

# 本 棚

後沢 昭範

## 「食卓の日本史」

橋本直樹著

勉誠出版、平成27年12月発行、325ページ、  
2,400円



## 和食！日本食！と言うけれど

和食や日本食について語られる時、多くは、我が国の長い歴史の中で作り上げられて来た格式の高い“伝統的な和食”の話。今ひとつは、伝統を引き継ぎつつも、明治以降、洋風・中華風、はたまた簡便性など、種々の要素を取り入れ、進化を続ける、今日“日常の日本食”の話が中心です。前者については、成立の歴史や洗練された内容を語り、後者については、素材を引き立て、ヘルシーで、豊かな内容を讀るとともに昨今の乱

れを憂います。

しかし視点を変えると、食には“階層性”が付いて回ります。伝統的な和食は、いわば往時の支配層・富裕層の宴会料理。ならば庶民はどうだったのか。また、日常の日本食についても、その基本とするところは何か、昨今の融通無碍とも見える変化をどう捉えたら良いのか。“和食ブーム”が喧伝される一方で、こんな疑問も湧いて来ます。その辺りについても、具体的な記録や事実を示しながら掘り込む1冊があります。

## 幅広い視点の本書

副題を“和食文化の伝統と革新”とする本書。〔第1部：和食の博物誌〕…(1.米作りとご飯の歴史)、(2.日本料理はどのように発達して来たのか)、(3.日本酒の文化誌)、(4.和の調味料文化)、〔第2部：日本食の近現代誌〕…(5.大江戸の食卓事情)、(6.変わり行く和の食材)、(7.家庭料理の誕生)、(8.明日の食生活をどうすればよいか)の8章から成ります。

著者は農学博士・技術士で、元キリンビール(株)常務取締役。同研究所所長や工場長、更に大学教授(食文化・栄養学)も務めた

実務派の研究者・技術者です。著書に『日本食の伝統文化とは何か』、『食品不安』、『食の健康学』等があります。

本書の話は、弥生時代から始まって現代日本人の食生活まで。食材の広がり、料理や作法の変化、その歴史的背景、将来への提言等々、幅広い視点の下に展開します。ほんの一端ですが、気になるところを見てみましょう。一部、他の文献情報も加えています。

### 奈良・平安時代の庶民の食事

支配層の食事は古文書にも残りますが、庶民の日常は記録されません。それでも、例えば、奈良文化財研究所が、藤原京の出土品を参考に再現した庶民の食事は“玄米飯・あらめ汁・茹でた野菜(野蒜)・塩”だけです。また、平安後期の絵巻物『病草子』を見ると、菌を気にする下級官吏らしき男の前に置かれた折敷(薄板の膳)に、“箸を刺した大盛りの飯椀・汁椀・魚一皿・副菜二皿・調味料の塩や酢を入れた小皿”が並んでいます。

何れにせよ、庶民の食事は極めて質素で、主食も、玄米飯は少なくて雑穀が多かった様です。また、料理の形態は、平安貴族が楽しんだ豪勢な大饗料理で見ると“蒸し物、茹で物、煮物、煮ごり、焼き物、吸物、和え物、干物、漬物”等が並びますが、油は使わず、本格的な味付けは無く、小皿の塩、酢、醬を付けて食べます。今の感覚からすると、品数ばかり多くて、あまり美味しそうではありません。

### 使うのは箸だけ

3世紀の『魏志倭人伝』では、倭人の食事は“手づかみ”ですが、奈良時代の『正倉院文書』には箸と匙が登場します。遣隋使が中国から伝え、聖徳太子が宮中で採用したとも言われ、大饗料理でも使われています。

しかし、平安時代も末になると、匙は使われなくなります。今日、“箸のみで食事をする習慣”は日本だけの様です。確かに、主食は粘り気のあるジャポニカ米なので挟みやすく、汁物は椀から直接飲んでしまえば、あとは箸で足りる。

### 自分専用の碗・湯呑み・箸

また、1人分の食事を各人の膳に配る「銘々膳」は奈良時代からのもので、平城京の住居跡からも個人名が記された食器が発掘されています。“公平に、また序列に応じて分配する知恵”とも言われます。

今も、家庭では“自分専用の飯茶碗や湯呑、箸”を使いますが、これまた世界的にも珍しい習慣だそうです。言われてみれば、西洋料理や中華料理では、自分専用の食器はありません。食卓中央に置かれた大皿や鉢から取り皿に分けるだけです。

### 独特の調味料と味付け

さて、調理の段階から味付けするようになるのは鎌倉時代・禅寺の精進料理、続く室町時代・武家の本膳料理からです。以降、戦国時代・茶の湯と結びついた懐石料理、更に江戸時代・高級料亭の会席料理へと続

きます。

和食に欠かせない調味料“味噌・醤油”。そのルーツは飛鳥・奈良時代に中国から伝わった醤ですが、日本では、大豆・米・麦等に麴と塩を混ぜて発酵させた穀醤が発達し、味噌・醤油は、そこから生まれたものです。

一方、鰹節・昆布・煮干し・椎茸等で“出汁”を取るの、日本オリジナルです。欧米の料理では蛋白質や脂肪の多い肉類を使うので、そこから濃厚な味が出ますが、肉を使わず、比較的淡白な食材を使う和食では、出汁の旨味が決め手になります。

### 多めの砂糖と塩

また、和食ほど“砂糖をよく使う料理”は珍しいと言われます。旨煮・甘露煮・佃煮等々“醤油に砂糖を合わせた濃厚な味”は江戸っ子のお好みだったようで、和食の基本的な味です。明治以降、砂糖の使用量は急増し、和食は格段に甘くなります。“おせち料理”を見ても分かります。そう言えば、西洋料理では、料理に砂糖を入れることはほとんどありません。

さらに、和食には“塩辛いものが多い”と言われます。確かに、塩魚・干物・漬物・味噌汁・醤油・蕎麦つゆ・麺つゆ…、しっかり塩分を含みます。戦前は1人当たり1日25gも摂っていましたが、平成27年の『国民健康・栄養調査』では10gまで減塩しています。それでも欧米に較べると、まだ多い様です。

### 欠かせない酢の物

酢は、塩と並ぶ古い調味料で、奈良時代の『養老律令』には、造酒司で酒とともに酢も造っていたことが記述されています。生魚の臭みを消し、強い殺菌力もあります。

料理に使えば脂を分解し、口中を爽やかにします。米と麴から造る米酢は高価なものでしたが、江戸時代に、酒粕を原料に、安価な粕酢が造られるようになってから一般に普及し、江戸の握り鮓や各地の散らし寿司、ばら寿司等の広がりにつながります。

言われてみれば思い当たることばかりです。著者の具体的、科学的な説明に、いちいち頷きながら読み進むことになります。

### 江戸時代の庶民の食事

さて、江戸時代に入っても、農村では“雑穀の雑炊”等の貧しい食事が続きます。それでも、ハレの日には“うどん・そうめん・団子・すいとん”等を食べたり、大百姓が、田植の慰労等の際、“赤飯・餅・味噌汁・鯛の煮しめ”等で“酒”を振る舞うようなこともありました。

一方、江戸市中には、贅沢な会席料理を楽しむ富裕な町人がおり、長屋の住民も“白米”を食べ、時には“鮓・天麩羅・蒲焼き”等を楽しんでいます。幕末の『日々徳用儉約料理角力取組』には、200種類程の総菜を精進方と魚類方に分け、大相撲の番付風に列記しています。大関〔八杯豆腐・目刺鯛〕、関脇〔昆布と油揚げの煮物/剥身貝と切干の煮物〕、小結〔きんぴらごぼう/芝海老のからいり〕、前頭〔煮豆・小松菜浸し物…/塩

鮭……]等々が続き、行司には〔たくあん・梅干・糠味噌漬・莖菜漬〕と、今日馴染みの総菜も並びます。この頃の食に関する文献は多く、昨今、“江戸食文化”に関する解説書は枚挙に暇がありません。

とは言え、庶民の普段の食生活は至って質素です。例えば、明治33年から報知新聞に連載された『幕末百話』の中に、古老の丁稚・番頭時代の回想が載っています。店の主人が御馳走役になって肴も振る舞う正月は別として、判で押した様に“ご飯と、朝は味噌汁、昼はヒジキと油揚げの煮付け、夜は漬物”が続きます。多くは“一汁一菜”がやっとだった様です。なお“1日3食”は江戸時代中頃からの習慣で、それ以前の時代は朝夕2食です。

## 江戸の外食文化

太平の世が続く中、単身者の多い江戸では“外食”が広まります。文化8年(1811年)、町年寄が奉行所に提出した『食類商売人』のリストでは、屋台等を除き、7,604軒の食べ物屋を数えています。内訳は“貸座舗料理茶屋466、煮売茶屋188、煮売肴屋378、茶漬一膳飯屋472、鱈鮎蕎麦切屋718、煮売居酒屋1808、蒲焼屋237、鮪屋217、団子汁粉屋1680、餅菓子・干菓子・煎餅屋1186軒等と、かなりの盛況です。

当時、江戸で町方支配下の町人は約50万人。(この他、武家が推定50万人程。)“町人60~70人に食べ物屋1軒”ということになります。ちなみに、今日のそれは、全国ベースですが、『経済センサス』の飲食店

数と『人口統計』から、概略200人に1店程度です。

中でも蕎麦と鮪は江戸っ子に人気が高く、幕末の万延元年(1860年)の記録では、蕎麦屋だけでも3,763軒。更に、鮪屋はその倍程あったと言われます。もっとも、これらの数には、当時多かった“屋台”や“担ぎ売り”も含まれると思われま

す。また、幕末、ある医師の随筆『五月雨草紙』には“竹輪・椎茸・野菜の煮染め、つみれ汁、飯、香の物”を1食百文で食べさせる定食屋も登場しています。

## 明治以降の変化

明治維新を迎え、文明開化の波とともに、一気に西洋料理が入って来ます。そして明治末から大正時代には、ご飯と一緒に食べられる和洋折衷の一皿料理、いわゆる“洋食”に形を変えて東京の中流家庭に広まります。更に、第二次大戦後は、欧米の食文化が津波の様に押し寄せ、その流れは、種々の要素を取り込みながら今日も続いています。

著者は言います。「そもそも、食の文化というものは保守的な、いつまでもその土地の特色を失わないもの…。世界のどの国にもイタリア料理や中国料理のレストランはあるが、家庭ではその土地の民族料理を食べているのが普通…。日本の様に欧米風、そして中華風の料理が家庭の食卓にまでどっぷりと入り込んで来た国は珍しい」。

同時に、日本の食文化の歴史を俯瞰します。「鎌倉時代に至るまでは中国や朝鮮の

先進的な食文化を積極的に取り入れ、室町時代後期には南蛮人の食文化を学び、明治・大正・昭和の時代には、欧米の食文化を積極的に吸収して、しかも、それをそのまま用いるのではなく、日本の風土や国民性に合わせて取捨選択して同化して来た日本食文化の進取性を見出すのである」と。

恐らく、著者が言われる様な流れの中で、これからも“日常の日本食”は進化して行くことでしょう。20年後、50年後、どのような食卓になっているのか。何処までを和食と言えるのか。興味は尽きません。よくある“和食紹介・和食礼賛物”とはひと味違う、考えさせられる1冊です。

### 「和菓子を愛した人たち」

虎屋文庫編著

山川出版社、平成29年5月発行、299ページ、1,800円



面白い本が出ました。室町時代から続く和菓子の老舗「とらや」。そこの菓子資料室「虎屋文庫」のスタッフが紹介する“古

今の有名人と和菓子のエピソード集”です。

武将・茶人・俳人・役者・絵師・大商人・作家・学者…、歴史上の人物100人と和菓子にまつわる話がズラリと並びます。“饅頭喰人形”が描かれた桜色の表紙が印象的です。

### 出版の経緯

平成2年から虎屋ギャラリーに展示され、12年からは同社のホームページに載せて毎月更新されて来た『歴史上の人物と和菓子』シリーズ。好評に応じて17年間のロングランとなり、登場人物は何と200人近くに上ります。この中から100人を選んで、加筆修正の上、誕生したのが本書です。

虎屋文庫のスタッフが得意分野や好みから順番に執筆して来たそうですが、和菓子を通して、歴史上の人物の意外な一面、時には、その心の奥底を覗き見ることが出来ます。

登場する和菓子も多種多様。既に途絶えた品もありますが、そこは流石に和菓子の老舗。スタッフによる史料の解説と想像力、菓子職人の技術と工夫で見事に再現しています。

### 百人の和菓子

本書の構成は、〔1.文学の名脇役(11話)〕、〔2.あの人の逸話(14)〕、〔3.心が通う贈り物(13)〕、〔4.徳川將軍をめぐる人々(7)〕、〔5.江戸の楽しみ(11)〕、〔6.旅で出会う(11)〕、〔7.我、菓子を愛す(13)〕、〔8.茶人の口福(8)〕、〔9.思い出は永遠に(12)〕の9章。総勢100



人の和菓子にまつわる話が続きます。それぞれ見開き両ページに“人物の肖像”と“和菓子”のカラー写真が載り、その間を文章が繋ぎます。

各所の〔コラム〕では、飛鳥～平安時代から近現代まで、和菓子の発達が分かり易く紹介されます。巻末には〔和菓子の歴史年表〕と、100話それぞれに係る〔主要参考文献〕、更に〔協力者一覧〕が載っています。丁寧でしっかりした内容であることが分かります。

ほんの一部ですが、覗かせて頂きましょう。

### 戦国の武将・維新の志士の和菓子

戦国時代、イエズス会の宣教師フロイスからガラス瓶入りの“Confeito（金平糖）”を送られた、絶頂期の織田信長。我が子秀頼の行く末を案じ、後見人と頼む毛利輝元に“のし柿”と“饅頭”を送る豊臣秀吉。結果として大敗した三方原の戦いを前に、勝利を祈願して“六種の菓子”を家臣に配る徳川家康。明智光秀と粽、伊達政宗と煎餅…。

幕末、31歳で暗殺された坂本龍馬は、お龍との新婚旅行に“カステラ”を持参し、27歳の若さで病没した高杉晋作は、新潟・長岡の銘菓“越乃雪”を病床の傍らに置いて愛でます。

和菓子を通して、英雄伝には出て来ない、彼らの人間味と喜怒哀楽が伝わって来ます。

### さすが文豪、和菓子を受愛する名文

文豪は甘い物好きが多いようです。谷崎

潤一郎と羊羹、夏目漱石と干菓子、芥川龍之介と汁粉、正岡子規と牡丹餅。甘い物が創作意欲を掻き立てるのでしょうか。

和菓子に向けた表現は、読む人を惹き付けます。例えば、和菓子の代表格“羊羹”。夏目漱石の代表作『草枕』の一節、「あの肌合が滑らかに、緻密に、しかも半透明に光線を受ける具合は、どう見ても一個の美術品だ。ことに青みを帯びた煉上げ方は、玉と蠟石の雑種の様で、甚だ見ていて気持ちがいい」。何とも鋭い観察、見事な表現です。漆の器に置かれた羊羹の姿が浮かんで来ます。

また、時代は遡りますが、江戸時代の俳人 松尾芭蕉。粽や草餅など、食べ物の句も少なくありません。晩年の初夏、嵯峨野の閑雅な庵で詠んだ一句、「清滝の 水汲みよせて ところてん」。ところてんの透明感や曲線の美しさ。清涼な川の流れにも見え、涼味とともに、食感や喉越しまで伝わって来ます。

### 風変わりな好み・饅頭茶漬け

意外な人物の少々変わった和菓子好み。極め付けは、明治の文豪で陸軍軍医総監森鷗外の“饅頭茶漬け”です。小さく割ったまんじゅうをご飯に載せて煎茶をかけたもの！ 何とも変わり種ですが、長女の作家森茉莉も「父は変わった舌を持っていた」として、美味しそうに食べる様子を述懐しています。

奇妙と言うより、どこか微笑ましい感じもします。スタッフが作ってみると“さっ

ぱりと軽い味わい”だったそうです。お試しあれ。

## 和菓子から見る日本史

コラムと年表から“文献に載る和菓子の記述”を見ると、古くは『日本書紀』『古事記』の世界から始まります。伝承上の人物ですが、菓祖神とされる田道間守が常世国から非時香菓（橘）をもたらしたという記述が最初の様です。

以降、かいつまんで見ても、奈良時代では、『正倉院文書』『但馬国正税帳』に大豆餅・小豆餅・飴等の記載。平安時代、『延喜式』に索餅・糖の記載、『源氏物語』に亥の子餅・椿餅・粉熟等が登場。鎌倉時代、『正法眼蔵』に饅頭・羹。室町時代、『庭訓往来』に砂糖羊羹・饅頭、『七十一番職人歌合』に砂糖饅頭・菜饅頭の掲載…等と続きます。

江戸時代になると、文献や記述は一気に増えます。例えば『日葡辞書』（ポルトガル語）に草餅・羊羹・栗の子餅、『男重宝記』に菓銘約250品・絵図24品。『古今名物御前菓子秘伝抄』は初の菓子製法書。『江戸買い物独案内』に菓子屋120軒が掲載。さらに、寒天の使用、大福餅の流行、桜餅が評判、…と、和菓子が広まって行く様子が見て取れ、明治を経て現代へと続きます。

楽しみながら読める一冊です。どなたにも、思い出に残る和菓子があるでしょう。ホームページの『和菓子を愛した人々』の連載は、対象を広げながら、これからも、ずっと続くでしょう。何年後か後、続編の刊行を期待しましょう。

今月の『和菓子を愛した人々』は、下記アドレスからご覧になれます。

<https://www.toraya-group.co.jp/toraya/bunko/>

菓子資料室「虎屋文庫」

## 資料箱

「平成29年版消費者白書」

消費者庁 平成29年6月公表

近年、とみに“消費者の声”なるものが大きく聞こえますが、6月に閣議決定を経て、平成29年版の『消費者白書』が公表されました。

本体は367ページで、対象分野・事項は多岐に亘りますが、特に、消費者庁への「消費者事故の通知」と、消費者庁による「消費者意識基本調査」から、“食品事故の状況”と“食料消費に関する意識”をピックアップして、ご紹介しましょう。

## 消費者事故等の多くは…

この1年、消費者庁に通知された「消費者事故等」は1万186件。内訳は「生命身体事故等」2,905件と、「財産事案(ネット通販のトラブル、架空請求等々)」7,281件です。

この内、「生命身体事故等」には、〈重大事故等(約4割)〉と〈それ以外(約6割)〉があり、〈重大事故等〉の8割は“自動車や家電製品、スマホ・パソコン等の電子機器等からの出火が原因の火災”です。

そして〈それ以外〉の半分は“中毒”で、

殆どが、飲食店でのノロウィルスやカンピロバクター等による食中毒です。なお、28年度は、特に“有毒植物の誤食による食中毒の注意喚起”がなされています。

### 消費者のお金の掛け方は…

消費者に「お金の掛け方」を問うた結果です。（『消費者意識基本調査』以下同。）

・年齢を問わず、“現在お金を掛けている”のは“食べること”とする割合が最も多い。

・10代後半～30代は、“ファッションや理美容・身だしなみ”にお金を掛けると同時に“貯金”もしている。

・30～40代では、“教育（子供の教育）”の割合が高い。

・60代以上では、“医療”が増えるが、“旅行・交際”にもお金を掛けている。

さらに、「今後のお金の掛け方」について問うた結果です。

・10代後半～50代までの幅広い層で“貯金”が挙げられ、まだまだ若い30～40代でも“老後の準備”が挙げられる等、将来的な不安が示されています。

・逆に“節約したいもの”ものとして、全世代を通じて“車”の割合が高く、“若者だけでなく、中高年にも車離れの傾向が見られる”としています。

さらに、10代後半では“食べること”や“通信(電話、ネット等)”を、また30～60代は“ファッション”や“通信”を節約したいとの

意向が見られます。

### 若者の消費性向

・平均消費性向は、全年齢平均で、長期的に低下傾向ですが、特に20代～30代前半で大きく低下し、“若者が消費に慎重なこと”が伺えます。

・このことについて、“現在の若者は、経済の低成長が続き、非正規雇用が増える中で育って来たので、将来の生活に不安を感じやすいのではないか”と分析しています。

### 意識と裏腹に、減る食料費

・“食べることにお金を掛けている”と思っている消費者は多いのですが、実態は“食料費が年々減少”しています。

・食料費の増減の内訳を見ると、特に、単身世帯の30歳未満男性で“外食が大きく減少”。30歳未満女性では“素材となる食料が大きく減少”。

・二人以上世帯でも“素材となる食料が減少”し、“調理食品が増加”しています。

世情を反映し、身につまされる内容…、また、意外な結果もあり、食品に関わる方々にとっては“今後の消費動向”を推し測る上でも、興味深い内容でしょう。

詳しくは、消費者庁の公式サイトからご覧下さい。

<http://mailmag.maff.go.jp/c?c=28661&m=115904&v=89c4eaae>（概要版）