

② 家族や地域を結ぶ

寄り合いが人をつなぐ
行事や祭りの食の役割

食事を共にするというを通して、人はつながりを深くする。家族の食卓での団らん、祝いごと、地域の祭り、年中行事。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割の中心にある。

家族や親族で食卓を囲む日常的なひとときは、「いただきます」から始まる大切なコミュニケーションの場。みんなが顔を合わせ、食事をしながら日々感じたことやその日の出来事を語り合うことで、家族の絆を強くしていく。また子どもたちに対しては、箸の持ち方や器の扱い方といった「和食」ならではの食の作法を伝えたり、料理をとおして味覚や栄養バランスなどを教える大切な機会だともいえる。

日常とは別に、正月や節分、大晦日などの「年中行事」で普段とは違うそのときならではの料理をいただく。その習慣もまた、家族や親族のつながりを強めるのに役立つ。また、それぞれの家ごとの味や伝統が、親から子へと受け継がれていくことにもなる。

食を通して
人や地域とつながる

家とは別に、地域でつながる年中行事もある。



(家族の食)

お正月に家族や親族が集まっておせち料理を囲む時間は、地域や親族に伝わる食の伝統を次の世代へと受け継ぐ絶好の機会だ。また、下の写真は、青森県西部の日本海沿岸に位置する深浦町でのひとこま。「深浦地産地消の会」では、いくつかの家族が集まって、地域に古くから伝えられる郷土料理を教え合うという活動を続けている。祖父母の世代しかその作り方を知らない料理を披露し、郷土の伝統を次世代へ伝えようと尽力している。



地域ごとで行う祭りの中でも、食は大切な要素である。神社における祭りの後には、直会と呼ばれる、飲食の儀礼も行われる。本来、神への供物やお神酒を、参列者がいただくことで、神と人とが一体となり、神の加護を期待するという意味合いを持つ。今日では、祭りの後の打ち上げという気分もあり、祭りを終えた後、人と人が酒を酌み交わす。それにより、親密感が増し、共同体意識を高めているのだ。

こうした打ち上げもまた、食を介した日本の文化といえる。祭りではなくとも、食を中心にして地域がつながるケースもある。例えば、秋になると山形県や宮城県などで盛んに行われる芋煮会。仲間や同僚、地域の人たちなどで声を掛け合い、河原に集まる季節の行事だ。鍋の内容は、山形県の内陸部では里芋と牛肉を具として入れた醤油味が一般的。一方、宮城県では里芋と豚肉を味噌で味付けて食べる。このように地域によって違いはあるが、地元産の秋の食材を入れ、大きな鍋を囲むという点では共通している。一緒に食べるだけでなく、共同で鍋を作ることで、親交や結束がよりいっそう深まるのだろう。

(地域や祭りの食)

祭礼の中で食事を共にすることは、祭りを担う人々の絆を固める大切な機会である。下の写真は大阪府の祭りの様子。この日に供されたのは、ハモと松茸のすき鍋、水なすの漬物など。一方で、東北地方の宮城県や山形県で秋になると盛んに行われる「芋煮会」(写真右)は、地域だけでなく、職場や親族、友人どうしなどのコミュニティ単位で行われることが多い。食材を持ち寄って鍋の準備を共に進めることで、連帯感が高まるのだ。



を並べたスタイルもあれば、煮しめだけをおせちとする地域もある。が、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ちはらうという願いが込められているという点は共通している。

同じくお正月に食べる雑煮は、そもそも武士にとって一番大切で正式な酒の肴で、正月には必ず、餅の入った雑煮とお屠蘇が供される。そして鏡餅などの丸い餅は神の魂の象徴。「歯固め餅」とも呼ばれ、1月11日に鏡餅を食べて歯が丈夫な長寿を願う意味が込められている。

食を囲み、毎日を無事に過ごすことを願う行事に五節句がある。七草粥を食べる正月7日（人日）の他には、邪気をはらうと信じられていたヨモギ入りの草餅を食べる3月3日（上巳）、粽や柏餅を食べることで健康を願った5月5日（端午）、黍餅と呼ばれる細い麺を食べて無病を願う7月7日（七夕）、菊酒で不老不死を願う9月9日（重陽）がある。

人生儀礼に目を向ければ、邪気や厄をはらうと信じられていた赤飯は、祝儀だけでなくお盆などの仏事や、葬儀の際にも食べられてきた。

体によいものを求めてきた「和食」の伝統は、結果として、世界でもまれにみる健康によい食文化をつくりあげた。健康で長生きしたいという強い指向が「和食」の根底にはある。



雑煮

魂の象徴である丸餅を入れた雑煮を食べるといことは、神の力をいただくことでもあった。これは京都でなじみ深い西京味噌で味付けした雑煮。焼かずに煮た丸餅と、昔から縁起物とされた頭芋（里芋の親芋）が入るのが特徴だ。



お屠蘇

お正月、雑煮に合わせて飲むお屠蘇は、銚子、三つ重ねの盃、盃を乗せる盃台、これら載せる盆で供される。もともとのお屠蘇は、いくつかの薬草を組み合わせた屠蘇散を酒やみりんに浸して作る薬酒だった。



赤飯

赤い色の小豆は、邪気や厄をはらいのけると信じられ、祝い事の際には頻りに登場した。また、もち米を蒸して食べる習慣は古い日本の文化でもあって、例えば赤飯はハレの食事として供され、ことにお祝いの席には欠かせない。



お食い初め

一生食べることに苦勞しないようにとの願いを込めて、子どもの生後100日目に行う「お食い初め」の儀式では、尾頭付きの鯛を含んだ一汁三菜の膳が供される。丈夫な歯が生えることを願う「歯固めの石」も欠かせない。

③ 健康長寿の願い ハレの日の食事で、 健康と長寿を願う

例えば、全国各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。その内容には地域ごとにさまざまなバリエーションがあるものの、共通しているのは、料理を食べることで健康長寿を願うという点だ。

日本人の生活の中には特別な「ハレの日」がある。ひとつは正月などのように毎年同じ時期にめぐってくる年中行事。もうひとつは誕生や成人や結婚や還暦など人生の節目にあたる日で、これを人生儀礼と呼ぶ。そして、ハレの日には、それを食べることで「邪気や災厄をはらい、健康長寿を願う」という共通点がある。

一年の始まりを祝うお正月は「歳神さま」を各家庭で迎える、年に一度の大切な年中行事。家の入口に立てられる門松は神を招くための目印で、一年の幸せを願い、家族が集まって食事を共にする。その際に供されるのがおせち料理だ。地域ごとにさまざまなバリエーションがあるのもおせち料理の特徴で、酒肴



おせち料理

おせち料理の内容は、地域によってさまざま。これは東京のおせち料理のひとつ。重箱（手前）には、健康を願う「黒豆」や、子孫繁栄を願う「数の子」、そして田の肥料としたことで豊作を祈願する意味を込めた「田作り」という「祝い肴三種」が盛り込まれている。祝い肴にはその他、紅白のかまぼこや、長寿を祈願した海老の焼き物、豊作を願ったたたきごぼうなどがあり、地域によって異なっている。酢の物（左の小さな重）や、煮しめ（奥の大きな重）をおせち料理に供する家庭も多い。

4 「和食」の多様性

風土が多様性を生み、それが「和食」という地図を描く

南北に長く、さまざまな気候を持つ日本だけに、地域が持つ食文化は多様で、土地土地に伝わる郷土料理や加工保存技術が存在している。日本の食が描く地図は、知れば知るほど面白い。

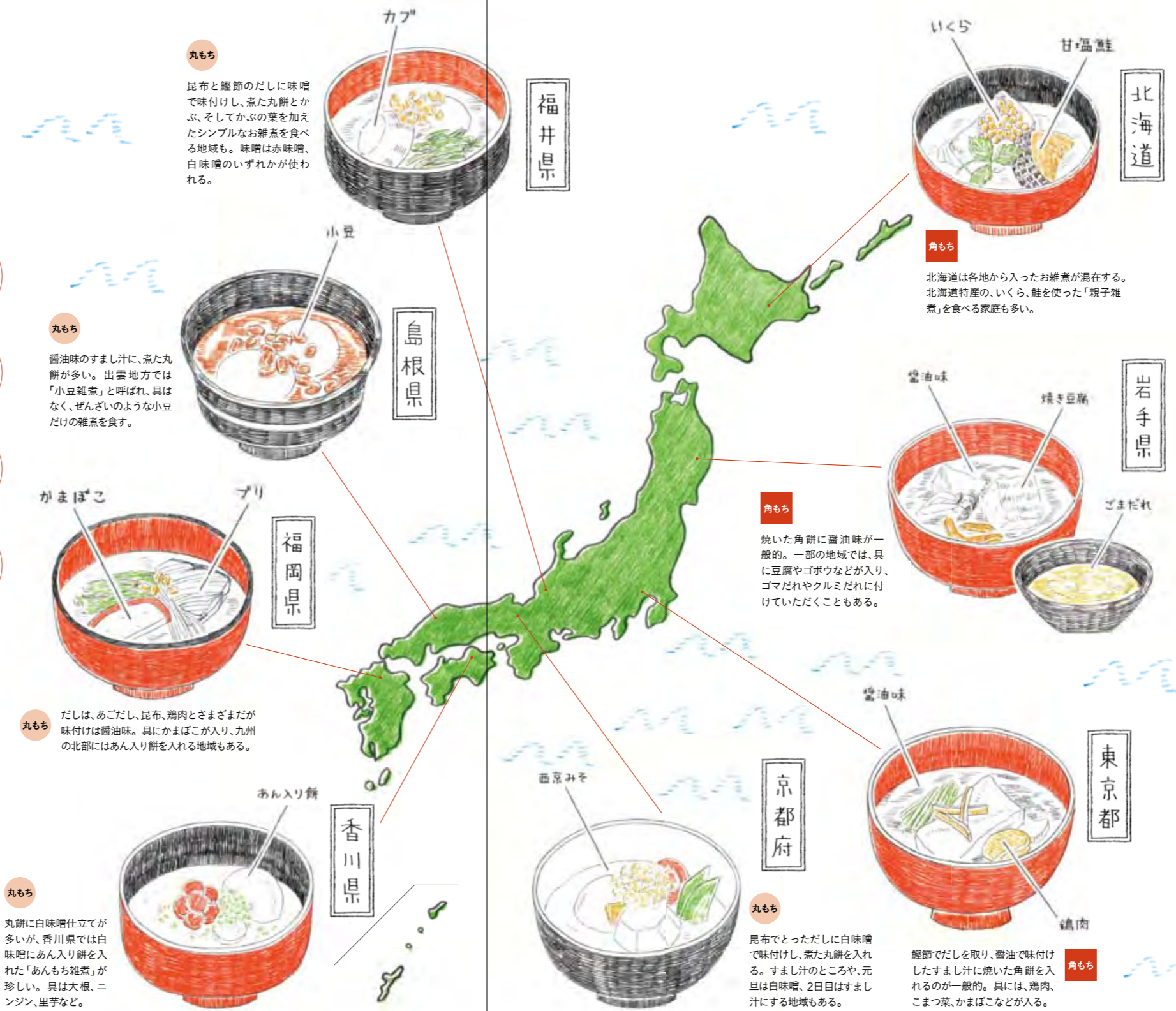
お雑煮MAP

正月に食べられるお雑煮は、だし、素材や味付け、餅の形状、具などが、地域や家庭によってさまざまである。だしには、昆布、鰹節、煮干し、するめ、穴子、鶏肉が。味付けには塩、醤油、味噌などが使われる。餅は角か丸か、それを焼くか煮るかという違いもある。また、あ

「〇〇県出身なら、あれ食べたことあるの?」「お雑煮のお餅と味付けは?」...。日本各地に伝統的な料理や食材があり、味付けも地域ごとに異なる。気候や風土が異なると、採れる食材や調理法は変化し、地域色豊かな和食が形づくられてきた。そんな多様性も和食の魅力であり、日本を旅するときの楽しみのひとつでもあるはずだ。いまのように流通が盛んでなく、保存技術も進んでいなくても、食料を無駄なく存分に、そして安定的に味わうということとは人々の重要な課題だった。そこで知恵を絞り、工夫をこらし、考えられたのが食品の加工や保存方法。その知恵が結果的に、「和食」の多様性を生みだしていくことになるのだ。

風土の違いから生まれる食文化の多様性

海から遠い土地では魚を長持ちさせる知恵が生まれ、冬が厳しい北方では野菜を長期にわたり保存する技が発展してきた。魚の干物、餅、梅干し、凍み豆腐...、これら保存食は、昔からある加工食品だが、同じく日本古来の加工食品に発酵食品がある。微生物の働きや、酵素の力で保存力や栄養価、風味などが加わった食品だ。野菜の漬物もこのひとつ。例えば、秋田県の郷土料理「いぶりがっこ」。大根を囲炉裏の



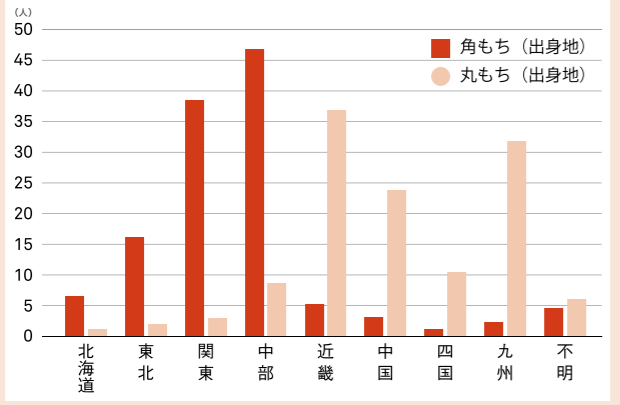
日本の味噌 — 地域と特徴 —

味噌は、製法、材料によって大きく3つに分けられる。全国的に一般的なのが「米味噌」で、蒸す、または茹でた大豆に塩、米こうじを加え発酵させたもの。米こうじの代わりに麦こうじを使用したものを「麦味噌」、大豆を発酵・熟成させたものが「豆味噌」。米味噌には、大豆を蒸して長期間熟成させた辛めの赤味噌と、大豆を茹でて短期間で熟成させた甘めの白味噌がある。

主な種類・地域	特徴
津軽味噌	長期間熟成させる辛口で赤味噌系が主流
仙台味噌	仙台で伝統を継承して造られてきた、長期間熟成させる辛口赤味噌系が主流
信州味噌	長野県を中心に造られる、山吹色の淡色系の辛味噌
米味噌	江戸甘味噌 通常の味噌より米こうじを多く、塩を少なくした赤系の甘さのある味噌
西京味噌	関西地方を中心に造られる米こうじの多い、甘みのある白味噌
讃岐味噌	香川県で造られる、甘みのある白味噌。あん餅雑煮にも使われる
府中味噌	甘みのある米こうじの多い白味噌で、主に広島県で造られる
麦味噌	九州・四国・中国 麦こうじを使って発酵させた、山吹色を帯びた、甘みのある味噌
豆味噌	八丁味噌 / 三州味噌 蒸した大豆でみそ玉を作り、こうじ菌を繁殖させて造る。濃い赤褐色の味噌

もちの形について

お雑煮に入れる餅の形について出身地ごとに聞き取った結果、中部を境にして東は角餅、西は丸餅が多かった。



出典:「お雑煮100選」(文化庁)より

上に吊るし、櫛や桜の焚き火で燻製にしてから、米糠と塩で漬けたこんだ漬物だ。これは冬の訪れが早い秋田で、大根を早く乾燥させ長く食べられるようにするための工夫だ。いずれも手間と時間がかかることで、風味が濃縮され、とれたてとは違った深い味わいが生まれた。魚介類の保存食といえば、なれずし。魚を、塩と米飯で数日から数ヶ月寝かせ、乳酸発酵させたもの。雑菌の繁殖を抑えられ、長期間の保存が利く上、うま味が増す。現在、滋賀県のふなずし、和歌山県のサバやサンマのなれずし、福井県小浜市のへしこなれずし、秋田県のハタハタ寿司など、日本全国の郷土料理として残っている。また味噌や醤油といった発酵調味料は、日本料理の味の要ともいえ、やはりこれらにも地域によって造り方や味の違いがある。例えば、味噌。大豆と米こうじを使い長期間熟成させた辛口の津軽味噌、米こうじを多く配合した甘みのある西京味噌、大豆こうじを使った赤褐色の名古屋の八丁味噌、麦を原料にした九州地方の麦味噌など、さまざま。

「和食」の年表

「和食」がたどった道

和食の成立とその変化を年表でたどってみると、各時代の人々が海外の食文化の影響を受けながら、工夫を積み重ねてきた様子が見えてくる。

平成	昭和時代(戦後)	昭和時代(戦前・戦中)	大正時代	明治時代	江戸時代	安土桃山時代	室町時代	鎌倉時代	平安時代	奈良時代	飛鳥時代	古墳時代	弥生時代	縄文時代
1989年～	1945～1989年	1926～1945年	1912～1926年	1869～1912年	17～19世紀	16～17世紀	14～16世紀	12～14世紀	8～12世紀	8世紀	7世紀	500年頃	240年頃 BC200年頃 BC2500年頃 BC3000年 BC9000年	

- ・戦後のミルクとパンの学校給食が開始
- ・各地に闇市ができる
- ・食料の価格が高騰
- ・厚生省が日本人の栄養基準値を策定
- ・農家の生活改善運動が展開
- ・即席ラーメンなどインスタント食品の開発・販売
- ・冷凍冷蔵庫の普及と冷凍食品が普及
- ・日本型食生活の提唱
- ・ファミリーレストラン・ファストフード店の増加
- ・コンビニの発展
- ・日本食の洋食化と簡便化と米摂取量の減少
- ・食料自給率が39～40%に低下
- ・レトルト食品の売上増大
- ・電子レンジ普及率が約90%に
- ・遺伝子組み換え食品が登場
- ・地球温暖化など環境問題が深刻化
- ・阪神淡路大震災、東日本大震災により災害食が注目される
- ・持続可能性が社会課題に
- ・家庭料理の変化や家族の孤食化などの問題が生まれ、和食の見直しへ

- ・温暖化が進み、狩猟が大型獣から小型獣になる
- ・南九州で竪穴式住居にドングリ貯蔵穴が広まる
- ・ドングリなどの植物性食料が重要な食料になる
- ・水田稲作が日本列島に伝来
- ・稲作の広がり定着。魚を発酵させたなれずしの登場
- ・『魏志倭人伝』には倭(日本)では冬夏に生菜を、飲食に高杯をつかい手食するとある
- ・土師器の移動式かまどの使用
- ・土師器の甑による蒸し米が盛んになる
- ・中国に遣唐使を送る。大陸の食文化がもたらされる
- ・675年、天武天皇が「牛・馬・犬・猿・ニワトリ」の食用を禁止
- ・牛乳を煮詰めて作った「蘇」が朝廷に貢納される
- ・箸の利用が広がる
- ・貴族の大饗料理や年中行事が中国の影響で定着
- ・豆腐が中国より伝来する
- ・宋西が宋より抹茶法を持ち帰る
- ・道元が、禅宗における食事作法や調理の心得を説いた『典座教訓』『赴粥飯法』を執筆
- ・植物性食品のみを使った精進料理の発展
- ・武士の供応食、本膳料理の形成
- ・包丁人と呼ばれる料理人が誕生し、包丁流派を形成
- ・刻み目のついたすり鉢が広がる
- ・酒造技術の進展
- ・書院茶の湯からわび茶の湯へ
- ・千利休により茶の湯が完成
- ・懐石形式の定着
- ・豊臣秀吉が北野大茶会を開催
- ・欧州が大航海時代に入り、南蛮貿易により南蛮菓子、唐辛子などが日本に伝来
- ・日本初の出版料理書『料理物語』刊行
- ・都市部に食へ物屋や料理屋が普及する
- ・料理屋の会席料理形成
- ・けがれによる肉食禁忌の観念が広く浸透
- ・薬食いとしての肉食
- ・飢饉に備え、さつまいもやじゃがいもの栽培を奨励
- ・和菓子の完成
- ・握り寿司やてんぷらが江戸で流行する
- ・肉食解禁と牛鍋の流行
- ・『西洋料理指南』など西洋料理書の出版
- ・西洋料理店の発展
- ・米の摂取率が平均53%に
- ・家庭向け料理書の出版
- ・女学校における食物教育
- ・脚気論争がさかんに行われる
- ・牛肉の不足から豚肉の生産が増加
- ・洋菓子の製造・発展
- ・物価高騰と米不足による、じゃがいも・パンなどの代用食の奨励
- ・国立栄養研究所の開設と栄養学の発展
- ・都市部で、和洋折衷料理が普及



現代の食卓



和洋折衷料理が普及



そば屋などの食へ物屋が庶民に広がる



武士の供応料理「本膳料理」



平安時代の貴族の供応料理



水田による稲作の定着

基本はほぼこの時代にできたと
いえよう。

いっぽう、各地域の日常食の
主食は、麦、雑穀、芋類を混合し
たかて飯やうどんなど小麦粉を
用いた食事が多く、それは昭和
期まで引き継がれ、各地で独自の
「和食」の文化が形成された。

西洋文化を積極的に取り入れ
た明治時代以降、西洋料理書が
出版され、都市部では西洋料理
店が開店した。また、明治時代
後期には、家庭向け料理書の出
版が相次ぎ、西洋料理をアレ
ンジして和食に取り入れた和洋
折衷料理が数多く紹介された。

大正期、国立栄養研究所の開
設により、栄養学の研究が進み、
日常食の栄養についての関心が
少しずつ広がった。

飢饉を経験した戦時期を経て、
主食に偏らず、副食に動物性食
品や油脂を加えた食事が推奨さ
れた。その結果、1980年頃
になると、日本人の食事は、米飯
を基本にしながらも乳・乳製品
肉・魚類、野菜類などを適度に
加えた、よりバランスのよい食
事となった。この時期の食生活
を「日本型食生活」と呼んだ。し
かし、その後、食生活の洋風化・
簡便化が広がり、食料自給率は、
40パーセントと減少した。若年
層を中心に食事の基本型が崩れ、
欠食、孤食などが話題となり、和
食の見直しが求められるようにな
った。

米は、縄文時代晩期に伝来し
たとされるが、全国に広がるの
は弥生時代である。

平安時代の大饗料理は、貴族
の供応料理で、蒸した高盛の強
飯に、各種の魚介類を配し調味
料につけて食べる形であった。

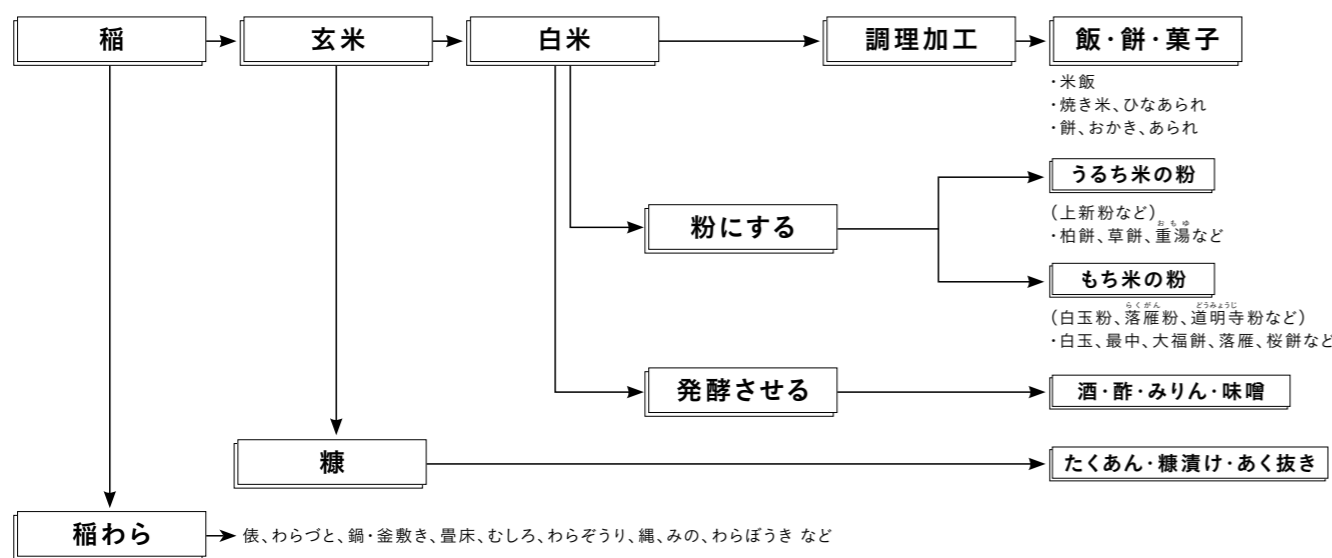
鎌倉時代には、禅宗の影響に
より、動物性食品を排除した
精進料理が発展した。道元禅
師は、調理も修行の一つとして、
その心得を記した『典座教訓』と
食事への感謝の念、作法を説い
た『赴粥飯法』を著した。

室町時代、上層階級の料理文
化として本膳料理が登場した。
この形式は、江戸時代後期には、
婚礼などの儀礼食として各地域
に浸透し、昭和期まで継承され
た。本膳には、飯、汁、菜、香の物
が盛られ、飯を主食とした伝統
的な食事の形式が定着すること
になる。また、酒とその酒肴も
本膳に伴って発展した。

安土桃山時代には、茶の湯に
ともなう懐石が発展した。一汁
三菜を基本に、旬の素材にこだ
わり、食事空間のしつらいいも
気を配るなど精神性をも盛り込
んだ。この形式は、その精神と
共に現代に引き継がれている。

江戸時代の都市部では、そば、
すし、てんぷらなどの食へ物屋、
高級料理店なども広がりをもせ
た。料理書の出版も相次ぎ、酒
と酒肴を楽しむ料理屋の会席料
理も成立した。また、和菓子の

日本人の暮らしに深く関わる稲・米



ジャポニカ種とインディカ種

現在、世界で栽培されている稲の主な種類にはインディカ種（インド型イネ）やジャポニカ種（日本型イネ）などがある。インディカは長粒種と呼ばれる米、ジャポニカは、日本でよく食べられている丸く短粒な米で、短粒種と呼ばれる。米の主成分であるでんぷんには、アミロースとアミロペクチンとがあり、アミロースを多く含むインディカ種は粘り気が少ないのに対し、アミロースの少ないジャポニカ種は粘りが強く、日本人にとってはおいしい味の米である。そしておにぎりやすしのようにまとめる米料理も発達した。



ジャポニカ

インディカ

うるち米ともち米

日常、私たちがご飯として食べているのはうるち米、赤飯や餅にするのはもち米である。栄養価はほとんど同じであるが、でんぷんの構成が異なる。うるち米は、アミロースとアミロペクチンの比率が約2：8であるが、もち米は、ほとんどアミロペクチンで構成されている。そのために、もち米は、うるち米に比べて粘りが強く、餅にするのに適しているのである。日本では、両方の米の特徴をうまく利用して、粒のまま、または粉にするなどして、いろいろな料理や菓子を生み出したり、発酵させて酒やみりんなどをつくり出したりしてきた。

米を炊いた「ご飯」。昆布や鰹節などでとっただしを味噌や塩などで味付けした具入りの「汁」。塩漬けやぬか漬けや粕漬けなどの「香の物」。そして焼き物や煮物や和え物などの「菜」。その4つの要素で構成される「一汁三菜」という組み合わせがある。基本的には汁が一種で菜が三種の構造を「一汁三菜」と呼ぶ。食事中に口の中をさっぱりと保ってくれる「香の物」と、「ご飯はいつも必ずついていて、その数も変わらないからあえて数えない。」

日常の食事である一汁三菜に対して、江戸時代によく登場するのは二汁五菜。つまり汁が二種に菜が5つ。これが昔のおもてなし料理の基本で、お膳もふたつ出た。いいかえると一汁三菜はひとつのお膳に載る、ふだんの家庭の食事であることがわかる。

また、汁にもいろいろあった。魚のアラを汁に仕立てたものや野菜を豆腐と一緒に煮込むけんちん汁など、具だくさんの汁も各地域でみられ、汁でご飯を食べるといふことも和食の特徴のひとつだ。

一汁三菜の献立の最大の特徴は、汁も香の物も菜も、すべてご飯を食べるために存在するという点かもしれない。「ご飯が主食で、その他の3つの要素が副食」という考えが一汁三菜の根底にある。少ない菜でたくさんのご

飯を食べ、「ご飯の量でカロリー」の摂取量を調整するのが、かつての和食の基本的な食べ方だったのだ。

「和食」に欠かせない「米はどこから来たのか」

「和食」にとって欠かせない「ご飯」についても、ここで触れておこう。

米には「うるち米」と「もち米」とがあり、強い粘性を持つもち米は、赤飯などのおこわ（強飯）や餅に用いられる。それに対してうるち米は、もち米より粘り気が少なく、通常の米飯として使われる。

米のもとになる稲の栽培が始まったのは1万年以上前とされ、野生の稲を栽培したのが始まりと考えられている。その原産地は、中国の長江流域とその周辺という説が有力で、そこから西へ伝わった品種がインディカ種。また、東へと伝わり、東アジアに広がったのがジャポニカ種だ。「和食」における献立の目的は、いわば汁と菜で「ご飯を食べること。つまり「ご飯に合うのなら、例えばそれが肉じゃがでもコロッケでもとにかくでも菜として取り入れてこられたのは、ご飯を主食とする「和食」のスタイルが、しっかりしていたからである。一汁三菜という和食の基本型がなくなったら、外国の料理と変わらなくなってしまうだろう。

「ご飯」と「汁」と「香の物」に「お菜」が3品添えられるという献立が一汁三菜。この場合は焼き魚（右奥）と、煮物（左奥）と、小松菜のおひたし（中央）の3つの菜で構成される。向かって手前左にご飯を、手前右には汁を、その間に香の物をそれぞれ置くという決まりになっている。



「和食」の特徴① 献立のかたち

「ご飯」を食べるために、「汁」と「菜」がある。「一汁三菜」が和食の基本型

「一汁三菜」とは、「ご飯」と「汁」と「香の物」に、いくつかの「菜」が添えられるという組み合わせ。