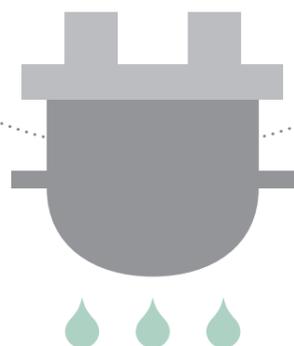


第1章

日本の食文化の歴史



# 米食と日本人

## 人間は料理し共食する動物

文化を持った人間を他の動物と区別する言い方がいろいろとある。例えば「人間は言葉を使う動物である」、また「人間は道具をつくり、使う動物である」ともいう。私はこのほかに、人間の食の文化における特徴から、次の2つの言い方を加えたいと思う。

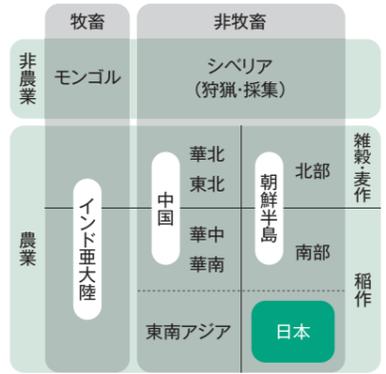
まず「人間は料理をする動物である」。もちろん「料理」の定義は文化によって異なるが、特に火を使って料理をするのは、動物には一切ないので、非常に人間らしい行動といえる。

もうひとつは「人間は共食をする動物である」。動物でも、親が子に食べさせることはあるが、成長すると自分で餌を探し、見つけた者が食べるのが原則。一方、人間はどの民族でも分かち合って食べるのが一般的で、その基本的な集団が家族だといえる。人間の家族は食と性をめぐって成立した集団で、女性には妊娠期間や子育てがあり、狩りをするのは男たちの仕事だった。仕留めた獲物を持ち帰って、それを家族に食べさせる。つまり分かち合いながら食べる。そうになると、強い者が独り占めしないように分配のルールが生まれ、それが後の食事作法の出発点になったのだろう。

## 世界的視野からの料理圏の捉え方

その後、新石器時代から人間は農耕と牧畜により食料の生産を始める。さらに時代が過ぎ、食の視点からは、やがていくつかの料理文明圏という

少し南になると、インドの北方は麦作と粟や黍などの雑穀で、ベンガル平野や南部に行くとも稲作地帯。中国は、東北や華北は雑穀と麦作で、南の揚子江流域などは稲作。東南アジアも稲作地帯。朝鮮半島では、北部は伝統的には雑穀で、南部は稲作。その中で日本は、北海道以外はずっと稲作をおこなってきた。



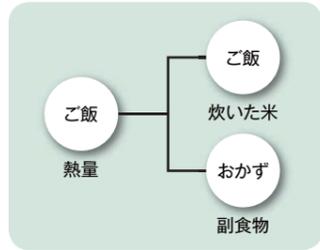
アジアの中での日本の位置

## 「ご飯」が食事を意味するアジア稲作地帯

日本人が考える食事は、伝統的にご飯とおかずの2つから構成される。また、我々は食事のことを「ご飯」というが、炊いたお米が食事と同じ意味で使われている。隣の中国では、華北の饅頭や粟飯もあり、必ずしも主食は米ではないが、食事はやはり主食の「飯」とおかずの「菜」からなり、食事は「喫飯」という。同様に、タイ語やジャワ語でも、ご飯とおかずの両方が揃って食事になり、米の飯を指す言葉が食事にあたる。これは稲作民族に共通する伝統的な食事観だといえる。

ではなぜ、ご飯が食事の中心として考えられるようになったのか。私の大先輩で、食物史を総合的に研究された篠田統さんは、「タンパク質の元になる必須アミノ酸は人体では合成できないので、食べ物として摂らないといけない。それがお米の中にはたくさん含まれており、たいへんバランスが良い食品であるからだ」と述べた。

篠田さんはおもしろい計算をしている。ビタミンやミネラルなど必須の微量成分はひとまずおいて、もし人間が主食だけを食べて生きようとしたらどうなるか。体重60kgの男性では、計算上は1日5合のご飯でエネルギーとタンパク質は補給できるとだ。極端な話だが、昔のお百姓さんは農繁期に一升飯を食べたといわれる。一方、パンだ

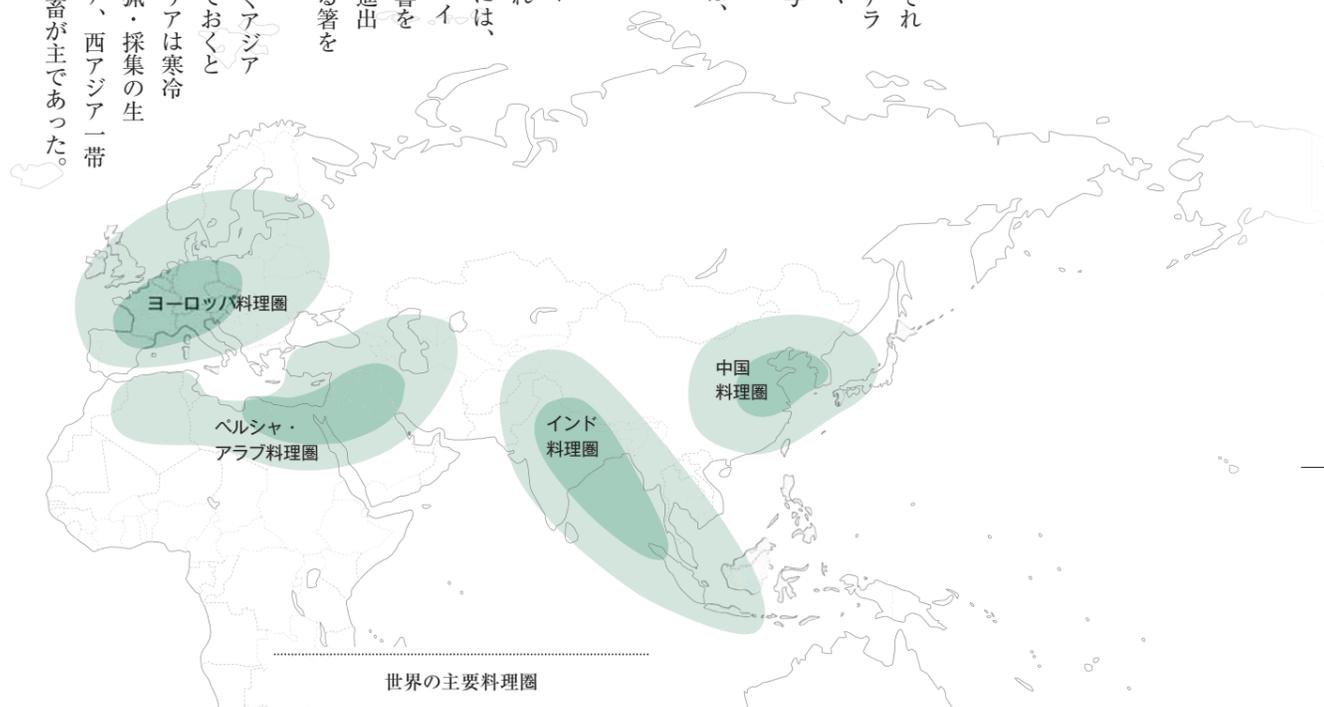


食事の構成概念図

ようなものが形成される。それがヨーロッパ、ペルシャ・アラブ、インド、中国の4つで、他の地域にも大きな影響を与えた。

ペルシャ・アラブ料理圏は、西アジア、古代ペルシャに始まって、その上にイスラムのアラブ文化、そこにトルコ料理が重なる。インド料理圏は、カレーに象徴されるような料理。東南アジアには、インド料理がさまざまなスパイスを使うことなどでまず影響を与え、近世になると華僑が進出し、中国料理圏の象徴である箸を使う地域も広がった。

このとき、日本を取り巻くアジア全体の様相を大まかに捉えておくところなる。まず、北のシベリアは寒冷で農業ができない。昔は狩猟・採集の生活。モンゴルから中央アジア、西アジア一帯は乾燥気候で砂漠も多く、牧畜が主であった。



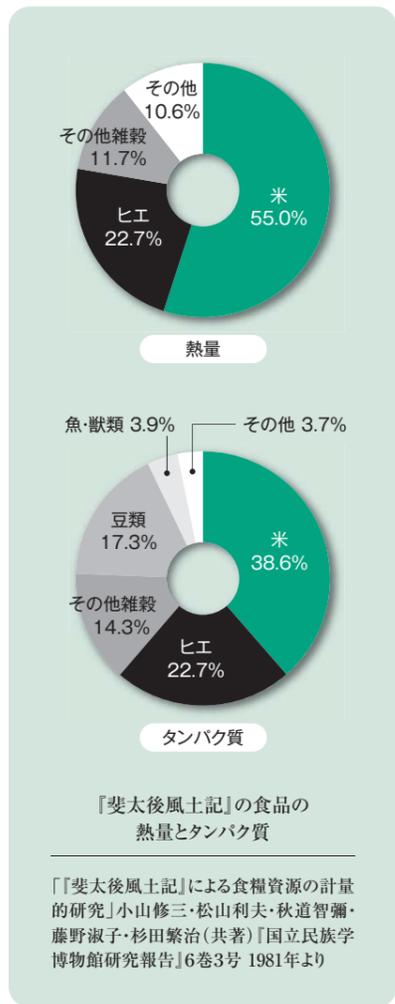
世界の主要料理圏

けで生きようとする、1日3kgは必要。これは胃袋に収まらない。そこでパン食の民族では乳や肉を原料とする食品が食卓に置かれる。結局、稲作圏に暮らす人々には、米は文字通り主食だったということだ。

## 米食民族といえる日本人の食生活

「斐太後風土記」は、明治2(1869)年から明治5(1872)年にかけて、今の岐阜県の飛騨の国全域の戸数、人口、米の石高、作物量や魚のとれ高などを村ごとに細かく記録したものだ。明治といっても江戸から続く生活。この資料をもとに、昔、国立民族学博物館で私の同僚だった小山修三さんがエネルギーの計算をしている。結果は、飛騨の国で生産された食料から、人が得られるエネルギーの90%は穀物からで、米が55.0%、ヒエ22.7%。これで、1日1人あたり1515キロカロリーになる計算。タンパク質は米からたくさん摂っていて、他の雑穀や豆類はもとの摂取量が少ない。ここに、さらに他国から移入したと記録されている米1万5千石を加えて計算し直すと、1日1人あたり約1850キロカロリーの摂取になり、当時としてはまず良好な水準で、稲作に不利な飛騨の国でもこうだから、日本人はやはり米食民族だといえるだろう。

よく江戸時代では、税として米がとられるので、農村では麦飯やヒエ飯、粟飯を食べていたという。ただし、雑穀だけの混じりつけなしだったら、炊いてもぼろぼろ。必ず少量でもつなぎとしてお米を入れて食べていたはずだ。



「斐太後風土記」の食品の熱量とタンパク質

「『斐太後風土記』による食糧資源の計量的研究」小山修三・松山利夫・秋道智彌・藤野淑子・杉田繁治(共著)『国立民族学博物館研究報告』6巻3号 1981年より

## 肉を食べなかった日本人とうま味の文化

日本の食文化で他と大きく違うのは、伝統的に肉を食べなかったことだ。しかし、縄文時代の貝塚や弥生時代の遺構からは鹿や猪の骨が出てくる。日本人が肉を食べなくなった始まりだとよくいわれるのが、天武天皇が675年に牛、馬、猿、鶏、犬の五種の肉食を禁じたことだ。仏教の影響ともいわれるが、必ずしもそうではなく、当時、牛や馬の頭数は少なく、貴重な役畜で、鶏は神の使いの鳥で、古代の日本ではその肉は食べなかった。それでも、後の奈良時代には仏教による鎮護国家の考えが強まり、殺生禁止とともに肉食も少なくなる。平安時代も、地方では肉を食べたが、京の都や町の人は肉を食べなかった。神道でも肉に対する穢れの観念があり、肉を食べた人は伊勢神宮に百日間お参りすることを禁じられていた。こうして次第に、日本の食生活から肉は消えたのだが、江戸時代でも「菓食い」、病氣直しと称して健康な人が食べていたこともあった。やがて、明治時代には肉食も自由になり、牛鍋やすき焼きが流行したといわれる。それでも、1923年、大正時代の陸軍糧秣庁の国民栄養調査のデータでは、国民1人あたり1日の肉消費量は375グラム。1カ月合わせてもハンバーガー1個くらいの量だ。

では油っ気はどうしたのか。江戸後期になると、江戸の町でも天ぷら屋ができるが、露店の立ち食いで、上等な食べ物とは認められていなかったようだ。料理に植物油を使うのもわずかで、日本料理には油っ気なしの伝統がある。一方、世界中で肉や油っ気のある料理はやはりごちそうだ。京都大学の伏木亨さん（現・龍谷大学）によると、油脂は食べると大脳の中に快感物質が出て、おいしく感じるメカニズムがあるそうだ。

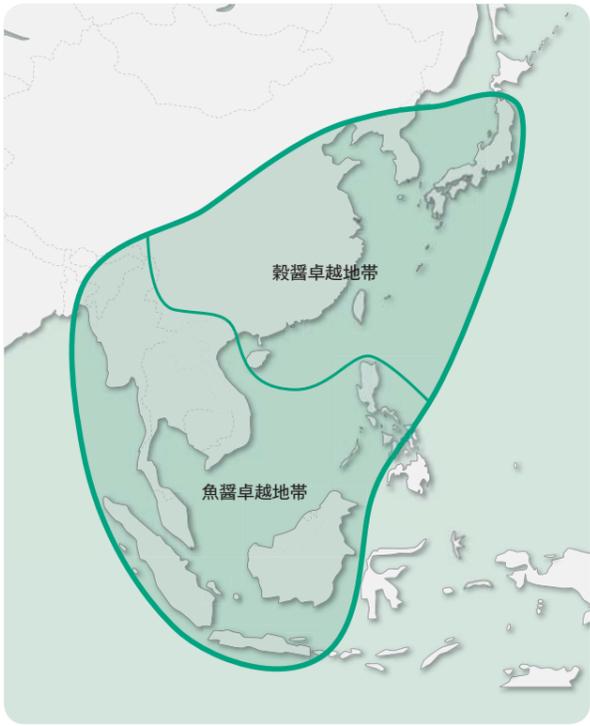
日本では、肉と油脂という世界の人々が好むものを料理に採用しなかった。魚にしても、沿岸部の人を除くと毎日食べるわけにはいかない。主におかずは野菜。そこで、うま味を野菜に加えるために、だしの文化が発達したわけだ。料理に昆布や鰹節が使われ、味噌、醤油もつくられた。

## 稲作とともにある塩辛の起源と分布

うま味はグルタミン酸や核酸などに含まれ、野菜にこのうま味を付けて食べるのは東南アジアにも共通するものだ。

り、魚の代わりに大豆や穀物を炊いて、そこに塩と麴を作用させてつくったのが穀醬だ。穀醬にはうま味のもとになるアミノ酸類が含まれ、長期間保存できるし、大量につくることができる。こうして中国で味噌と醤油の祖先が生まれたのだと私は考えている。

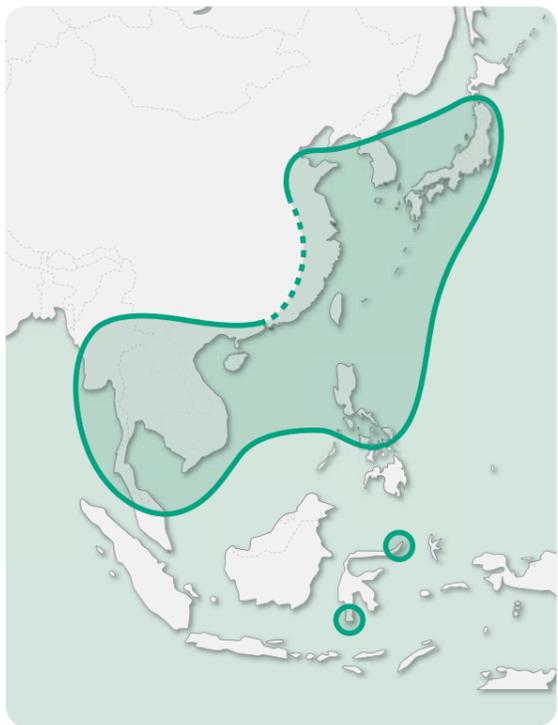
東南アジアでは、魚を原料にして塩と一緒に発酵させた魚醬が現在でもよく使われる。そのまま食べるだけではなく、野菜に付けて食べたり、いっしょに煮たりもする。朝鮮半島でもキムチを漬けるときには大量に塩辛を使う。また、日本や朝鮮半島は、調味料としての味噌や醤油が発達した地域だ。いずれにせよ、塩辛から発展したと思われる発酵調味料を使っており、これらの地域は共通した「うま味の文化圏」であるといえる。



うま味の文化圏

## 世界の料理になった日本のすし

琵琶湖の鮒ずしをつくるには、産卵前のニゴロブナを4月頃に捕って塩漬にし、夏の土用に塩抜きをし、炊いたご飯と一緒に漬け込む。するとご飯は乳酸発酵し、魚は崩れず保たれる。ご飯はべとべとなので、普通は食べない。これはナレズシという保存食の一種だ。日本ではこれを古い時



塩辛の伝統的分布

私は以前に、アジアの塩辛や魚醬の分布を調べたが、塩辛を伝統的につくっていた地域は、伝統的な水田稲作の地域と一致しているのがわかる。中国では今は生ものを食べなくなり、塩辛もつくらなくなったが、昔は沿岸部だけでなく内陸部でもつくっていた。

その起源を、私はこう考えている。インドシナ半島のメコン川流域から西南中国にかけての地帯では、雨期になると川が増水して溢れ出す。すると田にも魚が入ってきて卵を産む。次の乾期に水が引けていくときに、たくさん雑魚が捕れるので、それを食料として保存するために塩漬にした。こうして淡水魚の塩辛がまず生まれたのではないか。いずれにしろ、塩辛は各地に広がり、いろいろな魚でつくられるようになった。

中国では、紀元前後やもっと前の文献に、魚醬という表現がある。魚の醬は、実は塩辛の仲間のこと。魚に塩をして長く保存しておく、その間に魚に含まれた酵素の力でタンパク質が分解される。塩味のほかに、いろいろな種類のアミノ酸を含んでおり、うま味の素になるグルタミン酸も多い。塩辛も汁をこすと魚醬油になる。

その一方で、中国では独自の穀醬や豆醬といった、味噌や醤油の元祖のようなものも生まれてきた。中国では、昔から酒造りに麴を使うことが発達しており、塩辛をつくる時にも麴を使った。これは漢の時代に既にあ

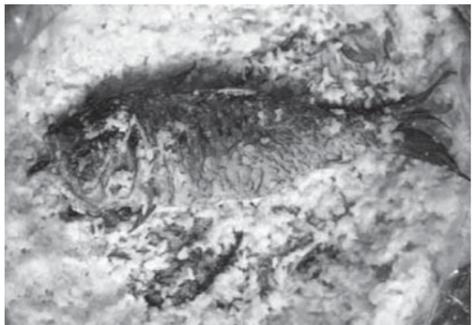
代から各地でつくっていたという記録が残っている。

これも稲作とともに広がっていった食品だ。東南アジアでもよく食べられ、中国でも古い時代には食べられていた。

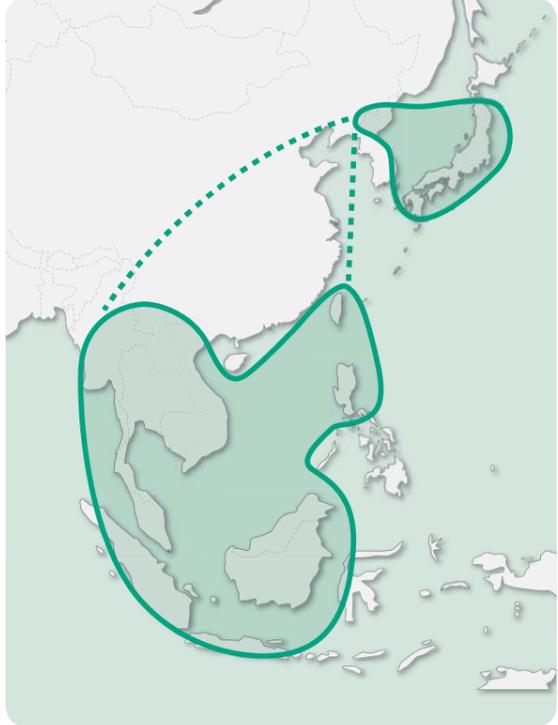
このナレズシが日本では独自の発達をする。まず、室町時代には「生ナレ」が出てくる。普通のナレズシだと、漬け込んでから2〜3カ月以上かかるところを、これは半月や1カ月で食べた。ご飯も酸味はあるが食べることができる。主食と副食がひとつになった食品に転化したわけだ。

江戸時代には「早すし」が出てくる。発酵せずに、酢をご飯に入れる。すると魚を使ったすしだけでなく、いなりずしや海苔巻きのようなものもできてきた。それがもっと早くなって「にぎりずし」になり、幕末頃になると、客の顔を見てから酢飯を握って生魚をのせて食べさせた。かつての保存食品が即席食品に変化したわけだ。

この日本のすしが、70年代終わり頃から、欧米人もこぞって食べるものになった。そして今では世界各地に広まっている。すしという、日本で発展した米を使った食品は、今、世界の土地の好みに合わせて変化し、さまざまな新種がつけられる時代になった。



琵琶湖の鮒ずし



ナレズシの伝統的分布（※点線はかつて存在していた地域を示す）



# 日本料理の歴史と特質

## 日本ブランドとしての食文化発信

今、日本の食文化は外国でも注目されている。2006年の小泉首相の施政方針演説の中にも「日本ブランドの海外発信」ということがふれられている。これから、日本の文化として海外で何を広めていくべきかというなかで、内閣知的財産戦略事務局というところが策定したのだが、「フアッション」と「食文化」ともうひとつ「アニメーション」、これらを外国へ日本のブランドとして展開していこうという議論があった。

そこでキックオフマンの会長の茂木さんが食文化研究推進懇談会を組織され、吉兆さん、瓢亭さん、徳島の青柳の小山さん、そういった現場の方もさることながら、女子栄養大学学長の香川先生といった学者の方々とで懇談会をつくり、そこでいろいろな議論をし、報告書をまとめた。政府の側からは、海外にこれから日本食文化をどうやって広めていくのかということが大きなテーマのひとつであった。今ざっと海外に2万5000店くらいの日本食レストラン（2014年現在5万店）があると推定されているが、実際にはいくつあるのかはわからない。それほど海外で日本食文化は大変注目されている。

進懇談会では、しかるべき時期に安全・安心キャラバンというような、日本食文化の基礎的な安全の技術を海外に伝えるテキストやビデオを使って普及する必要があるだろうということが提言されている。

## 日本食文化の伝統的な枠組み

海外から日本食文化に目が向けられている今、一方でもつと問題なのは、国内で日本の食文化がどこまできちんと伝えられているのだろうかということだ。

「食は文化だ」と言い出したのは石毛直道先生である。日本食文化というものをみんな心やすく使うが、日本食文化とは何かと突き詰めていくと、きちんと定義している人はいない。日本料理とは何かという特質がきちんと概念化されたものは、まだできていないと思う。別に日本食文化の枠組みをはみ出したからいけないとか、守れば良いということではなく、ただ日本が伝統的にもっている食文化としての枠組みとは何か、このあたりは我々がある共通認識を持っている必要があるのではないか。

例えば、ご存知のように日本人は嗜好として粘っこいものが好きだ。ごはんでも粘り気があるジャポニカ米を好む。そういったことから、この辺が日本人の嗜好の線だろうといえる。だしの文化というのも、日本の食文化の特質としてひとつの線引きができる基準であるといえるだろう。

片刃の包丁という調理道具もひとつの日本食文化の線引きといえる。なるべく手を加えないで素材の味を活かすのが日本料理で大事なことだといわれる。料理しないのが料理だというのはちょっと矛盾しているように思えるが、切るという技術そのものが素材の味を変えていく。料理しないのではなくて、大



せうけいしんまむしんげんやアノリ  
ア道乃理もまもるゝれ

まず、日本の食文化は身体にいいという健康志向。これで人気を集めている。ところが実際に食べてみるとおいしいので、健康願望を超えて、今海外では日本食文化は大変流行していて、むしろ一種のステータスになっているところもある。

このように非常に注目されていることは事実であるが、これには落とし穴がある。何かというと、日本料理はやはり生魚を扱うということ。海外で日本食レストランを経営しているのは、ベトナム、タイなどの東南アジア出身の人もいるが、やはり多いのは韓国、中国の人で、どの国も生魚の伝統をもたない。我々は生魚を見て、これは大丈夫、これはやめておいたほうがいいな、というのが感覚的にわかる。しかしこれをマニュアルだけでやる、えてして事故が起きかねない。実際どの程度の事故が起きているかはわからないのだが、もし、大規模な食中毒が起ってしまったら、せっかくここまで広がってきた日本食文化がいつぱんに萎んでしまう。そういう危険性がある。食文化研究推

変繊細な料理技術がある。つまり、一見料理をしていないようで、実は料理の粋を極めたものが日本料理。そういうことから日本料理を考えるときの基本となる枠をつくりたいと思う。

このように日本食文化というものの曖昧さを超えて、共通理解をもつて、その上に日本食文化を改めて組み立てていく時代が来ているのではないかと、いうことを議論している。

その中で私にできることは、日本料理の歴史からその特質を考えること。もうひとつは、近代の日本の食文化はどんな発展をしているのかということ、を、さし当たっての研究課題にしている。

## 食文化における大陸的要素と在来要素

まず日本の食文化の中で古代に遡ってみると、そこで非常に大事なことは、中国文化あるいはその通り道にある朝鮮半島の文化である大陸的要素と、在来の要素がどんなふうに関係し、どんなふうに変形し、受容され、今日に定着しているか、こういう問題を考えていくことであり、それがひとつのテーマである。

日本の文化は食だけでなく、大陸文化の影響を受けていないものは何もないといえる。いろいろな大陸の文化が何度も何度も波が押し寄せるように日本に入ってきている。その都度、日本の文化の上に新しい文化がのり、また新しい文化がのり、重層化した形で今日の日本文化ができていく。

食文化においてもそうだ。我々は箸を日本食文化の中で非常に大事な要素だと思っているが、箸は中国から来たものだ。神話の中にも箸があるじゃないかといわれるかもしれないが、あれは後からつくつ



『下戸上戸絵詞』(模本)より  
東京国立博物館蔵 Image: TNM Image Archives  
包丁師の姿が描かれている。

げこしゅうごまごば  
『下戸上戸絵詞』(模本)  
東京国立博物館蔵 Image: TNM Image Archives

原作は16世紀制作といわれ、調理から配膳、飲食の様子が描かれている。

たもので、もともとは中国から来たものだ。昔の食文化の本には、よく竹や木を曲げて丸くしたピンセット型の箸が載っていて、これが古いという説を書いたものもあるが、あまり信用できない。おそらく鳥の嘴に似ているところからあれが古いといわれるが、嘴というのは口の端、端というのは橋や箸と同じ言葉で、端と端を結んだところが橋だ。別に嘴から箸という言葉ができたわけではない。つまり、ピンセット型の箸が二本箸より古くて箸の原型であるとはいえない。

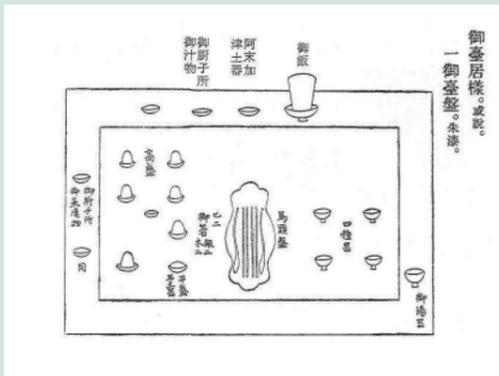
発掘された箸は、一番古いところでは藤原京あたりから発掘されたものだ。それ以前の日本人はみな手食だった。今でもおにぎりを食べるときは手食で、手で食べるという伝統はずっとある。平安時代の作法書には手で食べるものと箸で食べるものはきちんと区別されていた。そういう区別の中で、手で食べるものが多かった。それがだんだん箸に替わってくるわけだ。奈良時代になると、官庁の遺跡からたくさん箸が出てきている。やがて庶民のところからも箸が出てくるようになる。やはり大陸文化と直接のかかわりがある中央の宮人から箸の文化がはじまり、だんだん庶民に広まっていったと考えられる。奈良時代の終わりには、かなり広く普及して

に持つという日本の食事作法をつくった。今でも韓国では食器を手を持つというのは大変無作法なこととされている。食器は全部テーブルの上において、そこからのものを取って食べるというのが、正しいマナーだ。日本の場合には食器を手を持ち、併せて直接食器に口をつける食文化ができあがった。汁物もスプーンがないので、お椀に唇をつけて吸わなければいけない。我々は熱い味噌汁を飲むときには用心してフーフー吹いたり、吹かないまでも吸うときに音をたてて飲んだりする。音をたてることで、飲むときに空気と汁が混ざって温度を下げる。音をたてずにスツと飲んだら口中火傷する。日本人は西洋人と違って汁でもスープでも音をたてて吸うのが作法になっっている。昔、パリのレストラン「マキシム」に日本人の団体が来ると、一斉にスープを吸う音がしてきて大ひんしゆくだったと聞いた。このように、日本人の食事の音のマナーも、結局スプーンが日本の食文化から脱落したことと関係があるのだろう、と私は思っている。日本の食文化は、平安時代にひとつの日本的な性格をもちだしてきたのだと思われる。

## 食材の受容における文化的な動機

もうひとつ食材の面においては、日本で牛乳が飲まれていた時期がある。これは奈良時代〜平安時代初期、この頃お茶も飲まれていた。当時は日本人が中国に非常に憧れていた時代で、平安時代の最初、嵯峨天皇の時代、この時代は日本人の中国熱が最高潮に達した時代だ。天皇が命じて勅撰漢詩集というものができた。天皇の命令で、中国語つまり漢文で詩集が編まれた。これが「凌雲集」「文華秀麗集」などの勅撰漢詩集だ。文明開化の時代でも、日本人が英語で詩集をつくることはなかった。平安時代だから貴族は和歌をつくっていたかという、漢詩集をつくった。そのくらい日本人が中国狂いをしていたといえる。

食べ物・飲み物を摂取する動機には、おいしいとかまずいとか、嗜好に合っているとか合っていないということを超えて、文化的動機とでもいうものが主導していくことがある。中国という巨大で高度な文明に対する憧れが、中国人と同じようなものを食べたい、飲みたいという動機になった。そのひとつが牛乳だ。日本には基本的に大型家畜を飼育するという伝統がない。いろいろな理由があつてそういう伝統がないのだが、しがつて日



『厨事類記』の馬頭盤に箸と匙が置かれている食卓  
（『群書類従』卷三六四 統群書類従完成会版より）

いたように思う。

そういう箸の文化とともに、スプーン、匙が伝わってきた。正倉院御物の中には束ねられたスプーンが残っている。そのスプーンの形を見ると、今の朝鮮半島のものとは非常に似たものがある。このようにスプーンの文化が日本にあった。箸とスプーンを一緒に食卓に置いたために馬頭盤という、ちょうど馬の顔のような形をした台のついたお皿があつて、そこに箸と匙がいつもセットされて食卓にのつていた。これが大饗料理の姿だ。ところが平安時代の途中から、スプーンが脱落する。以来日本にはスプーンの文化というものがなくなる。

後に江戸時代になって、卓袱料理という中国の料理とともにレンゲが入ってくる。それまでは基本的に日本に匙というものはない。それが日本と朝鮮半島の食文化の違いを生むわけだ。今でも韓国では、ご飯を食べるときやスープを飲むときにはスプーンを使う。このようにスプーンを残した食文化と、スプーンを捨ててしまった食文化との分かれ道が、平安時代にある。

スプーンを持たないということが何を生み出したかという、食器を手

本人には乳製品を摂る伝統がなかった。ところが、この中国文化の影響が非常に強かった時代だけ、日本の朝廷において牛乳が飲用されていた。

牛乳だけではなく乳製品もだ。特にその中で確実にあったと確認できるものは「蘇」「延喜式」に書かれているところでは、蘇は牛乳を煮詰めたものである。コンデンスミルクだ。実は、そのほかの「酪」も「醍醐」も製法が書かれていない。多分、酪も醍醐も実際にはなかったのではないかと思われる。蘇というのは煮詰めてドロドロにしたものというふうにも見えるし、あるいは牛乳を煮たときに表面にできる膜を集めたものが蘇であった可能性もある。蘇が何枚という記述もあり、籠に入れて運んだという記述もある。そういう乳製品が使われていたことは明らかだ。ところがこれが、中国文化のブームが去ると、牛乳もなくなり、蘇もなくなる。ことごとくこういったものが失われていった。

なぜそうなのか。おそらくこれは日本人の体質と関係があると思われる。どれくらいの年月がたつと体質が変化するのはわからないが、少なくとも遊牧民族がもっている放牧、牧畜の文化を、日本人は古代以来、少なくとも旧石器時代以来もっていない。日本人の中に牛乳を消化する酵素が欠けている人が多いのは事実だ。これだけ乳製品を食べ、牛乳を飲んでいいる今でも、日本人の消費量は西洋に比べると格段に低く、これ以上伸びないだろう。これには日本人の体質の影響があるのだろう。

## 選択的に受容してきた大陸の食文化

大陸文化の影響は日本の食文化に顕著なのだが、すべて受け入れているわけではなく、選択的に食品を受容しているといえる。

選ばれて定着したもののひとつがお茶だ。牛乳と同じく奈良時代に日本に入った。平安の初期にその記録がある。しかし、これもまた牛乳と同じく消えてしまう。平安時代350年間くらいはお茶の記録がほとんどなくなる。

お茶の記録が再びあらわれるのは平安末〜鎌倉時代の初めで、栄西（禪師）が日本に宋代のお茶文化をもたらした。350年間の空白の後に、新しいお茶が入ってきた。こんどは定着し、これが今の我々の緑茶文化だ。平安時代に入ってきたお茶がいったん消滅し、鎌倉時代のお茶がなぜ定着したのか。考えてみると、やはりこれも日本人の嗜好の影響があると私は

推定している。嗜好というのとはわからない。何となく経験的にこうだろうということがあるが、何とも証明できない。ということで嗜好という曖昧な言葉でしか説明できないのだが、平安時代から奈良時代の初期に日本に入ってきたお茶は、団茶<sup>だんちや</sup>というもので、固めたお茶だった。団茶にはいろいろあり、一概にはいえないが、そのとき入ってきた団茶はかなり匂いの強いものではなかったかと推測している。

その匂いはお茶の発酵した匂いではない。固めたお茶を放置しておくとも二次発酵する。これはカビで発酵するわけだ。そうすると独特の臭気と味がついてくる。今、日本でも流行しているプーアル茶だ。今ではちょっととした面白い中国料理の店に行くと、プーアル茶が出てきたりする。あれも飲みつけるとなかなか癖になり、おいしいものだが、初めて飲むと何ともカビ臭い。どんな臭いかというと、初夏の頃に大掃除で畳を上げたときの下に敷いてある新聞紙、一年間の湿気を吸い込んだあの新聞紙の臭い。あるいは押入れの中のカビの臭い。それがプーアル茶の匂いだ。香港の「陸羽茶館」などに行くと、茶館中に充満している。この匂いが中国人にはいい匂いだが、我々にはどうしてもカビの臭いと思えない。こういうことが平安時代のお茶の中絶の原因ではないかと私は推定している。

次に入ってきた茶西のお茶は、抹茶、つまり緑茶だった。緑茶は青葉ア



『下戸上戸絵詞』(模本)より  
東京国立博物館所蔵  
Image: TNM Image Archives  
食事の様子が描かれている。

ルコールで青臭い匂いと、もうひとつはテアニンなどのアミノ酸のたんばく質独特の匂いがある。新茶の匂いを、薄いだしの匂いという人もいる。確かに鱉節の匂いや海苔の匂いと、新茶の匂いは近いものがある。これはすべてアミノ酸の匂い。アミノ酸の旨み、匂い、青々とした緑色、こういうものが日本人の嗜好に合った。このことが、今日の緑茶の定着につながっていったものと思われる。

日本にお茶が普及し、庶民までお茶を飲むような時期に、お隣の韓国ではお茶が絶えてしまう。だいたい14世紀に朝鮮文化ではお茶が絶え、もちろんお寺などで細々と残るが、基本的に一般の文化からはお茶が消えた。今でも韓国でお茶といえば人参茶、いわゆるお茶といわれるものはない。

一方でお茶がなくなっていく韓国、一方でお茶が定着し、本家の中国でもなくなった蒸し製のお茶が残った日本。本家の中国では蒸すという技術がなくなり、釜入れのお茶だけが残る。このように東アジアの国々がそれぞれの独特の食の文化をもち始めるのは13〜14世紀の中世であったといえる。日本というと南北朝時代から室町時代に、今日の日本の食文化の原型ができ上がってくる。

#### Profile 熊倉 功夫 (くまぐらいさお)

MIHO MUSEUM 館長、一般社団法人和食文化国民会議会長。1943年東京生まれ。東京教育大学卒業。文学博士。筑波大学教授、国立民族学博物館教授、林原美術館館長、静岡文化芸術大学学長などを歴任後、現職。茶道史、寛永文化のほかに、日本の料理文化史、民芸運動などを幅広く研究。著書に、『日本料理の歴史』(吉川弘文館)、『茶の湯といけばなの歴史 日本の生活文化』(左右社)、『後水尾天皇』(中公文庫)、『現代語訳 南方録』(中央公論新社)、『茶の湯日和 うんちくに遊ぶ』(里文出版)、『日本人のこころの言葉 千利休』(創元社)など。



裏千家今日庵文庫 文庫長  
京都府立大学 客員教授

筒井 紘一

# 懐石の歴史と もてなしのこころ

## 懐石の歴史

### 茶の湯の移り変わり

茶会は、4時間を使った二幕のドラマといえる。これは今も昔も変わらない。一幕目で食事をし、二幕目で茶を飲む。その間に幕間があり、これを茶の湯では「中立<sup>なだち</sup>」という。食事を出す一幕目を3場にするか4場にするかは、亭主次第である。中立では、客人は手洗いに行ったり、服装を整えたりし、亭主側は舞台である茶室を入れ替える。二幕目では、同じ茶室に戻って濃茶と薄茶をいただく。すべてが終わると4時間ほどが経っている。本来、茶会とはこのようなものである。

茶の湯は、「わび茶」の祖といわれる珠光によって確立され、その後、千利休が草庵の茶「わび茶」を大成した。16世紀以前と以後で茶事は大きく変わり、16世紀中頃が茶の湯の転換期といえる。

現在のイメージとは違い、江戸時代が終わるまで茶の湯を楽しんでいたのは、ほぼ男性のみであった。明治4(1871)年に山本覚馬の発案で日本最初の女学校「女紅場<sup>にょこうば</sup>」ができ、そこで初めて茶の湯が女性に教えられた。明治32年(1899)年に高等女学校令が公布・施行され、高等女学校での教育に茶の湯が取り入れられたことをきっかけに、女性と茶の湯

の関係が大きく変わっていった。本来、茶事では食事を出し、中立の場所となる庭などにも必要となる。こうした手間がかかることから、茶の湯とは「濃茶と薄茶を教えることと学ぶこと」「茶会とは「濃茶か薄茶を飲むこと」と捉えられるようになっていき、この百年間で大きく変わってしまった。百年前の茶会と現代の茶会はまったく違うのである。昔は、現在ののような茶会は一切おこなわれていなかった。客人は2人から5人くらいまで、もし50人招きたかったら、5人ずつを10回に分けて招かなければならない。それが茶会、すなわち茶事というものであった。



## 古来日本の食文化

日本の最も古い料理様式は、平安時代の公家社会で生まれた「大饗料理」である。中国の影響を受けたもので、テールで食事をしていた。「白盤料理」ともいう。その後、室町時代に武家による「本膳料理」が成立する。このときにはテールで食事をせず一人ひとりの膳になっていくが、食事の内容はほとんど変わっていない。

室町時代、近畿圏すべてを手中に収めていた武将、三好長慶が、永禄4(1561)年に將軍を迎えたときの『三好亭御成記』(資料1)に記された献立から、当時の料理の出し方を見ていくこととする。料理人は進士美作守で、十七献立となっている。

まず、亭主である三好長慶と將軍、側近の一人か二人くらいだけを別の部屋に招き、「式三献」をおこなう。この三献が、後の結婚式の三三九度になっていく。

「初献」は「とり」と「亀のかふ」、つまり亀の甲にのせたトリである。それから、雑煮などを出す。そして、ここで酒を出す。二献目は「のし(スルメ)」と「つへた(貝)」。それから、鯛を出す。これらを少し食し、酒を飲む。三献目もまたスルメだが、のしていない「するめ」と「たこ」。「醬」で味をつけている。以上、三献を食し三献を飲み、午前11時に開始したとすると、これで12時頃となる。

「会所」と呼ばれる、通常18畳敷の大きな部屋では、その日の他の客人10〜15人が待っている。これらの客人も位の高い細川家や大内家の人たちである。そこに將軍、亭主らが出ていき、12時から食事がはじまる。その食事が「御ゆづけ」と書かれている「七五三本膳料理」である。

本膳料理は、「一の膳」から「七の膳」までが客人の前に並ぶ。ひざの前に「一の膳」、左側に「二の膳」、右に「三の膳」、向こう側に「四の膳」、「五の膳」、「六の膳」、「七の膳」と並ぶ(資料2)。その七つの膳に料理がのっており、それぞれに飯も付く。すなわち、2時間くらい、ひたすら食事をするのである。そして、残った分は持ち帰る。

このときの料理はすべて脚の付いた高坏たかぐさにのせて出される。「一の膳」には7種類、「二の膳」には7種類か5種類、「三の膳」から「七の膳」は3種類と、料理が7、5、3と減っていく。そのため「七五三本膳料理」という。「7・5・3」は陽の数で、めでたい数でしか出さないため、「4」や

「2」はない。また、飯は、盛らなければならぬため、固い「強飯」で、汁は冷や汁である。料理はすべてが冷めているか、乾燥しているのである。

食事が2時頃に終わると、続いて再び「献」がはじまる。一般の客人にとつては初めて献が出ることになる。しかし、重要な客人は三献までを11時から12時に済ませているため、ここで出されるのは四献目となる。つまり、將軍にとつては四献目であるが、一般の客人はここから献がはじまる。これを「献立」という。酒を飲むことを考慮した料理の取り合わせという意味である。四献からはじまり十七献までくると夜の10時頃になる。酒宴が延々と続くのである。二十三献立ある場合には、翌日の朝6時頃まで続くことになる。その間、能や狂言、白拍子の舞が、献と献の間に入り、それらを見ながら酒を飲むこともあり、それだけの時間がかかる。

食事と酒が延々と続いたのち、茶は最後に出される。客人の前では茶は一切たてず、隣の部屋でたてて持ってくる。茶が出たら終わりということである。つまり、9割9分が食事で、茶は0・1割しかない。10時間あったとすれば、最後の10分だけが茶なのである。当時の食と茶との関わりは9対1くらいのものであった。

## 茶の湯の成立過程における食文化の変遷

松屋久政が記録した茶会記『松屋会記』(資料3)から、室町時代にどのような茶会がおこなわれていたかがわかる。永禄6(1563)年「多門山における茶の湯」と記してあり、松永弾正がおこなった茶会である。6畳敷を使い、北向き、右構えで、客人を5人招いている。僧侶の「成福院」が一番で、次に天皇や將軍の主治医である「曲直瀬道三」続いて「久政」がきている。良い道具がたくさん出ており、例えば「床の上、軸外れに長盆に二つ置き」と書かれているうちの「ツクモ」は「九十九髪茄子」といい、当時は茄子の最高の茶人が「九十九髪茄子」であった。席がかわり、中立の後が茶会となる。

当日出された料理が「本膳」のところに記されている。最後に書かれているが、食事は最初におこなう。この料理を「懐石」という。現在の懐石からはかけ離れているが、当時の「懐石」である。当時、食の味つけは「醬」「酒(煎り酒)」「酢」「塩」の4種類のみであった。これは平安時代から変わっていない。

永禄四年 三好亭御成記 進士美作守請取調進献立次第

- 式三献—御手かけ 二重瓶  
をき鳥 をき鯛
- 初献—とり ざうに  
亀のかふ
- 二献—のし 鯛
- 三献—するめ ひしほいり  
たこ
- 御ゆづけ—あへませ やき物 をけ  
かうの物 かまほこ ふくめたい
- 二—にし くらげしる
- 三—かざめ ぐい
- よ—かいあはび くらら  
おちん
- 五—うづら こち  
あかがひ
- 六—はむ ちび
- 七—くま引 ふな
- 御くハし—うちぐり のり 山のいも むすびこぶ  
くしがき からはな みかん
- よ献—むぎ 御せい物立花焼
- 五献—おちん いもここ
- 六献—まんちう 御せい物れうさし
- 七献—はむ ちび
- 八献—三ぼうせん 御せい物まながつほ
- 九献—ちび いるか

- 十献—やうかん 御せい物あかがひ
  - 十一献—こんきり 桜いり
  - 十二献—ぎよかん 御せい物ふかのさしみ
  - 十三献—さかびて うけいり
  - 十四献—まきするめ くらら
  - 十五献—くま引 こち
  - 十六献—つぐみ かも
  - 十七献—からすみ せいこ  
はまぐり
- 已上十七献参なり



式三献に続く本膳については、「奉公覚悟之事」に膳の据え方が書かれている。

【資料1】『三好亭御成記』永禄4(1561)年3月30日

【資料2】本膳料理の膳の据え方

「本膳」には、煮昆布、もみ瓜、ゴボウと3つあり、手前に飯とチシヤトウ(植物)の汁(みそ汁)、そして白箸と小さな皿にのせた塩と山椒が出されている。「二の膳」にはハス、ウド、セリ焼き、かんぴょう、漬け物がのっている。この膳の汁は、味噌と醤油のふくさ仕立てである。「三の膳」では、金粉で塗った桶にのせて、梅に漬けた「宇治(ウナギ)」、辛く煮たコンニャク、炒ったフが出される。給仕人がおり、酒も少し出たであろう。最後に、菓子は7種類が出されている。高く広き縁高に、造花を挿した結び昆布、青梅の芽とミノ柿が3つ、クワイ、ギンナン、焼き栗、亀の足のるように削ったところにクルミを挿したものを、そして飾り揚げ梅である。

わび茶ではあるが、大名たちには本膳料理の流れがまだ残っていた。これが、利休のわび茶になって大きく変わっていく。一幕目である食事が1時間となり、中立が30分、そして二幕目の茶が2時間半となった。つまり、9対1であった食と茶が、食3・茶6・中立1になったのである。さらに、出す料理は、徹底して「一汁三菜」を守ることを基本とした。

## もてなしのいろ

### 「もてなし」の起源

「もてなし」という言葉は平安時代からあり、名詞が「もてなし」、動詞は「もてなす」である。『源氏物語』に「もてなし」という言葉が出ているが、このときは「物事を処理する」という意味で使われている。「人を接待して厚く遇する」という意味で「もてなし」という言葉が見られるのは、1603年に編纂された『日葡辞書』においてである。すなわち、「もてなし」の意味が「処理する」から「厚く遇する」に変化したのは1500年代後半であろう。「人を招いて厚く遇する」という意味に変わっていく原点は、食べきれないほどの料理が出される本膳料理ではないかと考える。

しかし、言葉の意味としてはまだなくても「厚く遇する」ような状況は、昔から存在していた。例えば、能の『鉢木』。貧しい鎌倉武士の佐野源左衛門常世が、宿を求めてきた北条時頼に、大事にしていた鉢植えの枝を切って暖を取ってもらった。これは正に「人を接待して厚く遇している」状況である。

奥地に住む人々にとつて、山の向こうからやって来る「客人(まれびと、まろうど)」は、見たことも聞いたこともないものを持って来てくれる人、すなわち「神」であった。だからこそ、一生懸命できるだけのことをして接待する。一緒に食事をし、一緒に酒を飲む。神と自分との「神人共食」である。神人共食をすることが、人を招く上での基本的な人間としての在り方、まさしく「もてなし」だった。

### 利休の茶の湯

千利休は、1522年に堺で魚屋を営む納屋衆の家に生まれ、17歳で北向道陳、ついで武野紹鷗に師事し、23歳のときに堺で茶人として初登場した。信長・秀吉の時代に活躍した天下三宗匠といえ、今井宗久、津田宗及、そして千利休である。宗久と宗及は資産家で大変な道具持ちであったのに対して、利休は道具をほとんど持っていなかった。しかし利休は、招いた人たちを「あつ」と言わせる、「また招かれない」と思わせる茶会をおこなった。利休の茶会は、道具を見せるのではなく「亭主の顔が見える茶会」であった。

『松屋会記』に利休が初めておこなった茶会の記録がある(資料4)。天文13(1544)年2月27日、利休23歳のときである。奈良・称名寺の住職、恵蓮坊と松屋久政の二人を招いておこなわれた。釣釜が掛けてあるだけの席で懐石が出された。

膳には4つの椀がのっており、手前に飯椀と汁椀、向こう側にウドの入った椀(つぼ椀)とフの入った椀(平椀)がある。まず飯と汁を食し、酒が出てきたらウドとフに手をつける。引物(引重)に入ったクラゲの酢の物が出ると、酒がもう一献出る。これで一汁三菜となる。あとは湯桶が出て、湯で飯の残りを食べ終えて、せいぜい1時間足らずで懐石は終了である。これを「一汁三菜の懐石」という。利休は生涯、徹底して「一汁三菜」で通した。ここに利休の凄さがある。

中立では、茶人が入っているとと思わせた袋から香炉を取り出し、香を聞いてもらい、客人を大変驚かせた。人に「あつ」と言わせる意外性。それが利休の美意識である。「道具か」ではなく、「これが利休か」という「亭主の顔が見える茶会」をおこなっていった。

### 『松屋会記』

永祿六年

癸亥正月十一日朝

一於多門山御茶湯 六畳敷、北向、右カマへ

主人松永彈正少弼殿

成福院

醫道三

久政

堺宗可

竹内下總守

御床ノ上、軸ハツレニ長盆ニ二置ナリ、ツクモ、金ランノ袋ニ入、フクロノヲアサキ、

松本天目 敷ノ臺、上ニ同シ地付ノ内ニ、朱ニテ梅ノ字ト一文字アリ、七ノ

内、極上也、

屏風ノ中、臺子四組ノ御傍也、エフコ水指、フタニ八葉ノ十六葉ナリ、柄杓指・合子天下第一也・平蛛釜フロニ、柄杓指ハ鹿苑院殿御物也、

(中略)

各着座、宗可御茶立候、森ノ別儀也、長盆少前へ引出、ツホト天目ト風呂ノトヲリノ北ヘヲロシナラへ、左ノ袂ヨリ白フクサ物取出シ、盆ヲフカレ候、口傳、障子アケ、茶筌人ヲ取出シ、脇ニ置、

(中略)

次ニ御繪、心静ニ眺メ、客主近クヨリ、贊ヲ道三、主客アイヨミニヨミテ、次ニ高中拝見、茶杓拝見、其後、水指持テ入、水ツキヲタナニ入、拝見、蓋ヲ取、内ヲナカム、其後、面白物語少有テ、御暇申シサマニ床ノ上ヲナカメ、棚ノ上ヨリ下ヘミクタシ、感シテ本座ニ相退、謹而礼ヲ申、各罷立候、

ケッコウナル足付、ヒツヘキニ高モリ

本膳 ニコウ  
モミ瓜  
コホウ

汁チサ  
ハシノ臺ニ白箸

ニノ膳 ハス・ウト  
セリヤキ  
カンヘウ・ツケ物

飯 シホ・山椒  
各カハラケメ  
汁 アツメ五黄  
上ニムスヒコフ  
ツクくシ

三ノ膳 エヲカキテ  
金ノ桶  
宇治、梅ツケニ、

キノクシテ  
ケコンニヤク  
金ハクニテカサリ  
イリフ

御給仕ハ喜多右衛門尉一人

御酒ハ平野ノウコキ作り、三返、ス、ニテ、

御湯カナ色

御菓子七種高ク縁高ニ、ムスヒコフニ作花ニ枝サシテ、青芽・ミノ柿三・クハイ・銀杏・ヤキクリ、キノクサシテクルミ、カサリテ揚梅、

### 『松屋会記』

天文十三年(一五四四)

二月二十七日

一堺千宗易へ 右二人(恵蓮・久政)

釣物一 手水ノ間ニ、床ニ四方盆ニ善幸香炉、袋ニ入テ、  
板 ツルへ 珠光茶碗

香炉セカイ内角アツク、腰ノ上下ニ指ノアト程ノスシニツ、アリ、  
間ハ二分程アリ、ヒ、キ大小アリ、色青シ、フキスミアリ、土紫  
色也、底ニテスハル、高二寸八分余アルト他、

フ 汁 ヲツクシ  
引物クラケ  
菓子 カヤ・クリ 三種

久政茶会記

【資料3】『松屋会記』永祿6(1563)年1月11日

【資料4】『松屋会記』天文13(1544)年2月27日

## 懐石の基本が「もてなし」の原点

たった一汁三菜しか出さなければ、「利休の茶会にまた招かれたい」と思わせる、その理由は三つある。

一つは、「今のものを出す」ということ。炊き上がりの熱い飯、熱い汁を出す。つまり、「熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに」という料理の出し方である。

二つ目は、「手をかける」ということ。その客人を招くために、いかに手をかけたか、いかに手をかけた料理を出すか、ということである。手をかけた料理の代表が、「いりこ（煎海鼠）」「かまぼこ」「ふのやき」。当時はこれらをつくるのに、非常に時間と手間がかかった。たった一汁三菜しか出なくても、料理に手がかかっているということに対して、客人は大変喜んだのである。

そして三つ目は、「亭主が給仕をする」ということ。茶の懐石では、亭主は一切、客と共に食事をしない。世界の食事文化の中で、主人が客と一緒に食事をしない文化は茶の湯しかない。「ふるまいは小豆の汁にえびなます 亭主給仕をすればすむなり」と利休が和歌を詠んでいる。つまり、「茶席の料理は一汁一菜でもかまわない。亭主自らが給仕をすることが最大のもてなしなのだ」ということである。

「今のものを出す」ということ、「手をかけるということ」、「亭主が給仕をする」ということ。これが、茶の懐石の基本である。そして、「もてなし」の原点となるのである。

「第25回 炎と食シンポジウム(2014年9月19日実施)」講演より



### Profile 筒井 絃一 (つついひろいち)

裏千家今日庵文庫長、茶道資料館副館長、一般社団法人文化継承機構理事長、京都府立大学客員教授。文学博士。1940年福岡県生まれ。早稲田大学文学部東洋哲学科卒業。同大学院研究科修士課程日本文学専攻修了。茶道文化、茶道美術に広く深く通じ、食文化の中心として懐石料理の研究を重ねている。著書に『懐石の研究—わび茶の食礼』、『茶書の研究—数寄風流の成立と展開』、『茶の湯百人一首』(以上すべて淡交社)、『利休の茶会』(角川選書)ほか多数。