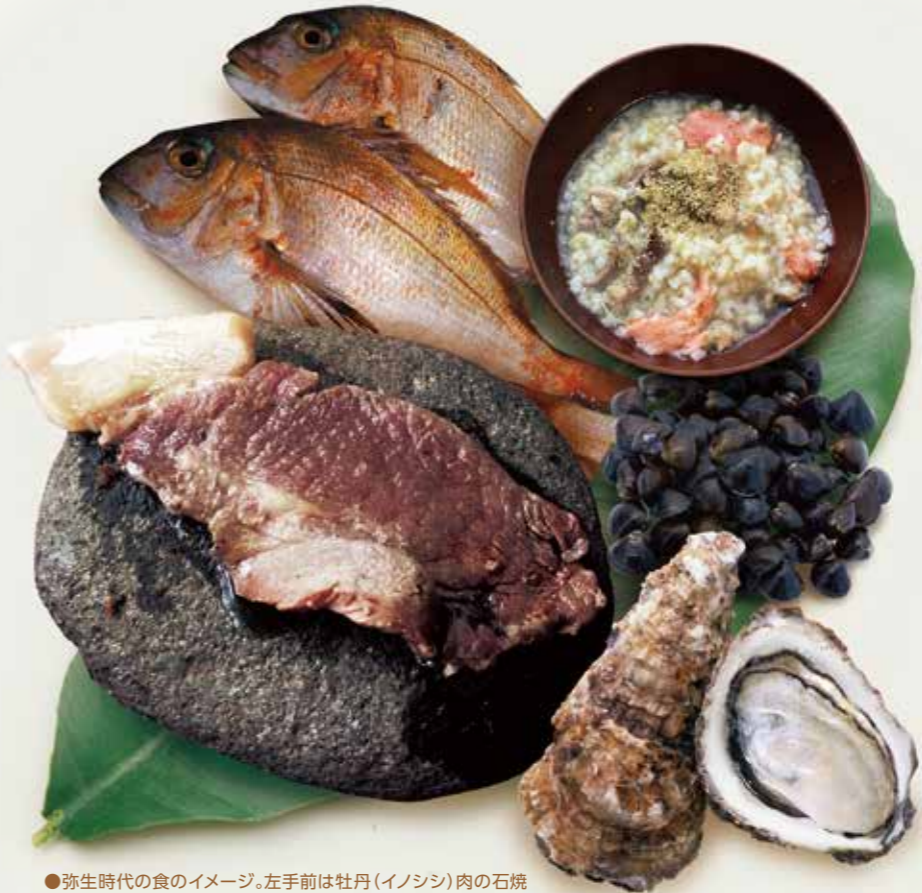


弥生の精肉・鮮魚



●弥生時代の食のイメージ。左手前は牡丹(イノシシ)肉の石焼



鳥取県埋蔵文化財センター
青谷上寺地遺跡調査担当 課長補佐

北浦 弘人

専門は日本考古学。青谷上寺地遺跡の第一次調査を担当。主な著作は「弥生時代の骨角器」考古資料大観9、石器・石製品・骨角器(小学館2002年)など。

からではないかと私は考えている。

倭の漁師たち

青谷上寺地遺跡の倭人たちは、魚介類を大いに食した。遺跡から発掘された主な魚骨や貝殻の種類を、19頁の表に挙げていますが、現代の鳥取県の人たちが普段食べている美味しい魚介がそろうっている。

内陸の川や水田ではフナやコイ、ドジョウやタニシが捕れた。当時は青谷の川にもサケが遡上していたようだ。遺跡の前に広がる内湾や日本海にそそぐ河口にかけては、スズキやボラ、クロダイ、ヤマトシジミが捕れた。外海に出れば海岸でキス、沿岸

海の幸、山の幸

弥生時代の青谷上寺地遺跡周辺は、食材の宝庫だった。遺跡は当時内湾に面し、三方をカシやシイが繁る山林が囲い、背景の谷は奥深い低湿地だった。海沿いの小高い砂丘地を越えると日本海が広がり、海岸線は今と変わらぬ砂浜と磯浜の連続だった。つまりこの遺跡の倭人たちは、様々な海の幸、山の幸が手に入る環境に生きていたといえる。遺跡から出土する弥生時代の様々な種類の植物の種や実、動物や魚の骨、貝殻などがその証だ。

青谷上寺地遺跡が山陰を代表する弥生遺跡と称されるほどの繁栄ぶりをみせたのは、ここに住む倭人たちが豊かな食生活を送ることができた



●貝塚から出土したカキの殻

谷の倭人は特にカキをたくさん食べたように、遺跡の一角に牡蠣殻を捨てた貝塚が形成されていた。

そのほか、磯で捕れるムラサキウニやアワビ、サザエは今でも御馳走だ。青谷の郷土料理としてイガイ飯が知られるが、この遺跡からも弥生時代のイガイの貝殻がたくさん出土している。内湾から河口、外海の浅瀬にかけては、アサリやハマグリ、カキやサルボウガイが捕れる。遺跡からは出土していないが、ワカメなどの海藻類も捕っていただろう。

倭人のジビエ

青谷町の西隣り、東伯郡湯梨浜町の泊で出土した弥生時代中期の銅鐸には、シカを狩る人々が描かれてい



●ジビエの代表格とも言えるイノシシ

る。豊かな恵みへの願いを込めた風景描写とされる。青谷上寺地遺跡でも、弓や石のやじりといった狩猟具が出土している。

19頁の表に遺跡から出土した主な獣骨や鳥骨の種類を挙げたが、近隣の山地など身近に生息し、肉量が多いシカとイノシシの骨の出土量が圧倒的だ。折られた脚の骨がたくさん出土しているのが、骨の髄(コラーゲン)も食べていたようだ。ノウサギやアナグマ、イタチも美味と聞く。今では鳥取県でみられないカモシカやカワウソも食べていたようだ。鳥ではヤマドリやキジ、ガン・カモ類がみられ、飛来したコハクチョウやタンチョウヅルも食されていた。

倭人の台所―精肉・鮮魚―

さまざまな精肉・鮮魚を、倭人たちはどのように調理し、食べていたのか。遺跡からの情報は少ないが、まずは調理具からみてみよう。

出土遺物の中で包丁の役割を果たすのは、割れ石の縁を加工して刃物にした石のナイフだ。意外に肉や魚をさばくのに適している。また刀子という小型の鉄のナイフもあり、切れ味は石器以上だったろう。まな板については、弥生時代にどこまで普及していたのかよく分かっていない。煮炊きについては、炉の中に土器の甕を据えて火を焚くやり方だ。土器は耐火性に優れ、水を透さないのが、鍋として最適。出土した甕のうちには度重なる使用により煤で真っ黒になったものや吹きこぼれの痕がついたものもある。煮物をかき回したり取り分けたりする道具には、木製の匙がある。大きさに大小があり、黒色の塗膜によって耐水性が高められている機能的な調理具だ。魏志倭人伝によれば、出来上がった料理は高



では回遊してくるサバやアジ、さらに沖合に向けてカレイやトビウオ、フグやサメ、マダイにマグロなど、あらゆる水域で漁が行われていた。クジラの骨も遺跡から出土しているのので、巨体が浜にうち上げられたこともあった。

大小の釣針や錨、ヤス、網のおもりやタモの枠など、魚の種類に合わせて魚捕りの道具も遺跡からたくさん見つかった。

倭の水人たち

魏志倭人伝には、倭の水人たちは盛んに水に潜って魚や貝を捕っている、とのくだりがある。青谷の夏泊地区も海女漁で知られるが、その起源は十六世紀末に遡る。鹿野城主亀井茲矩が筑前国(福岡県)から招いた水人が起源という。

しかしさらに遡った弥生時代の青谷上寺地遺跡からも倭人が食べたたくさんの貝の殻や、シカの角で作られた素潜り漁の道具が出土している。岩に貼りつけている貝をてこの原理で剥がすアワビオコシというヘラだ。青

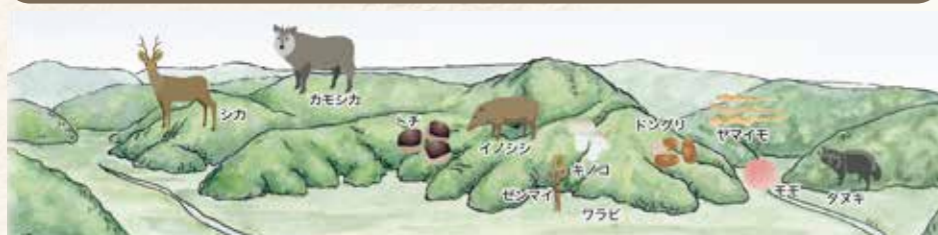


青谷上寺地遺跡からは、百体を超える倭人の骨が出土している。これらの骨を分析することで、倭人の栄養事情を紐解くことができる。骨に残るコラーゲンというタンパク質を分析したところ、この遺跡の倭人たちは、特定の食物に偏ることなく、海生の魚介類と哺乳類、陸生の哺乳類、米や木の実と、各分野の食物からバランスよくタンパク質を摂取していたことが分かった。青谷の恵まれた自然環境の中で、日常的に倭人たちが手広く食料を調達していたことを裏付けるデータだ。もちろん五百年以上にわたる弥生時代を通じて、ずっ

倭人の食の記憶

理を並べることができた。春夏は海の幸が、秋冬は山の幸が主体になった。季節ごとにどこでどんな食材が手に入るのか、倭人たちはきつと熟知していただろう。そして苦勞しても美味しい食材を手に入れようとする努力は、私たちが同じように、美味しいものを食べたいと思っていたはずだ。

青谷上寺地遺跡から出土した弥生時代の食材(動物性タンパク源)



動物性タンパク源	哺乳類	ツキノワグマ ニホンザル アナグマ ムササビ	イノシシ イヌ イタチ ノウサギ	シカ キツネ テン ネズミ科	カモシカ タヌキ ニホンカワウソ モグラ科
	両生類 昆虫	カエル類 ガムシ ヤマドリ			
	鳥類	ハト科 タンチョウツル	キジ マガモ科	キジバト ガン族	スズメ目 コハクチョウ
	魚類	コイ科 アユ	フナ ウナギ属	ドジョウ	サケ属
	貝類	カワナ	マルタニシ	ヤマトシジミ	

動物性タンパク源	哺乳類	クジラ類 ウミガメ	バンドウイルカ	ニホンアシカ			
	爬虫類	スズキ ハゼ科 フエダイ科 アナゴ属	コノシロ アイナメ属 イシダイ属 エイ目	フグ科 イサキ カワハギ科 ダツ科	ボラ コブダイ ペラ科 キス属		
	魚類	コチ科 アジ科 トビウオ科 ハモ属 ハタ科 マグロ	ウシノシタ類 サバ属 ウミタナゴ科 カレイ科 マダイ	ヒラメ科 サメ類 クロダイ ソウダガツオ属 ニシン科	アイゴ属 シマイサキ科 サヨリ属 マイワシ ブリ属		
		甲殻類	カニ類				
		棘皮動物	ムラサキウニ				
		貝類	サザエ マガキ サルボウガイ	アワビ イボニシ オキシジミ	イガイ アサリ イタヤガイ	イワガキ ハマグリ	



秋のメニューのひとつ、鴨と鮭のお粥、えごま風味

と食料調達が安定していたわけではないだろう。災害や気候変動などの影響で食料調達がままならず、ひどい思いをしたこともあったはずだ。出土した成人の骨の歯をみると、特徴的な横じまが入るものが結構ある。これは、子どものころの極度の栄養失調を物語る「エナメル質形成不全」という症状だ。成長期の栄養不良が歯の生育に影響を与えているという。倭人の骨に残る、負の食の記憶”といってもいいだろう。

青谷の倭人たちはよりおいしいもの、求めている。生きることに対する高い次元での欲求の強さを感じられるのだ。

を求め、食べることで、山陰を代表する弥生集落としての繁栄を築く活力を得ていたのではないだろうか。遺跡に残された様々な食の断片からは、単に空腹を満たすだけではない、生きることに対する高い次元での欲求の強さを感じられるのだ。

魚を刺身で食べることもあっただろう。新鮮な魚はその方が美味だと倭人も知っていたにちがいない。肉も生で食べる調理法がある。膾と呼ばれる中国より伝わった料理だ。今日の私たちが食べる酢の物とは違うもので、生肉を細切りして薬味を混ぜて食べたものらしい。弥生時代の終わり頃には、すでに九州に伝わっていたという説もある。青谷上寺地

【春】

- 一、わかめと鱈の煮付け
- 一、蛤の潮汁
- 一、鯛と雲丹のお粥

四季折々にどのような肉料理、魚料理が倭人の食卓に並んでいたのか想像してみよう。食材は青谷上寺地遺跡から出土したものを使用し、弥生時代に可能だった方法で調理する。できるだけ美味しくいただく工夫をしてみたい。

倭人の食卓—精肉・鮮魚—

塩は縄文時代から国内各地で作られているので、青谷の倭人たちが調理に使っていてもおかしくはない。遺跡からは弥生時代のエゴマの実が出土しており、これを炒って潰して調味料にしていた可能性もある。

遺跡で膾を食べていたと想像するならば、サンショウの実が出土している。これが薬味に使えただろう。セリやシソを和えるのもありだ。ほかの調味料はどうだったのか。塩は縄文時代から国内各地で作られているので、青谷の倭人たちが調理に使っていてもおかしくはない。遺跡からは弥生時代のエゴマの実が出土しており、これを炒って潰して調味料にしていた可能性もある。

【秋】

- 一、紅葉肉の膾、山椒和え
- 一、冬瓜入りむしな汁
- 一、鴨と鮭のお粥、えごま風味

膾は紅葉肉(シカ肉)を細く千切りにし、塩とサンショウで和える。むしな汁はくせのあるタヌキではなく、美味といわれるアナグマの肉を使い、トウガンと合わせて塩で煮込む。

【夏】

- 一、鱈の大葉包み焼
- 一、貽貝とアゴのつみれ汁
- 一、牡蠣のお粥

メを加えると、春らしい鮮やかな緑色が映える。潮汁の具はハマグリ。お粥は薄切りのマダイの身と軽く火であぶったムラサキウニを米と一緒に炊く。仕上げにセリを軽く添えれば、食卓が春の装いをみせる。

【冬】

- 一、干し鰯と鰻の干物
- 一、牡丹肉の石焼き
- 一、牡丹鍋風お粥

お粥は脂のり始めたカモのコマ切れとサケを混ぜて炊き、最後にエゴマを振りかける。美味しい出汁に、倭人も舌鼓を打つはずだ。



●秋のメニューのひとつ、鴨と鮭のお粥、えごま風味