

倭食から和食へ



●弥生時代の一家団らん—倭人の食卓



山口大学教育学部教授

五島 淑子

専門は食生活学。主な著書に『論集東アジアの食文化』（共著、1985年平凡社）、『卑弥呼の食卓』（共著、1999年吉川弘文館）、『江戸の食文化』（2015年臨川書店）などがある。

はじめに

●「和食」と「倭食」●

2013年12月、「和食」がユネスコ無形文化遺産に正式登録され、日本の伝統食「和食」は世界中から注目をあびている。「和食」の4つの特徴は、①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいの表現、④正月などの年中行事との密接な関わりにあると言われている（農林水産省HP）。

米が主食となる以前は、狩猟採集による自給自足を基本とした食の時代であった。その食を「倭食」と名付けた。『魏志倭人伝』の頃、奴国や卑弥呼の邪馬台国のほかたくさんの国があり、九州では稲作が行われてい

たが、東はいまだに縄文的であり、縄文から弥生への移行期であった。調理用具では、縄文時代に炊炊き用の縄文土器が、弥生時代に炊飯用の弥生土器の使用がはじまる。そして古墳時代から奈良時代にかけて、しだいに「和食」が完成していった。青谷上寺地遺跡の時代は、「倭食」から「和食」へ移行する、「和食」へのスタートの時期である。

●なぜ、食事をするのか●

まず、ヒトはなぜ食事をするのか、食事の役割について、考えてみる（山川編2009：pp.23）。第一に「栄養機能」のためで、人が健全に発達し、身体の健康を維持するために必要な栄養素を摂取するためである。第二に「生活のリズム」で、食事を摂ることによって、一日の生活にリズムを作

ることができる。第三に「精神的な機能」があり、食欲を満たすことで、生理的な満足感を得ることができ

る。第四に「社会的な機能」があり、食事を一緒に摂ることができ、人と人は関係を深めることができる。また、神仏との共食もある。そして、第五に「文化的な機能」があり、それぞれの国や地域に伝えられた食文化が受け継がれていく。

●おいしいさとは●
つぎに、「おいしいさ」について説明しておこう（山川編2009：pp.16）。おいしさに関与する要因には、食べ物の特性要因と、食べ物以外の要因がある。

食べ物の特性要因には、化学的特性と物理的特性がある。化学的特性には、味とにおいがあり、味はさらに基本味とその他の味に分類される。基本味として、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味があり、これらを5つの基本味とよぶ。その他の味として、辛味、渋み、えぐ味などがある。物理的特性には、外観、テクスチャー、温度、音などがある。

一方、食べ物以外の要因は、人の特性要因と環境要因に分けられる。人の特性要因には生理的特性（年齢、健康状態、空腹状態、薬の使用など）、心理的特性（喜怒哀楽の感情、不安、緊張など）、個人的経験（摂食経験の有無、情報の有無、特別な体験など）がある。また、環境要因には、食事環境（食事をする場所の環境など）、自然環境（気候、地理的環境など）、社会環境（経済状況、治安状況、宗教、文化、習慣など）があるとされる。

すなわち、私たちが「おいしい」と発する言葉には、食品そのもののおいしさだけでなく、自分の状況やまわりの環境も影響している。

調理方法の変化

●加熱調理操作について●

最初に「倭食」と「和食」の調理方法に注目しよう。調理には非加熱調理と加熱調理がある（木戸他2016：pp.243）。非加熱調理とは、洗ったり、浸したり、形を作ったり、濾したりすることである。加熱調理は、水を使う加熱と水を使わない加熱に分けられ

る。水を使う湿式加熱には、「ゆでる」「煮る」「蒸す」操作がある。一方、水を使わない乾式加熱には、「焼く（直火焼き、間接焼き）」「炒める」「揚げる」がある。さらに最近では、火を用いない加熱方法である誘電誘導加熱として、マイクロ波（電子レンジ）、磁力線（電磁調理器）も使用される。

「倭食」は主に「煮る」、「焼く」という調理法により料理されている。「倭食」から「和食」へ変化する過程で、「煮る」「焼く」に「蒸す」が加わり、今日では「揚げる」、さらには「誘電誘導加熱」が加わって、調理方法が多様になっている。

ここで、加熱調理における操作の違いを簡単に説明する。

「ゆでる」は食材を大量の沸騰させた水（湯）の中で加熱する調理法で、調味料や重曹などを用いる場合もあるが、味付けをすることを目的とはしておらず、組織の膨潤・軟化、たんぱく質の変性、不味成分の溶出、色素の安定、殺菌などが行われる。

「煮る」は、食材に味をしみ込ませることと食品成分を煮汁に溶け出さ

せることを目的とし、食材を調味料とともに加熱することである。加熱温度は100度を超えない。水溶性ビタミンやうま味成分は溶出されやすい。調味料は均一に拡散する。火力が強いと焦げ付くという調理法である。

「蒸す」は、水蒸気を熱媒体とする加熱操作である。食品の形が崩れにくく、煮物に比べて水溶性成分の溶出が少なく、水があるかぎり長時間加熱可能で焦げない。調理中は味付けしにくいいため、加熱前後で調味することになる。

「焼く」は、食品を直接熱源にかざして加熱する直火焼きと、フライパンなどを使用して加熱する間接焼きがある。直火焼きでは、食品表面の水分が蒸発し、味が濃縮、旨味成分の溶出が少ない、表面が焦げるため香ばしい香りがつくという特徴がある。

「揚げる」は、食品を150～180度の高温の揚げ油に浸し、油の対流熱で加熱する方法である。食品に油脂の風味が加わり食味を向上させる。高温短時間加熱で、栄養素の損失が少ない。油は比熱が小さいため、温



度を一定にして揚げる必要がある。「揚げる」ためには、揚げるための油と200度前後の高温に耐える揚げ油が必要である。

●土器で煮炊きすると

「倭食」の特徴のひとつである土器による煮炊きについてまとめておく。加熱することにより、アク抜きが可能になる。トチの実のようにアクがあるものは加熱してアク抜きを行う。また、長く煮ることで、生で食べにくい食材も食べることができるようになる。たとえば動物のすじ肉は硬くて食べにくいですが、これはコーラーゲンが含まれているためで、長く煮ることによって、ゼラチン化して食べることができるようになる。さらに硬い植物繊維は長く煮ることで柔らかくなり、食べることができるようになる。加えて、多量の貝を煮て貝殻を外し身を取り出すこと、動物の脂身を加熱することで脂を取り出すことも可能になる。

土器の使用により、食物の種類が増加した。小さな食べ物で、そのまま焼いたのでは燃えてしまうものも、主食になるための条件として、大量に収穫できること、エネルギーを多く含むこと、食味が淡白で食べ飽きないこと、調理加工が簡単なこと、保管・貯蔵が容易なこと、運搬などの移動が容易なことなどがあげられる(石毛編1995:pp.24-26)。一般に、米は粒食、コムギとトウモロコシは粉食がなされている。

本格的な稲作以前、「倭食」として食されたアワ、ヒエは米に比べて粒が小さく、また、コムギは主に粉食が一般的である。「倭食」から「和食」は、粉食から粒食(主に米)への変化といえる。つぎに「和食」の時代である江戸時代の食を考えてみよう。

食事の内容の変化

●天保期長州藩の食事

農耕に集中した食事の例として、江戸時代の例を紹介する。食生活は、考古学的資料、聞き書きなどの民俗学的方法、献立の記録や料理本などの記録から知ることができる。献立の記録は実際に供されたことが分かるが、祭礼や年中行事などを行う特

汁に入れると食べることができ。さらに、加熱することにより、腐敗を防ぎ、日持ちをよくする効果を期待できる。そして、煮ることにより、柔らかい食事を作ることができ。ことから、離乳食や老人食に適するものを作れるようになった。その結果、寿命を延ばすことに繋がったと考えられる。加えて、味の面から、動物性食品と植物性食品が合わさった、ごつた煮の美味しさを知ることにもつながったはずである。

穀類の食べ方の変化

●米の食べ方

ここで「和食」の中心である主食の米について説明しておく。水田稲作は、連作障害がなく、反当りの収量も多い。通常、玄米を搗精してぬか層や胚芽(全体の8~10%)を除き、胚乳部を白米として食用にする。ぬか層や胚芽に、脂質、繊維、鉄、ビタミンB群などが含まれる。米の主成分は、でんぷん(約75%)、たんぱく質6~7%であり、玄米を精白することで、ビタミン類、食物繊維な

どが損失する。調理は、生でんぷん(βでんぷん)に水と熱をかけてα化(糊化)させ、糊化でんぷん(αでんぷん)にする。これを放置しておくこと、β化(老化)する。

うるち米の調理には、炊飯、粥、変わり飯がある。炊飯とは、洗米↓加水↓浸漬(吸水)↓加熱を行なう一連の操作である。粥は多量の水で煮ること、変わり飯には、炊きこみ飯、寿司飯、ピラフ、炒飯などがある。もち米の調理には、こわ飯、もちがある。また、米粉には、上新粉、白玉粉などがある(木戸他2016:pp.35-41)。また、こ

●雑穀の食べ方

日本での、アワの栽培は、畑作や焼畑である。アワは、粒の質からうるちアワともちアワに分けられる。うるちアワは、単独でかゆや炊飯、あるいは米やヒエなどと混ぜて炊飯され、粟飯(アワイイ、アワメシ)として、日常の食事に利用されてきた。粟飯は米のご飯と同様に、精白したアワの

その次に、石、貫目荷、個などさまざまな表現で表されていた単位を重量に換算し、総生産量の推定を行なった。そして最後に、一人一日あたりの供給量および栄養供給量を算出した。すなわち「平均的」長州人を想定した値を求めたのである。

その結果、穀類の一人一日あたりの供給量はそれぞれ、米298.8g、ハダカムギ138.7g、ソバ17.6g、アワ4.2g、コムギ1.4g、オオムギ1.2gであった。すなわち、二毛作の行われていた長州藩において、米と麦が主食であったことがわかる。食品群別にみると、おもな食品群では、穀類465.1g[全国2012年は、穀類465.1g(全国2012年は439.7g)(うちコメ298.8g[329.1g]、いも類71.8g[54.3g]、豆類22.6g[57.9g]、種実類0.6g[2.1g]、魚介類12.5g[70.0g]、肉類3.7g[88.9g]、野菜類179.5g[274.6g]、果実類8.1g[107.0g]などである。天保期長州藩において、エネルギー量は1861kcal[1874kcal]、たんぱく質は52.4g[68.0g]、うち

穀粒を水で研いで水加減を整えて「炊き干し法」で炊くが、穀粒が小さく研ぐときに流れやすいので「湯立て法」で炊くこともある。一方、もちアワはモチにされたり、もち米と混ぜて蒸したおこわや赤飯にする。さらに、アワを用いた食品として、粟おこし、粟焼、粟漬けなどがある(農山漁村文化協会編2010:pp.153-158)。

ヒエは飯、かゆだけでなく、ヒエこじを使った発酵食品、ヒエ芽を使ったあめ糖などに加工できる。コムギは、粒食には向かないため砕いて粉の状態ですべていたと考えられる。小麦粉に水を加えてこねるとグルテンが形成される。これを利用して、パン、麺などをつくることのできる。小麦粉の食べ方は、麺、パン、菓子がある。伝統的な食べ方としては、うどん、すいとん、まんじゅう、せんべい、麩などがある。

●粉食から粒食へ

今日、世界で主要な穀物は、米、コムギ、トウモロコシである。これらが動物性は3.0g[36.4g]、脂肪は11.3g[55.0g]、うち動物性は1.3g[28.0g]である。

これらの結果から、当時の長州人は穀類中心の食生活を営み、現代人に比べ、脂肪が少なく、動物性たんぱく質が不足していることがわかる。

●今日の食生活との比較

江戸時代の終わり頃、現在の食生活を比べると、魚介類、肉類、卵類、野菜類、果実類の摂取量の増加が著しい。また、あらたに砂糖・甘味料類、乳類、油脂類、菓子類が加わっている。食品の品目では野菜類、果実類のように増加した品目もあれば、一方で減少したものもある。今日の家庭では、西洋野菜の増加、油脂の利用が増加し、洋風な調理が行われ、洋風、中華風のみならず、世界各国の料理も食卓に並んでいる。調味料もそれにあわせ、塩、味噌、醤油、みりんから、多種類の調味料が店頭に並んでいる。熱源も江戸時代にはかまどや炉であったものが、現在では火を用いない電子レンジやIH調理器具に変化している。調理器具も、家電製品



が発達し、炊飯器の使用をはじめ、調理方法も変化しているのである。

「倭食」から「和食」へ

●栄養学の視点から

食事には、栄養機能すなわち食品を摂取することで健康の維持、身体の発達などの役目がある。身体の中の成分(成人)は、およそ水分50〜60%、たんぱく質10〜20%、脂質15〜25%、無機質5%で、それ以外に炭水化物・その他からできている。それらの栄養素を食品として補うために、重要な栄養素として、五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン)を水とともに摂取することが必要である。

狩猟採集社会においては、食品と栄養素が対応している。すなわち「倭食」では、炭水化物の供給源が「木の実」、たんぱく質の供給源が「獣鳥肉・魚類」、無機質・ビタミン類の供給源が「野草・果物類」となっている。一方、農耕社会である「和食」では、穀類(米、麦、雑穀)が炭水化物およびたんぱく質の供給源で、野菜・野草類その

他で、無機質、ビタミン類を補っている。そして、飯とおかずの組み合わせができたといえる。

●身長について

青谷上寺地遺跡の成人の身長は、大腿骨の大きさから男性で162cm、女性で148cmと推定されている(鳥取県教委2006)。これまでの報告をみると、縄文時代(中・後・晩期)における中国地域の平均推定身長は、男性158cm、女性147cmである。そして古墳時代は、男性163cm、女性152cm、江戸時代(後期)は、男性156cm、女性145cmである(鈴木1996)。青谷上寺地遺跡の成人の身長は、縄文時代の身長より高い。そして、全国的な傾向として、徐々に身長が低くなっている。なお、現在においてはこの低身長化は止まり、逆に急激な高身長化が進んでいる。平成27年度学校保健統計調査都道府県別身長(17歳)によると、全国平均は男170.7cm、女157.9cmである。ちなみに、鳥取県は男171.3cm、女157.3cmである(政府統計の総合窓口)。

●参考文献

- 石毛直道編1995『食文化入門』講談社
- 江原純子・石川尚子編著2016『新版 日本の食文化「和食」の継承と食育』アイ・ケイコーポレーション
- 木戸詔子・池田ひろ編2016『調理学 第3版』化学同人
- 五島淑子2015『江戸の食に学ぶ臨川書店』
- 渋川祥子編著2009『食べ物と健康―調理学―』同文書院
- 鈴木隆雄1996『日本人のからだ』朝倉書店
- 鳥取県教育委員会2006『青谷上寺地遺跡の弥生人と動物たち』
- 農山漁村文化協会編2010『地域食文化大百科 第1巻 穀類、いも、豆類、種実』農山漁村文化協会
- 山口県文書館1960-1965『防長風土注進案』全22巻 山口県立図書館

●ホームページ

- 農林水産省ホームページ「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>
- 政府統計の総合窓口(e-Stat)「学校保健統計調査平成27年度 都道府県別表」
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/List.do?bid=000001070660&cycode=0>

続いて、この身長の数千年におよぶ長期変化について説明する。

縄文時代は狩猟採集に關しては、自然や環境に狩猟成果が大きく左右されたことから食料摂取状況の変動の大きい時代であった。そこに米が加わる。弥生時代は食品のバランスのよい食生活を送っていた時期と考

えている。それが時代とともに、徐々に農耕中心の社会へと移行し、過度に穀類に依存する食生活に変わっていく。その後、明治以後の近代化により多くの食品が入ってくることによって、とくに第二次世界大戦後に、栄養バランスのよい豊かな食生活の時代を迎えるのである。一九七五年頃のバランスのとれた食生活は「日本型食生活」と呼ばれている。

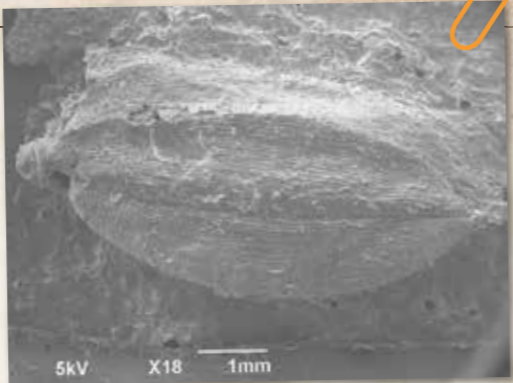
古墳時代から江戸時代に向って、食生活が穀類に集中することにより、動物性たんぱく質が不足した食生活を送っていた。その結果として弥生時代に高かった身長が徐々に低くなった。そして、第二次世界大戦以後の、食生活の急激な改善により、栄

養バランス、供給量がともに充実した。その結果が、身長にも反映されたと考えることができる。

おわりに

弥生の食卓には、穀類では、米、貫目荷、アワ、ヒエ、小豆など、堅果類ではクリ、クルミ、野生動物は、シカ、イノシシなど、魚介類には、マダイ、マグロ、アワビ、カキ、アワビなど、野鳥類ではカモ、キジなど、植物ではモモ、ウリ類の栽培や、山菜やキノコ類、セリやツクシなどの食用野草が並んでいたであろう。調理道具としては、甕形土器、甑、そして木製のスプーンもある。調理方法は、加熱調理である煮る、蒸す、焼くが主流で、調味料としては、塩、柑橘類、蜂蜜が主に用いられたであろう。

ここで、現代の食文化として鳥取に注目すると、ちくわ、あごのやき、とうふちくわ、岩牡蠣、二十世紀梨、フナの刺身、小豆雑煮、カニ、イカ、どんどろけめし(油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込み御飯)、いただき(大きな油揚げの中に、生米、生野菜を詰



鳥取市本高弓ノ木遺跡出土の土器に付着していた庄痕から復元した籾(紀元前7世紀頃)

うに粉にしなくとも粒のまま食べられる。「調理に都合の良い作物」でもある。何より優れた食味。独特と粘り、かみしめるほど増す甘さ、炊きたてご飯の美味さはこの上ない。どんな主菜、副菜にも合う。お寿司のように、魚との相性は抜群である。

米をはじめて口にした縄文時代の人はその美味しさに心を奪われた(と想像する)。弥生時代の人たちは米をたくさん収穫するために、たゆまぬ努力を重ねた。その手間を惜しまなかったのは、きっと米の美味しさに魅了されたからではないかと思う。(濱田竜彦)

私たちが主食としている米(こめ)はイネ科に属する植物で、長い年月をかけて栽培化されたイネの種実である。イネは朝鮮半島を経由して日本に伝わった。伝来した時期には諸説あるが、確実なところで縄文時代晩期にさかのぼる。山陰地方は日本列島の中でも早くに米作りがはじまる地域であり、鳥取県では紀元前8世紀以降、徐々に水稻耕作が広まっていった。

同じイネ科の栽培植物、アワやキビといった雑穀もイネとともに伝わってきた。弥生時代以降も雑穀はさかんに栽培されるが、水稻耕作に適した土地ではイネが主要作物となり、いつしか米は日本の主食となる。

田を造り、水を引く。イネを植え、育てる。雑草を抜き、小鳥から実を守る。そして、収穫。米づくりは複雑である。しかし一定の知識と技術を獲得すれば労働に比例して収穫量が増えるから、イネは「働きがいのある作物」といわれている。アワやキビよりも種実が大きく、栄養価も高い。ムギのよ

米との出会い