

総説特集 情動と食：適切な食育へ向けて－2

日本の食文化 その伝承と食の教育

江原 絢子*

(東京家政学院大学)

日本の食文化は、自然環境と外来の食文化を融合させて独自の文化を構築してきたところに特徴がある。温暖、夏の高温多湿により、多くの農産物を定着させ、周囲が海のため、多様な魚介類、海藻類を利用してきた。豊富で良質な水は、酒、豆腐などの加工食品、煮物、蒸し物、あえ物、汁物など水を使う調理法を発達させてきた。

「飯、汁、菜、漬物」の食事の基本形、だしのうま味を基本とするなど、日本の食文化を次世代に伝える食育には、みようみまね、繰り返しの体験を通じた訓練、心を育てる食の体験などこれまで家庭で行われてきた食育の見直しが求められる。

キーワード：和食、食文化、食育、だし、食事形式

はじめに

2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」が、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）無形文化遺産に登録された。登録とは、「無形文化遺産保護条約」の第2条にある「定義」に基づき無形文化遺産の代表的な一覧表に記載されることを意味している。記載されるためには、条約にあるように「和食」が「世代から世代へと伝承され」、「自然との相互作用及び集団に対応して絶えず再現」される必要がある。申請では、和食は、食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を体現した「社会的慣習」であるとして、その特徴を説明しており、料理そのものではなく、日本人が育んできた食文化に対して認められたといえよう。

その日本人の伝統的な食文化の特徴は何なのか、またそれを次世代に継承する意味はどこにあるのか、さらに、継承するために食育として何をすべきなのかなどについて考えてみたい。

なお、「伝統的な食文化」という場合の「伝統」とはいつまでのことをさすのかが問題となるが、和食と同様、明確な定義はない。ただ、研究者間での検討の中では、狭義では江戸時代までに形成され定

着している食、広義では高度経済成長期以前までに日本人が常食化していた食、あるいは三世以上にさかのぼって共有できる食などいくつか見られ¹⁾、ここでもゆるやかに考えておく。

日本の食文化の特徴

日本の食文化の特徴をひとことで表現するなら「自然環境と異文化を融合させた独自の文化」といえよう（図1）。後にみるように日本の食文化が各時代に海外諸国からの影響を受けていたことからみると、その食文化は、時代によって絶えず変化してきたといえる。では、「伝統的な食文化」とは何を指すのか、「伝統」の何を受け継ぎ、継承すべきなのか。ここではそのことを考えるためにも、現代に残されていると思われる日本の食文化の特徴とその形成と変化に影響を与えた要因についてみておきたい。

日本は温暖な気候で、四季の区別があり、年間の雨量も比較的多く、夏は高温多湿である。そのため、四季折々の農作物を栽培してきた。しかし、日本に自生していたものは、うど、ふき、やまのいもなどわずかである。米をはじめ、だいこん、かぶ、

Received June 27, 2014; Accepted July 4, 2014

Traditional dietary culture of Japan and the food education.

*Ayako Ehara: Tokyo Kasei Gakuin University, 22 Sanban-cho, Chiyoda-ku, Tokyo 102-8341; ehara@kasei-gakuin.ac.jp; Fax: +81-45-903-0577

江原 絢子

ねぎ、ごぼうなど和食の食材のほとんどは中国・朝鮮半島など海外から伝来し、各地の自然環境に合わせて育み、品種改良も行ってきた。

近世初頭の農書とされる『親民鑑月集』においてもだいこん、かぶ、なすなど10種以上の品種がみられる²⁾。だいこんは、飯の増量材料、汁、煮物や和え物などの菜、漬物のほか、辛味だいこんは、すりおろして豆腐、そばなどの薬味としても重要で、各地域で栽培された。年間を通して使用できるよう三月だいこん、夏だいこん、秋だいこんなどの品種も生まれ、地域では、江戸だいこん、練馬だいこん、尾張だいこんなど各地域名を冠した品種が名産地から生まれた。

1) 農産物

だいこんは、身分の差を問わずに食べられ、日常食でも特別な日の食（ハレ食）でも欠かせず漬物の材料としても重要だった。また、平安時代に伝来したごぼうは、中国北部からヨーロッパにかけて野生種が広がっているとされるが、栽培化し野菜として定着させたのは日本で⁴⁾、日常食だけでなくハレ食、神饌などにも使われてきた。米は律令国家が成立した後、上流階層の主食として重要となり、租税の対象となった。米が庶民の日常食となるのは、江戸時代の江戸、大坂などの大都市であり、広く一般の人々が日常的に米を主食とするようになるのは太平洋戦争後のことであろう。

2) 海産物

海に囲まれた日本では、魚介類、海藻類が古くから食べられた。それらの多くは、干物に加工され、塩を加えて発酵させて保存性を高めた。魚に塩、飯

を加えて発酵させたものはすし（のちになれずし）と称し、塩を加えて発酵させ、汁を採取したものは魚醤油と呼ばれ調味料となった。魚醤油は、次第に大豆を主材料にした味噌、たまり、醤油などの穀類の調味料が主流となった。また、かつおを乾燥させたものは、中世から使われていたが、かび付けしたかつお節は、江戸時代に誕生し、煮物などの上置きや昆布、煮干しなどとともだしに使用されるようになった。

3) 豊富で良質な水と食文化

火山が多く急流の川が多い日本では、水はミネラル分が比較的少ない硬度の低い地域が多い。また、豊富に得られた水により、蒸す、茹でる、煮るなど水を使った調理法、加工品が発達した。縄文時代、木の実のアクをとるために、水さらしやゆでる技術を開発したのも大量の水が使えたからであろう。その技術は、その後の葛粉やわらび粉の製造に応用された。

さらに、中国から平安末期には伝来したとされる固い豆腐は、江戸時代には現代に近い軟らかな豆腐に改良され、水につけて冷ややくとして食べる日本独自の食べ方も工夫された。この例も良質な水の存在とかがわっていると考えられる。そのほか、日本酒、そばやそうめん、緑茶の発達なども良質の水に依存したところが大きい。刺身の発達も処理に必要な水が重要な役割を果たしている⁵⁾。

さらに、だしのなかでも昆布は、硬度の影響が大きいとは、料理人の方々からしばしば聞くことである。京都の若手料理人20人ほどが東京で京料理の試食会を開いたことがある。そのときの料理人の話

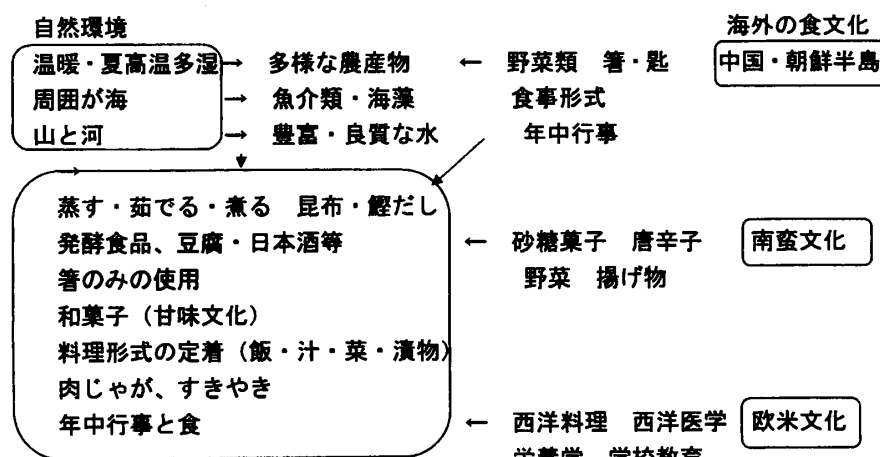


図1 日本の食文化の特徴：自然環境と海外の食文化との融合

日本の食文化 その伝承と食の教育

では、京都より硬度が高い東京では、京都で使用する昆布よりずっと多くの昆布を使わないと同じ味が引き出せなかったとのことであった。また、東京の料理人に聞いた話では、昆布はほとんど使わずにかつお節が中心とのこと、経験的に微妙な水による味の違いを感じ取っているようだ。

本格的実験ではないが、筆者が硬度約300と60、30の水を常温で1時間浸水した利尻昆布のだしの味を比較してみると、硬度30の昆布が最もうま味、甘味が感じられたが、羅臼昆布では、その違いは利尻ほどではなかった。昆布には種類も多く、どのだしをどれくらい使うのか、加熱するのか水出しなのかによっても味は大きく異なり、単純に硬度だけでは説明が出来ないようだが、関西では、昆布の種類や量を調整しながら関東とは異なるだしの文化を築きあげてきたのであろう。

現代に伝えられた日本の食文化

自然環境と異文化の影響を背景として形成、変化してきた日本の食文化の中で、現代にまで伝えられているものは何であろうか。三世代以上など長い年月にわたり継承されている食文化は、「伝統的食文化」といってもよいと思われるし、それらは、各時代で価値あるものと評価されたからこそ、現代にまで伝えられているともいえる。それらをまとめてみると、①食事形式の基本形、②調味料・だしの文化、③加工食品、発酵食品の工夫、④各種料理（そば、うどん、すし、かばやき、てんぷらなど）の大衆化、⑤漆器、陶磁器など多様な食器、箸類などがある。そのうち、①および②についてももう少し内容を検討したい。

1) 食事形式の基本形

日常食も供食用も「飯・汁・菜・漬物（香物）」が食事の基本形といえよう。そのうち、室町時代に成立した「本膳料理」は武士の供食用であったが、江戸後期には農村などでの婚礼の形式としても定着した。本膳（一の膳）と呼ばれる脚付き膳には、飯、汁、菜が2種、香の物が置かれ、膳の向こうに向詰とも呼ばれる焼き物がおかれる。二の膳がつくと、そこには、二の汁、菜2種が配置される。この場合の菜は5種となるため、二汁五菜の本膳となる（図2）。膳は最大7つまでであるが、通常は2～3の膳が多い。

供食用料理の特徴として、本膳料理のみが出されることはなく、本膳の前に酒の儀礼である酒礼と酒肴が供され、本膳料理の途中から中酒と呼ぶ酒と酒肴が供され、さらに酒宴となるため、そこでも酒肴が何種も出される。酒肴の代表は吸物である。汁物は飯に添えて出されるもので、吸物は酒肴としての位置づけでいずれも味噌とすましがある。膳には一度に料理が並び、供用の相手により膳の数や内容は異なった。この形式は各地域の婚礼などの形式として昭和以降も使われた。

一方、茶の湯の発展に伴って成立した懐石料理は、本膳料理とは異なり、一汁二～三菜の簡略化した料理を供するが、1品ずつ順番に供す時系列を特徴とし、季節感を重んじた料理でもある。それは、江戸時代にはさらに洗練された料理となる。ここでも「飯・汁・菜・香物」が基本となっており、現在の茶懐石へと引き継がれている。

また、江戸時代に成立した会席料理と呼ばれる料理は、もともと料理屋などで酒を楽しむための料理として発展し、酒肴が時系列で供され、最後に食事が出される。このような供食用料理のヒントとして料理書が刊行されたのも江戸時代の特徴であるが、とくに江戸後期には、洗練された各種の料理が作られ、内容的に変化しながらも現代にまで継承され、もてなしの心についても現代につながるものが成立する。それについては後述する。

日常食は、一汁一菜～二菜で、菜は、煮物が中心となった。それは近代以降も同様で、表1は、1930年頃の東京商家の日常食の例である。西洋文化を取り入れた都市部の日常食には、菜の一部に洋風料理が取り入れられるなど内容的には変化がみられる。

コロッケやカツレツは、当時肉屋で購入が出来たので、忙しい商家ではよく利用されたという。しかし、同じ頃の農村などでの食生活には、新しい洋風

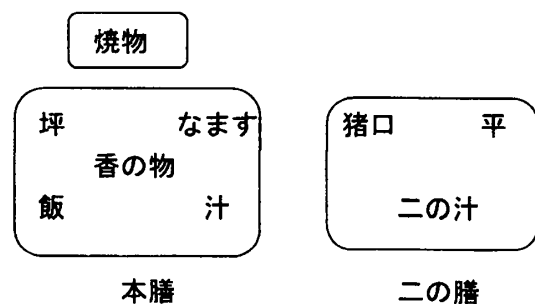


図2 本膳料理の例：二の膳つき（二汁五菜）

江原 絢子

表1 1930年頃の東京の商家の食事例⁶⁾

朝	白飯、味噌汁(里芋)、納豆、煮豆、佃煮、ぬかみそ漬け
昼	白飯、味噌汁(しじみ)、コロッケ・キャベツ(時にはカツ)、漬物
夕	白飯、シチューわん、さんまの塩焼、切干し大根と油揚げの煮物、漬物

の料理の影響はほとんどなく、食事の基本形が各地で広く継承されている。しかし、埼玉、群馬、山梨、神奈川の畑作地帯や山間地域にみられるように、夕飯には毎日うどんを打ち、味噌汁に入れて煮込む煮込みうどんなどが日常食となった地域もある。

米の摂取量が減少し、菜の比重が大きくなった1960年後も食事の基本形は、多くの家庭の日常食の基本でもあった。1981年のNHKの食生活調査⁷⁾では、朝食では米飯を主食としている人が74%で、味噌汁、卵焼き、野菜、漬物など和食の食事をしている。夕食は88%が自宅ですべており、副食では焼き魚、野菜の煮物、刺し身、焼き肉、煮魚などが多く、伝統的な食事の形式がとられていたといえよう。しかし、都市部とくに関西の朝食では、パンも増加している。

「飯・汁・菜・漬物」の形は、単純で献立をたてやすいだけでなく、内容の変化をつけやすく、洋風料理でも中国料理でもほとんどのおかずがマッチし、栄養的にも味もバランスを取りやすく、だれでも取り組めるといふ単純さと柔軟性を持っている。今後料理の内容は変化してもこの基本形は、それな

りの合理性を持って継承する価値のあるものとなるであろう。

2) 調味料・だしの文化

昆布、煮干し、かつお節などのだしに味噌、醤油、酒、酢、みりんなどの発酵調味料を組み合わせた和食の味は、汁物、煮物、あえ物、酢の物などの料理に使われた。とくに汁と煮物は、だしが重要である。しかし、近代以降の各地域のだしは多様である。かつお節や昆布、煮干し、椎茸などは一般的だが、アユ、いわしの焼き干し、干しえび類など魚介類のだしに加えて、それらと組み合わせた大豆・大豆製品、野菜類もだしとして各地で利用されてきた。

油揚げを煮干しに加えて濃いだしにする例、浸水した大豆、すりつぶした大豆、うち豆など大豆の利用は各地で行われている。また、甘味、うま味を出すために人参など野菜類を入れる地域、栃木の例のように季節によって異なるだしなど、だしと食材を兼ねて組み合わせそれを煮物や汁物の実にするこゝとで、水に溶けだした各種のうま味や甘味を利用しておいしさを工夫していたともいえよう。表2は大豆や野菜類のだしの例である。

継承されたもてなしの心

前述した現代に継承された食文化の特徴5項目は、目に見えるものであるが、それと同時にもてなしや料理へのこゝろなどに関して、江戸時代後期の料理書に心得などとして記されている内容は、現代のおもてなしの心や今後の食文化の継承にも重要な

表2 大豆・大豆製品・野菜類のだし(1930年頃)

	だしの用途	食材・調理法など	地域
大豆類	そうめんのだし	煮干しと大豆を煮る	広島・愛知
	かいのこ汁のだし	水につけた大豆をすりおろし、こんぶ、野菜を入れて煮る	宮崎
	味噌汁のだし	うち豆を入れ、じゃがいも、大根など入れて煮る	新潟・福井・滋賀
	澄まし汁	油揚げといりこのだし	愛媛
	かまあげうどん	つけ汁のだしに油あげ	愛知
野菜類	そばのだし・麦はっとう	煮干し、昆布、人参	青森
	そばのだし	昆布、人参	秋田
	うどん、そばのだし	冬：人参・鶏肉、秋：鶏肉・しめじ、夏：なまり節・なす、みょうが、春：焼きなます、ねぎ	栃木
	なべもののだし	昆布とごぼう	秋田
	年越しそばのだし	鳥(山鳩か鶏肉)とごぼう	山口

「日本の食生活全集」全50巻⁸⁾より筆者作成

日本の食文化 その伝承と食の教育

内容を含んでいるので、簡単にまとめると下記のようなものがみられる。

- ①飯・汁・平皿(菜)に心をくばる
- ②だしとそれに合わせた調味料に心を用いる
- ③にえばなを出してこそ生きた料理
- ④器物・盛り方により味が異なる
- ⑤季節により献立を考える
- ⑥東西諸国により料理や味は異なる
- ⑦とるべきは古きを取り、棄べきは今をもすてる
- ⑧口・舌、目、鼻、心で食べる

これらはいずれも現代のおもてなし料理に必要な心がけとして重視されている。このような考え方が定着していくのはおそらく江戸時代後期、料理店が発展してより良い料理を競うようになり、そのための料理書の出版が増加し、料理への関心が広がる頃であろう。

⑦に挙げたように、江戸時代においても古いままのスタイルの料理を出しているだけでは不十分で、「古にめでたるも、今はいとひ、今の興あるも後に廃れん」⁹⁾と述べ、絶えず工夫して、新しい時代に合わせるべきとしている。今後の和食継承においても考慮すべきことであろう。また、料理は五感を駆使していただくとしても今後の食育などにも生かすべき内容を含んでいる。香りの大切さやそれを感じる事、目で楽しみ、食べる楽しみや作ってもらう人への感謝の心など、ていねいに心を込めて作られた料理は、それを味わう側にも同じレベルの配慮が求められるということでもあろう。

食育の場と家庭教育の特徴

1) 食育の場

これまで述べてきた「日本の伝統的食文化」の特徴を次世代に受け継ぐためには、各世代の食育が必要となろう。食育が行われる「場」を考えてみると、家庭、学校、社会(情報)などがある。このうち、現代は学校や社会の食育が中心になり、家庭での食育がやや忘れがちになっていないだろうか。

学校は特定の集団を対象に計画的に、主として文字・数字などを用いて行われる教育で、新しい知識を与えるところでもあり、集団生活の中で学ぶところも多い。また、情報社会についてみると、文字・数字、映像などを通して計画的ではあるが、一方向の不特定多数を対象にしているという特徴がある¹⁰⁾。

現在は、家庭でも学校や情報の影響を強く受けるようになり、家庭でしかできない食育の特徴を忘れがちではないかと思われる。

2) 家庭内の食育の見直し

食に関して家庭内で習慣的に行われてきた教育は、それと意識しないまま実施されていたことが多く、現在ももちろんないわけではないが、その重要性が学校、情報による教育の影響が強く、忘れられる傾向がみられるのではないか。すなわち家庭では、従来は文字を使わない、ことばや体験を通して、見よう見まね、繰り返しの訓練によって体で学びとる食育が多かったと思われる。

発達心理学者無藤隆氏は、幼児に食事を与えながら「おいしいね」といった発話を繰り返し、味を楽しむ働きかけなど文化的色彩の濃い事項に注意を向けることで、独立した文化的活動としての食事が成り立つと述べている¹¹⁾。子どもが生まれてから無意識に親などが繰り返し働きかける行為は、重要なコミュニケーションになっているといえよう。テレビに遊ばせるのではなく、直接何度も話しかける行為の重要性を改めて感じる。

また、農業史の研究者古島敏雄氏は、自身の信州での子ども時代を詳細に書き残している。そのなかに子どもたちと父親で庖丁を使って柿の皮むきをしている記述がある。食べたい一心で、次々と皮をむいて食べているうち、細く、薄く、長くむくことが目的となり、皮むき競争が始まったという¹²⁾。楽しい雰囲気の中で繰り返し訓練することにより、いつの間にか庖丁の技術や料理など基本的な技術が身についていたことは多かったのではないかと、筆者の子ども時代を思い出して納得する。箸使い、庖丁使い、米の洗い方、味噌汁の味付けなど体を使って失敗しながらも感覚を磨くことは、家庭でしかなかなかできないことであろう。

また、野菜は水がなければできないから、水神様に上げてからといわれ、胡瓜の初もぎは、川に流してくるよう教えられたと振り返って記述しているのは、全国農協婦人組織協議会会長を務めた竹田カツ氏の子どもの時代のこと。上流に流した胡瓜を下流でひろい、友達と味噌をつけて食べた味を忘れられないという¹³⁾。いわば神人共食であるが、これらも日頃から教えてもらうこと、それを実行すること、味や香りをその風景とともに心に深く留めることな

江原 絢子

どによって、その人に定着するのであろう。

まとめ

現代に継承された日本の食文化の多くは、その価値が認められたからこそ継承されていると考えられ、未来にもその多くの価値は認められると思われる。しかし、そのためには日本の食文化について、その価値、評価とともに、学び、伝える必要があるだろう。文字として記録する必要もある。また、価値あるものを現代や未来に合うよう変化させながら継承することも必要であろう。またそのための食育は、各場での教育が必要であるが、とくに家庭における食育の特徴を再考することが求められる。

文字に表せない家庭における食育は、現在でも十分可能であろうが、問題はその大切さに気づいていないことであろう。栄養的にバランスのとれた食べ物を一生懸命作ることも大切ではあるが、食べ物の力は、当然のことだが栄養ばかりではない。受け手が感動を持って受け止められる環境づくりがあってこそ、食べ物は様々な力を発揮し、次世代への継承のエネルギーになろう。長く伝えられた食への精神を受け継ぎ、新しい時代に合わせながら工夫するためにも食との楽しい出会いを続けられる環境づくりが必要になろう。

文 献

- 1) 岩田三代：伝統食とは何か。伝統食の未来（岩田三代編），ドメス出版，東京，p.15（2009）
- 2) 徳永光俊：解題 「親民鑑月集」の農業技術—中世農業から近世農業へ—。日本農書全集 10

- 清良記（親民鑑月集）・農術鑑正記・阿州北方農業全書，農山漁村文化協会，東京，p.237（1980）
- 3) 江原絢子：江戸時代の食生活における大根の利用。農耕の技術と文化 25，25-50（2003）
- 4) 青葉高：日本の野菜 葉菜類・根菜類。八坂書房，東京，p.128（1983）
- 5) 江原絢子：水と伝統食。食を育む水（正田正博編），ドメス出版，東京，pp.104-128（2007）
- 6) 「日本の食生活全集 東京」編集委員会編：聞き書 東京の食事，農山漁村文化協会，東京，pp.49-50（1988）
- 7) NHK 世論調査部編：日本人の食生活。日本放送出版協会（1983）
- 8) 「日本の食生活全集」各都道府県編集委員会編：日本の食生活全集全 50 巻，農山漁村文化協会，東京（1984-1993）
- 9) 杉野駁華：新撰庖丁梯。翻刻 江戸時代料理本集成 8 巻，臨川書店，京都，pp.3-4（1980）
- 10) 江原絢子：総括 食の伝承・教育・情報。食と教育（江原絢子編），ドメス出版，東京，pp.227-252（2001）
- 11) 無藤隆：発達心理学からみた乳幼児期・思春期の食体験。食と教育（江原絢子編），ドメス出版，東京，pp.30-31（2001）
- 12) 古島敏雄：田舎町の生活誌 子供たちの大正時代。平凡社，東京，pp.112-114（1982）
- 13) 竹田カツ：遊びを通して教えられた農家の四季。新編 十代に何を食べたか，平凡社+未来社，東京，p.276（2004）

<著者紹介>

江原 絢子（えはら あやこ）氏略歴

- 1966年 お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業
- 1982年 東京家政学院大学家政学部 専任講師
- 1989年 東京家政学院大学助教授
- 1995年 同大学院人間生活学研究科併任
- 1996年 博士（教育学）取得（名古屋大学）
- 1997年 同大学家政学部 教授
- 2004年 同大学家政学部長併任（至2009年3月）
- 2009年 同大学退職
- 2009年～ 東京家政学院大学 客員教授
東京家政学院大学 名誉教授

