

随 想

日本人の食事とその様式

八 木 三 男

一、日本の庶民の食事はどうだったか

太平洋戦争敗戦前後一〇年間くらいの極端に貧しい食事や飢餓の時代を除いて、その以前の時代を含めても、日本の庶民が食事について、栄養のバランスがどうの、脂肪のとり過ぎがどうのと議論できるようになったのは、たかだか一九三三、四〇年のことにはすぎない。昔から腹八分目といった知恵はあったが、栄養のバランスについて議論するのは有史以来はじめてのことだ。それまでの日本の圧倒的な多数をしめる庶民は、テレビの「おしん」のように、栄養失調線上にあった。「おしん」の明治末期の食生活と戦後高度経済成長期を迎えるまでとは大した違いはなかった。乳幼児の高い死亡率（一九一八年一歳未満死亡率一八・九％、六〇年三・一％、〇二年〇・三％）、栄養状況と関係する結核による死亡、敗戦までの五十歳に満たない平均寿命等はその食生活の水準を示す。たとえば、一九一八年の米騒動は、日当が平均五〇銭の当時、それまで一升二〇銭だった米が五〇銭になって起こった。副食品が極めて貧弱だったために、五人家族で米は一日一升から一升五合は必要だった。栄養失調線上というのも領けるだろ

う。食事の貧しさのせいもあって、箸使いなどの細かい食事のマナーなどは家庭教育に根付くこともなく、かえって、早めし、黙って食べる、食べ物に不平はいわない等のネガティブな規制だけがあって、食事を楽しくないものにしていった。

大正末期からトンカツ、シチュー、オムレツ等の「洋食」といわれるものが都会で食すようになったが、それらを享受できたのは、厳密な意味での中流階級*であって、終戦までに都会の庶民の食卓にのぼったのは細切れ肉のはいったカレーライスとコロッケくらいで、一般に庶民の子どもたちには塊になった肉、乳製品、ハム・ソーセージはおろか卵さえ無縁だった。また、農地改革以前の農村では違った水準であった。

*いわゆる身の周りの勤労者のなかの「中」意識ではなく、高収入で、恒産もあり、知的水準も高い階層。帝大教授、裁判官、病院長、流行作家等。そのころ始まった海水浴、避暑等を享受したのもこの階層である。

現在はいろいろな食品が収入に比して安価で手に入り、食生活も洋・中・和食と多様になったが、一方、遺伝子組み替え、発ガン物質、環境汚染による毒物等気を許せない環境である。栄養過多、脂肪や食塩の摂

りすぎ、肥満などの危険も指摘される。そうすると、世界的に健康によい食事と認知されている伝統的な日本料理に帰れと多くの人がいう。昔はよかったという人さえる。そんなとき、わたくしなどは伝統的な日本料理とはなんだろう。その人はすばらしい日本料理を普段食っていたのだろうかと思うってしまう。

二、日本の食習慣と料理の伝統

栄養バランス、清潔感や色彩、五感に訴える日本料理が健康にもよいというので世界的に評価が高まりつつある。細君が日本人である知りあいの社会人類学者のアメリカー人が毎日日本料理だといったら、他のアメリカー人が大変うらやましがった。そのアメリカー人は世界中放浪してみたが、日本料理が一番だという。

それでは伝統的な日本料理とはなんだろう。いつの時代のことをいうのか。明治以降のものと仮定しても、解明するのはかなり難しい。本当によい日本料理を日本の大多数の庶民が日常、家庭では経験してこなかったからだ。経験しないまま、戦後アメリカ占領軍の米食を主体にした日本食に対する否定的な政策と相俟って、一九六〇年代以降の高度経済成長期にそれまでの

貧しい食事を意識的に否定して、欧米並みの栄養水準をと考えたのだと思う。そして、大量生産によって大抵の家庭が入手できる程度に安価になった肉・乳製品・鶏卵やそれらをつかった半製品で、手間ひまをかけた家庭料理として、和・洋・中の折衷料理を編みだし、子どももどつぷりそのなかに浸かっている。現在の長引く不況のなかでいっそう過酷になった労働条件と、広範かつ大量の女性労働の社会参加によって、料理時間のいっそうの短縮が余儀なくされ、もはやその類の食事内容が抜き差しならない段階にはいった。なにが伝統料理か意識しなくなっているのではないかな。その辺が伝統料理を大切にしていると思われるヨーロッパ諸国の家庭と日本が違ふところのようだ。一般にいわれているところによれば、貴族階級に育まれていた伝統料理を新興のブルジョア階級がいち早く受け継ぎ、それが市民社会に伝播した。当然伝統料理のなかには、健康等についての知恵が込められているであろう。たとえばイギリスでは、一九世紀後半のヴィクトリア朝期、ベーコンも入手できず、牛の屍肉も食べたという労働者階級の家庭料理も、二〇世紀にはいると戦争期を除けば、帝国主義的繁栄のなかで、質

素だが上層市民の食生活との落差は急速に縮まった。現在のイギリス料理は家庭料理が基礎になっているといわれる。

アメリカはそれとはよほど違ふようだ。わたくしがロサンゼルスに遊んだ一九九七年、全土で家庭における食事費用を外食費用が追い抜いた。当時好景気での民族料理レストラン（メキシコ・イタリア・中国・タイ・日本など）も大はやりだった。酪農地帯にあるシカゴのダウンタウンの街角に立つと、小錦タイプの超太型のなん人かをすぐ目にする事ができる。ファーストフードを軽蔑しながら、普段はピザかなんかですますケースが多いのだろう。伝統がないか、それを軽視する点では日本はむしろアメリカに似ているのではないかな。では、日本の食事の伝統とはなんだろう、簡単に整理してみよう。

（一）肉食の禁忌

仏教伝来以来、その殺生の禁からとくに牛馬の肉食に対する禁忌がいちはやく貴族社会に広がったが、早くから神仏の習合が進んでいた関係で、神道の穢れ（けがれ）の思想とも結びついて一般化した。もともと食用家畜の飼育の伝統がなく、江戸時代に石高制がしかれて米中

心の社会習慣が完成すると、肉食の禁忌は一般庶民にまで広がり定着した。

『日本書紀』天武天皇四（六七五）年の肉食「禁止令」は、四月から九月にかけての狩猟・漁労を禁止したあと次のようにいう。「牛・馬・犬・猿・鶏の矢（し）を食ふこと莫（な）し。以外は禁（いふ）の例に在らず。若し犯すこと有らば罪せん」

「莫（な）し」は「なかれ」より穏やかな禁止語だといわれる。鹿・猪・鳥・魚等を除外している点に注意する必要がある。また、狩猟・漁労の禁を四月—九月に限定したのは農耕儀礼との関連だといわれる。その後、聖武天皇が大仏開眼の年（七五二）にだした「殺生禁断令」はいっそう徹底したものになったが、僧侶の広範な活動などで貴族間には徹底をみたもののようだ。藤原定家の『明月記』（二三世紀）は兎・山鳥は「尋常な食物に非ず」といい、「青侍の食物」で「事宜しき人、これを食わず」といつている。

中世武家法は肉食一般を禁止する条項をもたないといわれる。在地領主は経営の一部に狩猟を位置づけていたから、とくに鹿・猪の類を好んで食したのであろうが、それでも徐々に貴族的な影響のなかで肉食を忌避

していったと思われる。一六世紀に來日したイエズス会の宣教師は日本人は生来脂肪を嫌うと報告した（ロドリゲス『日本教会史』）。しかし、一般庶民は古代から中世を通して都市と農村とを問わず、狩猟による肉食をしていたが、江戸時代に入つてその禁忌が広範に浸透し、また、狩猟・漁労の業を卑しめる風潮も広がったのである。

* 余計なことだが、フランスのブリア・サヴァランは『美味礼讃』で、仔鹿、猪等は高尚な味で、食卓の花形だという。

そうはいっても、幕末になると支配層の側でも外国人の饗応を通じて肉食の禁忌から解放されていく過程もあり、もともと明治維新を主導した若い下級武士にはそんな意識は強くなかった。明治五年には天皇家の肉食禁止が解かれ、僧侶も「肉食妻帯勝手たるべし」ということになった。福沢諭吉や仮名垣魯文らの肉食、牛乳推奨のキャンペーンなどもあって、文明開化のなかで「牛鍋」が隆盛するのには時間がかからなかった。

しかし、一般庶民はどうか。肉食の禁忌から解放されても高価な肉や乳製品の類を手でできず、憧れだけがあった。それらを手にするには一九六〇年代以降の高度経済成長期を待たなければならなかったのである。

したがって、いまでも一般家庭では肉や乳製品の基本的な調理法や保存法を習得できないと思われる。

〔参考〕原田信男「食事の体系と共食・饗宴」『日本の社会史

第8巻』（岩波書店、一九八七年）、『江戸の料理史』

（中公新書、一九八九年）。

（二）日本料理技法の伝承

食通でもなく、料理技術も知らず、栄養学的知識もないものが、料理の伝統や技法を語ることはできないから、論理展開が説得的な児玉定子の『日本の食事様式』（中公新書、一九八〇年）や原田の『江戸の料理史』の議論を、私見をまじえながら、できるだけ精確になぞることにしよう。

日本料理の最も優れかつ合理的な技法は江戸時代の旧支配層の専属料理人によって洗練され継承されてきたが、明治の支配層の料理嗜好が西洋料理に傾いていたために、その技法は無視され、それら専属料理人は新支配層に再雇用されることはなかった。良質な日本料理の技法は旧支配層の没落とともいったんは消え去り、料理店や花街等でほそぼそと伝えられていったにすぎない。あるものは和洋折衷料理に転身した。

一方、江戸時代を上層町人が享受した料理屋で磨か

れた料理は一九世紀初頭の文化・文政期に爛熟し、料理本の刊行も多かったが、天保以降の動乱期には衰退にむかい、明治維新期には見る影もなくなつたらしい。

その技法とは身近な例でいえば次のようなものである。味噌汁の作り方。食事の三、四日まえ削りたてのかつぶしを味噌に練りこむ（デッチリ）。それを密閉してねかせる。これを使うときは、ぬるま湯になつた水から味噌こしをいれ、少量ずつ溶かしこむ。人数分しかつくらない。沸騰点に達する直前に豆腐やなめこを加え、豆腐が一つ二つ浮き上がったところを限度として火をとめる。刻んだ三つ葉をちらし、すばやく椀にそそぎ、蓋をして供する。味噌の吟味もむろんある。

天ぷらも、翌日になつても水っぽくなつたり、げんなりしない衣のつくりかたをあみだしている。

日清戦後のナシヨナリズムの台頭のなかで日本人のテク入れもあつて、茶道の復活と並んで日本料理も復活をとげる。しかし、ナシヨナリズムといつても、その後も西洋料理とりわけフランス料理などが価値的に優位を占めたことは最近まで一貫して変らなかつたのである。

しかも、復活した日本料理も割烹における男子専用の密室的な酒宴料理としての側面が強く、家庭の料理をとり仕切る女性が洗練された日本料理を味わう機会も見られる機会もなかった。街の割烹食堂や料理屋で女性がそれらの料理に出会ったのはたかだか一九七〇年頃からにすぎない。

(三) 日本料理のよさ

前記の酒宴料理の様式は、酒を飲みながらいろいろな料理を酒肴としてたらふく食べたあとで、少量のあつさりした副菜で少量のめしを食べるのが普通である。これは普段の日本の食事作法ではない。

日本の食事作法はめしと副菜を交互にまんべんなく食べるのが礼式である。洋式風に片づけ食いはしない。それを厳密に守っている。したがって、めしには特別の味をつけない。外国人のなかにはそこが理解できなくてめしにわざわざ味をつける人がいる。味をつけないめしを副菜と交互に食べることによって、動物性蛋白質や脂肪類、塩分の過食をセーブする効果があるのだといわれる。

児玉が前掲書であげている「伝統的な日本料理のよさ」の一部を紹介しよう。

① 魚、野鳥で動物性蛋白質をとり、米と大豆から良質の植物性蛋白質を摂る。とくに豆腐など大豆製品の量が多い。

② 少量ずつ多種類の食品を使う。海・山・川・空のすべての食材をまんべんなく使う。野菜も有色・根菜など海藻もふくめて偏りが無い。

③ 食品の組み合わせが経験的にわかっている。これは毒性などの消去に役立つものと思われる。焼き魚に大根おろし、わさび、しょうが。豆腐にわかめの味噌汁。青菜のひたしに削りぶし。

④ 毎日の献立に、汁もの、生もの、煮もの。それに蒸す、炒める、和えるなどのバリエーションが加わる。一汁何菜という形式が用いられる。副菜は極めて多様。

⑤ 身体によい酵素類の多い食品であるぬか漬などの漬けものを毎日食べる。

⑥ 毎日の食卓に硬いもの、柔らかいものが配合されている。

⑦ 天然の脂肪分の多い食品は、調理技術で脂肪分をコントロールする。うなぎの蒲焼、やきとり、まぐろの角煮など。

児玉は専門的なものをふくめて計一八項目の「よさ」

を挙げているが、誰でも分かるようにいえば、要するに少量ずつだが、多種多様な材料を、多様な調理法でつくり、めしと交互に食しながら、脂肪分をコントロールしている、ということだろう。取り合わせなども重要な要素だ。これまで各地に伝わる伝統料理として、庶民的な日本料理はすばらしいものを創造してきたが、それらを洗練させたものが日本料理のエキスになったのだと思う。

今の一般家庭も伝来の料理法として上記のいくつかを確実にこなしてはいるが、すでに和・洋・中の折衷料理が一般化し、しかも、最近の厳しい労働条件のなかでは、主食も副菜もいっしょになった一品料理をはじめとする簡便な料理に傾かざるを得ないだろう。

栄養学的知識の乏しいわたしには、日本の伝統的料理理念と技法にしたがつた一汁何菜といった食事がほんとうに栄養的によいものかどうかはわからないが、色彩も豊かな清潔感のある健康的な日本料理を家庭に定着させてほしい気持ちは強い。いずれにしても、和・洋・中の折衷料理の定着を前提にして、それらの豊かな食材をつかつて、新しい時代の日本的食事を創造していく努力はしなければならないだろう。

三、高齢者所帯の食事

一八世紀末から一九世紀にかけて、フランス革命期の大グルマン（食通、食い道楽）ブリア・サヴァランはグルマンにならない人間として、先天的な味覚オンチがいるといったあと、ぼんやり者、おしやべり、忙しがり屋、野心家の面々はダメで、ただ腹を膨らませるために食べているにすぎないという。その典型はナポレオンである。食事が不規則で、そそくさと何でも食べた。命令一下食事が直ちに出てこないと不機嫌になった。サヴァランによると、先天的グルマンは顔つきや体型を見ただけで大体分かるものらしいのである（『美味礼讃（上）』関根秀雄他訳、岩波文庫）。

一方、中野重治はしたり顔で講釈してみせる日本の食通を嫌って、食いしん坊で大喰らいのことを本当の食通というのだ、とどこかでいつていたと記憶するが、サヴァランは生来すこぶる素朴健康な人で、その旺盛な食欲は、最も質素な食事にも満足できたというのだ。彼にとつての食味の究極は、「通」ではなく人類の幸福であった。彼の名著『美味礼讃』の原題は『味覚の生理学』といい、味覚の科学的、哲学的研究であり、人

間哲学の書なのである。「教養ある人にして初めて食べ方を知る」といった具合である。

サヴァランのいうところは、要するにゆったりとした気分で、料理人の気持ちも付度しながら味わって食べるということだ。そうでなければ食生活における人類の進歩はないといっているのだろう。ぼんやり者ではあるが、野心家でも忙しがり屋でもないわたくしは時間的にも精神的にもグルマンの要件を満たしつつあるが、残念ながら若者ほどの旺盛な食欲はもはやない。一方、旺盛な食欲をもった働きざかりの人は一般に過労死の危険にさらさらされているわけで、ゆったりした食事がとれないだろうからグルマンからは遠い。これからも、日本人の食事の内容や習慣の改善は伝統の最良の部分子どもたちに伝えることから始まる。では、老境にさしかかった現在のわたくしの食生活はどうだろう。

海・山・川に囲まれ、季節感のある食べ物に恵まれている小都市村上というロケーションと食習慣が現在のわが家の食生活を規定する。わが家には洗練された日本料理の技法はなく、いわば「おふくろの味」の系譜である。

冬を除けば、季節の旬のものを少量だがまんべんなく食べている。タラの芽、ウルイ、ミズナ、コゴミ等の春の山野菜は懇意にしている農家から相当量がもらされる。米は知り合いの農家から買う。味噌は農家が売りにきた大豆を原料にした自家製。普段の野菜は農民からもらったり、買ったりする。魚は岩船漁港から直接売りにくる。品数は少なく、スーパーよりだいぶ高いが生きがいい。アユは季節に農漁兼業の人がたびたび売りにくる。秋のサケは最近漁師から直接買うことがある。サンショウ、ウコギなどの佃煮は原料ともに自家製。タケノコ、アオジソ、ミツバ、ミョウガなどは屋敷内で採取する。小さなキッチンガーデンの蔬菜畑は成果があがらず、労働力の問題もあって、花壇に変った。肉その他の食料品はスーパーや個人商店からできるだけ素性の知れたものを少量ずつ買う。

高齢者夫婦の食事はまったく知れている。副菜の品数は比較的多い。しかし、すこし多めにつくると食べ飽きて捨てることになる。外食はほとんどしない。食材調達法も原始的で、簡素な食事内容だが、大体充足している。わたくし個人としては体によいからといって、好きでもないものを無理して食べることはまず

しない。

最後になったが、料理を議論するとき、食器も重要な要素だが、知識がないからとりあげない。わが家は窯元と知りあいの関係で萩焼きの食器が多いが、かつて客用としてしまっていたものもいまは日常に使うことにしている。いい食器にいい料理を盛るのはどの国の人も考えていることだ。中国には「美食は美器に如かず」という言葉がある。しかし、清朝、南京城西の大グルマン、詩人遠枚（二八世紀）は、美器に越したことはないが、要は料理の性質に合わせて、それにふさわしい器に盛るのが料理を美しくする、という（袁枚『隨園食單』青木正児訳、岩波文庫）。

日本料理の伝統は多様で「共食」のための大皿、大鍋もあつたが、とくに、料理の種類に見合ういろいろな形の食器をそろえ、それぞれの器に少なめに品よく盛るのは日本料理の伝統のひとつである。

（やぎ みつお・にいがた県民教育研究所所長）

「冬のソナタ」(2)

コン・ヨンソク氏（二橋大講師・国際関係史）は、「朝日」（八月二十一日）で次のように述べている（この日の午後十一時一〇分、最終回放送）。

「日本で社会現象にまでなった韓国のドラマ『冬のソナタ』が今回の放送を終える」「子どものころから韓国両国で暮らし、両方のポップカルチャーを愛してきた私にとって、この熱狂は、まさに『革命』だった」「戦後の韓日関係は、たとえるなら韓国側の一方的な片思いだった。韓国人は日本が過去を償い、現在の韓国の真実を見てほしいと願ってきた。しかし、日本はずっと無関心だった。アジアといえば中国であり、日本を過剰に意識する韓国を『ウザイ』とさえ思い、一目置いてくれたのはサッカーと料理だけだった」「それが、なんと『韓国』に恋する日本人が増えてきたのだ。突然の心変わりには戸惑いを感じつつも、ヨン様を迎えるマダムたちの純粋な笑顔に、思わず涙する自分がいた」。

二〇％を超える高い視聴率（関西は二三％超）を得て放映は終わったが日韓の交流は高まるだろうし、平和に資するに違いない。

（Y・T）