</p> <p>その他、 素手法（追落し・撲殺法・挽殺法 等）／陥穴法 等</p>
魚撈的手段	<ul style="list-style-type: none"> ・鹹水・淡水・半淡水の各種魚類 ・貝類 ・水棲哺乳動物 ・甲殻類 ・頭足類 ・爬虫類 ・胆類 ・各種海藻類 <p style="text-align: center;">等</p>	<p>魚撈具の中心は釣針・鉞 刺取法（鉞・槍）／射取法（弓・矢）／投擲法（投玉石） 釣掛法（釣具 — 釣針・浮標・沈子） 網取法（張網・投網・掬網／網具 — 糸網・籠網・浮網・錘） 築取法／掘取法（棒・熊手様器具） 毒殺法（瘡毒法・餌毒法・流毒法）／素手法</p> <p>補助方法として 餌寄せ法／燈火寄せ法／汲出し法／搔寄せ法／突出法 等</p> <p>漁獲法として、陸上からのものと、潜水・浮泳によるものがあり、補助器具として舟が用いられる。 遠洋性魚類や、大型海棲哺乳類のクジラ、アワビ・サザエ等も自由に捕獲した。</p>
一般採取手段	<ul style="list-style-type: none"> ・山野に自生する植物 ・鳥の卵 <p style="text-align: center;">等</p>	<p>石斧が多用される。 石斧は、自然薯やクズ・ワラビ・ユリ等の球根を掘る、土掘の道具としても活用された。 このことは、簡単な原始的畑作農耕が存在した可能性を示す。 事実、晩期の遺跡からは、アワ・ヒエ等の炭化物や、土器面にその圧痕が認められる。</p>

出典：樋口清之著『新版・日本食物史』

【図表2-1-3】縄文時代の伝来食品

番号	分類	品名	訓よみ	科目	原産地	伝来年代
1. 動植物の部						
1	穀物	緑豆	りよくとう	マメ	熱帯アジア	縄文前期
2	穀物	小豆	あずき	マメ	熱帯アジア	縄文前期
3	野菜	匏	ひさご	ウリ	アフリカ	縄文前期
4	野菜	瓜	うり	ウリ	アフリカ	縄文中期
5	野菜	里芋	さといも	サトイモ	アフリカ	縄文中期
6	野菜	薯蕷	やまのいも	ヤマノイモ	アフリカ	縄文中期
7	野菜	蒟蒻	こんにやく	ナンショウ	アフリカ	縄文中期
8	工芸作物	漆	うるし	ウルシ	中国	縄文前期
9	家畜	犬	いぬ	イヌ	中国	縄文前期
10	家畜	馬	うま	ウマ	モンゴール	縄文晩期
11	家畜	牛	うし	ウシ	インド	縄文晩期
12	繊維	麻	あさ	アサ	中国	縄文晩期
13	穀物	陸稲	おかぼ	イネ	インド	縄文晩期
14	穀物	水稲	いね	イネ	インド	縄文晩期
15	穀物	蕎麦	そば	ソバ	東北アジア	縄文晩期
16	穀物	燕麦	からすむぎ	イネ	中央アジア	縄文晩期
17	穀物	稗(稊)	ひえ	イネ	インド	縄文晩期
18	穀物	粟	あわ	イネ	北インド	縄文晩期
19	穀物	黍(稷)	きび	イネ	中央アジア	縄文晩期
20	穀物	大豆	だいず	マメ	北中国	縄文晩期
21	穀物	大麦	おおむぎ	イネ	南東アジア	縄文晩期
22	穀物	小麦	こむぎ	イネ	オリエント	縄文晩期
23	野菜	大根	だいこん	アブラナ	ヨーロッパ	縄文晩期
24	野菜	蕪菁	かぶら	アブラナ	ヨーロッパ	縄文晩期
2. 加工食品等の部						
25		米	こめ	主食	中国	縄文晩期
26		粢	しとぎ	主食	中国	縄文晩期
27		飯	めし	主食	中国	縄文晩期
28		粥	かゆ	主食	中国	縄文晩期
29		塩	しお	調味料	中国	縄文晩期
30		酒	さけ	飲料	中国	縄文晩期
31		臼・杵	うす・きね	道具	中国	縄文晩期

出典：安達巖著『日本食物文化の起源』

2-2: 弥生時代「稲作及び主穀副肉概念成立時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆ [B. C. 300 年頃～A. D. 230 年頃] にかけての弥生文化の時代 ◆ 稲作の伝来により定住生活が実現し、ムラからクニ（部族国家）が成立、身分階級が生じる ◆ 後期には、卑弥呼支配の邪馬台国が魏王に使者を送るなど、大陸との交流も盛ん 	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	梨／桃／クルミ／生姜／葱／ニクノク／韭／ラッキョウ／牛肉・豚肉・鶏肉／黄粉／団子 スイトン／餅／飴／醬／醋（サカス）等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】 稲作成立／前期はミカ・ヒカ（煮て食す）→後期は強飯（蒸して食す）</p> <p>【副食】 主穀副肉概念が成立／阪神でイカ壺が出土</p> <p>【調味料】 海水濃縮法による塩の摂取／醬・醋が出現する</p> <p>【菓子】（前代同様）果物や木の実の類 【嗜好飲料】 モチ米原料の一夜酒</p> <p>【道具・器】 木製食器の普及／臼・杵の使用</p>
	③食文化関連政策・著作	233~297 陳寿『三国志・「魏志」倭人伝』
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 稲作の成立により、主食の安定供給が可能となり主穀副肉概念が生まれる ◆ 稲作のための集団が組織化され、支配階級が出現する
	①食品の採取生産・物流の方法	<ul style="list-style-type: none"> * 稲作基盤の定住化により、集落間交易が発生 * 集団組織化された水田農法が確立
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法	<ul style="list-style-type: none"> * コメは臼にて脱穀 * 初期は煮て食し、次第に蒸した強飯が食されるようになる * 焼く・煮る・蒸す・醗酵等の調理法が発達
	③味覚・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> * 醗酵食品（醬類）の登場により味覚が拡大（甘・酸・辛・苦・塩＋旨味） * 甘味には、甘葛煎・蜂蜜を用いる * モチ米原料の一夜酒が醸造される
	④食生活習慣食の機会・食べ方	<ul style="list-style-type: none"> * 米と雑穀（粟・稗・麦等）の混合食用 * 穀物は手食、羹類や汁物は匙や杓にて食す
	⑤食の流行・様式	<ul style="list-style-type: none"> * 主穀副肉概念が成立
⑥食の価値	<ul style="list-style-type: none"> * 信仰・農耕儀礼のシンボル 	

弥生時代は、日本の食ライフスタイル史において、最も重要な一大変革期であった。人間の一生に例えるなら、縄文時代が乳児期で弥生時代が幼児期とでもいおうか、「三つ子の魂百まで」ではないが、日本人の食ライフスタイルの基本的な骨格・性格が決定づけられた時代であったといえる。

その大きな変革ポイントは言うまでもなく「稲作の成立」であり、それに付随する「主穀副肉概念の成立」である。飽食の時代を生きるわれわれ平成人にとって、一口に主食といっても、パンあり麺類ありパスタありと、1日3食を米飯で過ごす家庭は確実に減少しており、独り暮らしの若者にいたっては、オーブントースターや電子レンジは所有していても炊飯器を持たない者も少なくない。「日本人の主食＝コメ」という図式は、象徴でこそあれ、もはや現実を正確に描写してはいないのである。

しかし、今回あらためて食のライフスタイル史を概観して、強く印象づけられたのは、「日本人という民族および日本という国家はコメなくして成り立ち得なかった」ということであり、日本史とは「コメを作りコメを食べようとしてきた」歴史に他ならないということだ。コメはまさに日本の母国食（—— mother meal とでも言ったらよいのか、適当な英訳が見つからない。ついでにmealという語そのものが、小麦を主体とした粉食を指す語であって、そもそもコメにはフィットしにくい）なのである。

注) 「コメという表記について」

最初に、以降の記述において、一字で用いる場合には、「米」ではなく「コメ」という表記を用いることについて、若干の説明を加えておきたい。

「米」という字は、「契文の米→金文の𪛗→石鼓の𪛗→篆文の米」と変容した。契文の時代すなわち中国の殷王朝時代（BC1500頃）には、北方の殷ではまだ南方の稲作を取り入れていなかったらしく、そもそもの字義は「モミガラを破って出た粒、しかも稲粒ではなく黍・粟等の粒」を指す。モミガラを表す横一本棒にそれから出た芽と根を表す象形文字であり、石鼓文字がその様子を最もよく伝えている。

よって、本論では、広義の「米」の字義との混同を避けるため、稲粒という狭義に限定し「コメ」という表記を用いたい。（参考：安達巖著『日本食物文化の起源』）

大陸から種々の農耕文化と主食に成り得る穀物が伝来する中で、弥生人はなにゆえコメを選択し、部族の威信と存亡をかけて育み護ってきたのだろうか。一般に、世界は大きくコメ文化圏（粒食文化圏）と小麦文化圏（粉食文化圏）とに2分されるといわれる。それぞれの成立は、気候・風土といった自然環境に大きく起因していることは言うまでもないが、コメが育ちづらい気候圏で小麦が栽培されるのはともかくとして（選択の余地がないのだから）、コメも小麦も栽培可能な気候圏にある日本において、コメを未来永劫的に選択した弥生人の決断には何らかの根拠があったのであろうか。実は、サーベイが十分でないということもあるが、当該学界間では自明の理と処理されているのか、この点について明確に言及されている文献は少ない。

小麦ではなくコメを選択した理由を思いつくまま挙げてみよう。

- ①コメの栽培が日本の温暖かつ湿潤な気候に適する。
- ②面積あたりの収穫量が大きく（世界のあらゆる農法の中でも稲作が最大とされる）集落内の人口維持に貢献できる。
- ③長期の貯蔵に優れているため、安定的な供給が見込まれる。のちには、この点が物品貨幣として有効となる。
- ④カロリー源として優れているばかりか、穀物の中でタンパク質の含有量が最も高く魚肉の不漁を補うことができる。
- ⑤粒のまま食することができるため、小麦のような粉食加工技術・道具の発達を必要としない。
- ⑥他の穀物に比べ、何ととっても美味しい。
- ⑦集団での組織的な農耕が必要とされ、そのことがかえって支配欲求・権力欲求を喚起する。
- ⑧他の穀物に比べ、種蒔き（のちに田植え）から収穫まで、手間と労力がかかるが、手間をかけただけ実りが大きいという点が、日本人の勤勉な気質にフィットする。
- ⑨精米過程で用いられる臼・杵と共に俗信・儀礼的意味を有し、民間信仰に深く結びつく。

こうして列記してみると、伝来当初にこれだけの明確な根拠があったかはさておき、結果的にコメを選択したことが、日本人の食ライフスタイルおよび食にとどまらない社会・文化の成り立ちそのものに深く関わっていることが分かる。

中でも、筑波常治氏等がよく指摘しているところだが、⑧にあるような日本人の性格・

気質とコメづくりの強い関連性は大変興味深い。元来日本人が勤勉であったのか、コメと付き合うことで、その性格が形成されたのかは定かではないが、粟や稗・蕎麦のように荒れた土地・痩せた土地でも放っておいても育つような雑穀をよしとせず、手間ひまと息つく間もない勤労を強いられるが、手をかければかけただけ黄金色のたわわな穂を実らせる稲＝コメを愛しむ日本人の勤勉さは、コメづくりと共に育まれていったに違いない。当時から人種的にA型民族であったのかどうか推測のてだてを持たないが、コメとA型を抜きにして現代の日本の経済発展は語れないような気がする。是非とも、どなたかに主食と血液型と国民性の関係を文化人類学的見地から明らかにして欲しいものである。

また、筆者の故郷、コメどころ新潟では、苗代の中で、育ちが悪いものはもちろんのこと、育ちが良すぎる苗も間引いて田植えをする。極端に優性な種の存在は、同じ田のほかの苗の育成を阻害するからだそうで、青々とそよぐ一面の水田風景は、「出る杭は打たれる」的なマイノリティ排除のからくりによって保たれているのだ。このことも何やら、周りの人と同質化することを尊ぶ、日本社会の均質化・標準化・没個性化志向を象徴しているようで苦笑せざるを得ない。そのほか、ペコペコとお辞儀をし愛想をいう様を「コメつきバツタ」などと邪揶したりと、日本人の気質とコメとは切っても切れないといおうか、搗けば搗くほど粘りの出る関係ともいえそうだ。

どんなコメをどのように食したか

弥生式遺跡から出土される古代米をみると、現代とほぼ同様の、丸味を帯びた形のもの（通常ジャポニカ種といわれる）と、一昨年の平成米不況の折にお世話になったタイ米のような縦長の形のもものが混在していたようである。また、赤米といわれる、炊くと赤味を帯びた色になる米も食されており、これを赤飯の起源とする説もある。この中から次第に「丸くて粘り気のある白色のコメ」が好まれるようになったらしい。

「丸くて粘り気のある白色のコメ」は、さらに糯米（チカマイ・チマイ）と粳米（ウチマイ）に大別され、現在では周知のごとく粳米を常食としているが、弥生時代には、両方が共存していたと考えられている。この糯米と粳米の割合が、時代の変遷と共にどのように変わっていったかは、今後詳しくサーベイしていきたい。

コメの調理法・食され方の分類については別表に記すが、弥生時代には、最初はカユとして煮て食し、後に甑（コシ）等の伝播に伴って強飯（コシ化）として蒸して食されるよう

になった。甑は、甕（か）・竈（かど）と3セットで用い、甕で沸騰した湯の水蒸気によって甑の中のコメを蒸す仕組みとなっている。このとき、甑の底の蒸気孔にカシワやハスの葉などを被せたことが、後に宮中の炊事役を膳部（かぢ）と呼ぶようになった由来という。（【図表2-2-1】【図表2-2-2】）

前項でも述べたように、弥生時代は、コメの栽培が始まったことによって、穀物を常時安定的に収穫することができ、その優れた保存性に助けられて、収穫の季節変動性を補うことが可能となった。このため、毎食の食膳には、まずコメ等の穀物が定番として並べられ、これにその時々で収穫された野菜や魚貝・肉が加えられた。あくまでコメがメインとなり、その他はコメを食するための菜になったのである。このようにして、弥生時代には主穀副肉概念の成立をみた。

このため、食膳の構成も、まず大きな高坏（かた）に強飯が盛られ、これを家族全員が取り囲み、手掴みで食した（手食）とみられる。汁物類は、小さな土器に杓で取り分け、銘々が匙を使って食した。日本の食器といえば、真先に箸を思い浮かべてしまうが、二本箸を使用するようになるのは奈良時代以降であって、実は箸よりも先に匙を使用していたのである。これは、まずコメが、カユのような完全に汁っぽい箸様の道具では掬いづらい状態か、強飯のようにモチモチ（糯米も多かったに違いない）と手食しやすい状態であったことと、魚や肉類も干物等が中心で、手掴みでかぶりつきやすい状態であったことに起因しているのだろう。行儀・作法等も未発達時代であったであろうから、手食と匙が最も理にかなった食し方だったのである。（参照：ピック1「『弥生の食』展」）

醸酵食品（醬と酒）の出現

現在ではもうこんな風と言う人も少ないが、かつては生活費のことを「米塩の資」と言った。コメと塩は食生活に欠かせないものという意味である。先に、日本史とは「コメを作りコメを食べようとしてきた」歴史に他ならないと述べたが、塩もコメを食べるために発展してきたといえる。縄文時代には、塩は生命維持本能に基づくミネラル源であったのが、弥生時代以降は、それよりむしろコメを食べるため、もしくはコメを食べるための副食を食べるための調味料としての役割が大きくなった。そして、塩ばかりでなく、コメを食べるための基本的な調味料の原型が出現、発達したのがこの時代である。

その代表格は、「醬（ヒソ）」という、現在の醤油や味噌の起源とされる醸酵食品であ

る。醬は、魚肉や穀類を塩蔵し醗酵させた保存食品であって、実そのものを食する一方、その醗酵過程で浸出する汁を調味料とした用いた（—— 当時の調味料の用い方は、煮炊の段階で味付けをするのではなく、食膳で銘々がつけたりかけたりした）。醬の出現によって、それまでの甘・酸・辛・苦・塩の味覚に、旨味が添加された。

弥生時代の醬は、主に、魚肉や魚の内蔵からなる魚醬（ウヂシオ・キョシヨウ）、鳥獣の肉からなる肉醬（ニクヂシオ）であった。魚醬は、のちに、実そのものと浸出液の利用が分化して発展し、前者は、塩辛や馴鮓（ナブリ）に、後者は秋田のショツツルに代表される狭義の魚醬に転化して今日に至っている。昨今流行りのエスニック料理に欠かせない、タイのナンプラーやベトナムのニョクマム等も、皆この狭義の魚醬の仲間である。

酒も、この時代に出現した重要な醗酵食品である。縄文時代にも、果実や穀物を醗酵させた（というより、最初は腐った果実の浸出液を試してみたら美味しかったという程度のものであっただろう）雑酒の類はあったが、弥生時代に入りコメの加工食品として本格的に飲用されるようになった。酒は、最初、蒸した米を女房や娘たちが口で噛み、その唾液で醗酵させていたといわれ、「酒を醸す」という言葉はここから生まれたといわれている。また、糯米を原料とした固練りの一夜酒（現在の甘酒の台のようなもの）もつくられ木の葉にのせて食したりもしたという。

酒に関する記述の初見は、『三国志・魏志倭人伝』であるが、そこには、葬儀に際して「歌舞飲食」し、占いの会合の席で「人性酒を嗜む」とあり、飲酒には、祭祀的・呪術的なハレの意味合いが強かったものと思われる。こうした嗜好は、現在に至っても何ら変わることはない。

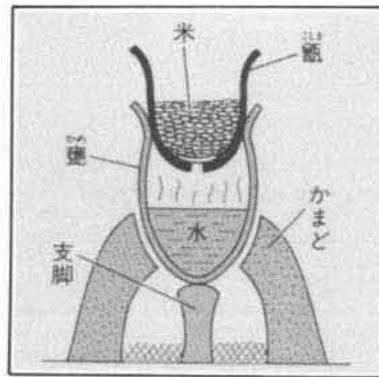
以上、弥生時代の食ライフスタイルについて、主だったエポックを解説したが、要するに、この時代は「コメ」によって全てが語り尽くされ、日本の成り立ちの原点が、この時代にこそあることは繰り返すまでもないであろう。

【図表2-2-1】コメの調理法

	コメの調理法	食された時代
イヒ（甑等で蒸す）	強飯（コウ化）	古墳～鎌倉時代
カユ（水で煮る）	固粥＝姫飯（ヒメ化） 今日の炊いた御飯	鎌倉時代～現在
	汁粥＝水粥・姫粥 今日の粥	弥生時代に主流
モチ	餅（モチ化）	
雑炊・混ぜ飯等のバリエーション	飯（カキガ） コメに粟・稗・豆・野菜等を混ぜて炊いたもの （カカキ化） 半熟の飯 油飯 胡麻油で炊いた飯 湯飯・水飯＝水漬飯 糲（オシ化）を湯や水に浸し柔らかくして食す	
携帯食	糲（オシ化）・米（ヤチメ） 携帯用保存食 屯飯（トンヅ） 握り飯のこと	

*平安時代までには既に上記の調理法が出揃っていたという
（樋口清之著『新版・日本食物史』等を参考に作表）

【図表2-2-2】甑の形状



出典：『カラー版・日本史図説』

トピック1

「『弥生の食』展」

銅鐸は弥生時代特有の遺物といわれる。古の人々が、その鐘音に導かれて集ったように、エントランスに置かれた銅鐸が、現代に生きるわれわれを弥生の生活空間へと誘う。銅鐸の側面には、さまざまな意匠に混じって、稲作確立の時代、弥生を象徴するかのよう、竪杵を手に臼に向かい合ってコメをつく人々が描かれている。

とはいえ、弥生時代には何もコメばかりが食されていたわけではない。縄文時代に続いて、豊かな海の幸、山の幸を採取し食膳に彩りを添えていた。ただ、稲をはじめとする栽培植物のウエイトが高くなり、計画的・安定的な食生活が実現可能になった点が、食ライフスタイル史上のエポック・メイキングであったのだ。

展示に際して復元された「弥生の食膳」に驚いた。日常食であっても、粥に魚、山菜にフルーツまでついて栄養満点。さらに、ハレ食となると、赤米の強飯（なるほどまさに赤飯）、猪肉のグリル、鯛の尾頭つき、鯉にイイダコまで並ぶ。皆が皆、これほど豊かな食膳にあずかっていたとは思えないが、普段はコンビニ弁当、ちょっと奢ってファミリー・レストランの平成人のなんと情けないことか。

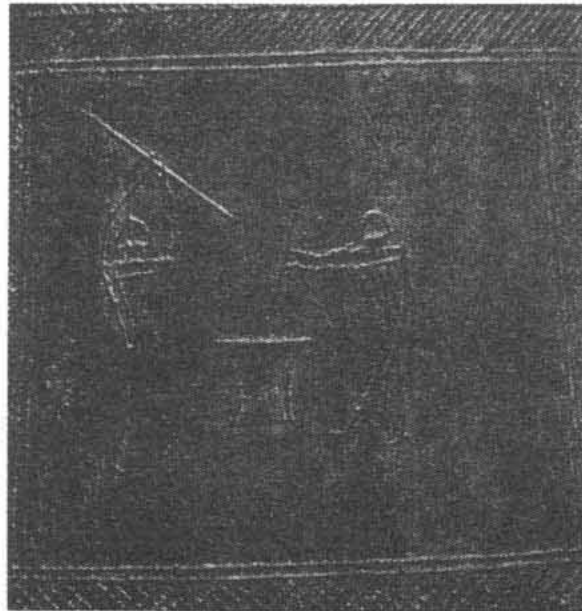
イイダコは、弥生時代、特に関西方面でよく漁されたようだ（どうも、イカ・タコ食文化は東より西で発達したらしい）。かねてより、それに関連する記述を読むにつけ、弥生とイイダコというものが上手く結びつけ難く、とにかく一度実物にお目にかかりたいと思っていたので、「漁抗り」と題された漁撈関連遺跡のコーナーに陳列されているのを発見した時は、タコ壺の姿のような何やら愉快的感覚に襲われた。

当のイイダコ壺はといえば、高さ10cm口径7cmほどの、非常にまっとうな代物で、現代のものと何ら変わるところがない。タコ壺に限らず、魚網や釜（竹）等の漁撈用具は、それ以降の時代で進化する必要がなかったのではないかと思われるほど、当時すでに高度で完璧な工夫と技術を有していたようだ。

「原点回帰」という言葉が使われて久しいが、弥生時代にこそ「豊かな食」の原点を見ることができるのではないか、そんなことを考えた冬の1日である。

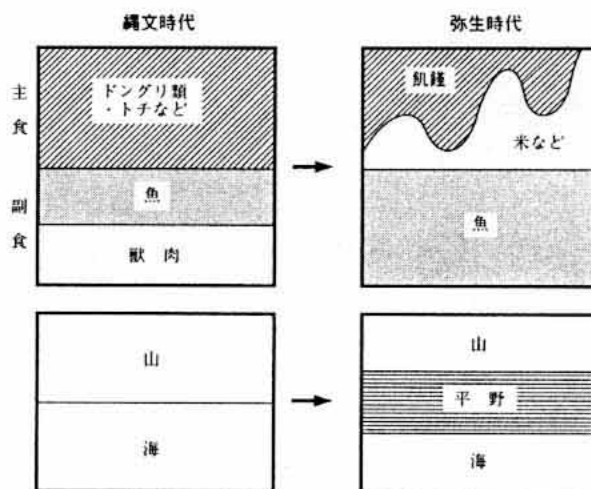
(95. 2. 19 於「川崎市民ミュージアム」)

【図表トE1-1】 銅鐸に描かれたコメを搗く人々



出典：「弥生の食」展図録

【図表1-2】縄文時代から弥生時代の食ライフスタイルの変化（上に食事・下に自然認識）



出典：渡辺誠著『弥生時代と食文化』～「弥生の食」展図録

【図表B1-3】弥生時代のハレとケのメニュー

日常の日のメニュー

日常の日のメニューは、場所を南関東地域・季節を初夏頃に設定した。



- ◆赤米(70%)+粟(30%)の粥
- ◆鮎の燻製
- ◆干し蛤
- ◆ドングリ団子
- ◆果物(モモ)
- ◆桑果類(キイチゴ)
- ◆野菜類(わらびの煮付け・ウリ)

祭りの日のメニュー

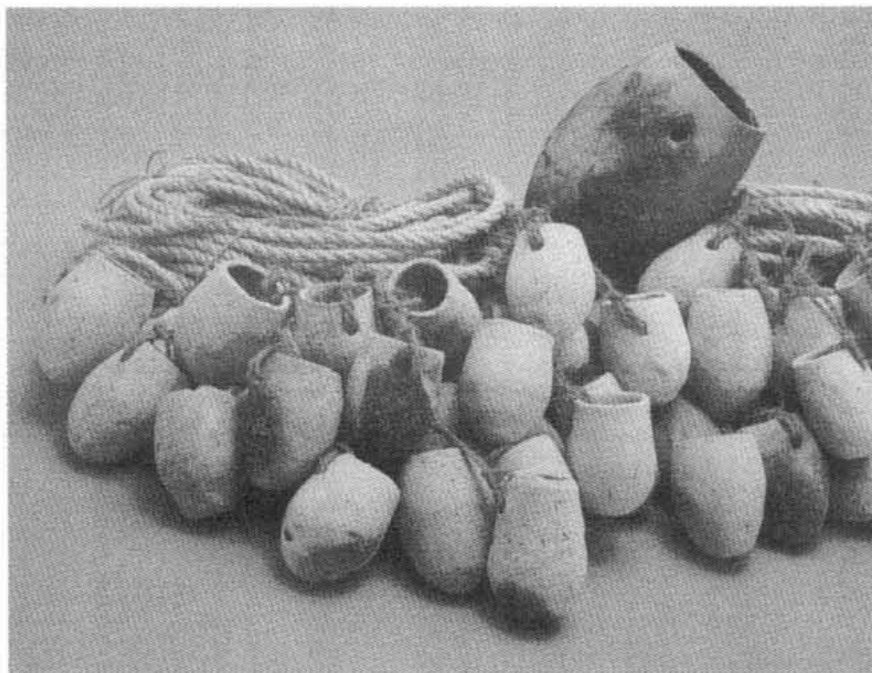
祭りの日のメニューは、場所を関西地域・季節を秋頃に設定した。



- | | |
|-----------|-------------|
| ◆赤米の炊いた飯 | ◆煮豆(大豆・小豆) |
| ◆鯛の塩焼き | ◆堅果類(シバグリ) |
| ◆干し鰯 | ◆果物類(カキ) |
| ◆煮蛸(イイダコ) | ◆桑果類(ヤマブドウ) |
| ◆猪蒸し焼き肉 | ◆酒 |

出典：「弥生の食」展図録

【図表1-4】 弥生時代のイダコ壺



出典：「弥生の食」展図録

2-3 : 古墳~飛鳥時代

「稲作を基盤としたクニづくりの時代」

時代背景	<p>◆ [A. D. 230 年頃~701 大宝律令以前まで] のクニづくりの時代</p> <p>◆ 大和朝廷によって国家が統一され、いよいよコメを基盤とした本格的な治世が確立</p> <p>◆ 飛鳥時代には、仏教伝来と共にさまざまな文化が伝来し、飛鳥文化が絢爛と華開く</p>	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	梅/柿/李/橘/蜜柑/山羊/鯉/植物油脂/麴/甘酒/糰(餅化)/神撰食 肉醬/魚醬/草醬/穀醬・ 穀 (穀) = 納豆の起源/牛乳/酪・酥 等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】精米が発達し、強飯食が支配階級に普及</p> <p>【副食】野菜・果樹の栽培が発達/ダイコン・柿の本格渡来/葉蕨が盛んとなる 牛乳や酥が献上される</p> <p>【調味料】醬の拡大/豆醬・豆伝来/酢の醸造技術が伝来</p> <p>【菓子】主食から餅・団子が菓子として派生 【嗜好飲料】濁酒等</p> <p>【道具・器】須恵器の出現/竈の設置/木炭の使用</p>
	③食文化関連政策・著作	350 大和朝廷統一 538 仏教伝来 593~聖徳太子摂政政治 607 遣隋使 630 遣唐使 645 大化の改新
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<p>◆ 主穀副肉食生活の定着</p> <p>◆ 稲作を基盤としたクニづくりが行われ大和朝廷が成立する</p> <p>◆ 貴族は1日2食が基本となる</p>
	①食品の採取生産・物流の方法	<p>* 集落間交易が発達し、各地に市が発生する</p> <p>* 物品貨幣、物々交換による交易</p> <p>* 苗代法が発達する</p>
	②調理・加工保存(貯蔵)の方法	* 須恵器の登場により加熱調理が発達(温飯・暖饗等)
	③味覚・嗜好	<p>* 醬類の種類が拡大</p> <p>* 鑑真が来朝し、醬と砂糖の製法を伝える</p> <p>* 酪・酥等も貴族の一部で珍重されるが嗜好に合わなかったとみえ普及せず</p>
	④食生活習慣食の機会・食べ方	<p>* 貴族は「朝夕の大御食」と称し1日2食。強飯が常食となる</p> <p>* 富裕階級では、銅・ガラス器等も使用される</p>
	⑤食の流行・様式	* 仏教伝来と共に、大陸の食文化の影響を色濃く受ける
	⑥食の価値	* コメはクニ興しの基盤。国政の要として定着

弥生時代以降、稲作の進展は、労力の組織化と私有財産の形成を促し、富める者による権力の掌握と支配の時代を迎えるようになる。氏神を核に氏族集団（部落国家）が形成され、群雄割拠ののち大和朝廷という中央集権国家が成立する。このムラからクニへの統一支配の過程は、まさにコメの支配の過程に他ならない。コメを制する者は天下を制するということである。

前節でも述べたように、コメづくりは非常に労働集約的な農耕法で、統制のとれた組織力を必要とするため、必然的に労働要員とそれを管理する支配者とを生み出す。この両者は次第にそれぞれの役割を専門化していくようになり、やがて支配される側（生産者）と支配する側（非生産者）とに明確に分化する。こうしてコメを核とした支配構造が強固なものになっていくわけである。

こうしたコメ（食）の管理に端を発した支配階級の出現は、逆に食のライフスタイルをも規定し、弥生時代頃まではさほど明らかではなかった、食における階級格差を厳然と生じさせた。『万葉集』に「竈には火気（ケリ）ふきたてず 甑にはくもの巢かきて 飯炊くことも忘れて（～山上憶良・貧窮問答歌 巻9-852）」と詠まれたように、被支配階級にとっては、これ以降江戸中期にいたる長い長い時代に渡って、「コメは作れど口に入らず」の辛い困窮生活が続いたのである。

一方、支配階級においては、コメをはじめとした食の統制が一段と進行していく。古墳時代以降の食文化や風俗は、後に編纂された『古事記』や『日本書紀』『万葉集』等を通してうかがい知ることができるが、そこには天皇による菟狝の様子や帰化人による猪（豚とみられる）の飼育、食を統制する数々の詔等が記されている。この頃より、支配階級では「朝夕の大御食（材ヱ）」と称して、1日2食の食事がとられるようになり、強飯の常食も定着した。対する被支配階級は農耕の重労働が待っていたため、1日3～4食と回数多く食していたものの、無論コメ食など期待できるはずもなく雑穀食が主流であった。

食における大陸渡来文化の影響

この時代は、中国や朝鮮との交流が盛んな時代でもあり、遣隋使や遣唐使等日本から大陸文化を学ぶために人材が派遣されたほか、大陸からも多くの人々が渡来し、やがて帰化

し日本に定住する人々も少なくなかった。彼らによってもたらされた、大陸の進んだ文化は、政治や経済、建築や芸術等全ての分野に多大な影響を与えたが、食のライフスタイルに対する影響を無視することはできない。

食における大陸渡来文化の影響は、奈良時代ほど強烈ではないにせよ、大まかに次のような側面で顕著であった。

- ①調味料への影響 —— ・醬類のバリエーションの拡大
・砂糖の製法の伝来
- ②調理用具・食器への影響 —— ・須恵器の登場による加熱調理の発達
・銅器・ガラス器の登場
- ③仏教伝来の影響 —— ・ごくごく緩やかな肉食禁忌
・乳製品の渡来

「①調味料への影響」については、まず第1に、従来、魚醬・肉醬が中心であった醬類に、新たなバリエーションが加わったことがあげられる。新たに渡来したものとしては、

- *草醬 —— 野菜・果実・海草からなる醬（漬物の原型）
- *穀醬 —— 穀物からなる醬（味噌の原型）
- *豆醬 —— 豆からなる醬（味噌・納豆・醤油の原型）

があり、特に、豆醬の渡来は、日本の食ライフスタイル史上、かなり重要な出来事であった。

また、従来は甘味といえば、甘葛（アマツ）・蜜・飴等であったが、この時代にはじめて砂糖が渡来しており、その存在と製法をもたらしたのは、彼の鑑真といわれている。最初は薬用とされるなど、支配階級でさえ、よほどでない口にはできない貴重品であったとみられ、砂糖が支配階級全般に広く普及するのは、鎌倉・室町時代以降のことである。

須恵器の渡来も、加熱調理の発達に大きく貢献した。もともと中国や朝鮮からの渡来人には、テクノクラートと呼ばれる技術者集団が多く、さまざまな分野で活躍していた。とりわけ、金属器や陶磁器の製造技術は非常に高度で、高温で焼き締められた硬質の須恵器は耐久性に富み重宝された。そのほか、銅器やガラス器等装飾性に優れた器が、この頃から珍重されるようになり、次第に、器の価値が、実用から装飾・鑑賞用、そして権力誇示のステイタス・シンボルへと転じていくようになる。

調理用具・食器に話が及んでついでに補足しておく、日本の住居に厨房の概念が登場したのもこの時代とみられている。縄文時代以降これまでは、煮炊きは「炉」を中心に行

われていた。炉は調理機能と同時に、暖房や団欒機能を果たしていたのであって、調理専用とは言い難い。ところが、古墳時代に入り、方形住居の一方の壁に、竈設備を持つ家が登場し、はじめて調理専用の空間が確保されるようになる。これが、すなわち厨房のはじまりである。

さて、話を元に戻すと、仏教の伝来も食ライフスタイルに少なからず影響を及ぼした。仏教には、在家の信者のための「1. 不殺生戒 2. 不偷盜戒 3. 不邪淫戒 4. 不妄語戒 5. 不飲酒戒」という五戒がある。肉食禁忌は、この第1番目の教えと直接に結びつき、かつ第3番目の教えにも間接的に結びついている。このため、インド等では、肉食に代わって穀物食と牛乳が摂取されている。かの釈迦牟尼も修行中に牛乳を飲用して飢えをしのいだといわれており、仏教徒において牛乳は聖なる飲み物であった。

このためか、この時代の天皇は、肉食禁忌の詔を発令する一方で、酪（今のバターのようなもの）や酥（一種の練乳・コンデンスミルクのようなもの）等の乳製品を珍重していたようである。乳製品と聞くと、明治時代以降、欧米からもたらされたと考えがちだが、西アジアの遊牧民族の重要な食品であることを考えると、早くから日本にもたらされても不思議ではない。しかし、そもそも日本人の味覚にあわなかったためか、加工技術が充分でなかったのか、支配階級間にもさほど浸透せず、平安時代頃までは細々と珍重されるものの、それ以降江戸中期まで日本の食ライフスタイル史から乳製品は全く姿を消すこととなる。

以上、この時代は、弥生時代から奈良時代への緩やかな移行期として位置づけることができる。この時代の特徴は、むしろ次の奈良時代で一層強調され、明確な輪郭を現していくと考えられる。

「影の主食 — 雑穀」

「穀物の祖先の神、神産巢日御祖神（カミズビヤミコ）は、須佐之男命（スサノオミコ）に殺された女神、大気津比売神（オホツツノメ）の身体から生まれた五種の穀物 — 二つの目に生まれた稲種、二つの耳の粟、鼻の小豆、陰処の麦、尻の大豆 — を取り集めて種とした」 — これは『古事記』にある五穀起源の神話の一節である。

一口に五穀といっても、この『古事記』起源の他、大豆や小豆の代わりに、蕎麦や稗・黍、胡麻等が数えられる場合もあり、定義がまちまちであるが、いずれにせよ、時代時代の食生活を支えた貴重な主食を示していたことに相違ない。現在では、稲・麦・粟・黍・稗をもって五穀と称するのが一般的なようである。

瑞穂の国日本において、五穀の中で稲が筆頭に位置づくことはいうまでもないが、いつの時代も、稲を生産こそすれ食すること能ずの庶民にとって、雑穀は必要欠くべからざる日々の糧であった。わずかなコメに雑穀を混ぜた強飯や粥が彼らの日常食であり、こうした生活はつい戦前まで日本の農村で厳然と続いていたと言ってよい。雑穀は言うなれば、日本人の「影の主食」であったのだ。

こうした雑穀が、最近脚光を浴びている。かつては、貧困や飢饉の象徴であったはずの雑穀が、健康食という観点から珍重されている。中でも、稗（なんと英語でJapanese Meal という）は、従来、読んで字の如く「卑しい穀物」とされてきた汚名を挽回するかの奮闘ぶりである。そもそも稗は、冷害に極めて強く、他の穀物に比較してはるかに長期の保存に耐える優れた救荒作物という。その保存耐久性は、1世紀を経ても、炭水化物分は不変、ビタミンB₁でさえ5割残存、たんぱく質分はむしろ増加するという驚異的なものらしい。食味もほとんど損なわれないというのだから、名称だけで、実質とは無縁の謂われのない辱めを受けてきたとしか言いようがない。その稗を、陽の当たる場所に引っ張り出したのだから、平成人も見捨てたものではない。

とはいえ、昭和中期に「米1升到稗2升」だった相場が、今や「稗1升到米2升」というのだから、どこかクレイジーな感じが否めない雑穀リバイバル・ブームだ。やはり、雑穀に陽の当たる場所は不似合いなのだろうか。

（94.10.6 於「五穀」）

2-4 : 奈良時代

「大宝律令の制定・唐様食文化模倣の時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆〔701 大宝律令～794 平安京遷都まで〕の律令政治の時代 ◆大宝律令によって税の体系が確立 ◆遣隋使・遣唐使の派遣によって、大陸文化を積極的に移入・模倣する 	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	茶／葡萄／柚子／茄子／胡瓜／牛蒡／紫蘇／胡麻／薄荷／胡椒／未醬（味噌） 唐菓子／饅頭（ウヅン）／索麵（ソウメン）／粽／砂糖 等
	②この時代の主なモノの流れ	<ul style="list-style-type: none"> 【主食】コメが「めし」と呼ばれるようになる／饅頭・索麵の出現 【副食】唐様食文化の模倣による乾燥食品・油料理の増加 【調味料】醬が醬・未醬（味噌）・芥（納豆）に分化／鑑真が砂糖をもたらす 【菓子】唐菓子の伝来 【嗜好飲料】酒の多様化／茶の伝来 【道具・器】二本箸（唐箸）の使用／施釉陶器の出現／包丁・俎の原型出現
	③食文化関連政策・著作	701 大宝律令制定 710 平城京遷都 712 『古事記』 720 『日本書紀』 743 墾田永世私財法 759 『万葉集』
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<ul style="list-style-type: none"> ◆大宝律令の制定により、税の体系の基軸に米が据えられ、コメ本位国家が成立 ◆遣唐使によって唐様食文化（油料理・唐菓子・二本箸・食膳の形式・器）が伝来。貴族によって盛んに模倣される ◆仏教戒律も食生活に影響を及ぼす
	①食品の採取生産・物流の方法	*平城京に非生産生活者が集中。その生活を支えるため物産が集積
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法	*唐様の料理法（油炒り法・乾燥食品の再加工等）が盛んに模倣される
	③味覚・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> *塩の製法が全国に普及 *醬が醬・未醬（味噌）・芥（納豆）に分化 *唐菓子の伝来
	④食生活習慣 食の機会・食べ方	<ul style="list-style-type: none"> *コメが「めし」と称される *貴族は唐様模倣の不健康な食生活⇔庶民は古来からの自然な健康食 *二本箸（唐箸）の使用がはじまる
	⑤食の流行・様式	<ul style="list-style-type: none"> *唐様食文化の模倣。唐菓子や大陸渡来の食器が貴族のステイタス・シブシブとなる *中国式職制も導入される *仏教の戒律も食生活に影響
	⑥食の価値	*大宝律令による「税」としての位置づけ

大宝律令による食の統制

奈良時代は、古墳時代にはじまった食の階級格差が、一層揺ぎ難いものとなる時代である。それは、平城京遷都直前に制定された大宝律令の取り決めに因るところが大きい。大宝律令は唐の法制度に倣って制定されており、租・庸・調と名付けた税制には多数の食品が租税物品として規定されているほか、宮中の食膳を司る官職が中国式食制に基づいて定められているなど、当時の食ライフスタイルに多大な影響を及ぼしている。奈良時代の食ライフスタイルは国家によって法制化されたといっても、過言ではないだろう。

租・庸・調の内容については、別表に詳しく記すが、大まかには、

- * 租 —— 田租として徴収されるイネ
- * 庸 —— 労役（歳役）もしくは労役に服しない場合は諸国物産
- * 調 ——
 - 正調 —— 絹・糸・布等
 - 雑物および調副物（*フウノツツモノ*） —— 諸国物産

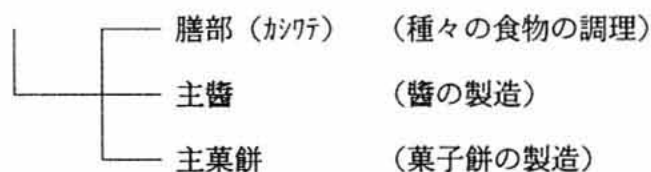
に分類される。このうち、租のイネはもちろんのこと、労役に服しない庸や雑物および調副物には、多くの農作物や海産物、加工食品が多数含まれていた。（【図表2-4-1】【図表2-4-2】）

このため、畿内に及ばず日本各地で、貢租品としての価値を有する食品の栽培や加工が奨励され、租・庸・調として貢納されたほか、物品貨幣としても利用され、平城京の市等で盛んに交易された。平城京は、非生産者の集積地であり、彼らの食生活を支えるというニーズの下、食品の流通が活性化されたのである。本格的な食の市場が成立したのも、この頃からといえよう。

【図表2-4-2】にあるように、食品の中でも熬海鼠（*イロ*）・雑魚楚割（*カスリ*）・煮塩年魚（*ニシヤ*）といった干物・塩蔵品の類、鰹鮓（*アビスシ*）・堅魚煎汁（*カオノイロシ*）といった醱酵食品の類が目につく。これらが珍重された理由としては、海を持たない都で魚や海産物に対するニーズが大きかった点、保存や物流に適する点に加えて、次項で詳しく述べるが、当時の貴族間で唐様食への傾倒がすすんでいた点があげられる。現在では、鮮魚のリリーフや温泉街の土産物の座に甘んじている干物も、この頃は、保存ニーズと嗜好の双方を満たす高価な食品であった。どうやら干物のある生活は、当時の「おいしい生活」だったらしい。

次に、宮中の食膳を司る官職についてであるが、複雑過ぎて理解不十分であるのだが、ざっと眺めてみるだけでも、

*大膳職（諸国から貢納された調雑物・膳物をつくり、醬類・菓子を供進）



*典薬寮 ── 薬戸 (クシト) (薬品・療病・薬草の栽培等にあたる)

└── 乳戸 (ナト) (搾乳・酪や酥の製造)

*内膳司 ── 奉膳 (御膳の試食)

└── 典膳 (供御の膳をつくる・庶味寒温の調節)

*造酒司 (醸酒・醴酢を司る)

*園池司 (蔬菜の栽培を司る)

*主水司 (樽・水・固粥・氷室を司る)

等があり、食品の種類ごとに細かく分担されていることが分かる。また、ここからはよく分からないが、この頃から徐々に、宮中・貴族間では、T・P・Oに応じた食膳の形式が整えられていったようである。政治・支配とは、まずもって食を統制することだということが、大宝律令をみると明白である。何より農政ありきということである。

唐様食文化の模倣

遣唐使の帰朝に伴って移入された唐の文化は、貴族の贅沢志向・権力誇示志向をくすぐり、食品や食膳・饗宴食の形式にいたるまで徹底的に模倣された。

唐様食の主な特徴としては、油料理が増加したこと、乾燥食品・醱酵食品といった保存食品が発展、多用されたことがあげられる。植物油を使用した、揚げ物料理や油炒り料理の数々は、味覚の新たな広がりをもたらした。乾燥食品を油で焼いて、さらに煮るといった二重三重の手間もかけられたようで、そのような技術を持った調理人を抱えていることもまた、貴族の贅の極みであったのだろう。

食膳に所狭しと並べられる器の数々も、唐様模倣の珍品が愛用された。中国の唐三彩を模した彩釉陶器や漆器・青銅器・銀器・ガラス器・佐波理器（錫と鉛を加えた銅の合金）等、枚挙にいとまがない。正倉院宝物として遺る豪華絢爛な品々の中にも、単なる鑑賞・

装飾用の美術工芸品ではなく、齋会や法会の際に用いられたものや、天皇家や貴族の食膳で実用に供されたものが多い。筆者のような現代の庶民からみると、あの美しい器に、油料理や干物の類が鎮座しますなどと、想像するだに複雑な気持ちになってしまう。

かように、当時の貴族社会を席卷していた唐様食文化であるが、現代に少しでもその様式の片鱗が遺っているかといえ、(天皇家や仏門等ごく限られた社会を除いては)首をかしげざるを得ない。奈良時代に限らず、日本の食ライフスタイルは全史に渡って、伝来文化の模倣とアレンジを繰り返してきた。クニの成り立ち同様、中国や朝鮮文化との濃密な関連性は言うに及ばず、南蛮文化・欧米文化等、かの鎖国時代であっても、少なからず異国の風を取り込みながら進展してきたのである。しかし、その中でも奈良時代が特異な時代として位置づけられるのは、その徹底した模倣ぶりにある。少なくとも他の時代にあつては、もっと日本人の口に合うようにと工夫されたり、発展的な改良がなされてきたはずだが、奈良時代の場合、(もちろん多少のアレンジや、日本の風土や技術限界による改変はなされたであろうが)他の時代に比べて最も、起源である唐文化を忠実に模倣した時代といえる。言うなれば(いささか口汚いが)、サル真似時代ということだ。このため、器等、次代以降に連続的に引き継がれていくものもある一方、調理法や食べ方といった面で現代に遺る食ライフスタイルは僅かなものでしかない。このことは、後の貴族社会の衰微とも大きく関係している。

二本箸の登場

しかし、そんな中で唯一、現代まで脈々と生き続け、最早これぬきには日本の食ライフスタイルを語れないというものに、「二本箸」の登場がある。箸を使う民族は、中国・韓国・モンゴル等であるが、日本は唐を経由してこの優れたカトラリー(余談ながら、カトラリーという語に対する適訳はないものか)を自国の文化として受容した。

箸というものは、何の変哲もない二本の棒を合わせただけのシンプルなものであるが、これ一膳で、ご飯粒や煮豆、豆腐を掴むこともできれば、魚の身をほぐしたりと、日本食を食するには真に重宝な道具である。西洋のカトラリーの様に、ナイフ・フォークにスプーンと複雑に使い回さずとも、これひとつで全ての用をなす大変優れた存在なのだ。

普段はあまりに身近に過ぎて、その寸法やフォルムに目を配ることもないが、実は非常に合理的で奥深いきまりの上に成り立っているばかりでなく、使う人の嗜好に極めて繊細

に反応するナイーブな側面も持つ。その証拠に、使い慣れない箸や粗悪な箸でいただく料理は、少しも美味しく賞味できないし、逆に、心配りのあるお店で、涼やかに水を打たれた青竹の天削箸や利休箸でいただく時は、それだけで豊かな美味しい料理を堪能した気分になれるものである。かように、箸というものは、東洋や日本の生活用具に対する物の考え方や美学が体现された、われわれ流で言うところのハイ（ライフ）な道具なのである。おそらく、欧米人の目には東洋の神秘の一つとして映っているに違いない。（参照：ドック3「箸のきまり」）

さて、本筋の箸の歴史に話を戻すと、二本箸（当時は唐箸と呼ばれた）が伝来する以前には、竹を湾曲させたピンセット状の箸が、盛饌・祭祀といった特別な場面で用いられていたようだ。箸という語も、元来「鳥の嘴」からきた言葉といわれ、ピンセット状箸は、まさに文字通りの形をしている。現在でも、天皇家や伊勢神宮等の神饌には、このピンセット状箸が用いられているときく。（【図表2-4-3】）

また、盛饌・祭祀といった特別な場面を除いては、奈良時代以前は、手食と匙の併用が支配階級・被支配階級共々一般的であった。それが、二本箸の伝来により、支配階級を中心に、箸と匙の併用がはじまる。素材としては、銀や銅、螺鈿を施した漆器等の豪華な物をはじめ、竹製や木製のものまで幅広い。箸と匙の併用というと、現代の感覚でみれば、いささか不思議な、ともすると行儀が悪そうなイメージすら受けるが、当時は、汁物は匙で、その他を箸で食したようだ。その名残は、現在も、曹洞宗大本山永平寺の雲仙さんの食膳等に代表される仏門の食習慣に見られる。

箸だけを使用するようになったのは、鎌倉時代以降のことで、何事にも質素を尊んだ武家が、形式的な要素を排した合理的で実質的な食膳を求めたことに起因する。しかも武家は、戦時に早飯の習慣が身についたようで、平時であっても、汁物は匙で魚は箸でといった面倒なことを嫌い、両方の用を兼ねる箸だけで必要十分とされた。

このようにして、日本の食膳は、次第に箸のみで供されるようになり、二本箸はいつのまにか唐箸ならぬ「日本箸」とまで日本の食文化に定着した。ある意味で、日本の調理法やライフスタイルは、二本箸の使用を前提に発展してきたと言えるのではないか。焼魚は箸使いの巧みさを披露するに恰好な料理だし、トンカツはカツレツの箸仕様と考えることもできる。柔らかな陶器の肌や漆器の艶も、箸なればこそ、傷つけられず美しさがひきたつことになる。一つのモノがライフスタイルを生み出していく、箸にはそんな偉大な力が秘められているようだ。Mystique Chopstick（神秘の箸）に脱帽！

嗜好品の発達

この時代は、主食・副食という食の概念に、新たに「嗜好品」という概念の萌芽が出現しはじめた時代でもある。その代表格が、唐菓子和酒である。

菓子は、古代より、果物や木の実を乾燥させた自然菓子、餅（イヒ）や米粉団子のような澱粉性の加工菓子の順で発達してきた。漢字はどちらも「菓子」と書かれるが、奈良時代頃より、前者をクワシ、後者をカシと区別して発音するようになったらしい。そして、これに、唐菓子といわれる小麦原料の粉食菓子が加わり一挙にバリエーションを増した。

従来の餅や団子等は、嗜好品というより、主食の代替として位置づけられており、祭祀用や携帯用の主食として供された。これに対して唐菓子は、一連の唐様食膳において主食とは別の一皿として供された。食事中、食後のいずれで食されたかは定かではないが、現在でいう、食後のデザート的な存在であったと見られる。間食として、食事とは全く異なる時間帯で食されるようになるのは、もう少し後の時代になってからのことなので、奈良時代は、主食から嗜好品への移行期とみることができよう。

唐菓子には、大豆餅・小豆餅、小麦粉を練り固め、胡麻油で煎った煎餅（イヒ）、餠（イヒ）、素餅（イヒ）等、小麦粉を原料として油を用いたものが多い。このうち、素餅はうどんや素麺の起源といわれ、餠は柏餅に転化したとされる。唐菓子を源として、片や麺類、片や和菓子が発達していったのである。ちなみに、菓子が甘くなるのは、もっとずっと後の時代のことで、当時はせいぜい塩味があったかどうかと言われている。

また、当時、小麦の製粉技術はなかなか高度で（日本は製粉技術に乏しかったため、コムギ文化が発達しなかったとも考えられている）、誰もがたやすく唐菓子の調製を行えたわけではなかったと見られ、専門の菓子店によって調製されたものを、平城京の市等で求めたといわれる。このため、貴族階級だけでなく、ある程度生活レベルにある庶民も買い求めることができたようだ。専門店による菓子の製造と販売も、この時代頃よりぼちぼち登場するようになる。（参照：ピックアップ5「和菓子の源流」）

さて、一方の酒であるが、こちらは朝鮮の技術の移入と共に、前代より一層の発展をみたといわれている。粳米での醸造が増え、次第にアルコール度も増していき、前代からの濁酒に加え、それを絞った清酒（現在の清酒とは異なる）、湯に混ぜ熱して飲用する糟、現在の甘酒にあたる粉酒（醴または小酒）等、バリエーションが広がった。

貴族階級での酒宴はかなり盛んで、酒を交わし歌を詠み風雅の心地に遊んだようだ。ア

アルコール度が増したといっても、近世以降の清酒に比べると相当に低く、このため、大盃で大量に飲まれたようだ。燗酒は次代以降のことで、冷酒の痛飲は奢侈化と頹廢の悪風も生んだ。

ともかく、唐菓子にせよ酒にせよ、嗜好性の強い食品の進展は、日本人の食ライフスタイルが、「生きるための食」から「楽しむための食」へと一步ステップ・アップしたことを物語る。無論、これらが可能であったのは、一握りの働かざる支配階級のみといえようが、洋の東西を問わず、あらゆる生活文化を支配階級がリードしてきたこともまた、否定できない事実である。これから述べることになる、平安時代の貴族、鎌倉の武家、室町の武家や町人、江戸の町人、その時代時代で、最もパワーを持つ階級が、新しい食のライフスタイルを生み出し、それを食欲に享受している。前にも「食を制するものはクニを制す」と述べたが、あらためて「時代の覇権を掌握する者は、食のライフスタイルをリードするのだ」ということを強調しておきたい。

【図表2-4-1】大宝律令における租・庸・調

	正丁 (21～60歳)	次丁(老丁) (61～65歳)	中男(少丁) (17～20歳)	備考	
物 納 税	庸 (歳役)	布(麻布)2丈6尺を納入 〈本来は都で10日間の労役(歳役)〉	正丁の $\frac{1}{2}$	なし	京・畿内は免除, 運脚は納税者負担
	調	正規の調…絹・緇(絹布)8尺5寸 糸(絹糸)8両・綿(絹綿)1斤・ 布(麻布)2丈6尺などのうちか ら1種	正丁の $\frac{1}{2}$	正丁の $\frac{1}{4}$	京・畿内は半減, 運脚は納税者負担
	調劑物	染料・胡麻油・麻などから1種	なし	なし	京・畿内は免除
	租	口分田の収穫から1段につき稲2束2把(収穫高の約3%) 〈706年より1束5把〉			国衙の財源
労 働 税	雑徭	年間60日以下の労役	30日以下	15日以下	のちに半減
	兵役	正丁3～4人に1人を徴兵 軍団兵士…10番交代で勤務(每番 10日間勤務) 衛士…皇居警備(1年間) 防人…九州防備(3年間)	なし	なし	衛士・防人は軍団から選 ばれる 兵士は庸・雑徭を免除 衛士・防人は庸・調・雑 徭を免除
	仕丁	50戸ごとに正丁2人を徴発(3年間) 〈食糧は50戸で負担〉	なし	なし	中央官庁の労役に従事
雑 出 税	出挙	春に稲などを貸しつけ、秋に利息をつけて返納(年利息 は公出挙で5割…のち3割、私出挙は10割) 〈当初貧民救済が目的であったが、のち強制貸付となる〉			国衙の財源
	義倉	凶作に備え、貧富(等級)に応じて粟などの穀物を義倉に 納入			9等級に区分

出典：『カラー版・日本史図説』

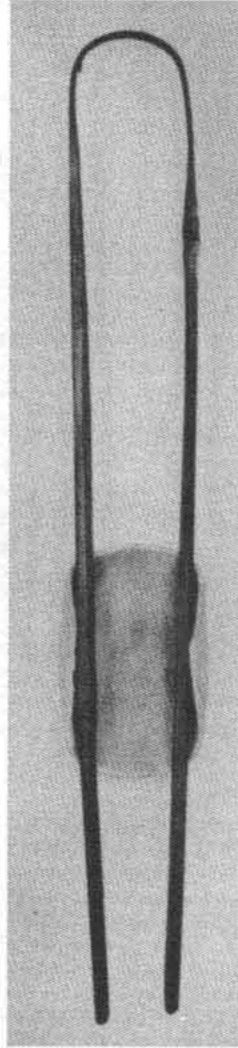
【図表2-4-2】大宝律令に定められた貢租食品

雜物——鉄（十斤）、鉄（三口）、塩（三斗）、鯢（十八斤）、堅魚（三十五斤）、烏賊（三十斤）、螺（三十斤）、熬海鼠（二十六斤）、雜魚楚割（五十斤）、雜臚（二百斤）、紫藻（四十八斤）、雜海藻（二百六十斤）、海藻（二百三十斤）、滑海藻（二百六十斤）、海松（二百三十斤）、凝海藻（二百二十斤）、雜腊（六斗）、海藻根（八斗）、未滑海藻（二石）、沢蒜（二石二斗）、烏蒜（二石二斗）、鮫鮓（二斗）、貽貝鮓（三斗）、白貝菹（三斗）、辛螺頭打（六斗）、海細螺（二石）、棘甲麻（六斗）、甲麻（六斗）、雜鮓（五斗）、近江鮒（五斗）、煮塩年魚（四斗）、煮堅魚（二十五斤）、堅魚煎汁（四斗）
 （次丁は正丁の半、中男は次丁の半）

調副物——紫（二丁三兩）、紅（二丁三兩）、茜（二丁二斤）、黄連（二丁二斤）、東木綿（二丁十二兩）、安芸木綿（二丁四兩）、麻（二丁二斤）、熱麻（二丁十兩十六銖）、藁（二丁十二兩）、黄蘗（二丁七斤）、黒葛（二丁六斤）、木賊（二丁六兩）、胡麻油（二丁七勺）、麻子油（二丁七勺）、荏油（二丁一合）、曼椒油（二丁一合）、猪油（二丁三合）、腦（二丁一合五勺）、漆（二丁三勺）、金漆（二丁三勺）、塩（二丁二斤）、雜腊（二丁三升）、堅魚煎汁（二丁一合五勺）、山薑（二丁一升）、青土（二丁一合五勺）、椽（二丁八升）、紙長二尺広一尺（二丁六張）、筐柳（二丁二把）、篋（二丁一張）、蘆（三丁一張）、席（七丁一張）、苦（七丁一張）、鹿角（七丁一頭）、鳥羽（七丁一隻）、砥（七丁一顆）、樽受三斗（十四丁一枚）、樽受四斗（二十二丁一枚）、樽受五斗（三十五丁一枚）、
 （次丁、中男はこれを納めず）

出典：樋口清之著『新版・日本食物史』

【図表2-4-3】古来のピンセット状箸



「大嘗会神饗調度図」に
より推定復元した古代
の箸と耳皿。

出典：樋口清之著『新版・日本食物史』

「箸のきまり」

「ふだん家庭で使っている食器の中で、自分専用の物にはどんな物がありますか」
或る勉強会でこんな質問をしてみたところ、多くの人が、ご飯茶碗・湯呑・箸の和食器をあげた。これに対して、洋食器類では、せいぜいマグカップやコーヒーカップ。ひと頃「お箸の国の人だから」というコピーを掲げていた食品会社があったが、箸一膳選ぶにも、万年筆同様の時間をかけてもよいくらい、箸は日本人の食生活の要、たしなみですらあるのだ。

では、それほどまでに大切な箸。今、自分で使っている箸の長さを言える人はどれくらいいるだろうか。ふだん無意識の内に、自分にとって使い勝手のよい箸、悪い箸を選別してはいるものの、厳密な寸法を把握している人はそう多くはいない。箸も最近では、さまざまな素材やデザインがあり、その日のメニューや気分であれこれ使い分ける楽しみも増えたが、寸法にはそれほど多くのバリエーションはない。夫婦箸なら、男性用の長い方が24cm、女性用の短い方が22cm前後。割り箸であれば、24cm・21cm・16or18cmの概ね3タイプ。これが箸の規格=きまりである。

箸のきまりは、昔から「箸一咫（7寸）半」といわれ指の長さを基準に寸法が定められた。一咫とは、親指と中指（or人指し指）を直角にした時の斜辺の寸法。これは、身長約1/10にあたるといわれ、24cmの箸なら160cm（昔の男性の身長）の人の一咫半に相当する。この長さが、一番手に馴染み易く使い勝手がよいという経験則に基づいて収斂された寸法である。

箸に限らず和食器の大きさは、全てにおいて、人の身長や身幅を基準とした、持ち易さ運び易さを考えた関係寸法となっている。例えば、お膳の幅は、半間廊下を肘を締めてしっかりお膳を持った人がすれ違えるようにと、肩幅（45cm）引く両腕の幅（9cm）で尺2寸（36cm）。掌で持ち易い椀の直径は4寸（12cm）だから、丁度お膳の一辺に3つ並ぶし、24cm（8寸）箸ならお椀2つ分と、食器相互の関係もピッタリと調和する。この「きまり」さえ体得すれば、収納もテーブル・コーディネートも楽チン。和食器とは非常に合理的な、生活の知恵の結集された道具なのである。

一膳の箸、これこそ、まさに人間工学の粋。ゆめゆめ粗末に扱わないで。

2 - 5 : 平安時代

「食階級格差最大・和様化進展の時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆〔794 平安京遷都～1192鎌倉幕府まで〕の貴族支配の時代 ◆墾田永世私財法の制定によって、貴族支配が強固になり階級格差が拡大 ◆遣唐使の廃止によって文化全般に渡って和様化がすすむ ◆ 	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	菜種油／屠蘇／鏡餅／七草粥 等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】貴族階級においては白米が普及し、1日2食強飯常食が一般化する</p> <p>【副食】貴族食の儀式化・形式化→塩蔵・乾燥・発酵食品の発達</p> <p>【調味料】かつおの煎汁（いり汁）・ワシの魚汁の登場</p> <p>【菓子】饗宴菓子の発達 【嗜好飲料】屠蘇・燗酒の風習／茶衰微</p> <p>【道具・器】貴族による漆器の愛用／囲炉裏の発達</p>
	③食文化関連政策・著作	794 平安京遷都 894 遣唐使廃止 905『古今和歌集』 931-38『和名類聚抄』 967『延喜式』施行
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<ul style="list-style-type: none"> ◆荘園制を基盤に、藤原氏をはじめ貴族階級が台頭。食が権力と財力の象徴となり、食における階級格差が日本全史の中でも最大となる ◆『延喜式』により食が典礼化。貴族食の奢侈化・形式化・儀礼化が進行 ◆遣唐使の廃止により和様化が促進し、以降の日本食のベースが築かれる
	①食品の採取生産・物流の方法	<ul style="list-style-type: none"> *平安京に物流が集積し、商業が発展する *駅を起点とした諸国の生産・物流も活性化 *京での流通を目的に、保存食品が増加し高額化する（価格は200年間に2~3倍）
	②調理・加工保存（貯蔵の方法）	*保存食品が増加（干鰯・堅魚・楚割・押年魚等）
	③味覚・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> *調味料が多様化。当時、調味料は各自が食膳でつけたりかけたりして用いた *栄養や味覚より見た目・装飾性を重視した饗宴食がもてはやされる *濁酒や屠蘇・燗酒等、饗宴の席での飲酒も盛ん
	④食生活習慣 食の機会・食べ方	<ul style="list-style-type: none"> *食生活習慣の階級格差が拡大 *貴族食は、儀式化・形式化。乾燥食品の多用による消化不良、奢侈化による飲水病（糖尿病）多発 *庶民は、仏教戒律もなく、古来の質素で健康的な食生活を営む
	⑤食の流行・様式	<ul style="list-style-type: none"> *遣唐使の廃止による食の和様化 *『延喜式』の編纂により饗宴食・年中行事が典礼化、諸国名産も明記される *貴族食の奢侈化・形式化・栄養偏重 *陰陽五行説による肉食禁忌・食穢の風潮
⑥食の価値	<ul style="list-style-type: none"> *権力と財力の象徴 *『延喜式』による典礼化 *食の付加価値増大 	

奈良時代末期に制定された墾田永年私財法は、大土地私有制を発達させ、荘園を背景とした貴族支配を磐石なものとした。貴族と庶民間の階級格差はかつてないほど増大し、有史以来最大までに拡大した。とりわけ、9世紀に入って台頭した藤原氏の栄華は10世紀にかけて頂点を極め、文学や美術・建築など今に残る日本文化の粋を生み出した。折しもこの頃、奈良時代より続いていた遣唐使の派遣が廃止され、唐様模倣の時代から一転、生活文化のあらゆる側面で和様化が進行した。平安絵巻のそこかしこに登場する束帯や十二單の装束、古今和歌集や源氏物語といった和歌や文学が、和様化の最も分かりやすい例であろう。

食のライフスタイルもまた、和様化へと傾倒し、それは殊に貴族食の形式化という形で進展した。平安時代の貴族食は、食膳の内容（栄養のバランスや味覚）よりも、供される食品の数や盛りつけの美しさが競われ、実を伴わない形式美・儀式的要素のみが追求された。いかに豪華な器を用いるか、陰陽五行説にかなった盛りつけを行うか、どれだけ飯を高く盛り上げることができるか、そうしたことばかりが腐心された。

また、末法思想に対する不安からか、仏教戒律や陰陽五行説にいたずらにすぎり、肉食禁忌や食穢の風潮も強まった。このため、偏食や、乾燥食品や干菓子の多用による消化不良、日々繰り広げられる酒宴の果ての飲水病（糖尿病）等、贅沢病ともいえる甚だお粗末な健康状態を来すこととなった。放蕩と飽食の果ての頹廢、いつの世も支配階級に蔓延する文化的病理といえよう。

一方、庶民はといえば、貴族階級の享乐的・頹廢的な生活を知るよしもなく、古来より変わることのない、貧しくも実質的な食生活を営んでいたとみられる。おそらく、食ライフスタイル全史の中で、平安時代ほど食における階級格差が拡大した時代はないと考えられ、この格差は、鎌倉時代以降貴族階級の没落と共に縮小していく。「奢る平家は久しからず」とは、平安時代を語る時、必ずや引き合いに出される言葉であるが、食のライフスタイルにおいてもまた同様のことがいえる。奈良時代以来、「召し上がり物」の意で「めし」と称されるようになった飯が、平安時代に一層うず高く立盛りにされ、鎌倉時代では跡形もなく平盛りにされるなど、権力の推移の様を象徴しているようで、何とも皮肉な話である。かように、食のライフスタイルは、時代時代の支配階級の栄華を鮮やかに映し出す、非常に精巧な鏡であるのだ。

食の和様化の確立

食の和様化は、前項で指摘したような問題点は軽視できないものの、現代に通ずる日本料理の基礎を築いた点では非常に重要なエポックであった。和様化が促進した背景には、大きく『延喜式』による年中行事や饗応食の法制化と、四條流に代表される料理作法・包丁儀式の成立がある。

『延喜式』は、大宝律令を補完するものとして、905年から927年の23年間に渡って編纂され、40年後の967年に施行された法典である。ここには、宮中や貴族間における年中行事や儀式が明文化され、さらに、その際どのような食膳をどのように饗応すべきかが細かく規定されている。現代風に言えば、パーティー・コード・マニュアルといったところか。食品一覧、諸国名産、それらを扱う店（市）、献立や調理法、器にいたるまで、こと細かに記されている。現代に残る屠蘇や七草粥の習慣の起源も、全てこの『延喜式』に認めることができる。

また、当時は、魚鳥を料理するものを包丁（師）と呼び、貴族は、競い合って優れた技巧を有つ包丁師を抱え、饗宴の際には、招待客の目の前で包丁さばきを披露するセレモニーに興じた。包丁師たちは、次第に包丁儀式ばかりでなく、料理作法・食文化全般に長じる食のマイスターとして流派を形成し、室町時代には、公家や武家の食文化の指南役として活躍するようになる（参照：ピックアップ4「四條司家当代」）。包丁師たちは、鯉や鯛等の鮮魚を鮮やかにさばき、食膳の盛りつけを造形美の域にまで完成させた。奈良時代までは、単に珍しい唐様の食品を並べればよいという風であったが、この頃になると献立における陰陽の調和、彩り、作法等に心が配られ「目で味わう日本料理」の様式美が確立された。

しかし、何度も言うように、平安時代は、食の形式的な側面ばかりが追求され、実質的な内容面は愚そかにされがちであった。中身・外見共に優れた日本料理が確立するのは、室町時代以降のことである。このようにみえてくると、日本の食ライフスタイルは、室町・江戸時代の完成期に向けて、試行錯誤を繰り返し、いわばダッチ・ロールしながら発展してきたといえよう。

「四條司家当代」

ダブルのスーツに髭をたくわえ、腕を組んでたたずむ姿は、「Papas」の広告に出てきてしかりの昨今のオジサマといった感じ。驚くことに、この紳士こそ、千数百年の歴史を持つ四條司家当代（第41代）家元ご本人。アポも取らずふらりと立ち寄った展示会場で偶然お会いすることができ、失礼を承知でお話をいただいた。

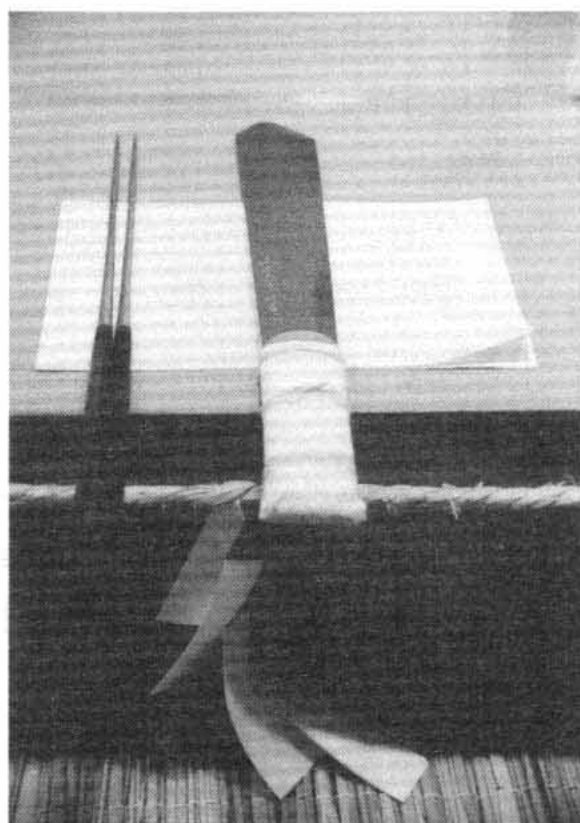
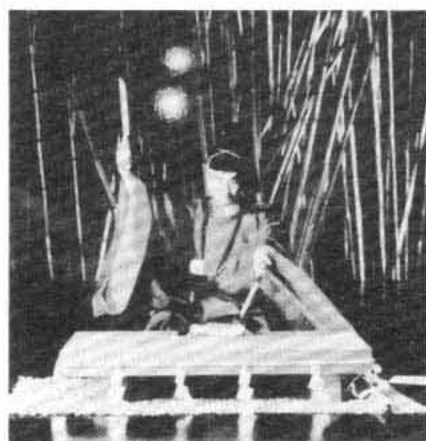
四條司家の起こりは平安時代に遡り、藤原家が栄華を誇っていた御世に、料理の造詣深い光孝天皇のお相手として共に料理の奥義を極めた、四條中納言藤原朝臣山蔭卿を祖として今に至っている。山蔭卿は、包丁儀式を頂点に、調理や盛り付け、作法の全般に渡って、食を「道」の次元にまで高めた先駆者であった。一畳はあろうかと思える大きな俎と、刃渡り50cmほどの剣のような包丁。そしてそれに決してヒケを取らない、長くておそらくは重たい真魚箸。これらの三種の神器でさばかれた鯉は、さぞや魚の王者として本望だったであろう。ゆるゆると自墮落な感じの否めない平安の貴族社会の空気の中で、包丁儀式は、その頹廢の気を断ち切るかのような鮮烈なデモンストレーションであったに違いない。

平安という文化の和様化が進んだ時代に、食の世界もまた、それ以前の大陸模倣一辺倒の時代から、独自の日本食文化の醸成期に一步踏み出すこととなる。今ではすっかり「日本料理とは目で食し、器で食すもの」というのが通念になっているが、この日本料理の装飾性や儀礼の美の基本は、全てこの時代に育まれたといえる。盛りつけ一つをとっても、浅い器は陽⇔深い器は陰、丸い器は陽⇔角張った器は陰、品数は陽（奇）数等々、陰陽五行説をベースとした細やかなコードがある。これら、日本料理の体系を今に伝えるのが四條流に代表される包丁師の流派である。

この四條流の古式ゆかしき奥義の数々、つい最近までは、秘伝として天皇家やごく限られた人々にしか公開されることがなかった。しかし、若き当代は、四條流で培われた食の美学を、伝統としてだけでなく今にこそ生かそうと、多くの人に門戸を開放し始めている。そんなわけで、こうした展示会も、意外にも今回が初めてということであった。歴史に裏打ちされながらも未来を見据える当代の活躍に期待したい。

（95. 1. 23 四條司家当代・四條隆彦氏インタビュー 於：玉川高島屋「四條流展」）

【図表ト4-1~3】四條司家当代と包丁儀式



95. 1. 23 筆者撮影 於：玉川高島屋「四條流展」

2 - 6 : 鎌倉時代

「質素で健康的な食生活復活の時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆〔1192鎌倉幕府～1333鎌倉幕府滅亡まで〕の武家支配の時代 ◆貴族支配の時代が終焉し、明治維新までの長期の武家支配時代の黎明期 ◆武家の質実剛健の風がライフスタイル全般に及び踏襲される ◆民間の日宋交易が盛んになり、再び大陸文化が移入される 	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	精進料理／点心／豆腐／麩／湯葉／油揚／径山寺味噌／醤油／羹／羊羹／饅頭 餡 等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】 1日3食・玄米食が基本となる。強飯から姫飯への移行期</p> <p>【副食】 肉食の復活／漬物の多様化（沢庵漬・梅干・粕漬等）</p> <p>【調味料】 味噌が普及し味噌汁が一般化／径山寺味噌→溜まり醤油の発祥</p> <p>【菓子】 和菓子の基礎成立／菓みに甘味が添加される</p> <p>【嗜好飲料】 栄西が喫茶の風習を持ち替える</p> <p>【道具・器】 施釉陶器の発達</p>
	③食文化関連政策・著作	1192鎌倉幕府 1214栄西『喫茶養生記』 13世紀中頃日宋交易盛ん『厨事類記』『世俗立要集』
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<ul style="list-style-type: none"> ◆武士の台頭により戦時の食習慣が日常化し、質素ながら健康的な食生活が復活 ◆1日3食、姫飯・味噌汁・箸のみの使用等、現代に通じる食習慣が発祥 ◆禅林で精進料理・喫茶の風習が起こる
	①食品の採取生産・物流の方法	<ul style="list-style-type: none"> *兵農一致政策がとられ武士も農業生産に携わる *京都には、芸才七座（米座・相物座等）があり、全国の物産が集積
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法	<ul style="list-style-type: none"> *主食は次第に強飯から姫飯（現代同様炊いて食す）に移行 *漬物の多様化 *味噌汁の飲用が一般化
	③味覚・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> *宋より点心や喫茶の風習が伝来し、砂糖も輸入されるようになる *菓みに甘味が加わるようになり、和菓子の基礎が確立
	④食生活習慣食の機会・食べ方	<ul style="list-style-type: none"> *武家では、戦時の食習慣が日常化。1日3食・1日5合の飯・一汁一菜の質素な食生活を営む *食膳も簡略化され、箸のみが使用される
	⑤食の流行・様式	<ul style="list-style-type: none"> *肉食が復活し、質素だが健康的な食生活となる *医学書が書かれ、初めて食と健康の関係性が説かれる *禅林で精進料理・喫茶が広まる
⑥食の価値	<ul style="list-style-type: none"> *健康と肉体労働の源 *食の本質価値の確立 	

鎌倉時代は、それまでの公家・貴族支配の時代が終焉し、武家支配時代の黎明期にあたる、日本史上非常に重要な時代である。聖徳太子が摂政となってから鎌倉幕府が開かれるまでが約 700年、以降明治維新までが、これまた 700年弱と、時間量的にもまさしくターニング・ポイントにあたる。貴族から武家への一大転換期とあって、700年の武家支配の時代の中でも、公家や貴族に阿ねることなく、もっとも武家が武家らしく毅然としていた時代といえる。このため、食のライフスタイルにおいても、それまでの貴族による奢侈で形骸化したスタイルを排除し、武家独自の風を重んじ、古代に逆もどりしたかのような実質的で簡素な食生活を営んだ。

武家が、実質的で簡素な食生活を営んだ背景には、大きく2つの要因が考えられる。1つ目は、武家自身が生産者すなわち農耕従事者であったということ。源頼朝は、御家人体制と守護・地頭の設置により封建制度の基盤を築き、都を遠く離れた鎌倉に行政府を開設することで、武士たちを公家文化から隔離し、新しい秩序を律することに成功した。御家人は、元はといえば地方土着の農民であったため、平時には従来通り農耕に従事させ、戦時には兵力として「いざ鎌倉へ」と参集させる兵農一致政策がとられた。生産者であり、かつ戦時の心得のある武家が、自らが丹精し、しかも兵糧として備蓄する必要がある食糧をコメ一粒たりとも粗末にするはずがなく、自ずと簡素な食生活の秩序が保たれたわけである。

2つ目の要因は、戦時の食生活が日常化されたということ。具体的には、以下の4点があげられる。

①食事の回数は1日3食

従来は、武家も、平時には貴族同様1日2食、戦時には肉体疲労が大きいため1日3食であったが、戦乱の世が長びくにつれ、平時にも戦時同様1日3食がとられるようになり、やがてこの習慣が普遍化され現在に至っている。

②一汁一菜といった簡素な食膳の定着

戦時には、平安時代の貴族食のような幾膳ものご馳走を悠長に食する余裕などなく、短時間に効率よくエネルギーを補給することが最優先事項であった。このため、早飯大喰い、しかも贅沢はご法度の風が身についたとみえ、3食の内、肉魚を伴う膳は1食程度で、その他は、一汁一菜（飯・汁・漬物）の簡素な食事がとられた。この頃か

ら、飯は従来の強飯から姫飯（現在同様、炊いた飯）に移行し、汁は味噌の普及に伴い味噌汁が一般化した。ちなみに1日のコメの摂取量は5合とされ、現代の成人の摂取量と比べると格段に多い。要は、大量の飯を味噌汁と漬物の塩分で大量にかきこんだわけである。江戸時代には、この1日5合をもって1人扶持とし俸禄の基本単位とした。

③肉食の復活

武勇を尊ぶ武家にとっては、狩猟の技術も戦力の要であるばかりか、平時から体力を増強しておく必要があるため、肉食は必須であり、遊戯色の強い巻狩りや鷹狩りも復活し、その際の獲物が食膳に供せられた。古代からの人間としての生存本能と、武家としてのスペシャリスト精神に則った実質的で健康的な食生活が実現された。

④箸のみの使用が定着

前述でも触れたように、二本箸（唐箸）は奈良時代に登場し、奈良から平安時代にかけて匙と併用されていたが、鎌倉時代に入ると匙は廃れ、箸のみの使用されるようになる。戦陣においては、2種のカトラリーを使い分けるような呑気な食膳は許されなかったであろうし、平時でも一汁一菜が常となれば、何もわざわざ2種のカトラリーを用いるまでもない。箸か匙かどちらか一方を選択するのであれば、魚の身も巧みにほぐせる箸の方を重宝がるのは道理で、自然淘汰の果てに箸のみの生き残ったわけである。下級の武家には、作法や儀礼に不調法で、手っ取り早く実を取る性格の者が多かったであろうから、箸と匙を使い分けるようなカッタルイことは好まれなかったに違いない。

このように、鎌倉時代の食ライフスタイルには、奈良から平安時代にかけて、ゴテゴテとまとわりつけてしまった享楽と頹廢の気配を、綺麗さっぱり脱ぎ捨てて、裸一貫、本質勝負に出たような、まさに武家文化ならではの潔さを感じられる。平安時代に培った、見た目の美しさや陰陽の調和を日本食の外面とするなら、その対極にある、あくまで簡素で実質的な鎌倉時代の食は日本食の内面、すなわち日本人の食に対する哲学そのものといえよう。そして、この外面と内面が見事に融合するのが、次の室町時代であり、さらに洗練と成熟を遂げるのが江戸時代といえる。

一汁一菜。響きからしてキッパリと愛想のかけらもない、このシンプルな食膳は、粗食と卑下されつつも、なかなかどうして骨太で頼もしい感じのする食膳である。たとえ平成の世といえども、日本人なら誰れしものが、外食や洋飯で何となく腹具合が落ち着かないと

き、お茶漬けか一汁一菜を所望した経験を持つだろう。それ以上でもそれ以下でもない、必要最低限の食の単位は、われわれの食欲を十分に満たすものであるばかりか、時には、現代人としては妙に照れ臭い、郷愁や安らぎまでも喚起させてくれたりする。いかに、一汁一菜というスタイルが、われわれ日本人の食の原体験としてインプリントされていることか。この日本食のスタンダードというべきスタイルが確立されたのが、他でもない鎌倉時代なのである。

宋渡来の食文化の普及

平安時代に、いったんは休止された中国食文化の移入だが、鎌倉時代に入り宋との民間交易が盛んになると、再びさまざまな食の風習が渡来した。その主なものは、禅林を中心に育まれた精進料理、喫茶の風習や点心であり、その後の日本食の重要な骨組みの一部として着実に受容されていった。

精進料理・喫茶・点心は、いずれも宋で禅宗の修行を積み帰国した僧の手によってもたらされた。栄西が臨済宗を、道元が曹洞宗を開いたことは、歴史の教科書でもお馴染みであるが、彼らはまた日本の食ライフスタイル史上、重要な役割を果たした人物でもあったのだ。禅宗には、仏教全般に共通する肉食禁忌等の戒律はもとより、食事の作法も修行の重要な側面にとらえ、何を食べるか（食べてはいけないか）ばかりでなく、どのように食べるかについての教えが示されている。「禅」が、現代もなお（特に欧米人から）、一宗教というより、生活文化や生き方の一つのスタイルとして熱烈に信奉されている所以も、日常生活の基本姿勢にもスピリチュアルな（ある意味でハイな）ものを感じ取れる点にあるのだろう。精進料理や喫茶は、食における禅の精神の具現化であり、後にこれが日本文化の中で、懐石料理そして茶道として昇華していく。禅は、日本人にとって、宗教というより食の哲学・美学ととらえた方が、より実感を持ってとらえることができるのかも知れない。

精進料理の特色としては、現代人も周知の如く、まず不殺生、すなわち動物性の食品を摂らないことがあげられる。このため、禅林では、蛋白質不足を補うため、植物性蛋白質を重視し、それらを上手に摂取する工夫が数多く編み出された。それが豆腐であり、湯葉や高野豆腐（凍り豆腐・凍み豆腐）であり、径山寺味噌ひいては醤油といった大豆加工品の数々であった。しかも、動物性油脂不足も一石二鳥で補おうと、油揚げなどの豆腐の油

料理が工夫された。食用油としては、菜種・大豆・胡麻・樫（か）・椿などが用いられたようだ。冷奴・湯豆腐に代表される豆腐料理は、今や日本食の代名詞となっているが、本邦初お目見栄は意外にも遅く、これもまた鎌倉時代であったわけだ。加えて、梅干・沢庵漬け・粕漬と、漬物が多様化したのも、この時期の禅林においてであった。

また、精進料理と一緒に点心も移入された。点心といえば、多くの人が餃子や焼売を思い浮かべるだろうし、しかも少し前まで（おそらくバブル以前ぐらいまで）は、よほどの中国通でない限り、餃子や焼売を歴としたおかず（お惣菜・副食）、すなわち食事として位置づけていた人がほとんどではないだろうか。ようやく最近、横浜の中華街や神戸の南京街は元より、台湾や香港ぐらいは朝飯前というご時世になって、点心とは飲茶時に食する、いわゆる間食・お茶請けの類であることが一般常識になりつつある（かくいう筆者も、いまだに餃子にご飯がないと落ち着かない。あな悲し）。

果たして鎌倉時代の点心はといえば、こちらは本家中国に忠実に、間食や軽食という本来的な位置づけそのままに移入された。禅林では、朝夕の正式の食事時間の合間に「非時」と称して軽い食事をとっており、それが後に中食→昼食へと転じていったのだが、その他にも修行の疲れをとる意味や喫茶の伴として、時に応じて間食がなされていたらしい。それが点心（心に灯をともす）であり、別名茶子（チャウ）といわれた。

点心には、主に麵（メン）・羹（カン）・饅（マン）の3種があり、麵とは温鈍や素麵（それぞれウドン・ソウメンの起源）、羹とは羊や猪の肉や臓物を用いたアツモノ（シチューや餡かけ肉の類）、饅とは蝦や肉の擦り身を小麦粉の皮で包んで蒸し上げたもの（今でいう肉饅です）を指す。しかし、禅林では肉食ご法度であったため、小麦粉や葛、大豆や小豆等を用いて、形だけを羹や饅に模した「見立て料理」が工夫されるようになり、やがて、それが羊羹・饅頭といった菓子を生み出すにいたった。しかも、当時は、かつて鑑真や最済が帰朝の際に献上したといっても、よほどの階級にない限り薬用にもありつけないほどに砂糖は貴重品であったため、羊羹・饅頭には味がないか、せいぜいが塩味で、甘味が添加されるのは鎌倉時代も後期以降、しかもそれは大変な贅沢といった有り様であった。

この後、日本における点心は、麵はウドンやソバといった軽食や時に主食として、羹と饅は羊羹・饅頭といった菓子として発展していき、明治以降新たに中国料理に目が向けられるまで、点心本来の原型は跡形もなく消滅してしまう。しかし、菓子の発展に対する貢献は大きく、単なる伝来菓子ではなく日本独自にアレンジした和菓子の基礎が成立したのは、まさにこの時期であった。羊羹という字には、羊が3匹隠れているといわれ、そもそ

もは羊を殺して生贄とし神に備えたのが始まりだったようだ。それが羊肉の羹となり、しまいには小豆を寒天で固めた甘い菓子となる。ゆめゆめ「棹物って持重りばかりで、迷惑なんだよねえ」などとおろそかにするなかれ。有り難くおしいただいても余りある、食文化の奥深さを今に伝える逸品なのだから。

最後に、喫茶について。茶が最初に日本に渡来したのは、奈良時代のことといわれ、聖武天皇が大般若に際して「行茶の儀」を行った記録が残っている。また、平安時代初期、最澄や空海が唐より帰朝した際に茶を献上し、種子を寺院の地所に植え育て、当時はそこに宮中と寺院において茶がたしなまれていたようだが、それも遣唐使の廃止に伴う国風文化偏重の憂き目にあって、次第に衰退したといわれる。

そうした風潮の中にあって、我が国に新たに茶の文化をもたらしたのが、鎌倉時代の幕開けと同時に宋より帰朝した臨済宗の祖、栄西禅師であった。彼は、日本に茶の種子を持ち帰ると共に、自ら『喫茶養生記』を著し喫茶の効用と作法を説き、これが起爆剤となって喫茶の風習が禅林を中心に広まっていった。栄西がもたらした茶法は、宋代仕込みの抹茶法であったが、伝来当座は、僧侶が修行中に眠気覚ましに用いたり、薬品として救済の方便に用いたり、薬用的な扱いが主流であったようだ。

やがて、栴尾高山寺で本格的に植茶されるようになる一方、道元が「茶礼」という作法の側面を昇華させ、後に室町時代に入って、それぞれ闘茶（今でいう利き酒のお茶版）や茶の湯の風習として、禅林や武家の食文化として定着していく。茶もまた、鎌倉時代に開花した日本の食を代表するライフスタイルなのである。

このように、鎌倉時代における食のライフスタイルは、武家と禅林がリードしてきたとあってよい。とりわけ、禅林は武家の精神的な拠り所でもあったため、禅林における食のライフスタイルが武家の食生活にも大きく影響した。あえて両者に優劣をつけるなら、一に禅林、二に武家というのが鎌倉時代における食のリード層の序列であろうか。ただし、両者によって生み出された食のライフスタイルは、いずれも簡素にして本質的なもので、この点において庶民の生活と大きくかけ離れるものではなかった。平安時代に最大限に拡大した食における階級格差は、この時代には見事に最小限に狭められ、そのことが、現代に残る日本食の原点の多くを鎌倉時代に認めることのできる最大の根拠といえるかも知れない。余計な物を取り去ったものの美学、これが鎌倉時代の食ライフスタイルにおけるハイの正体である。

2-7: 室町時代「日本料理及び食文化確立の時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆〔1333室町幕府～1543種子島鉄砲伝来まで〕の武士の公家化と戦乱の時代 ◆足利一族は京都で公家風の生活に耽溺する中、北山文化・東山文化の誕生 ◆応仁の乱以降は、有力武将が群雄割拠する戦乱の時代へと突入 	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	姫飯／田楽／搦鉢／蒲鉾／胡麻和え／鰻の蒲焼／焼酎／泡盛 等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】 1日3食・姫飯の常食化／うどん・そばの庶民に浸透</p> <p>【副食】 味つけ・料理の確立／豆腐の普及／上味の順位・包丁流派の出現</p> <p>【調味料】 酢物・和え物の発達／醤油の出現【菓子】 茶の子発達／各地銘菓</p> <p>【嗜好飲料】 酒宴作法の定式化／闘茶の流行→碾茶製法確立→茶の湯発展</p> <p>【道具・器】 茶陶の出現／膳立て等の定式化／搦鉢の普及</p>
	③食文化関連政策・著作	1489足利義政、銀閣を完成
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<ul style="list-style-type: none"> ◆武士の公家化により、質実な食生活を基本としながらも、食の様式美・儀礼作法が教養として志向される ◆以前は、中国からの輸入・模倣に過ぎなかった食文化が、精進料理・茶懐石をベースに、初めて日本独自の文化として確立・熟成された時代 ◆味覚・調理法が飛躍的に発展、多様化し、現代に通じる日本食文化の基礎が築かれる
	①食品の採取生産・物流の方法	
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法	<ul style="list-style-type: none"> * 姫飯常食化 * 本格的な味つけ・料理が確立 * 搦鉢が普及し酢物・和え物が多様化 * 豆腐料理が普及し、精進料理が一般化
	③味覚・嗜好	<ul style="list-style-type: none"> * 味噌と醤油が分化 * 醤油・砂糖が調理に用いられ、初めて本格的な味つけがなされる * 味覚が多様化・複雑化し、洗練される * 「上味の順位」が決められ、味競べ・闘茶等、食の遊戯化も進行
	④食生活習慣食の機会・食べ方	<ul style="list-style-type: none"> * 公家・武士間では、1日3食・姫飯常食が普遍化 * 庶民の食膳も以前より豊かになり、食の階級格差が開放される
	⑤食の流行・様式	<ul style="list-style-type: none"> * 禅林の精進料理・茶懐石をベースに日本独自の食分化が確立 * 味覚・調理法が飛躍的に発展・多様化し、ようやく「料理」が確立 * 形式化した包丁流派（四條流・大草流等）が誕生し、食の遊戯化も進行
⑥食の価値	<ul style="list-style-type: none"> * 文化としての食 * 食の本質価値と付加価値の融合 * 教養や美意識の発露 * たしなみ 	

歴史の日陰者、室町

筆者が歴史音痴ということもあるだろうが、どうも室町時代というのは、日本有史の中でも、それ一時代だけを取り上げると、いささか印象の希薄な時代という感じがしてならない。幕府が開かれたのは1333年、滅亡は1573年であり、その間なんと 240年と江戸幕府に続く長期政権を表向きは維持していたにも関わらず、それほど存在感は微塵もない。それもそのはず、1467年の応仁の乱以降は、室町幕府そっちのけで、諸国の有力武将が群雄割拠し、時代はいわゆる戦国の世へとまっしぐらに突き進んでいったのだから、京都で優雅に公家気取りに興じていた、足利一族の存在がないがしろにされたとしても致し方がない。

一般に、後世で歴史を紐解かんとする素人衆（Ippan-Gin）は、血湧き肉躍る派手な時代が好みようで、例のNHKの大河ドラマも、人気の筆頭は、1に戦国（無論、主役は信長→秀吉→家康の天下人の系譜。脇を信玄や謙信が固める）、2に幕末。3は江戸の各時代、もしくは源平合戦あたりと続くのだろう。キャラクターが魅力的で、ストーリー展開がダイナミック、しかも絵になり易いと、大衆娯楽劇の必要条件を全て満たしているというわけだ。一方、ドラマには仕立てにくいのが、古代や飛鳥時代の「日本人はどこからきたか」「万葉の謎」といった歴史ミステリー的な方面も人気が高く、梅原猛氏や松本清澄氏をはじめとした謎解きの大御所達の諸説に首っぴきという素人衆も少なくない。室町時代というのは、このどちらの系統からも相手にされにくく、ひたすら地味な役回りを引き受けているという感じだ。

それは、歴史物の読者の大半が男性であるということ、そのため筋書きの力点が、どうしても支配や権力といった歴史の表舞台に置かれてしまう（その方が人気が出る）からと考える。時代時代の芸術や文化の興隆は、彩りにはなれど本筋にはなり難く、まして生活文化の歴史などは、時代考証として不可欠であるとしても、それ以上重視されることは少ない。室町時代に対する扱いのアンフェアさも、まさにこの点からくるものと思われる。

ところが、生活文化視点、とりわけわれわれが注力してきた食のライフスタイル史という観点から歴史を紐解いてみると、表舞台における扱いとは裏腹に、通史の中でも室町時代こそが最も重要な時代ということが出来る。室町時代なくしては、それ以降の日本の食文化は成り立ち得なかったといっても過言ではないぐらい、食のライフスタイルにとって大きな飛躍の時代であったのだ。

室町時代の食文化のどこが画期的であったのかと言えば、まず「味つけ」が始まったことを挙げねばなるまい。などと言うと拍子抜けをしてしまう向きもあるだろうが、以前は、各自が食膳で醬や塩をつけたりかけたりして調味していたのであって、煮炊きの段階から味を浸み込ませるようなことはなく、現在われわれが普通に食している味のついた料理の歴史は、たかだか 700年程度のことに過ぎない。それだけでも十分に驚きに値するというものではないか。

この時代に味つけが発達した理由としては、鎌倉時代の徑山寺味噌を契機に分化した味噌と醤油が、それぞれ独自の発展を遂げ調味料として本格的に定着したこと。これに加えて、従来はかなりの貴重品であった砂糖が、徐々に菓子の世界ばかりでなく、調味にも用いられるようになったという、調味料そのものの飛躍的な発展が第1に考えられよう。これにて、調味料の「サシスセソ」全てが、本格的な味つけの手段として出揃ったことになり、日本食独特の「醤油味」「甘辛味」が確立されたわけである。江戸時代には、これにカツオ節が加わって、いよいよ「日本の味」のベースが完璧に整うこととなる。

搥鉢の貢献も大である。これを第2の理由としよう。搥鉢は、本来、臼と共に製粉用具としてずいぶん以前から使用されてきたが、日本ではなかなか製粉技術が進歩しないこともあって、一般的な定着にまでは至らなかったようだ。ところが、鎌倉時代に入り、宋から碾茶（抹茶）や点心が伝来すると同時に、碾茶や製粉に不可欠な小型の石臼や搥鉢ももたらされ、室町時代には、これが調理用具へと転用されて一般に普及していく。搥鉢の普及を促進したのが、須恵器からスタートした備前焼の発達で、搥鉢に初めて刻み目をつけたのも備前焼であったといわれ、室町時代後期の備前焼の搥鉢には、かなり細かな目がつけられている。（【図表2-7-1】）

小鉢や向付を彩る、胡麻よごしや味噌和え、ぬたや酢の物。さらには、豆腐の白和えや魚の搥り身からなるカマボコ。これらは全て、調味料のバリエーションに加えて、搥鉢の発達を待って誕生した料理の数々であり、室町時代こそ、日本食がようやく「料理」へと進化した、本当の意味での日本料理発祥の時代といえることができる。調理法もこの頃までには、生物・汁物・煮物・熬物・炙物・蒸物・漬物と出揃い、木炭の使用増加によって、かつての塩干保存食から脱却して熱加工食品が台頭する一方、刺身等の生食も美食として楽しまれるようになり、味覚が拡大、多様化する。「上味の順位」と称し、鯉を最上位と

する淡水魚>鱸水魚>貝類>鳥類>哺乳動物>植物性食品の順で、美味しいモノの順番が定められたりもした。

主食も、一層の進展を見た。鎌倉時代を移行期として、姫飯（今同様炊いて食す）が常食化し、下剋上という時代の風に煽られて力を持ち始めた下級武士にも浸透するようになる。食事とはコメ食を摂ることという観念は、この頃定着したようである。洗った姫飯を椀に盛り、それに湯や汁をかけて食す、湯飯や汁飯、汁粥等も食された。こうした食し方は、戦時に糲（お化）を湯でもどして食した風習が日常化したものと考えられる。また、今でいう炊き込み御飯やかやく御飯のような混ぜ飯も、コメ食の不足を補う意図と、季節感や素材を楽しむ美食の意図の両面から、さまざまに工夫された。粥も、白粥・小豆粥・栃粥・七種（ナナク）粥等多様化し、室町の終わり頃には茶粥も登場している。

このように、室町時代は、日本食が日本「料理」という一段高い次元へと押し上げられ、現在われわれが日本料理にイメージするところの基本フレーム・本質があまねく形成された時代といえる。前にも述べたように、すでに平安時代には「目で食す、器で食す」といった、日本料理のいわば付加価値の側面が醸成され、鎌倉時代はそれを全く無視して食の本質価値ばかりに目が向けられるようになるが、果たして室町時代には、価値の両側面がそれぞれに進化し融合を遂げたといえる。素材名ばかりを列記されることの多かった「モノ」の歴史も、室町頃より「料理名」が増えはじめ、言葉を眺めて味や香りを想像する楽しみも出てくる。本項の冒頭で、この時代のエポック・メイキングは「味つけ」と述べたが、日本料理に彩ばかりでなく、本格的な味と香りが添えられたのが室町時代なのであり、ここに初めて日本料理はその真の本質価値を獲得したことになる。

日本料理の付加価値の進展 —— 食の儀礼化・遊戯化

室町時代は、食の付加価値の側面もまた飛躍的に進展した時代であった。それには、喫茶や茶の湯、茶の湯の粹組みの中で精進料理を昇華させた茶懐石、そしてこの時代に隆盛をみた各包丁流派の貢献が大きい。平安時代に見られたような、実質を伴わない、ある種軽重浮薄な付加価値への偏重ではなく、本質価値に裏打ちされた日本料理の哲学・美学が醸成された時代と言ってよい。

喫茶の風習は、すでに鎌倉時代から起こっていたが、室町時代には、その儀礼化・遊戯化が一層促進した。その1つに「闘茶（茶寄合・茶歌舞伎ともいわれる）」があり、鎌倉

末期から室町北山文化期にかけて、武家の間で盛んにたしなまれるようになった。闘茶とは、今でいう利き酒のお茶版とでもいったらよいか、喫茶通が集まり、茶に対する鑑識力を競い合う遊戯である。闘茶の中でもポピュラーであった「十服茶」は、3種類のお茶を4包ずつ用意し、各1包ずつをとりあえず「客」と呼んで選り分けておき、残りの3種類×3包ずつ＝計9服を飲んで、その3種類がそれぞれ「本茶（当時は梅尾産の茶が絶品とされ、それを本茶と称した）」か「非茶（梅尾以外の産地の茶）」かを選別し、最後に初めに選り分けた「客」の中から1服いただき（これで都合10服となる）、それも本茶か非茶かを識別するというものだ。茶の産地ばかりでなく、水の良否も合わせて識別したといわれ、かなり高度な鑑識力を要する遊びであった。

闘茶は、次第に「七十服茶」「百服茶」とカルトぶりがエスカレートし、さらに賭博や酒宴ひいては歌舞伎等の芸能を伴うようになり、茶そのものよりその饗宴の豪華さが競われた。武家のたしなみとしてスタートした闘茶も、当初の意味合いとは裏腹に、遊戯性の増長という、平安貴族の二の舞ともいえる享楽と頹廢の風を強めてしまったわけだが、ポジティブな見方をすれば、これを茶の文化的価値の高まりと捉えることもでき、東山文化につながる茶の湯文化の萌芽と見做すこともできるだろう。

武家の公家化という世間一般の批判をヨソに、足利義政の庇護の下に花開いた東山文化は、銀閣寺にみられる書院作りや竜安寺の石庭といった日本建築・造園の粋、雪舟による水墨画、狩野派の障壁画等、日本文化を代表する数々の名作を生んだ。義政は茶事にも通じ、傍らに能阿弥という唐物の目利きをはべらせ、日々政務そっちのけで茶の快楽に耽溺していたという。やがて能阿弥は、茶法の形式創造に優れた才能を発揮、書院飾りや台子飾りの方式、東山御物（ヒガシヤマモノ）等を制定し、台閣風とも東山流と呼ばれる茶法を確立するが、それはどちらかといって華美に流れる傾向があったようだ。

こうした茶法を、喫茶が本来発祥した禅林の理念に立ち帰って、「草庵（いわゆる数奇屋のこと）の侘び茶」と呼ばれる精神性の高い茶法へと昇華させたのが、能阿弥の弟子であり、一休和尚について禅を学んだ村田珠光である。珠光は、茶の湯の開山（茶道の開祖）といわれ、後に武野紹鷗・千利休と続く侘び茶の系譜を築いた。この侘び茶の形式の中で育まれていったのが、他にもない懐石料理である。

そもそも懐石とは、禅林の僧侶が、修行中に懐に温石（ワヅク）を入れて空腹を凌いだことから来た言葉で、茶を美味しくいただくために、軽く腹ごしらえをするというものである。当時の懐石料理は、仕立ては、一汁二菜や三菜のシンプルなものであったが、五感

に訴える唯美主義が貫かれ、主人の細やかな心づかいに溢れたものであった。かように、本来は、茶が主役、食事は脇役（もしくは前座）に過ぎなかったのだが、次第に食事に重点が置かれ、茶から独立して饗宴食として発展し、会席料理へと転じていく。

いったい、茶懐石や茶の湯とは、単に食ということではなく、庵のしつらえから客人の選定に至るまで、もてなし全般に渡る配慮の体系であり、そこには禅の理念をベースとした厳然たる哲学・美学がある。そこでは、道具立てや点前の技量はもとより、主人たる茶人の教養・品格が試される。だからこそ、少なくとも江戸時代までは、優れた茶人とは、大名や有力武将の影の知恵袋であったのであり、それが裏目に出て、秀吉と利休の悲劇を生むことにもなったのである。

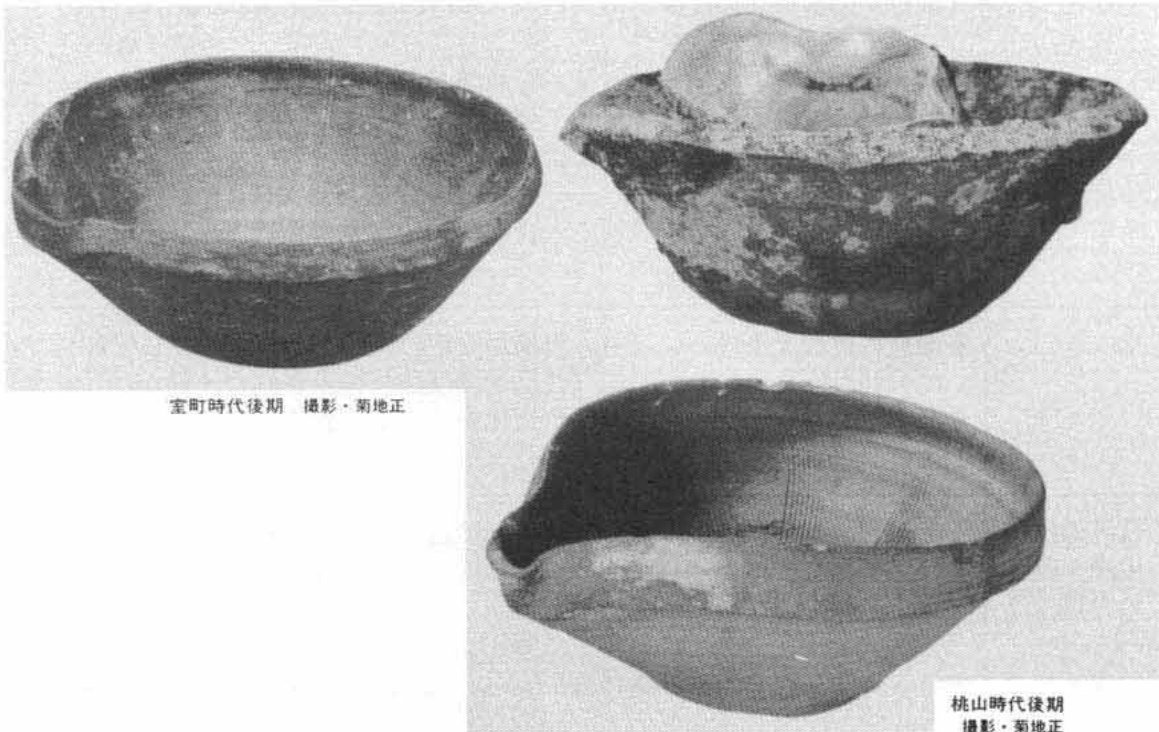
食の儀礼化は、この時代に隆盛した包丁流派によっても促進された。包丁流派のうち、平安時代に誕生した四條流についてはすでに触れたが、室町時代には、公家には四條流、武家には大草・進士流などと、複数の流派が共存している。味つけや料理法の発展と相まって、料理のトータル・コーディネートのスペシャリストとして重用され、食の文化的価値の拡大に貢献した。各流派は、秘中の秘を、口伝だけでなく『四條流包丁書』『大草家料理書』といった料理書としても残し、後世にその偉大なノウハウを伝承した。これを見ると、「つくり身」というお造りの起源も散見され、あらためて刺身がこの時代に発展したものであることが確認できる。

繰り返しになるが、室町時代は、味つけや料理法といった食の本質価値が確立すると共に、食の付加価値も醸成され文化や精神世界の次元にまで昇華した、日本の食ライフスタイル史上極めて重要な転換期であったといえる。昨今の食市場の状況を眺めていると（食市場に限らず消費トレンド全般に共通して言えることだと思うが）、生活者の消費欲求は常に、この本質価値と付加価値の間をうねりながら進んでいっているような気がしてならない。バブル期という付加価値が究極まで増長した時代を経て、バブル崩壊直後は、泡を食ったように本質価値へと引き返したニーズが、今また再び本質価値と付加価値の折り合う点を求めて彷徨しているように思う。その意味で、これからの食文化を考える時、室町時代に学ぶべき点は非常に多いのではないか。「食は室町にあり」。これが初年度のサーベイを通して得た、筆者の独善的知見である。平安遷都1200年を記念した虎屋文庫展もテーマとなった時代は室町。そして、四條司家も室町ゆかりの包丁流派。フィールドで訪れた相手先の多くが偶然にも室町がらみとは、これも何かのお導きだろうか。

【図表2-7-1】備前焼きの播り鉢

備前

海揚がりの備前の播鉢 室町時代前期
岡山県立博物館



室町時代後期 撮影・菊地正

桃山時代後期
撮影・菊地正

出典：矢部良明著『日本やきもの史入門』

2-8 : 安土・桃山時代「食流通活性化の時代」

時代背景	<p>◆〔1543種子島鉄砲伝来まで～1600関が原の戦い〕まで織豊政権時代</p> <p>◆戦国時代の果てに織田信長・豊臣秀吉によって天下統一。以降江戸時代に渡る太平の世となる</p> <p>◆信長・秀吉および堺の豪商らの庇護のもと、絢爛豪華な桃山文化が花開く</p>	
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ	パン／カボチャ／トウガラシ／スイカ／ジャガイモ 南蛮菓子（カステラ・ボウロ・コンペイトウ・ビスケット・カラメル等） 卓袱料理 等
	②この時代の主なモノの流れ	<p>【主食】パン伝来／三輪素麺誕生</p> <p>【副食】南蛮野菜の渡来／揚物料理・卓袱料理渡来／天麩羅出現／キリシタン禁令による肉食禁忌</p> <p>【調味料】各地で味噌作り普及／醤油醸造業の始まり</p> <p>【菓子】南蛮菓子伝来／甘味菓子発達 【道具・器】磁器の登場</p> <p>【嗜好飲料】諸白創製（清酒出現）／利休による侘茶の完成</p>
	③食文化関連政策・著作	1573鉄砲伝来 1576信長、安土入城 1590秀吉の天下統一 1591利休自害
食におけるライフスタイルの流れ	総括	<p>◆織豊政権の天下統一により、世情が安定。国内の食流通と共に、中国・南蛮との公益が盛んになり、多様な食品・調理法が輸入され食流通が活性化する</p> <p>◆商人が台頭し、茶人に並んで食文化をリード。器等の食の文化面に関心が偏重する</p>
	①食品の採取生産・物流の方法	<p>*南蛮交易が発展し、多様な食品・調理法がもたらされる</p> <p>*楽市楽座等、商業の自由化・活性化によって、商人が文化の発信者となる</p>
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法	*ラード等を用いた揚げ物料理が発達、天麩羅の原型となる
	③味覚・嗜好	<p>*南蛮菓子が伝来し、菓みに乳製品・卵等が用いられる</p> <p>*砂糖を用いた甘味菓子が発達</p> <p>*利休による侘茶の完成 *清酒の出現</p>
	④食生活習慣食の機会・食べ方	<p>*食が奢侈化し、再び階級格差が拡大する</p> <p>*キリシタン禁令による肉食禁忌</p>
	⑤食の流行・様式	<p>*南蛮渡来の食品・調理法が珍重される</p> <p>*卓袱料理の誕生</p> <p>*茶人が食文化をリードし、茶陶や磁器の収集が盛んになる</p>
	⑥食の価値	<p>*再び、権力・財力の象徴</p> <p>*食の文化的価値が増大</p>

近世への胎動期

戦乱の世が明け、織豊政権によって天下統一が実現した、安土・桃山時代は、まさに太平の近世に向けた胎動の時であった。下剋上の果てに天下人となった信長・秀吉の持つ、自由闊達にして革新的な気風は、そのまま時代の空気に反映し、食習慣も、武家風・公家風・禅林風・庶民風の隔てなく、まさにバリア・フリーの様相を呈していたし、食品の流通も「楽市楽座」や南蛮交易を通して、これまでにない発達を見た。

室町時代に築かれた日本料理の輪郭も、この時代に入るといよいよ明確となり、白米の三度食や醤油ベースの味つけが、日本料理のスタンダードたる地位を揺るぎないものにしていった。16世紀後半には、大和は菩提山正暦寺で「諸白（もろく）」が創製され、これによって、酒造りの歴史は、清酒の時代を迎えることになった。「廻り盃」「献盃」そして「爛酒」といった酒宴の作法も、やはり室町時代に確立されており、清酒時代を迎えて、能や歌舞伎を従えての一層華やかな饗宴が繰り広げられたと考えられる。

南蛮食文化の渡来

厳密には室町後期に属するが、1543年といえば、いかに歴史音痴の筆者でも、受験戦争の残滓としてかすかに記憶にとどめる、種子島鉄砲伝来の年である。受験用の日本史年表ではいっさい触れられていないが、実は、この時ポルトガル人は、鉄砲と共にパンを日本にもたらしている。パンと鉄砲とは、何やら「アメとムチ」という気がしないでもない。

織田信長の理解を得て、盛んに推進された南蛮交易であるが、これによって、カボチャ・トウガラシ・トウモロコシ・タマネギ・スイカ・ジャガイモといった、今では家庭料理に欠かすことのできない食品の数々が伝来している。加えて、食品に小麦粉の衣をつけて油揚げにするという料理法も伝えられ、これがテンブラの原型になったといわれる。もっとも、この揚げ物料理が、テンブラと称され、しかも「天麩羅」という漢字を与えられるようになるのは、江戸時代になってのことであり、日本料理の代表格とおぼしき天麩羅も意外に歴史が浅いことが分かる。天麩羅に限らず、鰻や寿司など、現代でも家庭内食というより外食として食す機会の多い料理は、おおむね近世の夜明けを待って、江戸時代に確立されたものである。ちなみに、徳川幕府初代将軍家康の死因は、鯛の天麩羅であったといわれている。人の一生は……。

南蛮ばかりでなく中国の食文化も盛んに取り入れられ、長崎では卓袱料理と呼ばれる和風中国料理が誕生した。卓袱とは、古い中国語で机すなわちテーブルのこと。複数の人々が椅子に座ってテーブルを囲み、大皿に持った料理を取り分けながら食するというスタイルは、それまでの日本の食膳にはなかったことで、油や香辛料を多様した濃厚な食味と共に、人々の異国に対する好奇心を刺激した。卓袱料理は、やがて長崎から京都を経て、江戸時代も半ばを過ぎて江戸へと伝わっていくが、椅子とテーブルは、やはり日本の住環境や慣習にそぐわなかったと見えて、その頃までには、座卓で囲む料理へと様変わりをしていったようだ。そして、座卓で大皿料理を囲むスタイルは、明治以降の一般家庭の茶袱台風景へと引き継がれていくことになる。

現代でも、肉ジャガやひじき・切り干し大根といった家庭のお惣菜は、大皿や大鉢に盛りつけて、そこから各自取り分けるというのが一般的なスタイルのようだし、その家庭色が外食産業にも取り込まれ、一頃にはやたらと「大皿料理」と銘打つ飲食店が開業した。しかし、この「大皿料理」は、古代的もしくは中国伝来のスタイルであり、日本料理固有の形式とは全く異なるものであることを、改めて認識し直す必要がある。

和菓子の革新

カステラ・ポウロ・コンペイトウ・ビスケット・カラメル……。これらは、全て南蛮渡来の菓子である。平安時代の唐菓子や鎌倉時代の点心の伝来を受けて、和菓子の基礎は固まりつつあったが、室町時代といえども、茶の子は昆布や麩のやきが主流と、和菓子文化はまだまだ貧困な状況であった。菓子の価値を、一挙に「甘くて楽しく心豊かなもの」へと押し上げたのが南蛮菓子であった。

南蛮菓子が和菓子の歴史に大きく貢献した点は、砂糖と卵の使用にある。砂糖による甘味の添加は、前代から徐々に本格化していたが、南蛮や中国との交易によって、菓子と共に砂糖そのものも相当量持ち込まれるようになり、それによって甘味菓子の普及が飛躍的に進展した。また、鶏卵そのものの伝来、そしてカステラ等卵を多用した南蛮菓子の美味しさは、本来は植物性食品を原料とするという和菓子の原則に、唯一の例外を設けさせるに到り、以降、卵だけは動物性食品であっても使用してよいこととなった。卵を使用することで実現する、菓子の柔らかさや脹らみ、まるやかさなどは、今では和菓子の大切な要素となっている。

茶陶の隆盛

室町時代に花開いた茶の湯は、信長・秀吉の天下人はもとより、堺の豪商らのパトローネージを受けて、益々の隆盛を極めた。この時期、茶人の頂点として侘び茶を集大成したのが利休である。利休は、侘び・寂びの理念を貫徹し、茶碗や軸といった道具立ての一つ一つを自らの審美眼に則して吟味し、それらは後に「利休好み」と称された。茶碗における利休好みは黒楽・赤楽等の楽焼きといわれ、表面上の美しさよりも精神性を重んじた崇高な姿が一世を風靡した。このように、陶器の世界は、茶の湯の刺激を受けて、単なる生活用具を大量に生産するというものから、独創性の高い芸術品の領域へと広がりを見せた。秀吉は朝鮮出兵の際、優れた技術を持つ朝鮮陶工を捕虜として連れ返ったというから、当時の陶芸熱の高まりが伺い知れよう。

以上、安土・桃山時代は、室町時代に確立された日本料理の基礎に、自由で新しい気風や異国情緒を取り込んで醸成させ、江戸時代という食の完成期に向けて橋渡ししていく過渡期であったといえよう。絢爛豪華な桃山文化の中で、食文化の奢侈化も進行し、いったんは解放された食の階級格差も、堺の豪商らをはじめとした町人の台頭と共に、再び拡大することにもなったが、何事にも革新的でオープンなこの時代の勢いは鎖国以降の江戸では望むべくもなく、こうした翻弄もまた日本料理発展の貴重なステップであったといえるのではないだろうか。

「和菓子の源流」

「私の記憶が確かならば」、七段飾りのお雛さまの上から四段目、左大臣の傍らには橘が飾られている。子供心に、桃の節句に桜はともかく、どうして橘なんだろうと不思議に思ったものだが、未だにその謂われを確かめもせずにいる。

その橘は菓子の起源といわれる。『日本書紀』に、田道間守命（タヂマノミコト）を常世の国に遣わし、「非時香果（トシノカノミ 橘のこと）」を求めたと記されている。非時香果とは「時に非ず、いつでも実をつけている」の意。長い期間、花や実をつける性質を表しているという。してみると、お雛さまの、橘と左大臣は永遠の命や実りの喜びを、桜と右大臣は命のはかなさや散りゆくものの美を、二項対立的に象徴しているのではないかと、素人の当て推量ながら勝手に合点をしている。

ともかく、日本の菓子の第1の源流は、橘に代表される果物や木の実であり、かつては「果子」と書いた。縄文遺跡にも、木の実を潰して焼いたクッキー様の物が発見されているが、やがて木の実から穀物原料の餅や団子へと発展した。第2の源流は、奈良時代に伝来した唐菓子。コムギ粉を原料として油で揚げたものであり、京都・亀屋清永の「清浄歓喜団」等、当時の姿をとどめる菓子が今でもわずかに残っている。

そして第3の源流は、鎌倉から室町時代に禅僧によってもたらされた点心。そもそもは羊の羹や肉饅の類であったのが、肉を排した見立て料理となり、羊羹や饅頭（一般には塩味の）といった菓みに転じていく。第4の源流は南蛮菓子。この頃からようやく菓子が甘味のものとなる。カステラやポウロといった、卵と砂糖をふんだんに使った異国の菓子は垂涎の的であったに違いない。

こうした4つの支流を得て、次第に豊かな水量を蓄えながら、和菓子の本流は河口である江戸時代に向けて流れていったのである。江戸時代には、菓子に季節感溢れる命名や意匠が施され、西洋菓子にはない和菓子の美学が完成された。

さて三たび橘。「古代の橘とはすなわち蜜柑のこと」と記した書物も多い。今ではポピュラー過ぎて有り難みの薄い蜜柑であるが、意外に日本人にとって蜜柑とは、古くから豊かさの象徴であったのかも知れない。今冬は少しは大事に食べるとしよう。

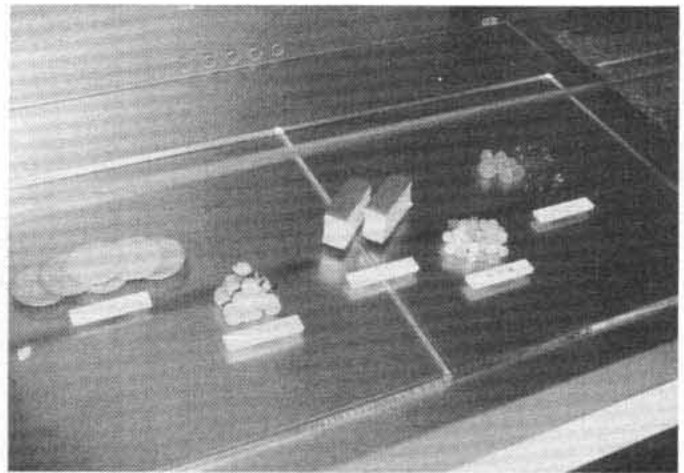
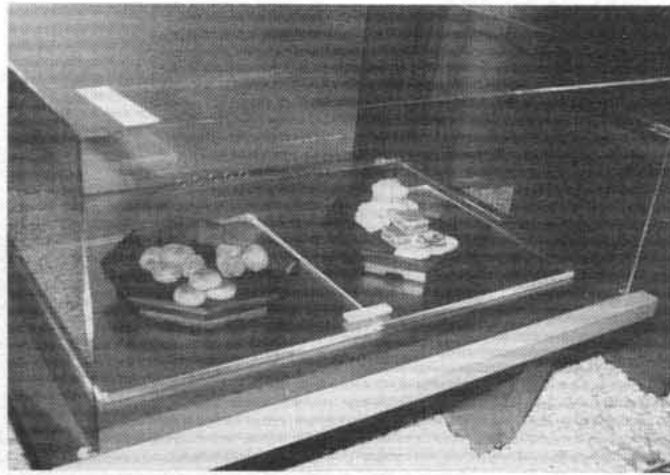
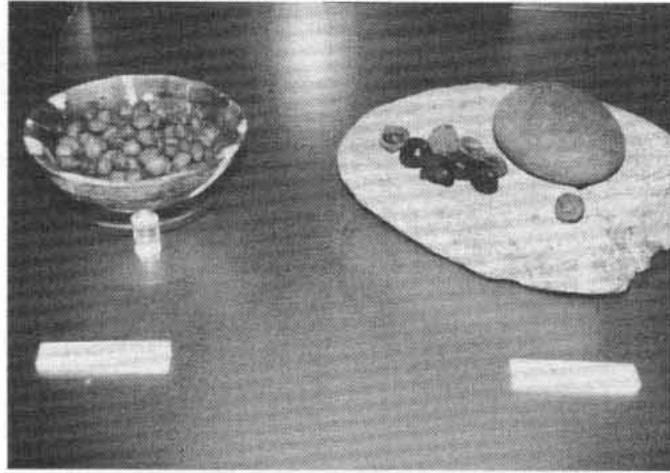
（参考：青木直己氏「大江戸菓子めぐり」講義／写真：金沢菓子博覧会テーマ館）

【図表E5-1】 清浄歓喜団



出典：『サライ』95年第1号

【図表トE5-2】菓子源流（木の實・唐菓子・饅頭・南蛮菓子）



95. 5. 12 筆者撮影 於：金沢菓子博覧会テーマ館

2 - 9 : 江戸時代

「日本料理の完成・食産業確立の時代」

時代背景	<ul style="list-style-type: none"> ◆〔1603年江戸幕府～1867大政奉還まで〕の徳川家による長期安定政権の時代 ◆大消費都市江戸が誕生し、それまで京阪にあった物流・情報発信拠点が江戸へと集積する ◆鎖国によって、中国・朝鮮・南蛮のごく限られた国々を除く、国際交流が閉ざされる ◆日本が近代国家を形成し、経済・産業の振興が飛躍的に図られる（消費社会の到来）
食におけるモノの流れ	①この時代に初めて出現したモノ 寒天／八丁味噌／カツオ節／濃口醤油／粕酢／ナシソマ／キャベツ／トマト／パセリ／煎茶 白砂糖／握り鮓／稲荷鮓／焼海苔／佃煮／折詰弁当／牛肉料理／西洋料理 等
	②この時代の主なモノの流れ 【主食】江戸市中には庶民でも白米が普及（但し農村では相変わらず雑穀主体） 【副食】煮売り・振売りの中食産業、屋台・料亭の外食産業／蕎麦・鰻・握り鮓等「江戸前」発展／吉宗、製糖・甘藷栽培・酪農奨励 【調味料】濃口醤油の誕生と普及／カツオ節の考案／国産砂糖の製造 【菓子】駄菓子発達／和菓子完成 【嗜好飲料】煎茶 【道具・器】陶磁器の一般化／割り箸の登場
	③食文化関連政策・著作 1619菱垣回船 1669公定枺 1693初物規制 1695『本朝食鑑』1708『大和本草』 1713『和漢三才絵図』1724江戸魚問屋 1735『蕃藷考』 1740国産製糖 1782『豆腐百珍』 1798蝦夷地産物会所 1804江戸奉行食べ物屋調査6106軒 1831『江戸繁盛記』1837『安売番附』1853『守貞漫稿』1860『江戸自慢』
食におけるライフスタイルの流れ	総括 <ul style="list-style-type: none"> ◆大消費都市江戸を支えるため、陸路・海路の物流網が整備される ◆食のサービス（外食）産業化、情報産業化が進行、成熟消費社会が到来する ◆前期は下り物主流であった食文化が、やがて「江戸前」へと移行、普及する
	①食品の採取生産・物流の方法 <ul style="list-style-type: none"> *江戸－京阪間の物流が促進されると共に、「江戸地廻り経済圏」が整備される *海産物の養殖技術が発達し、魚介中心の食生活を支える *問屋による市場活性化と共に、幕府による積極的な食管理も行われる
	②調理・加工保存（貯蔵）の方法 <ul style="list-style-type: none"> *冷蔵技術や輸送時間の短縮化により、鮮魚流通が活性化。早鮓も誕生する *濃口醤油やカツオ節等、調味料の本格生産が始まる *佃煮や浅草海苔等、近海の水産物の加工品が発達
	③味覚・嗜好 <ul style="list-style-type: none"> *外食産業や調味料の発達と共に、前期には「下り物」主流であった嗜好が、中期には江戸の味の完成、後期には普及・浸透へと移行する *初物喰いの風潮や、グルメ本の出版等、食消費が次第に成熟化する
	④食生活習慣食の機会・食べ方 <ul style="list-style-type: none"> *江戸市中には庶民でも白米が普及（但し農村では相変わらず雑穀主体） *煮売り・振売りの中食産業、屋台・料亭の外食産業が発展。食が外部化する *「生類憐れみの令」による肉食禁忌期もあったが、後期には獣肉飲食店も登場
	⑤食の流行・様式 <ul style="list-style-type: none"> *江戸の味の確立と共に、東西の食文化が分化 *初物喰い、味競べ、グルメ本流行り等、食の刹那消費・情報消費性向が拡大 *食の商品化・情報化の進展
⑥食の価値 <ul style="list-style-type: none"> *人生（喰い倒れ）*商品・産業としての食が確立*食のブランド化・記号化の進行 	

のっけから言いわけがましいが、江戸時代の食文化を、これまでの時代と同様の紙面で語るにはどだい無理がある。それどころか、たかだか1年足らずのサーベイで物申さんとするのは身のほど知らずもいいところだ。なにせ、江戸時代を考証しようとする時、有難迷惑と言うのか、文献・絵図・古地図・人的情報と、計り知れない数の資料が現存しており、その恩恵を受けて江戸研究の細分化・カルト化が進行、とても素人風情が1年そこらで太刀打ちできる知見の多寡ではない。このため、どの時代にも増して江戸時代の考察が浅薄なものに留まることをお許し願いたい。実際、江戸について語ろうとすると、いったい何から手をつけてよいやら思案に暮れるばかりで、時間的にもいよいよ猶予がなくなっている都合上、エイヤッと目を瞑って江戸時代にタイム・スリップすることとしたい。

さて、昨今（おそらく昭和元禄などと称されたバブル絶頂期前後から）の江戸文化研究の発展は目ざましく、「江戸」と冠された膨大な数の書籍や古地図の出版、マスコミの江戸特集流行り、多彩な江戸学者の出現、江戸の味や風物を巡るツアー、歌舞伎や浮世絵人気、川柳ブーム、「江戸東京博物館」のオープン、そして今年の大河ドラマ『吉宗』と、他にコレといった画期的なブームが見られないせいか、ある意味でロング・セラーズといえるほど、江戸に対する熱狂は、下火になるどころか火勢いや増している感さえある。

なぜ、人々はこれほどまでに江戸に魅かれるのか。あまりに素っ気ない答えであるが、それは「江戸が東京の原点」であるからに違いない。土地すなわちハードとして、東京がかつての江戸を内包する形で存立していることは当然として、ソフトとしての東京も江戸を前提に成立しているのだ。政治・経済の中核機能が集中していることも、地方から続々と人々が流入することも、シングルの比率が高いことも、地価が高いクセに住環境が恐ろしくお粗末なことも、飲食店や風俗業がこれだけ隆盛を極めていることも、文化や芸術・情報の発信基地であることも、お水が悲しいくらいマズイことも、お蕎麦のおつゆが濃いことも、お鮓はやっぱり江戸前に限ることも、東京の都市機能の全て、とりわけ消費都市としての性格全てが、清濁両面に渡って、明治ではなく江戸時代に発祥している。それゆえ、江戸を研究することは、とりもなおさず東京の素の姿を見つめ直すことに通じるのであり、換言すれば、東京人のアイデンティティ確立の責務であって、このため一過性のブームとしてでなく着実な発展をみているのであろう。

渡辺善次郎氏は、江戸のまちの特徴を、①武士の都である、②全国一のコメ食い都市で

ある、③男性人口が異常に多い、④消費的性格が極めて強い、⑤火事が多い の5つと指摘している。100万人といわれた江戸の人口の内、実に半数の50万人が武士であったというから男性人口が増大するのも道理、江戸中期には男100：女55、幕末間近にあっても男100：女83と圧倒的な男社会であった。武士や地方からの人足が集積した男社会は、生産はおろか生活機能も持たず、ひたすら江戸に集積したコメを食い尽くし、外食産業や遊廓の成立をもたらした。

また、「火事と喧嘩は江戸の花」と詠われた火事の多発も、江戸という都市の消費性向を高め、とりわけ衣や住より食に金をかけるという風潮を生んだ。当時、江戸は「朱引きの内」と称され、北と東は荒川、南は東京湾、西は新宿までのエリア内にあり、現代の東京都区分でいえば、せいぜい江東・墨田・台東・荒川・中央・港・千代田・文京・新宿、そして豊島と渋谷の一部にまたがる地域でしかなかった。しかも、その大半を武家屋敷が占め、町家や庶民の住む長屋等は、朱引きの内のわずか2割に密集していたという。

(【図表2-9-1】)

このため、一度出火すれば安普請の家屋はメラメラと燃え盛り、たちまちの内に江戸市中を焼き尽くす大火に発展した。一生の内に一度も火事に合わなかった人など稀で、2～3回は当たり前といった風だったから、みすみす消失の憂き目を見る着物や住宅に金をかけるのも馬鹿馬鹿しく、当然消費の矛先は食へと向かっていったのである。「宵越しの銭は持たねえ」というのが、江戸っ子のきっぷの良さといわれているが、まさに火に煽られるようにして、日銭を一夜にして飲み食いしに遣い果たす刹那消費に走っていたのだった。この時代、火つけも多かったと聞くが(ああ、なんとりりしき火盗改め「鬼の平造」こと吉右衛門サマ!)、社会が飽和に達すると、一種の刺激剤として大火が起こり、それを機に都市が再編され新たに活性化されていったようだ。現代でいえば、都市の再開発だったり、年度末恒例の道路工事だったり、鎖国時代の内需拡大策、はたまた都市機能の自浄作用であったといえるのかも知れない。

いずれにせよ、江戸の消費都市としての性格は、幕府を江戸に設置し、参勤交代によって諸大名とその臣下を江戸に集積したことによって形成されたといっておく、江戸幕府の長期安定は、経済の完全掌握によって達成されたといえよう。戦う民であった男性が、お腰の物を質入れしてまで飲み食いに興じる「消費者」に変貌したことは、日本史上かなり由々しき事態である。バブル末期もそうだが、どうも男性消費が動く時というのは、社会の成熟・飽和が極大にまで達した時という気がするが、いかがであろうか。

食の流通革新

大消費都市江戸を支えるには、物流の整備は必須であった。従来の市場経済・文化の発信拠点京都から江戸へと、モノはもとより人材（町人や職人・文化人）も多く流入した。江戸の食文化というと、すぐに「江戸前」の成立ばかりが強調されるが、江戸の元禄期頃までは、江戸を京や大坂の文化が席卷していたといってもよい。京阪から江戸へ下ってきたものは「下り物」と称され、醤油も酒も菓子もすべからく「下り物」が逸品とされた。逆に、江戸自前のものは「下らぬ物」ゆえ粗悪品とされ、ここから「下らないもの」という言葉が生まれた。

また、江戸の市場経済の基盤は、才覚溢れる大坂商人や、優れた京都の料理人や菓子職人といった上方の人材によって築かれたのであり、その証拠に、有力問屋の多くに「伊勢屋」「近江屋」「紀伊国屋」等の、上方出身の屋号が冠されている。そればかりか、今ではすっかり東京の下町として郷愁を誘う「佃島」であっても、もともとは家康公が江戸入城の折、摂州（大坂）佃村の漁師を移住させたことで生まれた街であり、蕎麦の「砂場」も大阪起源と記憶する。江戸っ子は、何でもかでも江戸文化をオリジナルと自負しているようだが、実は、その多くが上方起源であり、そこに東北や北陸からの田舎者文化がブレンドされたのが江戸文化の偽らざる姿である。

江戸－京阪間を中心とした物流・人材交流に貢献したのは、言うまでもなく交通網の発達であった。参勤交代に伴って整備された五街道をはじめとした陸路・宿場町の発達、菱垣回船・樽回船に代表される海路、関東近郊の水路による大量輸送は、江戸への物品の集積を飛躍的に拡大させた。海産物も、早馬による輸送時間の短縮や冷蔵技術の進歩によって、従来のような塩蔵・干物等の保存食品一辺倒ではなく鮮魚流通が本格化し、また大坂を介して、蝦夷特産の昆布や若布等が江戸の市場を賑わした。そして、これら物流の活性化・円滑化に采配を振るったのが江戸・大坂の問屋業であり、財と権力を掌握した彼らはやがて江戸文化の有力な担い手となっていく。

江戸も中期に入ると、上方頼みであった食品の供給を、江戸独自に自立的に賄っていかうと努め、関東近郊の農村で積極的に野菜や果樹の栽培が行われ、また江戸湾の豊かな水資源を利用し、沿岸漁業や水産物の養殖業が盛んに推進された。こうして成立したのが、「江戸地廻り経済圏」である。次項で触れる「江戸の味」の誕生は、この江戸地廻り経済圏の成立による、近郊からの新鮮で安価な食材の供給を待って実現したといってもよい。こ

れは、第一次産業の支えがあってこそ、健全な第二次・第三次産業の発展が望めるのだという歴史の教訓である。現代の東京が江戸に劣っている点を挙げるならば、この大切な前提を欠いたことを、まず指摘せねばなるまい。

食のサービス産業化、そして「江戸の味」の成立

江戸の食ライフスタイルの最も大きな特色は、調理機能の外部化、すなわち中食・外食といった食のサービス産業化が成立した点である。その背景には、前にも述べたように、第1は武家社会・男社会である点、第2は住環境の貧困さという江戸特有の事情があり、潜在ニーズが顕在化するまでには、そう多くの時間はかからなかった。

まず、武家では、主人をはじめ下級武士や奉公人といった賄い扶持が多く、日々の食膳はもとより、饗宴食ともなれば、武家諸法度に定められた振舞膳の規定に従って相応の応対を施すことが求められた。散財も察して余りあるが、何より、例えば一度に100膳を越える鯛の尾頭つき（それも大きさの決められた）を供するようにと定められても、それが可能な厨房や料理人を抱えた大名家がどれほどあったであろう。そこで、誕生したのが、仕出し屋であり、しかも最初は、焼魚は焼魚専門と専門分化していたが、やがて食膳をトータルでしつらえ、食器も含めてレンタルも行う、今でいうケイタリング業の起源が誕生した。逆に、「八百善」のように、料亭からケイタリング業へと転向する銘店もあった。そういえば、先だつての皇太子ご成婚の折、祝宴に供された鯛の尾頭つきは、福島の商品加工業者で調製され宮中に運ばれたと聞くが、それと同様のことが、すでに江戸においてなされていたのである。

また、煮売りや振売りといった行商の類も、江戸前期より出現した。これは、独り者の下級武士や人足達はもとより、所帯持ちであっても、せいぜいが水瓶と竈（ハツイ）がわずかばかりの台所の体裁を成している長屋住まい、そうした住環境では大した料理もできようはずがなく、完成品や半調理品の販売は大変に重宝なものであった。天秤棒を担いだ魚屋は一心太助でお馴染みであるが、軒先でちょちょいと魚を捌いてくれたり、丸ごと一本は余計な家には切り身で売ったりと、個食対応も細やかだ。野菜も、煮つけや田楽の調理品の他にも、きんぴら用に千に切ったゴボウや人参、後は煮るばかりのツルンと皮を向いた小芋等、便利この上ない。今でも、スーパー惣菜に抵抗感はなくても「刻みゴボウや人参のパックはどうもね」という主婦が案外多いのではないだろうか。江戸のおかみさん達

の方がよっぽど「すてきな奥さん」を先取りしていたのかも知れない。それにしても、江戸時代の女房連中は、住まいは一間と掃除もたやすく、かといってパートに出ている風もなし、日長一日（いくら日の暮れが早いといっても）何をしていたのであろう。井戸端会議ばかりでは、飲んだくれ亭主をなじる権利もないような気がするが。

至れり尽くせりの煮売り・振売りであるが、何より恐れ入ったのが「水」の振売りである。江戸時代にして、すでにミネラル・ウォーターが販売されていたのだ！当時の川柳に「水は箱鮎は籠にて江戸へ出る」とあり、水も鮎も玉川のもものが絶品とされた。1653年には羽村の堰から四谷に至る玉川上水が完成され、江戸市中には四谷大木戸の水番屋から地下の樋（これが主に木製であったため箱と詠まれた）を通して給水されたのだが、埋め立て地であった深川・本所方面へは行き渡らず、上水の余り水をいったん汲み上げて、水船に乗せて運び、振売りにて供給したという。また、夏場には、熱さしのぎに一杯単位で冷水を売る振売りもあり、西瓜売りに並んで夏の風物詩であったようだ。うーん、やはり江戸は奥が深い。（【図表2-9-2】）

さて、中食産業に負けじ劣らず発展したのが、屋台・料亭の外出産業である。外食そして江戸の味の先鞭を切ったのが蕎麦切りである。17世紀初頭、朝鮮僧の天珍によって伝授されたといわれる蕎麦切りだが、寛文年間（1661-72）には江戸市中で売られ始めた。江戸前期は、まだまだ上方食文化主流の時代であったから、振売り・屋台も最初は「うどん・蕎麦切り」と、うどんを先に掲げていた。ところが、蕎麦の風味が江戸の人に好かれたのか、信州等より上質の蕎麦粉が入手されたためか、次第に蕎麦がうどんを凌駕し、江戸っ子は蕎麦最良というのが常識となった。「二八そば」「慳貧そば」という命名もユニークで、「二八そば」は、お代が $2 \times 8 = 16$ 文とか、蕎麦粉とコムギ粉の割合であるとかいわれているし、「慳貧そば」とは、鉢一杯（最初は丼というより皿に近い）に盛り切りで、店主の愛想も言わぬ突っ慳貧な様からきているとかで、当時のやりとりがしのばれて微笑ましい。味の方は、食したことがないので定かではないが、最初は、蕎麦粉主体のボソボソとした太くて切れやすい麺で、かけ蕎麦が一般的、次第に細く滑らかに打ち延ばされて醤油やダシも発達し、江戸末期に著された『守貞漫稿』等を見ると、現代とほぼ同様に、しっぽくやら小田巻きやらとメニューも豊富になっている。（【図表2-9-3】）

蕎麦に続く江戸の味といえば、鰻の蒲焼であろうか。これは享保年間1735年の『江戸切子』に初出している。最初は、串刺しにして鰻のみを屋台で食し、丼物となるのは文化・文政年間である。ちなみに、割り箸を最初に使用したのも鰻屋といわれ、「けんどんを嫁

は手前の箸で食ふ」という川柳も残るほど、粗末で薄汚いものであったらしい。蕎麦にしても鮓にしても、江戸の味と称する料理は、江戸っ子の意地とでもいおうか、悉く対上方を意識した江戸独自の仕立てが工夫されている。鰻においては、西は生のまま焼くのに対して、東は蒸してから焼く。開き方も、西が腹開きなら、東は腹開きは武士の切腹に通じるので背開き。挿す串の本数まで違うらしい。何だかそこまでしなくてもと思わなくもないが、東西それぞれに工夫を凝らした味が競い合うのもまた楽しいもので、従来は、食といえば上方が上味といった味覚に、江戸という対抗馬が現れたのは、それだけ日本人の食文化に広がりが生じた証拠である。

そして江戸の味の西はやはり鮓である。鮓もまた上方先行で発展した。鯛の天麩羅で逝去した家康は食通であったのか、1603年江戸幕府を開くと同時に宮中に鮓を献上しているが、これは、もちろん上方鮓であったと推測される。上方鮓（馴鮓・押鮓の類）が江戸に下ったのが延宝年間(1673-80)、それから約1世紀後に混ぜ鮓や海苔巻き鮓が登場する。江戸の味に海苔の存在も欠かせない。浅草や品川で海苔が採取され始めたのは江戸前期。延宝年間には浅草海苔が商品化され、享保年間には養殖が発達する。おそらく海苔巻き鮓の誕生は、この養殖海苔が手頃な価格で入手可能になってからのことと思われる。

さて、話が少し脱線したが、江戸前の白眉、握り鮓は、文化・文政年間(1804-29)、江戸文化爛熟の時代に誕生した。江戸前の新鮮な魚介と米酢の発展によって、早鮓の調理が可能となったためか、花屋与兵衛という人が本所に開業したのが起こりといわれる。この時期、食市場は、高級料理店の「八百善」・豆腐料理の「笹の雪」・お座敷天麩羅の「橋善」等が次々と開業し、各種の料理本や『安売番附』・『江戸名所酒飲手引』等のグルメ本が多数出版されて味自慢が流行するなど活況を呈しており、食の商品化・情報化が進行した。握り鮓はまさにこうした食の成熟消費の起爆剤だったのである。ちなみに、当時の鮓はたいそう大ぶりであつたらしく、現代の握り鮓の3倍ほどの大きさだったようだ。屋台に腰かけて、2つもつまめば満腹で、高級品というよりちょっとした間食・軽食代わりであった。鮓をちょっと口に放って、腹の虫を収まらせてから、吉原や本所あたりを冷かして歩く、粋な旦那衆も多かったことだろう。

蕎麦切り・鰻・握り鮓そして天麩羅、これらいわば江戸前四天王は、現代でも外食比率の高い料理の数々だ。従来の料理は、公家の武家の饗応膳から発展したものが多いが、江戸前料理は、町人や都市が育てた文化である。単品としての美味しさ、熱々の湯気や香りが食欲をそそる、作りたて・活きのよさが信条の料理である。これらが、鯪張った割烹料

理としてでなく、いわゆるファスト・フードとして始まった点が、江戸の江戸たる所以であろう。蕎麦をすする音や鰯醤油のつけ方の一々に、粋や洒落を論ずる酔狂も、まさに江戸っ子ならではである。

中食・外食産業ばかりでなく、調味料自体の存在も忘れてはならない。当代を代表する二大調味料といえば、関東の濃口醤油とカツオ節、まさに江戸の味覚そのものである。醤油もそもそもは下り物の溜まり醤油が主体であったが、江戸前期に紀州の醤油職人が銚子へ渡り製法を伝えたことによって、関東でも製造されるようになる（銚子のヒゲタ醤油やヤマサ醤油の起源）。一方、現代のキッコーマン醤油につながる野田醤油は、当時野田周辺で良質の大豆が栽培されていたことと、利根川水系という恰好の輸送手段に恵まれたため発達をみたといわれている。いわば、江戸地廻り経済圏の申し子といえよう。濃口醤油が下り醤油を取って代わり「御用醤油」と称されるようになるのは、これもやはり江戸後期になってからである。現在でも、一般に関西人は薄味好みで「関東のお醤油はどうも苦手」という人が多いが、東北出身者や肉体労働者の多い江戸では、塩辛く黒々とした濃厚な味がことのほか好まれたようだ。醤油に限らず、日本における味覚の東西比較は、それだけで一大研究分野となる興味深い問題であり、今後逐次探究していきたいと考える。

さらに、カツオ節。これも江戸の貴重な産物だ。1674年、紀州で豊漁のため生で売り捌けなかったカツオを燻製にして干したのがカツオ節の始まりとされ、これが土佐に伝わって1758年に本格的な製法が考案されたらしい。鰯も醤油も起こりから江戸の味として定着するまで、1世紀、2世紀と時を重ねているが、カツオ節もまた本当の旨味を発揮するには時の経過を待つ必要があったのかも知れない。江戸の味は、3世紀に及ぶ長い長い時間をかけて熟成されたのであり、一朝一夕に出来上がったのではない。「江戸の味は一日にして成らず」。だからこそ、現代に通じるスタンダード足り得るのだ。

以上見てきたように、江戸の中食・外食産業は、前期は煮売り・振売り、中期に屋台、そして後期に料亭や割烹と、ライトからヘビーに業態が転換していき、それに伴うようにして、味覚や嗜好も、前期は上方（下り物）主流、中期に江戸の味が萌芽し後期で完成という流れを辿った。ある意味で江戸の味は、中食・外食産業が育てた味、すなわち都市が育てた味なのである。これまで折りにふれ、その時代で最もパワーを持つ階層が食をリードすると指摘してきたが、江戸の食文化の牽引役は言うまでもなく町人である。いや町人をこえて、都市という巨大なシステムであったというべきか。本格的な消費社会の到来、江戸の食文化にこそ、その過程をつぶさに見ることができよう。

江戸の刹那消費、情報消費

さて、ここまで、かつては第1次産業・第2次産業に過ぎなかった食産業が、江戸時代に入り、第3次産業、とりわけ商業からサービス業へと飛躍的に発展した過程を見てきたが、この時代のすごいところは、さらに情報化へと進展する点である。だからこそ近代といえるのであろうが、鎖国という情報閉鎖社会にあっても、民族や国という社会システムが同様の進化を遂げるところが歴史の不思議である。

食の情報化への移行は、消費欲求そして食の価値の変質の過程そのものである。江戸の場合、寛永～元禄期、文化・文政期の文化爛熟の2大ピークがあるが、そのピークに向けて、人々は刹那消費・情報消費の性向を強め、食の付加価値が極限まで増大する過程を辿る。その現象の最たるものが、「初物喰い」の風潮と、夥しい数の食関連本の出版ではないだろうか。

江戸っ子の初物好き、とりわけ初鯉に対する熱狂はつとに有名である。「女房・娘を質に入れても」手に入れたといわれた初鯉は、江戸中期には3両、当時のもり蕎麦の値段で換算すると108杯分に相当した（もり蕎麦を500円とすれば鯉1本5万円也！）ほど破格な値段で売買された。鯉に限らず、野菜でも果物でも、江戸っ子はハシリの物が好物で、初物買いによる物価の高騰を抑えるため、幕府によって幾度となく、初物の売出し日の規制や初物売買禁止令が出されていたほどである。もっとも、初物好きは江戸に限った性向のようで、真に舌の肥えた上方衆は旬や盛りの美味さといった実を取り、江戸っ子の得意気な様子を見ても「田舎者が……」と歯牙にもかけなかったようである。しかし、消費の成熟度からみれば、江戸っ子の方が上方衆に勝っていたと言えよう。なぜなら、江戸っ子は、鼻から承知で、食べ物それ自体ではなく、見栄や心意気を満足させるための季節性や話題性に対価を支払っているのだから。初物喰いは、まさに刹那消費・情報消費そして遊び消費の有徴記号なのである。

そして出版。ここで産業進化論を展開する気もないが、江戸時代はマスコミ業や広告業にとっても創成期である。印刷業そして商業の発達はその大きな要因であることは言うまでもない。そして生まれたての情報産業の恰好のネタが、ゴシップと食情報であった。いつの時代も、この2つは人心を刺激して止まないシズルなものだと感嘆する。これにファッションを加えたら、たちまち女性雑誌の出来上がりである。

出版は、前に述べた寛永～元禄期、文化・文政期の文化爛熟の2大ピークに重なるよう

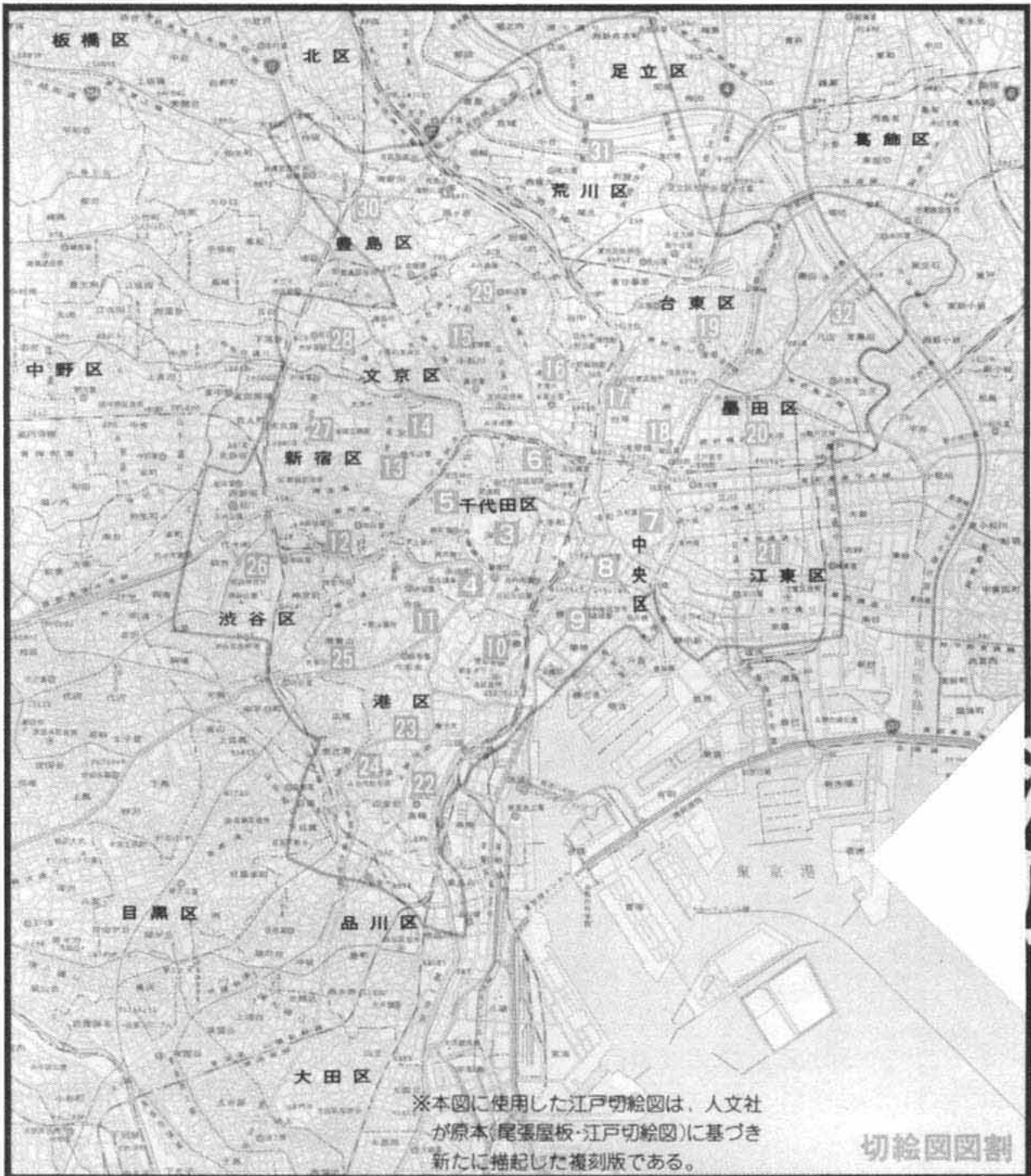
に隆盛を極める。食に関していえば、江戸前期は、料理人によって書かれた料理人のためのノウハウ本（最初は式法や故実の記述に偏る頭でっかちのものであったのが、次第に実践的な献立や調理法へと重点が移ったという）、そして中期から後期にかけては、料理人以外の作者（戯作者から正体不明の風俗評論家まで）によって書かれた一般人のための料理本やグルメ本が多く出版された。（【図表2-9-4】）

中でも、名著の誉れ高いのが、1782年に出版された『豆腐百珍』である。この本は、豆腐の調理法が具体的かつ簡略に解説されているばかりか、豆腐にまつわる故実の数々が漢詩等格調の高い文献の引用を含めて披瀝され、知的好奇心をも十分に満足させるものであったらしい。しかも、豆腐料理を6つの等級でランキングしたりと、まるで江戸ミシュランであり、このあたりにも人気の秘密があったに違いない。好評の『豆腐百珍』は、続編やら余録やらとシリーズ化され、あげくは『〇〇百珍』と称した2匹目のドジョウを狙う亜流本が続々と発刊され（出版業って昔からこういう傾向があったのですね）、一大百珍本ブームを巻き起こした。他にも『料理秘密箱』など、あやかりシリーズが多数刊行されている。この中で、あやかり本もここまでいけば大したものだと思うものに、『諸国名産大根料理秘伝抄』がある。ここには、『豆腐百珍』同様、大根料理の数々が列挙されているのだが、その1つに「輪違い大根」という奇妙キテレツな、知恵の輪の如きむきもののテクが紹介されている。いやはや実にあっばれ、実に酔狂。（【図表2-9-5】）

こうした料理本その他、文化・文政期にかけては、話題の飲食店を紹介した、いわゆるグルメ本が多数紹介された。また『七十五日』という看板や商標を集めた本、『守貞漫稿』のようにイラスト入りで当時の食風俗を紹介したものと、この時期のものには、現代人が見ても十分に楽しめる本が多い。『ぴあ』も『オレンジページ』も『荒俣本』も、みんなこの江戸本の系譜の末裔にあたる。江戸の食消費はここまで成熟したのである。

というわけで、甚だ散漫な事象の列記となってしまったが、室町時代に確立をみた日本の食文化が、江戸時代に完成し、現代の消費社会の原型といえるところまで成熟したことが、お分かりいただけたであろうか。食のライフスタイル史は、日本というクニの歴史そのものであり、産業や消費社会の構造を見る恰好のプロセスである。まだまだ、独自のライフスタイル論ひいてはハイライフ論を展開するには、研鑽不十分であるが、ぼんやりとそのストーリーの大枠は見え始めている。次年度には、何らかの仮説を立てて、さらなる探究を続けていきたい。

【図表2-9-1】江戸・朱引きの内



出典：『嘉永・慶応 江戸切絵図』

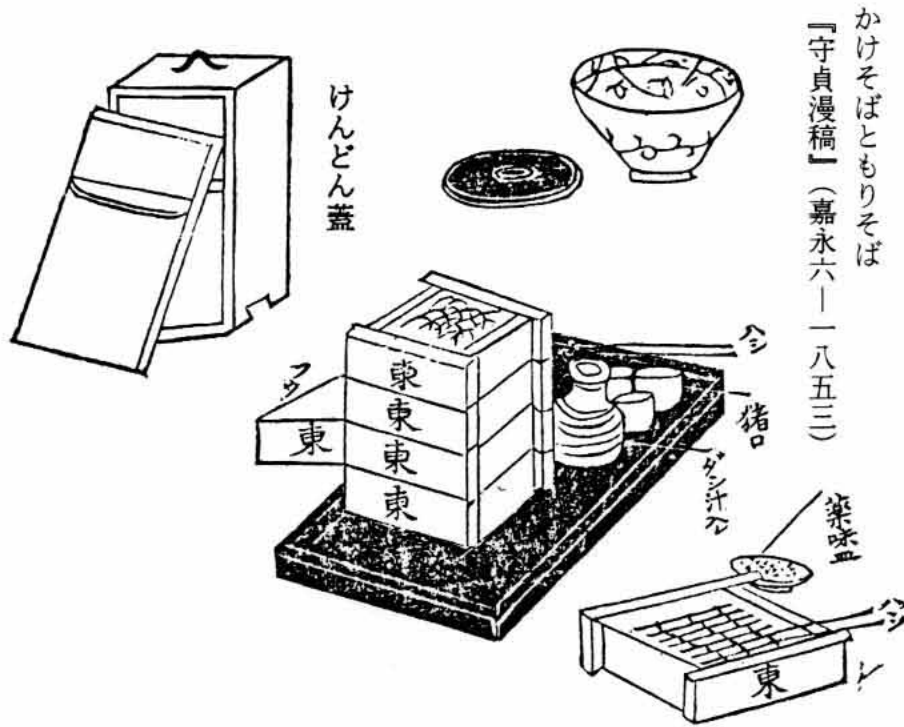
【図表2-9-2】江戸下町の水売り



江戸下町の水売り
『善悪邪正大勘定』（寛政七―一七九五）

出典：渡辺信一郎著『江戸の女たちのグルメ事情』

【図表2-9-3】江戸の蕎麦切り

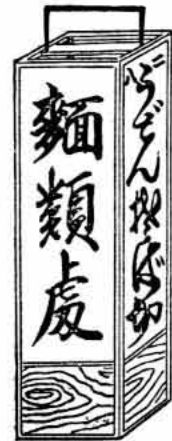


かけそばともりそば
 『守貞漫稿』（嘉永六―一八五三）

二八うどん
 だし汁か
 け湯漬と
 もに下圖
 の如き平
 皿に盛る



月日
 一 空がえん 代十六文
 一 振ば 代十六文
 一 志の之 代廿四文
 一 河合 代廿四文
 一 老屋 代廿二文
 一 小田巻 代廿六文



しつばま安平
 鶏卵の類下
 圖の如き平
 椀にもる椀
 は朱或は黒
 ぬり



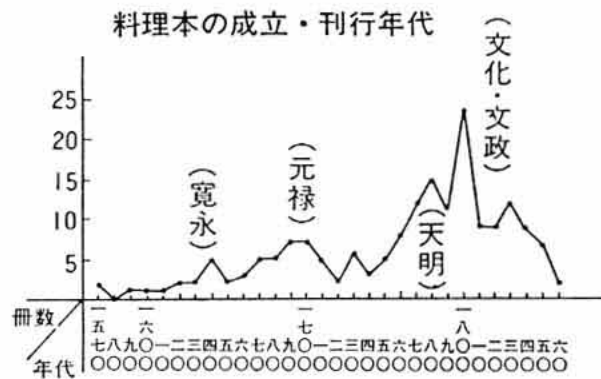
そば屋の看板と値段表
 『守貞漫稿』（嘉永六―一八五三）
 覚
 一 うどん 代十六文
 一 そば 代十六文
 一 しつぽく 代廿四文
 一 あんぺい 代廿四文
 一 なんばん 代廿二文
 一 小田巻 代廿六文

出典：渡辺信一郎著『江戸の女たちのグルメ事情』

【図表2-9-4】料理本の成立・刊行年代

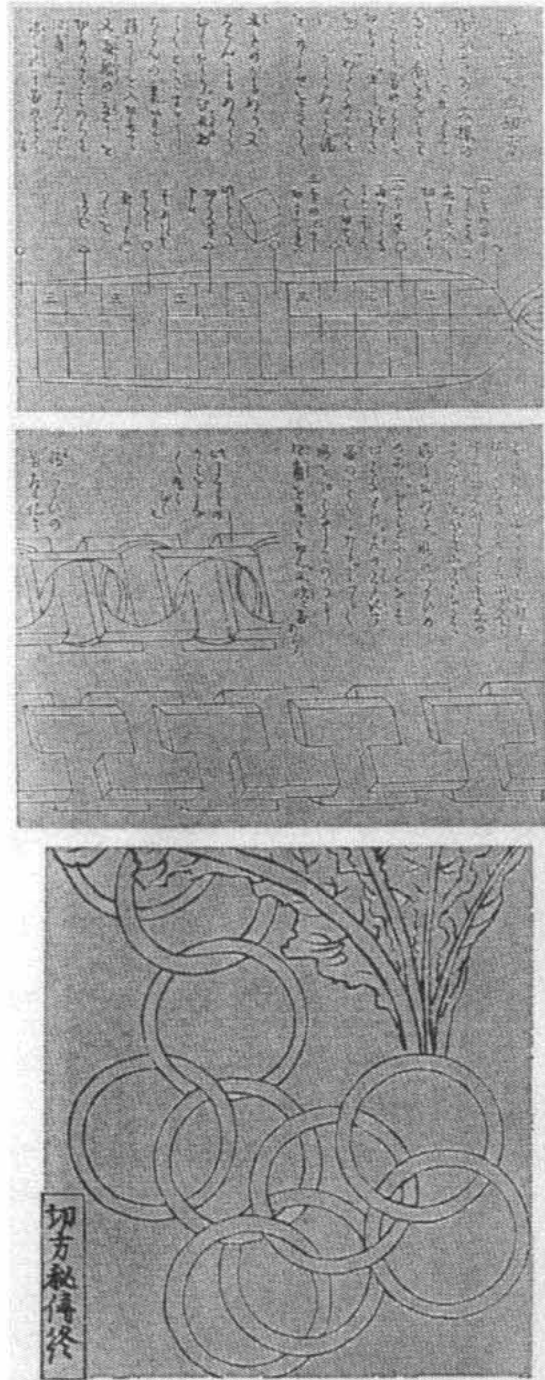
料理本の成立・刊行年代

年号	冊数	年平均	年号	冊数	年平均
天正	2	0.11	延享	1	0.25
文禄	1	0.33	寛延	3	1.00
慶長	2	0.11	宝暦	8	0.62
元和	1	0.11	明和	8	0.89
寛永	7	0.35	安永	8	0.89
正保	1	0.25	天明	14	1.75
慶安	2	0.50	寛政	14	1.17
承応	—	—	享和	11	3.67
明暦	—	—	文化	19	1.36
万治	—	—	文政	10	0.83
寛文	5	0.42	天保	16	1.14
延宝	3	0.38	弘化	4	1.00
天和	1	0.33	嘉永	6	1.00
貞享	3	0.75	安政	2	0.33
元禄	10	0.71	万延	—	—
宝永	5	0.71	文久	2	0.67
正徳	4	0.80	元治	—	—
享保	7	0.35	慶応	—	—
元文	2	0.40			
寛保	—	—	計	182	0.75



出典：原田信男著『江戸の料理史』

【図表2-9-5】輪違い大根



輪違い大根（『諸国名産大根料理秘伝抄』
臨川書店版より）

出典：原田信男著『江戸の料理史』

第3章：今後の研究課題

今後の研究視点

以上、述べてきたように、文献サーベイを主体に行ってきた初年度の研究であるが、次年度以降は、初年度の研究成果をベースとしながら、より今日的・実践的そしてオリジナルな視点での研究を行っていきたいと考える。

まず、今日的な視点についてであるが、初年度に引き続いて明治～平成時代の食ライフスタイルを補完すると共に、現在の食市場の動向や食文化が直面している問題点を取り上げ、歴史的考察を今日的な状況に応用していくという態度をとりたい。なぜなら、現在そして未来の食ライフスタイルの行方は、決してこれまでの食ライフスタイルの流れと無関係であるはずがなく、必ずやその連続性の上に解釈が可能であると思われるからである。

また、初年度は研究対象地域を日本に限っていたが、今日的状況を議論していく過程では、日本ばかりでなく世界の食事情を考慮に入れることが必須と考えられ、必要に応じて補完的に視野を広げていきたい。

実践的な視点については、

- ①可能な限り原典にあたる
- ②フィールド・ワークに重点を置く
- ③食文化研究内外の有識者・研究機関と積極的に情報交流を行う
- ④今日の食市場や食文化の動向について、継続的に情報収集を行う

等によって養っていきたいと考える。

初年度のサーベイを通して痛感したことは、食品や食事の内容が、実際どのような姿や味であったのか、どのような食され方をしたのか、名称や事象からでは想像できないものも多く、原典に忠実で詳細な記述やビジュアル情報で明確にしていかなければならないということであった。ある意味で、マゴ引き的なサーベイに留まった初年度の研究を反省すると共に、今後は必要に応じて原典やビジュアル情報の収集、ひいては歴史的な食事の再現等も試みることができればと考える。

その意味でもフィールド・ワークは必要不可欠なものであり、実際に、かつての食文化を今に残している地域や寺社・飲食店等を尋ね、ナマの情報に触れると共に、スタッフの

五感を通して歴史的事象を未来に生きる情報として蓄積していきたい。やはり、食に関わる限り、何よりもまず「食べる」ということが研究の原点であろう。

③については、初年度の研究を通して、ようやくわれわれスタッフも食の分野に関する受信力を養うことができたと思えるので、徐々に外部の研究者や研究機関と情報交流し、より奥深い考察に役立てたい。情報交流の過程は、ミニ・シンポジウムや、機関誌等を通じて積極的に発信していきたいとも考える。

④については、今日的な視点、オリジナルな視点ともリンクしているが、われわれの研究の主眼は、過去の食ライフスタイル史を紐解くことに終始することではなく、それらをベースに現在そして未来の食ライフスタイルを議論することにあるので、そのための基本姿勢として現状の情報収集は必須である。常に、広く食全体にアンテナを立て、多角的・自由自在な観点から食にアプローチしていきたい。

オリジナルな視点とは、言うまでもなく当研究所独自の視点ということであり、それには「ハイライフ」という概念が大きく関わってくる。食の世界を通して「ハイライフ」を考えること、また、一生活者視点を忘れないことも、オリジナルな視点を確立することになるろう。

今後の研究ステップ

以上の研究視点を重視しながら、次年度以降は次のようなステップでさらに研究を発展していくこととしたい。

Step1	日本人の食ライフスタイル史俯瞰（総論）
-------	---------------------

まずは、初年度の研究の延長として、引き続き明治～平成時代の食ライフスタイル史を俯瞰し、日本人の食ライフスタイル史を完成していきたい。但し、サーベイの方法論については、これまでの手法を踏襲すべきかどうかは、今後スタッフ間で議論を要する点である。明治～大正時代はともかくとして、昭和～平成時代の食の事象については、食品業界の商品開発に関する情報が膨大なものとなるので、それ以前と同様の枠組みで考察することが最適であるかどうか検討の余地がある。

Step2	日本人の食ライフスタイル各論研究
-------	------------------

Step3	日本人の食におけるハイライフの考察
-------	-------------------

この2つのステップは、ある意味で同時に進行していく性質のものとする。初年度の研究を含め「Step1」は、とにかく食のライフスタイル史について網羅的に俯瞰することが目的であったが、その過程で、時代や事象それぞれで、もう少し深く詳しく掘り下げるべき問題点を保留にせざるを得なかった。歴史をマクロ的に俯瞰することで見えてくるライフスタイルの流れも重要だが、ある事象に限ってミクロに探究することもまた、食ライフスタイルの真髄に触れる今一つの重要な手法と考える。

このため、次年度以降は、テーマを絞って集約的に詳細なサーベイを行っていきたい。テーマ選択に際しては、やはり「ハイライフ」という観点で、その「ハイ」の正体を明らかにしていく形で進めていきたい。とりあえず、初年度の研究成果を通して目星をつけているのは、時代であれば、食の本質価値と付加価値が融合した「室町時代」であり、室町時代を食ライフスタイル史上、ハイな時代と仮定して、さまざまな角度から探究していくのも興味深いのではないかと考えている。

無論、その際には、文献サーベイに留まらず、フィールド・ワークとして、室町の食文化に関連のある地域や人物を訪ねたり、実際に茶の湯や四條流の作法を体験してみるのももしろい。かように、「ハイライフ」という切り口から自由自在に食の世界を彷徨するというのが、われわれらしい食文化研究と考えるが、いかがであろうか。

とにかく、研究の視点・ステップについても、今後もまだまだ試行錯誤を繰り返すことになるだろうが、常に、今日的視点を取り入れ逐次発展的な研究を行っていききたい。

おわりに

唐突な話だが、筆者はマッキントッシュが不得手である。不得手未満、本気で触ったことがないというのが正直なところだ。マルチメディア論花盛りのご時世に、なんと時代遅れ、30代前半にして早や老化かと情けない次第であるが、EAST END×YURIの『まいっか』じゃないが「♪いつだってなんかメンドクサイッ」と、重い腰をあげることができずに今日に至っている。

研究所の名誉のためにお断りしておく、筆者とごく少数の者を除く研究スタッフの多くは、マックに精通している。若手はもちろんのこと、シニアのオジサマ方でさえ、日夜マック制覇を目指し精進している。現に、本プロジェクトの初年度の主要な成果である「食年表」は、「4TH-Dimension」という最新かつ高度なソフトを駆使して作成されている。怠け者は筆者ただ一人ということだ。

その筆者が、スタッフの一人に勧められ（というより半ば脅迫され）、2～3のゲームソフトにチャレンジするはめになった。その1つに「アリス」というものがあった。それは、かのルイス・キャロル作『不思議の国のアリス』のストーリーを下地として、ゲームの実行者が、幻想的なアリスの部屋にいざなわれ、その迷宮をトランプのカードを拾い集めながら彷徨するという仕立てになっている。ゲームは、さまざまな部屋を巡り、トランプのカードを52枚全て集めると終了となるのだが、それは壁にかけられた絵画の中にあったり、チェストの引き出しにあたりと見当がつかないばかりか、次の部屋へ到る扉もキーとなる部分をクリックしない限り開かれない。初心者には、その手がかりを見出すことができず甚だ厄介なのだが、ゴールには永久に辿り着けないとしても、部屋のあちこちを手あたり次第にクリックし、突然懐中時計が動き出したり、絵画の中の女性が手に持つ薔薇がトランプのカードに変じたりするのを見るのは、意外に楽しい。そこには、全く予想のつかない展開と発見があるからだ。プロセスの悦びとでもいおうか。マック恐怖症の筆者も、いささか倒錯的なこのソフトに、しばし、時間を忘れて興じてしまった。無論、これからもゴールに辿り着くことは永久にないだろうと思われる。

ライフスタイル研究の初年度のプロセスも、まさに、この「アリス」のようなものであった。食文化研究に関して全くの素人集団であったスタッフが、ゴールに到る最短経路を知る由もなく、わずかな手がかりを頼りに身近な疑問点からアクセスしていく。時代とい

う観点からでも、「箸」とか「豆腐」とかというモノからでも、昨日自分が食べた食事からでも、とにかく果敢にクリックすると何かが開けていく。食文化の世界には、そうした懐の深さがある。いったん開いた扉を、興味にまかせてどんどん突き進んでいってもいいし、気が向かなくなったら引き返して別の扉を叩いてもいい。浅いなら浅いなり、深いなら深いなり、その執着の度合いに応じた悦びが用意されているのも、食の世界の自在さであろう。江戸安永の頃に『自遊従座居（ジウジイ）』というタイトルの評判記があったそうだが、われわれの研究態度として、この「自遊従座居」という言葉は、字面も含めてまさしく当意即妙といえる。

当初は、心もとない気持ちでスタートした食のライフスタイル研究であったが、1年間の道行きは、なかなか楽しいものであった。しばらくは、「アリス」さながら、あっちをクリック、こっちをクリック、1万2千年弱に及ぶ悠久の日本の食の世界を彷徨していきたいと考える。そして、気がついたら「ハイライフ」の境地にアクセスしていた、ということになれば儲けものである。

最後に、行きあたりバッタリの道行きの途中で、幸運にも御目文字の叶った、四條司家の当代隆彦氏・宗範森加代子氏、虎屋文庫の中山圭子氏・青木直己氏、金沢菓子博事務局の鰻目清一郎氏他、金沢の茶業・和菓子業の皆様、資料収集に際してお世話になった、趣味の素食の文化センター・東京家政学院大学図書館、そして間接的にその研鑽に触れさせていただいた食文化研究の先達の多くに、この場を借りて御礼申し上げる次第である。

そして何よりも、この道行きの心強い同行者、本プロジェクトの研究スタッフ、高田文夫氏・内木文雄氏・海江田真未子氏・杉本文氏の、初年度の労に感謝を申し上げ、重ねてこれからの一層のご協力をお願いして結びにかえたい。

今後は、より実践的な研究を心がけ、五感をフルに活用して、食の世界を味わい尽くしていきたい（平たく言えば、美味しいものをいっぱい食べたーい！）と願って止まない。

1995年5月吉日（文責：乳井瑞代）

【参考文献一覧】

【一般書籍】

- 日本史小百科『飲食』（近藤出版）1983年初・1991年(2)
- 杉浦日向子『江戸アルキ帖』（新潮文庫）1989年
- 渡辺信一郎『江戸の女たちのグルメ事情～絵図と川柳にみる食文化』（TOTO Books）1994年
- 原田信男著『江戸の料理史～料理本と料理文化』（中公新書）1989年
- 中野三敏著『江戸文化評判記』（中公新書）1992年
- 千代芳子他著『金沢の和菓子』（十月社）1994年
- 渡辺善次郎著『巨大都市江戸が和食をつくった』（農山漁村文化協会）1988年初・1988年(3)
- 渡部俊三著『果物の博物学』（講談社）1990年初
- 秋岡芳夫著『暮らしのためのデザイン』（新潮文庫）1984年
- 福永武彦訳『古事記（国民の文学1）』（河出書房新社）1964年
- 岡田哲著『コムギ粉の食文化史』（朝倉書店）1993年
- 矢野憲一著『魚の文化史』（講談社）1983年
- 桑田忠親著『茶道の歴史』（講談社学術文庫）1987年初・1993年(3)
- 高木和男著『食からみた日本史－上』（芽ばえ社）1986年初・1988年(3)
- 大塚力編『食生活近代史』（雄山閣）1969年
- 石川寛子編『食生活と文化～食のあゆみ～4. 嗜好食品の文化』（弘学出版）1988年初・1994年(6)
- 日本民具学会編『食生活と民具』（雄山閣）1993年
- 石毛直道著『食卓の文化誌』（岩波書店・同時代ライブラリー）1993年初・1994年(3)
- 大塚滋著『食の文化史』（中公新書）1975年初・1993年(21)
- 石毛直道著『食の文化地理～舌のフィールド・ワーク』（朝日新聞社・朝日選書）1995年
- 生活文化研究所編著『食文化と日本人～グルメ時代のたしなみ』（啓文社）1993年
- 秋岡芳夫著『食器の買い方選び方』（新潮社・とんぼの本）1987年初・1992年(11)
- 石原道博編訳『新訂・魏志倭人伝・他三篇』（岩波文庫）1951年初・1994年(61)
- 樋口清之著『新版・日本食物史～食生活の歴史～』（柴田書店）1959年初・1993年改(8)
- GK研究所・山口昌伴著『図説・台所道具の歴史』（柴田書店）1978年

吉田菊次郎著『西洋菓子彷徨始末』（朝文社）1994年初
田村平治・平野雅章著『しょうゆの本』1971年初・1974年(4)
大河直躬著『住まいの人類学』（平凡社）1986年初・1990年(2)
小泉和子著『台所道具いまむかし』（平凡社）1994年
小柳輝一著『食べものと日本文化～食生活の文化的考察』（評言社）1972年
歴史読本特別増刊『たべもの日本史総覧』（新人物往来社）1993年
小泉和子著『道具が語る生活史』（朝日新聞社・朝日選書）1989年初・1993年(5)
藤田忠雄著『とっておきの文化食』（日本経済評論社）1987年
小菅桂子著『にっぽん台所文化史』（雄山閣）1991年初・1992年(2)
安達巖著『日本型食生活の歴史』（農山漁村文化協会）1982年
渡辺実著『日本食生活史』（吉川弘文館）1964年初・1993年(17)
西東秋男著『日本食生活史年表』（楽游書房）1983年
伊藤記念財団『日本食肉文化史』（伊藤記念財団）1991年
安達巖著『日本食物文化の起源』（自由国民社）1981年
近藤弘著『日本人の味覚』（中公新書）1976年初・1991年(9)
川田正夫著『日本の醤油』（三水社）1991年初
矢部良明著『日本やきもの史入門』（新潮社・とんぼの本）1992年初・1994年(4)
松崎芳郎編著『年表・茶の世界史』（八坂書房）1992年
一色八郎著『箸の文化史』（御茶の水書房）1990年
石毛直道著『文化種類学ことはじめ』（講談社文庫）1995年
前田利家著『味噌のふるさと』（古今書院）1986年初
川村渉・辰巳浜子著『みその本』（柴田書店）1972年初・1973年(3)
岩井宏實著『民具の世相史』（河出書房新社）1994年
岩井宏實著『民具の博物誌・増補版』（河出書房新社）1990年初・1994年増補版初
山田幸一監修・高橋昭子他著『物語ものの建築史～台所のはなし』1986年・1990年(4)
別冊歴史読本『和菓子が好き』（新人物往来社）1994年初
鈴木宗康・白石かずこ他著『和菓子の楽しみ方』（新潮社・とんぼの本）1995年
中山圭子著『和菓子ものがたり』（新人物往来社）1993年初・1994年(2)

【図録その他】

- 『嘉永・慶応 江戸切絵図1』（人文社）1995年
資料集『カラー版・日本史図説』（東京書籍）1993年
雑誌『サライ』（小学館）1992～1995年
東京学芸大学日本史研究室編『増補版・日本史年表』（東京堂出版）1984年初・1991年再
雑誌『dancyu』（プレジデント社）1992～1995年
会社案内『虎やは・・・』（虎屋黒川）
児玉幸多編『標準・日本史年表』（吉川弘文館）1955年初・1994年（37版・1刷）
展示図録『「弥生の食」展～卑弥呼たちの食べもの』（川崎市民ミュージアム）1995年

*書名五十音順／出版年末尾の（ ）は重版数

【モノの流れ】

	主食		副食		調味料		菓子	嗜好飲料		道具・食器
	米	米以外の穀物	野菜・豆類	魚・肉・乳製品	塩味・旨味等	甘味		酒	茶	
縄文 晩期)	稲作渡来	木の実 ↓ アワ・ヒエ等の 粒食系穀物 が伝来	〔主副食概念未成立〕 自然採取による雑食 (野菜・魚貝・肉)		塩＝動物の内蔵 ルデの木の実 辛＝サンショウ レイシ・キサノ 等香辛料 ↓ 海水から製塩	乾燥果実 ミツ・アマツ	果物・木の実	果実酒		炉の発達 石を使った道具 土器の発明
弥生	稲作成立 前) みずがゆ・ひめがゆ (煮て食す) ↓ 後) いひ(蒸して食す) もちいひ(携帯用)	コムギ・コムギ 伝来	〔主穀副肉概念成立〕 阪神でイハカ壺		塩＝海水濃縮法 醬の出現 醋の出現 ハジカミ・カサノ等の 香辛料	飴・蜜		稲作と共に 米の酒づくり 伝播 胚米原料の 一夜酒		木製食器の普及 臼・杵の使用
古墳 ～ 飛鳥 (律令 以前)	精米の発達 強飯	コムギ 栽培開始	〔醱酵食品(醬類)の増加〕 野菜・果樹 栽培の発達 ダイコン・ネギ 渡来 コンニャク・ニンニク 渡来		塩＝貴・寺は焼塩 醬の拡大 (魚醬・肉醬・ 草醬・穀醬等) 豆醬の伝来 酢の醸造技術伝来 (和泉の国のイヌ)		餅・団子 (主食から派生)	濁酒 (醴酒等)		須恵器の出現 竈の設置 木炭の使用
奈良 (律令 以後)	「めし」と 呼ばれるようになる	ソバの記述初見 麦縄(索餅)	〔唐様食文化の模倣→ 乾燥食品・油料理の増加〕 菜＝羹・草醬・ ニラギ・浸物 魚＝楚割・干物 肉＝膾・干物 緩やかな肉食禁忌		醬の分化 (醬・未醬・豉等) 鑑真が味噌の製法 を伝授 塩の製法全国普及	鑑真により 黒砂糖渡来 庶糖初見	唐菓子伝来	酒の多様化 (濁酒・糟 粉酒等)	聖武天皇 行茶の儀	二本箸(唐箸)の使用 施釉陶器の出現 貴族によるガラス器・ 金属器の使用 包丁・俎の原型出現
平安	貴族) 強飯常食 白米普及 1日2食 粥・湯漬・屯食 ・ナルズ等		〔貴族食の儀式化・形式化 →塩蔵・乾燥・醱酵食品発達〕 豆腐の初見 昆布・若布等の 海産物流通盛ん 肉食禁忌		〔味付けは各自食膳で行う〕 かおの煎汁 イシの魚汁等	最澄により 砂糖献上	饗宴菓子発達	宮中で初めて 屠蘇 酒を温めて 飲用(煖酒 器等の記述)	最澄比叡山 に茶種植える ↓ 薬用とされるが 衰微	貴族による漆器の愛用 囲炉裏の発達

	主食		副食		調味料		菓子	嗜好飲料		道具・食器
	米	米以外の穀物	野菜・豆類	魚・肉・乳製品	塩味・旨味等	甘味		酒	茶	
鎌倉	武士) 玄米食 1日3食 姫飯への移行期	切麺製法伝来	〔肉食復活/精進料理伝来〕 漬物の多様化 (沢庵漬・梅干 ・粕漬等)	肉食復活	味噌普及 味噌汁の常用定着 径山寺味噌の製法 伝授 ↓ 溜まり醤油の発祥	琉球より 中国産砂糖 の輸入	点心伝来 (饅頭・羊羹等) 和菓子の基礎成立 菓子里に甘味が添加		栄西宋より 茶種持帰る 『喫茶養生記』 ↓ 僧侶中心に 喫茶広まる (粉末茶) 茶栽培拡大	施釉陶器の発達
室町	1日3食普遍化 姫飯常食 茶漬・混ぜ飯の 多様化 雑煮	うどん・そうめん庶民に 浸透	〔調味・料理の確立/懐石料理〕 豆腐の普及	上味の順位 包丁師出現 鰻の蒲焼初見 蒲鉾の初見	〔調味・料理の確立〕 酢物・和物の発達 醤油の出現 (湯浅醤油等) 瀬戸内塩生産増大		茶の子(茶請菓子) 発達 果物銘産・各地銘菓 の誕生	酒宴作法が 定式化 (集団の酒 焼酎・泡盛 伝来)	闘茶の流行 ↓ 碾茶製法の 確立(抹茶 の源) ↓ 茶の湯発展	茶陶の出現 膳立て等の定式化 播鉢の普及
安土・ 桃山 鉄砲 伝来 以後		パン伝来 三輪素麺誕生	〔揚物料理伝来・卓袱料理誕生〕 南蛮野菜の渡来 ガボヤ・トウガラシ・トモ ロコシ・タマネギ・スイカ・ ジャガイモ・サツマイモ等	天麩羅伝来 キリシタン 禁令による 肉食禁忌	各地で味噌作りが 普及 醤油の発達・ 醤油醸造業の始り (野田醤油等) ラードの使用		南蛮菓子伝来 (カステラ・コンパイトウ・ビスケッ ト・ポロ等) 甘味菓子発達	諸白創製 (清酒出現)	利休による 侘茶の完成	磁器の登場

	主食		副食		調味料		菓子	嗜好飲料		道具・食器
	米	中食・外食	野菜・豆類	魚・肉・乳製品	塩味・旨味等	甘味		酒	茶	
江戸 前期 (元禄)	町人) 1日3食 白米常食	京で天麩羅流行 蕎麦切り初見 煮売・振売出現 江戸で鮓屋開業 (上方鮓の時代)	野菜・果物の 初売日を決める	浅草・品川海苔 誕生 寒天発明 牛肉味噌漬け 生類憐れの令よ る肉食禁忌	各藩で塩の専売制 赤穂藩で塩田開発 入浜塩田法 銚子で関東の濃口 醤油誕生 八丁味噌創製 紀州でかつお節の祖 誕生	中国より 甘蔗の栽培 法・製糖法 奄美や琉球 に伝来 黒砂糖舶来	京菓子が江戸へ下る 京=八橋・銀づね等 江=どらやき等	下り酒 泡盛將軍家 へ献上	大名茶時代	陶磁器の一般化 外食産業の発達
江戸 中期 (寛政)		焼芋屋(京→江) もんじ屋・鰻蒲焼 居酒屋 札・そば・おでん屋台 天麩羅立食屋台 会席料理店 海苔巻鮓誕生	甘藷の伝来普及 (琉→薩→京→ 江) 北海道でハレショ 栽培 ナキンマ・キャベツ・トマ ト・パセリ等渡来	海苔養殖開始 鮭の孵化開始 吉宗による牧場開 設・酪づくり	金山寺味噌流行 下り醤油全盛 土佐でかつお節の製 法考案 トウガラシ屋人気	吉宗、甘蔗 の栽培・製 糖奨励 白砂糖(三 盆白)精製 初の国産砂 糖製造	駄菓子の発達 江=桜餅・金づね・ 大福餅・煉羊 羹等 菓子屋の確立	江戸に居酒屋 出現	煎茶・玉露 の製茶法発 見(永谷宗 円) 煎茶の揺籃 期	割り箸の使用(鰻屋が 最初)
江戸 後期 文化 文政 幕末		八百善開業 どじょう店・茶漬店 ・鰻丼繁盛 江戸前握り鮓・ 稲荷鮓誕生 折詰弁当 味自慢・大宴会		浅草海苔全盛→ 衰退 焼海苔創製 佃煮創製	関東醤油の台頭 半田で粕酢(酒酢)づくり成功	近代式製糖	和菓子の完成 上菓子に国産白砂糖 使用	灘酒が江戸 市場独占 灘の宮水発 見	煎茶道確立	
	パン・ビスケットの製 法取得	牛肉屋・西洋料 理店・パン店開業	西洋野菜の伝来 栽培開始	北海道で搾乳開 始 牛肉販売開始			西洋菓子の渡来		緑茶輸出	

【ライフスタイルの流れ】

【総括：この時代のライフスタイル】

①食品の採取・生産・物流の方法

②調理・加工・保存（貯蔵）の方法

③味覚・嗜好

④食生活習慣・食の機会・食べ方

⑤食の流行・様式

⑥食の価値

縄文

自然採取・雑食時代
◆自然に根ざし、生物本来の生命維持本能に基づいた、健康的でバランスのとれた食生活を営む

*自然採取を核に原始共産体を形成。集団で移動生活を営む
*集落内自給自足
*季節に応じた食糧の採取

*加熱調理が基本
*保存加工技術を有する（天日乾燥・燻製等）

*モノそのものの味を味わう
*塩の登場
*果実酒の醸造が行われる

*手食
*カロリー摂取は木の実から次第に粒食系穀物（雑穀）へと移行
*自然に栄養バランスのとれた食生活

*雑食時代＝主食・副食概念未成立の時代

*生命の維持
*エネルギー源

弥生

稲作及び主穀副肉概念成立時代
◆稲作の成立により、主食の安定供給が可能となり、主穀副肉概念が生まれる
◆稲作のために集団が組織化され、支配階級が出現する

*稲作基盤の定住化により、集落間交易が発生
*集団組織化された水田農法が確立

*米は臼にて脱穀
*初期は煮て、次第に蒸した強飯が食される
*焼・煮・蒸・醗酵・酒の醸造が行われる

*醗酵食品（醬類）の登場により味覚が拡大（甘・酸・辛・苦・塩＋旨味）
*甘味に甘葛煎・蜂蜜を用いる

*米と粟・稗・麦等の混合食用
*穀物は手食、羹類を匙や杓にて食す

*主穀副肉概念が成立

*信仰・農耕儀礼のシンボル

古墳

飛鳥
(大宝律令以前まで)

稲作を基盤としたクニづくりの時代
◆主穀副肉食生活の定着
◆稲作を基盤としたクニづくりが行われ大和朝廷が成立する
◆貴族は1日2食が基本となる

*苗代法の普及
*集落間交易が発達し、各地に市が発生する
*物品貨幣、物々交換による交易

*須恵器の登場により加熱調理が発達（温飯・暖羹等）

*醬類の種類拡大
*鑑真来朝し、醬と砂糖の製法を伝える
*酪・酥等も一部登場するが好まれず

*貴族は「朝夕の大御食」と称し1日2食。強飯を常食とする
*富裕階級では、銅・ガラス器も使用

*大陸の食文化の影響も受ける

*米はクニ興しの基盤。国政の要として定着

奈良

(大宝律令以降から)

大宝律令の制定 唐様食文化模倣時代
◆大宝律令の制定により、税の体系の基軸に米が据えられ、米本位国家が成立
◆遣唐使によって、唐様食文化（油料理・唐菓子・二本箸・食膳の形式・器）が伝えられ、貴族が盛んに模倣
◆仏教の戒律も食生活に影響を及ぼす

*平城京に非生産生活者が集中。それを支えるため物産が集積

*唐様の料理法（油炒り法・乾燥食品の再加工等）が盛んに模倣される
*包丁・俎の原型

*塩の製法が全国に普及
*醬の分化（醬・未醬・跂等）
*唐菓子伝来

*米が「めし」と称される
*貴族は唐様模倣の不健康な食生活⇔庶民は古来からの自然な健康食
*二本箸（唐箸）の使用はじまる

*唐様食文化の模倣。唐菓子や大陸渡来の食器が貴族のステイタス・シールとなる
*中国式食制も導入される
*仏教の戒律も食生活に影響

*大宝律令による「税」としての位置づけ
租＝稲
庸＝諸国物産
調雑物＝諸国物産

【総括：この時代のライフスタイル】

①食品の採取・生産・物流の方法

②調理・加工・保存（貯蔵）の方法

③味覚・嗜好

④食生活習慣・食の機会・食べ方

⑤食の流行・様式

⑥食の価値

平安

食階級格差最大・和様化進展の時代

- ◆荘園制を基盤に、藤原氏をはじめ貴族階級が台頭。食が権力と財力の象徴となり、食における階級格差が日本全史の中でも最大となる
- ◆『延喜式』により食が典礼化。貴族食の奢侈化・形式化・儀礼化が進行
- ◆遣唐使の廃止により和様化が促進し、以降の日本食のベースが築かれる

- *平安京に物流が集積し、商業が発展する
- *駅を起点とした諸国の生産・物流も活性化
- *京での流通を目的に、保存食品が増加し、高額化する（価格は200年間に2~3倍になる）

- *保存食品が増加（干鮓・堅魚・楚割・押年魚等）

- *調味料が多様化（煎汁等が加わる）
- *調味料は各自が食膳でつたり加たりし用いる
- *栄養や味覚より、見た目・装飾性を重視した饗宴食が好まれる
- *濁酒や屠蘇・爛酒等、饗宴の席での飲酒も盛ん

- *食生活習慣の階級差が拡大
- *貴族食は、儀式化・形式化。乾燥食品の多用による消化不良、奢侈化による飲水病（糖尿病）多発
- *庶民は、仏教戒律もなく、古来の質素で健康的な食生活を営む

- *遣唐使の廃止による食の和様化
- *『延喜式』の編纂により饗宴食・年中行事が典礼化、諸国名産も明記される
- *貴族食の奢侈化・形式化・栄養偏重
- *陰陽五行説による肉食禁忌・食穢の風潮

- *権力と財力の象徴
- *『延喜式』による典礼化
- *食の付加価値増大

鎌倉

質素で健康的な食生活復活の時代

- ◆武士の台頭により、戦時の食習慣が日常化し、質素ながら健康的な食生活が復活する
- ◆1日3食・姫飯食・味噌汁・箸のみ使用等、現代に通ずる食習慣が起こる
- ◆禅林で精進料理・喫茶の風習が起こる

- *兵農一致政策がとられ武士も農業生産を行う
- *京都には、芸才七座（米座・相物座等）があり全国の物産が集積

- *主食は次第に強飯から姫飯（現代同様炊いて食す）に移行
- *漬物の多様化
- *味噌汁の飲用が一般化

- *宋より点心や喫茶の風習が伝来し、砂糖も輸入される
- *菓子に甘味が加わるようになり和菓子の基礎が確立

- *武家では、戦時の食習慣が日常化。1日3食・1日5合の飯・1汁1菜の質素な食生活を営む
- *食膳も簡略化され、箸のみが使用される

- *肉食が復活し、質素だが健康的な食生活となる
- *医学書が書かれ初めて食と健康の関係性が説かれる
- *禅林で精進料理・喫茶が広まる

- *健康と肉体労働の源
- *食の本質価値確立

室町

（鉄砲伝来以前まで）

日本料理及び食文化確立の時代

- ◆武士の公家化により、質実な食生活を基本としながらも、食の様式美・儀礼作法が教養として志向される
- ◆以前は、中国からの輸入・模倣に過ぎなかった食文化が、精進料理・茶懐石をベースに、初めて日本独自の文化として確立・熟成された時代
- ◆味覚、調理法が飛躍的に発展、多様化し、現代に通じる日本食文化の基礎が築かれる

- *姫飯常食化
- *本格的な味つけ料理が確立
- *挿鉢が普及し、酢物・和物が多様化
- *豆腐が普及し精進料理が一般化

- *味噌と醤油が分化
- *醤油・砂糖が調理に用いられ、初めて本格的な味つけがされる
- *味覚が多様化・複雑化し、洗練される
- *「上味の順位」が決められ、味競べ等、食の遊戯化も進行

- *公家・武士間では、3度食・姫飯常食が普遍化
- *庶民の食膳も以前より豊かになり、食の階級格差が開放される

- *禅林の精進料理・茶懐石をベースに日本独自の食文化が確立
- *味覚、調理法が飛躍的に発展・多様化し、ようやく「料理」が確立
- *包丁流派（四條・大草等）により形式化・遊戯化も進行

- *文化としての食
- *教養や美意識の発露
- *たしなみ
- *食の本質価値と付加価値の融合

【総括：この時代のライフスタイル】

①食品の採取・生産・物流の方法

②調理・加工・保存（貯蔵）の方法

③味覚・嗜好

④食生活習慣・食の機会・食べ方

⑤食の流行・様式

⑥食の価値

安土・桃山
(鉄砲伝来以降から)

食流通活性化の時代
 ◆天下統一により、世情が安定。国内の食流通と共に、中国・南蛮との交易が盛んになり、多様な食品・調理法が輸入され食流通が活性化する
 ◆商人が台頭し、茶人に並んで食文化をリード。器等の食の文化面に関心が偏重する

*南蛮交易が発展
 多様な食品・調理法がもたらされる
 *楽市楽座等、商業の自由化・活性化によって、商人が文化の発信者となる

*ラード等を用いた揚げ物料理が発達、天麩羅の原型となる

*南蛮菓子が伝来し、菓子に乳製品・卵等が用いられる
 *砂糖を用いた甘味菓子が発達
 *侘茶の完成
 *清酒の出現

*食が奢侈化し、再び階級格差が拡大する
 *キリシタン禁令による肉食禁忌

*南蛮渡来の食品・調理法が珍重される
 *卓袱料理の誕生
 *茶人が食文化をリードし、茶陶や磁器の収集が盛んになる

*再び権力・財力の象徴
 *食の付加価値が再び増大

江戸

日本料理の完成・食産業確立の時代
 ◆大消費都市江戸を支えるため、京阪間を中心にした陸路・海路の食の物流網が整備される
 ◆江戸前期においては、京都から入る食品（下りもの）が上品とされるが、次第に、江戸地廻り経済圏の確立と共に江戸独自の食品・食文化が誕生する
 ◆武家社会江戸は、非妻帯者比率が非常に高く、また火事の高発等住環境が劣悪で庶民の炊事能力にも限界があったため、調理の外部化が図られ、多種多様な中食（煮売・振売）、外食（屋台・料理店等）が発達
 ◆関東の濃い口醤油、カツオ節のダシ等の考案により、いよいよ「江戸の味」が確立。蕎麦・鰻・天麩羅・鮭等、江戸前が誕生
 ◆町人を中心に、食消費に拍車がかかり初物喰いや味自慢等、グルメ化が進行「食道楽」「喰い倒れ」の風潮を生む

*京阪間を主体に陸路、海路の物流網が整備され江戸に物品が集中
 *江戸地廻り経済圏の確立—大消費地江戸を支えるため関東近郊の農業・水産業が発達
 *問屋・市場の活性化の一方、初売り日規制等、幕府による積極的な食管理
 *海苔・鮭等の養殖技術発達
 *多種多様な外食産業（煮売・振売→屋台→料理店）が発達
 *寛政期には、甘藷・砂糖の栽培・製造を幕府が奨励

*寒天の発明により料理・菓子の加工技術進歩
 *かお節の考案によりダシが発達
 *冷蔵技術の発達により魚の生食・早鮓等普及
 *熱い食品は熱く冷たい食品は冷たく食されるようになる
 *佃煮等新たな保存食品も発達

*江戸の味出現
 *外食産業の発達
 *食道楽の気風前)下り物全盛期
 *下り醤油・上方鮭・京菓子・下り酒等を絶賛
 *江戸で蕎麦切・煮売・振売出現
 *銚子で関東の濃口醤油誕生
 *初物珍重
 *江戸の味萌芽期中)カツオ節考案
 *蕎麦・蒲焼・天麩羅・鮭等の屋台活性化
 *駄菓子発達
 *江戸の味完成期後)関東醤油台頭
 *江戸前握鮓誕生
 *焼海苔・佃煮
 *高級料理店全盛
 *煎茶普及

*江戸では庶民階級にも徐々に白米が普及
 *江戸では朝、京阪では昼に飯を炊く
 *煮売・振売等の中食文化、屋台・料理店等の外食産業が著しく発達
 *元禄期には「生類憐れみの令」により肉食ご法度→次第にもんじ屋等、獣肉店出現
 *陶磁器が一般化
 *庶民は箱膳使用
 *中期には、割り箸が登場

*江戸の味の確立と共に、東西の食文化が分化
 *初物喰い等、食道楽の風潮
 *中食・外食文化が発達し、食の産業化が進行
 *百珍本等、多数の料理本出版
 *料理の命名、屋号や看板等、食のブランド化が進行
 *江戸グルメ成立

*食=人生（喰い倒れ）
 *商品・産業としての食が確立
 *食のブランド化記号化進行