

日本の食物の概要文化史

廿日市市郷土文化研究会・元会員（調理師、鮫・鰻 調理師）・川本伸久

1 人類の調理の意義

調理とは；①そのままで、食べれなかったり食べにくいものを食べれるようにする。
あるいは、②そのまま調理しないで食べるより、より、美味しく食べれるようにする。
そして、③保存する。④愛情の表現や人間関係の構築に資する。ということです。

2 人類の調理の歴史

- (1) 狩猟・採集と生食（食物を調理しない場合は、食物を加熱したり調理した場合に比較して、食物の可食範囲の幅が調理するものより少なくなる。）
- (2) 火の使用（50 万年前位？）
 - ・ 焼く（直火。容器が不用）
 - ・ 蒸す（バナナの葉などを使った石蒸し。蒸し器、甑、蒸籠）※強飯（お強）
 - ・ 煮る（鍋、釜、羽釜など）※姫飯（羽釜や電気炊飯器などで炊いたご飯）
 - ・ 炒める（鉄板焼き、フライパンなど）
 - ・ 揚げる（天麩羅、フライなど）
- (3) 電力の使用
 - ・ ヒーター（オーブン、トースター、電熱器）※金属の電気抵抗を利用する。
 - ・ マイクロウェーブ（電子レンジ）※高周波を利用する。
 - ・ IH調理器（電磁波と鎖交磁束）※鉄などの金属の容器などを加熱する。

3 日本人の食物の特性

- (1) 米の伝播以来、約 2000 年以上に亘り米飯食をしてきた。しかし、現代（大東亜戦争前）に到るまでは雑穀（五穀）が主であり、古代からの低カロリーの食物摂取により、日本人の腸の長さは身長の5 倍程度が平均値となっており、肉食を主体とする白人の腸の長さは身長の3 倍程度が平均値となっている。
※165 c m×5 倍=8.25m : 165 c m×3 倍=4.95m 8.25-4.95=3.3m長い
- (2) 味覚の表現
 - ・ 甘い。塩辛い。苦い。酸っぱい。辛い。（英語、中国語など日本語より少ない）
 - ・ こく。照り（焼き色）。風味。風合い。旨味。甘ったるい。しょっぱい。大味。小味（細やかで趣がある）。隠し味。酸ぐい。酸っぱい。甘酸っぱい。無味。苦味っぽい。ほろ苦い。後味。水っぽい。水臭い。あっさり。サッパリ。軽い。重い。薄い。濃い。淡白。淡々。薄味。濃い味。まろやか。こってり。くどい。しつこい。濃厚。ツーン。ピリピリ。まったり（まろやかでこくがある）。ほろほろっと来る。歯ごたえがある。もちもち。ほんのり。しゃきしゃき。パリパリ。パリパリ。塩梅。切れがいい。中辛。激辛。その他と方言
- (3) 癖の文化である。（醤油。発酵酒。味噌。塩辛。鰹節）
- (4) 米作は、農業土木が不可欠であり、大陸の牧草や麦畑などとは異なる。

4 日本人の食物文化史の区分

- (1) 原始・古代の食生活 (旧石器、縄文、弥生、古墳、飛鳥、奈良、平安時代)
狩猟採集。木の実。次第に米作や焼畑が加わり、五穀(米、麦、粟、黍、豆、稗、蕎麦、高粱、その他。後世になると玉蜀黍を加えることもある。五つという数に拘らず、五つとは沢山の穀物という意味合いである。)の栽培が始まる。余剰生産物が生ずるとともに、階級の文化が進んだ。大陸から、箸が伝わる。
※最初に伝わった箸は、ピンセット状の物で二本の箸ではなかった。※世界最古の土器は、青森県の大平山本1遺跡の16500年前の頃の縄文色土器である。
- (2) 中世の食生活 (鎌倉、南北朝、室町、戦国時代)
農業土木が発達してゆき、生産が次第に豊かになっていった。貴族の凋落と武士の台頭により、一日三食が一般的となる。流通が発達してゆき、食材が飛躍的に増えていった。調味料は味噌や醤油が普及してゆき、味覚に大きな変化が生じていった。中国から、お茶などの嗜好品が伝播する。調理の専門職が現れてきた。酒の醸造は大掛かりな施設や大量の余剰穀物が必要なことから、寺社や特定の荘園領主などの特権階級が独占(小規模な家庭自家醸造を除く)していた。
- (3) 近世の食生活 (安土桃山時代) ※江戸時代も近世に含まれるが、別項とした。
茶の湯や懐石料理、禅寺などにおける精進料理など、現在の日本料理の原型がほぼ出尽くしていった。土器に代わって鉄器などの鍋や釜が普及してゆき、調理方法が発達していった。菓子が発達してゆく。藻塩焼き法に代わって、入り浜式の製塩方が発達してゆき、塩や味噌や醤油が一般的となっていた。砂糖の輸入が始まる。南米を原産とする玉蜀黍、じゃが芋、唐辛子、茄子などをはじめ、交易によってトマト、瓜、黄瓜、西瓜、胡麻、白菜などの野菜類など、栽培植物が飛躍的に増加していった。天麩羅、カステラ、葡萄酒、ウイスキー、ブランデーなどが伝播する。
- (4) 江戸時代の食生活
篤農家などを中心として品種の改良や干鰯(鱧)、緑肥などの施肥技術が一機に進み、生産量も増大していった。農産物、紙、製塩などが大幅に多様化していった。沿岸では、集団捕鯨が始まる。流通が瀬戸内海のみならず、北前航路、太平洋航路が発達してゆき、各地の港町が賑わっていった。塩の航路も発達した。江戸では独身男性の人口の集中と大量消費で、食事の常設専門店(饅頭屋、蕎麦屋、鰻屋、寿司屋、天麩羅屋など)が登場する。発酵寿司などから現代の寿司(早寿司、蕎麦(蕎麦切り)、饅頭(饅頭切り)、天麩羅、鰻の蒲焼、清酒(濁り酒ではない)などが発達していった。和菓子が完成する。一日三食がいつから一般的になったのかということについては諸説あるが、江戸期には全国に浸透し、庶民を含めて、極く一般的となっていた。

(5) 近代の食生活（明治、大正、昭和初期時代）

西洋文化との接触で、一気に洋食文化が流入された。肉食が解禁され、鋤焼などが普及していった。西洋料理店が各地に出来、ホテルの普及で西洋料理を日本人に合うように工夫がなされていった。アンパン、カレーライス、ハヤシ（林）ライスの登場。水道の普及に正比例して、疫病や伝染病が撲滅されていった。鉄道の敷設に伴い、食堂車や駅弁が登場する。婦人雑誌に西洋料理のレシピが掲載され始める。栄養学やビタミンミネラルの食物栄養学が女学校や大学で新たに登場する。白米の一般化と普及で、ビタミンB1の欠乏で脚気が増えた。海軍では、単調な艦隊勤務に変化を付ける為に、毎土曜日に「カレーライス」を出していた。陸軍でも頻繁に「ライスカレー」が出され、軍隊を介して全国にカレー料理が普及していった。日本海軍は、ビタミンCの不足による壊血病の予防のため、積極的にモヤシを使っていた。

※ロシアのバルチック艦隊の敗因は、燃焼効率の悪い褐炭の使用と船体に藤壺が付着して船足が遅くなっていたことと、ビタミンCの欠乏による壊血病が蔓延していた。つまり日本海軍のように「もやし」を知らなかったのである。

(6) 戦中・戦後の食生活（昭和、平成時代）

軍隊による大量調理が発達する。食糧不足により、食料切符制度による配給制度の登場。徹底した食料の国家統制が開始されていった。代用食、日の丸（愛国）弁当の登場。戦地、内地を問わず、空襲、学童の集団疎開などで、日本人全員が極端な飢餓を経験する。闇市、水団、米穀通帳などの登場。敗戦後は、ユニセフなどの支援で学校給が開始され、脱脂粉乳やパン食が普及する。昭和20年代の後半になって、飢餓から開放された。

(7) 現代の食生活

飽食の時代。ファーストフードやコココーラの登場。米飯食の極端な減少。食の国際化が進み、従来の日本食以外にも次々に登場してきた。メキシコや東南アジアのエスニック料理が一般化する。肉や卵の大量消費時代。農薬の汚染や合成着色料、合成保存料の大量摂取（日本人一人当たり、年平均約2kgの摂取）が社会問題化する。水俣病などの公害の魚やカネミ油のPCB混入事件。中国野菜による農薬汚染。餃子事件。食物自給率の低下（先進国中で最低の39%）冷蔵庫・冷凍庫の普及に伴って冷凍食品が一般化した。インスタントラーメンやレトルト食品が一般化した。電子レンジの普及により、食の簡便化が極端に進んだ。焼肉のたれ、ドレッシング、お好みソースなど特定食品に対する調味料が発達した。スーパーマーケットやコンビニエンスストアの出現。地産地消運動の始まり。ラーメンを例にとれば、塩、醤油、コーン、豚骨、味噌、細麺、太麺、絡み麺などスープの味や麺そのものやトッピングの変化が加わり、種類が極端に増えている。

食に関する独断と偏見の無責任な放談

広島郷土料理研究調理師会・会長 川本伸久

1. 人間は、自然の一部である。自然から自然のものを頂いて、命を繋ぎ、自然の中で生きている。これが悠久の太古からの人間の自然な食の姿である。
2. 電子レンジや電磁（IH）調理器などは、レトルト食品や冷凍食品と相俟って日本人を調理音痴にした。確かにこれらは、便利ではある。まな板も、包丁も不用という食生活からは、母親の愛情が奪われてしまう。お三度で母（あるいは、その代役の方）が一心に作ってくれる食事こそが一家を纏め上げていくものである。ましてや、たった一人で、電子レンジで「チーン」して食べる物はもはや料理ではなく、「餌」としか思えない。
3. 胃の門限は、21時。これ以後の食事は、内臓に負担をかける。23時以後は、ホルモンの分泌が盛んになるが、胃に消化しなければならぬ食物があると、ホルモンの分泌が阻害される。当然、23時には就寝した方が良く、起きていればホルモンの分泌が極端に下がる。各種のホルモンは、寝ている間に活発に分泌するのである。
4. 食事は三度、三度の定時が望ましいが、現代の生活ではそれを実現するのは難しい。従って、お三度や回数が崩れたら、回数や時間に捕われるのではなく、バランスとトータルが大切だと考えるのが良い。バランスとトータルを調整しにくい人は、お三度を定時に摂るのが無難ではあるが、食事のバランスとトータルは、所詮、自己調整・自己管理しかなく、常に変化に耐えられる食事のバランスとトータルを平素から体得しておく事が大切である。
5. とにかく噛むこと。噛めば、消化も良くなり内臓に負担をかけない。咀嚼は、脳を直接刺激して活性化させ、惚け防止となる。硬い物は勿論、液体の牛乳でさえも、噛んで後に飲み込むというような習慣が健康の秘訣である
6. 子供の乳歯は20本。その内4本は、犬歯（牙）。従って、子供は五分の一肉を食べるように体の構造が出来ている。成人の永久歯は32本。従って、成人の肉の摂取量は八分の一程度に留めること。特に日本人は白人などに比較して腸が長いので、排泄までの時間が長く、腸内で異常発酵するので、肉や小麦で出来たパンを多食すると大腸癌になりやすい。
7. 日本人にとって米飯食や粗食は、これらに適合するDNAを持った者が何世代にも亘って取捨選択・淘汰されてきたので、米飯食や粗食に強い適合性がある。ところが、小麦を原料としたパンなどの粉食は日本人には馴染みにくく、しっかりと腸に粘る。粘れば、宿便の元となる。パンがお好きな方は、米粉入りのパンが日本人には合う。
8. 食習慣や食物の嗜好は、年齢とともに変化する。この変化こそが、長寿の秘訣である。若い人たちと一緒に食事をすると、とにかく肉や油を過剰摂取しやすい。大勢で食事をすることは大切であるが、食事の支度をしてくださる方へ負担がかからない程度に、あるいはメニュー全体の中に低カロリーの料理を加えてもらうなど、メニュー構成には工夫を加えたいものである。高齢者の高カロリーや油脂類の過剰摂取は、厳禁です。

9. 粗食と小食こそが、長生きの秘訣。粗食は咀嚼回数が増え、食物繊維が多く、栄養分が少ないので、少ない栄養分をより多く吸収しようとして内臓が活性化される。脂肪や糖質が少なければ、皮下脂肪の蓄積は当然に抑えられる。小食は、内臓に負担が少ない。この場合、飢餓感を持たないようにする。飢餓感は、炭水化物を脂肪に転換したり、脂肪分を皮下脂肪として蓄えようとする。これが、肥満である。※人類の歴史は飢餓との戦いであった。従って、飢餓には耐性があるが、飽食に対する耐性は持っていない。
10. 50歳を過ぎたら、健康は自己責任である。体操やジョギングなどをしたり、食べ物の質や量、そして回数などを自己コントロールすることが大切である。
11. 農薬や合成保存料、合成着色料、化学肥料などを極力使っていない良い食物からのみが、健康な体を作る基である。
12. 果物は、腸内の整腸作用がある。出来るだけ、「一物全体食（皮や芯もそのまま頂く）」を心がける。果物や野菜の皮には、果肉を消化するのに必要な酵素が多く含まれている。果物は、間食が良い。
13. 極力、真っ白い食物を避けること。白米。上白糖。精製塩。漂白され、機械製粉された小麦粉。その他。これらは、全部、部分食である。玄米全体は、ほぼ完全栄養食であるが、白米にするとビタミンB1が無くなり、脚気になる。黒砂糖には、蔗糖を分解する酵素が含まれているが、上白糖にはこの酵素が皆無である。岩塩や塩田の塩には、塩化ナトリウム以外の各種の塩類やミネラルが沢山含まれているが、精製塩は99%塩化ナトリウムである。麩には、麦の澱粉質を消化する酵素が含まれている。また、機械製粉は製粉するときに2000度以上の高温となり、かつ、この温度が蓄熱されて澱粉の成分が変質しますが、石臼引きの場合は瞬間温度がせいぜい数百度までしか上らず、逐次放熱されることから、澱粉の変質がほとんどありません。
14. バイキング（ビュッフェ）スタイルは、カロリーの少ないものから食べる。間違っても、支払った金額以上に食べようなどと考えるのはならない。マナーと食事のバランスとトータルを考え、内臓に負担をかけないような自己調整に努めなければならない。低カロリーのサラダや野菜類から頂き始め、暫時、穀類から卵などへ移行し、最後に魚肉、獣肉などを頂き、仕上げは果物とする。高カロリーで日本人の腸へ粘るケーキ類は避けたほうが無難である。
15. もったいないは、確かに美德である。が、しかし、料理を残すのはもったいないという理由で食べ、ついつい食べ過ぎて過食をすると病気を招く元となる。常に腹八分を心がけよう。腹一杯は、胃の収容能力の120%と心得ましょう。
16. 食中毒や下痢は、自己防衛しかない。平素から、常に鋭敏な感覚を養っておこう。少し、変だなと持ったら、食べない。ただし、賞味期限は「美味しくいただける期間」であり、多少の安全率を持っていることを知っておこう。
17. 自分の土地で取れた季節、季節の旬の路地の食べ物を、頂くように心がける。旬の物は力があり、季節季節の食物は人がその時期に必要な栄養をもらうという、長年に亘

- って培^{つちか}ってきた植物との共存共栄の自然界のバランスである。
18. 調理とは、食欲を基^{もと}とした想像力の結集であり、そして、大切な人に一心に料理した物は、「思い」という情や「絆^{きずな}」という繋がりまで加味されている。
19. アルコールを過剰に摂取してはならない。アルコールの適量は、それぞれの人によって一人ひとり全員が違っており、かつ、同じ人でもその日の体調で変化するものである。お酒は、食欲を増進させ、料理を美味^{おい}しく頂く為の物である。従って、お酒を飲むために料理が有るのではなく、料理をより美味^{おい}しく頂くためのものであることを忘れてはならない。会食などで、お人様にお酒を勧め^{すす}めるのは、場を盛り上げ親睦^{しんぼく}に役立つものの、無理強^{むりじ}いは厳に慎^{げん}まなければならない。適量は、自分で判断して、自己管理すること。
20. お人様に料理を作ってもらいながら、自分の健康を自己管理しようなどと横着^{おうちやく}を考え、他人任せ^{まか}な人生を送ってはならない。とにかく健康管理は最後には自己管理であるから、いつでも自炊が出来える調理技術や食物の知識を身に付けておくことが大切である。

◎ 現在の食文化は、私達一代で作上げたものではない。常に、私達の先人の努力と研鑽^{たまたもの}の賜物であることを意識し、敬意を払い、感謝の心を持たなくてはならない。

参考図書

- ・ 江原洵子、石川尚子、東四柳 祥子共著 「日本食物史」吉川弘文館刊 2009
- ・ 池橋 宏 「稲作の起源」講談社刊 2005
- ・ 佐原 真 「食の考古学」東京大学出版会刊 1996
- ・ 熊倉功夫 「日本料理の歴史」吉川弘文館刊 2007
- ・ 熊倉功夫 「日本料理文化史」人文書院刊 2002
- ・ 渡辺 実 「日本食生活史」吉川弘文館刊 1964 (2007 復刻)
- ・ 高木和男 「食から見た日本史」上 芽ばえ社刊 1986
- ・ 原田信男 「和食と日本文化 日本料理の社会史」小学館刊 2005
- ・ 山口喜久男 「戦後に見る食の文化史」三嶺書房刊 1983
- ・ 日野原重明、劉 影共著 「病気になる15の食習慣」青春出版社 2008
- ・ ニッポン人が面くらう世界の常識・非常識 荻野 洋 河出書房新社 1997
- ・ 池橋 宏 「稲作の起源」講談社 2005
- ・ 大田昌子 「箸の源流を探る」汲古書院 2001
- ・ 川崎純徳 「製塩」「縄文人・弥生人は何を食べたか」雄山閣出版 2000
- ・ 青葉 高 「日本の野菜」八坂書房 1983
- ・ 樋口清之 「日本食物史一食生活の歴史一」柴田書店 1960
- ・ 斎藤美奈子 「戦下のレシピ」岩波書店 2002
- ・ 足立己幸 「なぜ一人で食べるの」日本放送出版協会 1983
- ・ 松原健司 「からだにいいスローライフのすすめ」研成社 2003
- ・ 結城登美雄 「食の地方分権」農山魚村文化協会 20035 月増刊号 他