

万葉グルメ ～奈良時代の食事～

文献資料や出土した木簡などから、奈良時代の食事の様子が明らかになってきました。

ナス・レンコン・ウリ・大根などの野菜や根菜類、鹿・鴨などの肉類、鮭・アワビなどの魚介類、ワカメなどの海藻類を煮たり焼いたりして調理していました。調味料は、塩・醤^{ひしお}・酢・末醤(味噌)などが使われましたが、醤・酢・末醤は貴重品で庶民の口には入りませんでした。

また、平城京から出土した因幡国からの荷札木簡には、海藻、鮎の日干し、鮭、干し肉などが記載されており、特産物として貢納されたことが分かります。

因幡国守 大伴家持の「ある日」の食事



因幡国で採れた山海の幸に舌鼓。あまりのおいしさにお酒が進みます。「おっ！…一首、ひらめいた！」



- 【酒】
- 【主食】 白米のご飯
- 【汁物】 カブの汁
- 【主菜・副菜】
- 焼きブリ、アワビと大根の煮物、山芋、里芋、煮豆、鹿肉、鴨肉、枝豆など
- 【漬物】
- ショウガの醤漬けウリのカス漬け
- 【デザート】
- 柿、クリ、クルミ
- 【調味料】
- 醤（ひしお）、塩

国庁で働く役人の「ある日」の食事



玄米ご飯に、吸い物、あえ物、煮物、焼き魚など。「海藻」は因幡国からの荷札木簡にも見られます。

庶民の「ある日」の食事



簡素な一汁一菜。主食は玄米や雑穀が中心。醬や酢は支給されず、調味料は塩のみ。

※復元された食膳の写真：鳥取市因幡万葉歴史館提供