

「火」は食の幅を広げ、 コミュニケーションを 生み出す装置でもある

エネルギー・文化研究所 / CEL 研究員

山下 満智子



奥村 彪生

伝承料理研究家、国立民族学博物館共同研究員

かつて家の実権は主婦が握っていた

山下 今日、日本における「火」の文化について、料理をとおして話を伺おうと思つて、奥村先生をお招きしました。

奥村 薪や柴を燃やして煮炊きをしていた頃、日本の農山漁村では、「火」は家の中心であり、火を絶やすことは、家を絶やすことでもありました。家の中

遙かなる昔、「火」を手に入れた人類は、その「火」を利用して、さまざまな文化・文明を創ってきた。その中でも、現代に至る長寿社会を確立するきっかけにもなった「火の食文化」は、人に栄養を与えることで、単に肉体的な変化を生み出しただけでなく、例えば、「火」を中心に人が集まる作用が、新たなコミュニケーションを確立させたり、「火」を管理するものがその集団の中心となつたりするなど、人の生活にさまざまな影響を与えてきた。

今回は、食文化を通じて、そつした「火」が人に対して果たしてきた重要な役割について、伝承料理研究家の奥村彪生氏にお話を伺った。

で、囲炉裏の火を使って調理をする人が「主婦権」を持っていたのです。いわゆる「めしべら（しゃもじ）を持つ人」のことですが、その権利の大きさを証明するのが、囲炉裏端にある座席のうちで、水屋を背にして座る主婦の席です。

山下 『嬪座』とか『鍋座』とか言われたものですね。

奥村 当時は、主婦以外、食べ物には一切手を触れることができませんでした。家族が一年間に食べる食糧や調味料の調整とその管理、そして調理した料理の分配権の全てを握っていたわけです。家の生存は主婦の裁量にかつていたのです。

山下 今の人は、現代の方が主婦は強いと思っているけれど、決してそうではなかったわけですね。

奥村 『女性が強くなった』とよく言われますが、実際には、昔の主婦は、家の管理、衣食全てを受け持っていたのですから、今と比べものにならないほど権力がありました。一方、主人は、家の中では祭事を司るだけで、後は何もしなかった。けれども家長制度の時代は、一家の主人は偉く、家の中心である囲炉裏に座る場所は、土間からみて炉の正面奥に「ござ」を横に敷いた「横座」でした。

山下 主婦が「うん」と言わなければ、何も決まらない。それは今も引き継がれていますか…(笑)。

奥村 よく、昔は姑が『嫁いびり』をした』と言われますが、実際はいびつていたわけではなく、家の中の全てのことを切り盛りできるように、徹底的に教えなくてはいけなかったから、いびつてるように見えただけです。

山下 家族の命を全て主婦が握っているのですね。それだけに、覚えることも多かった。そうして鍛えられて、一人前になった時に、家の実権「しゃもじ」を渡して、やっと姑さんは隠居できたわけですね。

奥村 次の世代に権利を譲るまで、「火」を管理することも重要な役割になっていました。一年間絶やさないと、取り換えるのは大晦日でした。

山下 マッチで簡単に火が付けられるようになって、「火」を消すことは、主婦にとっては、とても恥ずかしいことだったようですね。生活文化としての埋火うみびの技術とが、いつの間にかすっかり廃れてしまいました。

「火」によって激変した暮らし

奥村 人類が誕生した当初は加熱による調理はしていませんでした。しかし、多分山火事か何かによって、逃げ遅れた動物たちが焼かれて、それがいい匂いを放っていたので、食べてみたら美味しく、それで肉を焼くことを覚えた。これがクッキングの始まりです。

山下 元々は、人も他の動物と同じで、生で肉や魚を食べていたわけですね。

『火で焼く』、それがクッキングの始まりですか。

奥村 動物性のものは生で食べると、腐敗しかけていたり、寄生虫がいたりして危険が伴っていますし、消化不良も起こします。しかし、「火」をとおすことで肉が軟らかくなり、消化もよくなり、なおかつ味もよくなっていく。つまり、「火」の発見はクッキングのはじまりであり、かつ衛生的にもものを食べるということと共に、今にいたる長寿社会のはじまりにもなったわけですね。

山下 今の長寿社会は、大昔に「火」を使ったことから、その一歩がはじまったわけですね。



日本民家集落博物館にて

奥村 クッキングのために「火」を持って帰って、それを洞窟の中で柴や薪に移して「火種」とし、一年間消さないように、絶やさないように管理した。「火」は、その他にも、外敵から身を守るという役割も果たしました。

山下 勇気のある人類の祖先が、洞窟の中に「火」を持ち帰った後、「火」によって料理をすることを覚えただけでなく、安心や安全を手に入れた。つまり火によって人の暮らしは、劇的に変化したわけですね。

奥村 青森市の三内丸山遺跡()を見てきましたが、縄文時代には、ちゃんと火床があり、そこにみんなが集まって村の会議をしたり、夜なべ仕事をしたりにしていたことが分かります。

山下 「火」を中心として、人が集まり、集落も形成されていったわけですね。奥村 もう一つの「火」の重要な役割は「明かり」です。また寒い日の暖もりもありました。夜になると人々は「火」の周りに座り、おしゃべりをしながら、色々な作業を行いました。ここがまた、団らんにもなっていたのです。

山下 囲炉裏や炬燵などに集まると、お互いの顔が見え、コミュニケーション



もはかれます。テレビだと、視線が外に向かい、お互いの顔を見ない。

奥村 ですから、竈の社会よりも囲炉裏の社会の方が、和をとる装置としてはいい。私の家には、今でも囲炉裏があります。外国人が来ると囲

炉裏端の取り合いになります。花見の時などは、日本人でも取り合いになる。

山下 確かに、囲炉裏をみんなで囲んで、「火」を見ているだけで落ち着くし、何か嬉しい気持ちになります。

奥村 そして、縄文土器ができてくると、今度は煮炊きの文化になります。

山下 当時は、どのようにして煮炊きしていたのでしょうか。

奥村 縄文土器を火床に立て、その周りで柴や薪を燃やすのです。土器に水を入れ、海辺だったら貝や魚を入れたり、山だったら肉を入れたりした。恐らく山菜類も、香りのいいものを入れたでしょう。大きなスプーン状のしゃもじも、どこかの遺跡から出ていますが、ひょうたんの種実も発見されていますから、これでもしゃもじ(杓子)は作れます。まだ銘々皿のようなものはなかったようですから、土器の中の料理と汁をすくいと、回しながら食べたようです。食べ物を取りながら食べる文化のはじまりです。

山下 そこにいる人たちが、食物を回して食べること、つまり食を共有することでお互いに親近感を持つことができたわけですね。

奥村 私は茶事で濃茶を回し飲む習慣の原点は、ここにあると考えています。

欧米と日本の食文化の違い

奥村 ヨーロッパと日本の食文化は成り立ちが違います。シチューイニングは、日本では「鍋」で煮る文化のことです。日本の場合は囲炉裏でも、七輪でも、竈でも、焼くものは全てオープン形式です。しかしヨーロッパの場合は密閉式で、それがオープンになります。もちろん、グリルというオープン形式もあります。

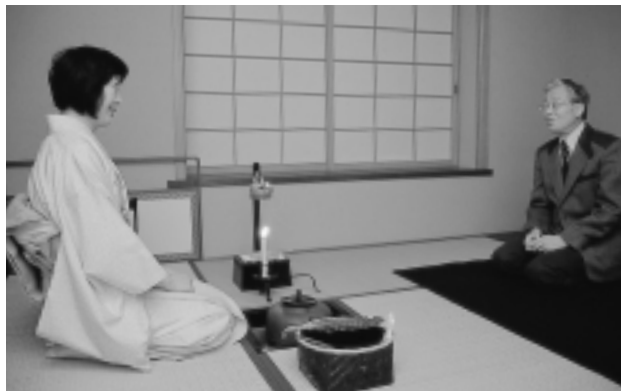
山下 長い間囲炉裏や七輪でお湯を沸かしたり魚を焼いたりしていたのが、ガスコンロに代わった。日本では、現代もオープン料理があまり普及しません。日本では密閉式に馴染みがありませんね。

奥村 欧米は肉食文化圏ですから、例えば、チキンを焼いてもオープンで焼く方が、身がぶつくらとしてジューシーで、火の回りもよくなる。それに対して日本の文化は、伝統的には、「魚食」文化なわけです。

山下 魚は肉に比べて身が柔らかくて、水分を抜いた方が、美味しくなる。ところで、日本では魚は生を好んで食べますね。

奥村 生で食べるといっても決して手を抜いているわけではありません。いかにクッキングをしないで安全に美味しく食べるかを工夫し、それを『料理』と呼んだ。つまりクッキングと料理は違うわけです。日本の料理の「料」は、米に斗(升)と書きますから、材料を正確に計る。「理」は、包丁を使ってきれいに切って並べる。それは漢方薬、薬剤を合わせるときの中国の言葉なのです。生で食べるために鮮度と旬を大切にしてきました。

山下 しかし、中国では生で食べない。中国の言葉を、日本独特の食の形として改めていったわけですね。



奥村 日本人は、基本的に欧米と違って脂を好まない民族です。だから、生ものでもう食べられないと思う時、次には焼くわけです。ですから、焼く技術の中で一番発達したのが、脂を伴わない塩焼きだったのは、当然といえます。塩焼きが無理な場合は、みそ焼きにしました。いわゆる田楽です。焼き物に無理なら煮物と、魚の鮮度によって調理法を変えました。面白いのは、日本の肉の食べ方は魚の食べ方と同じことです。そして、ヨーロッパの魚の食べ方は、肉の食べ方です。どちらが優先されてき

たかによって違う。キリスト教の場合は、金曜日に魚を食べないといけません。その場合でも肉の調理法をとっています。

山下 クネルという魚の団子のようなものが入ったスープなどですね。とても興味深いお話です。

炒め物や揚げ物が日常的になるのは近代

山下 煮物が一般的になって、次は炒め物や揚げ物が、一般家庭でも行われるようになったのはいつ頃からでしょうか。

奥村 揚げ物を食べる、天ぷらを食べるといった文化が、庶民の文化として発達したのは江戸時代ですが、やはり「ハレ」的な要素がありました。それはやはり、脂の料理をあまり食べてこなかったという民族の習慣があるからです。そして、炒め物や揚げ物がごく日常的なものになるのは、時代がかなり飛んで近代です。台所に換気扇が付いて、光り輝くステンレスのレンジが台所に付くようになって、やっと誰でもできるようになった。

山下 そういう意味では、長い間、日本では焼いたり炊いたりするのがやはり主流だったわけですね。

奥村 竈で炊いたご飯は、今でも薪で焚くと美味しい。あれは結局、釜を炎が包んでいるから美味しく炊けるわけで、羽釜のつばのところまで炎がグルッと包む。熱効率がいいわけです。昔から言うように、まさに「はじめチョロチョロ、中パツパ、赤子泣いても蓋とるな、三歩さがって猿眠り」。

山下 最後の「三歩さがって猿眠り」という言葉は初めて聞きました。



奥村 皆さん省いているのです。何故、はじめチョロチョロ「なか」といって、焚き付けた時、はじめチョロチョロと柴が燃えるわけです。それが薪に移ったらボーツと燃え上がる。だから、中パツパ。と同時に、米に仕掛けた水が勢いよ

く沸騰して、米が対流に乗って舞う。湯気が一気に蓋の隙間から、おねばと共に吹き上げてきます。そこで少し火を落とし(中火)、しばらく焚いて、さらに薪を引き、残ったおき火(弱火)で一〇分ほどおく。さらにこのおき火もかき消し、竈の余熱で一〇分ほど蒸らす。この最後の工程は、火の加減をしなくてもよいから、いねむりでもしてもいい、ということですね。炊いている間に蓋を取ると表面の温度が下がり、全体がおいしいご飯に仕上がります。それが、三歩さがって猿眠り」ということで、そのくらいの時間で、ちょうどいい蒸らしが入る。これらをちゃんと計算してできたのがガス釜です。ご飯はやはりガス釜で炊いた方が美味しいですね。

山下 先生のおっしゃった「はじめチョロチョロ、中パツパ、赤子泣いても蓋とるな、三歩さがって猿眠り」という、ご飯を炊いていた原理をそのままに現在の科学的な分析によってガス釜にしたているわけですから、「パツパ炊き」という言い方を、ガス炊飯器ではいたしません。

奥村 江戸時代の技術が形を変えて、今でも残っているわけです。

山下 とところで、揚げ物や炒め物は、一定の熱量が必要ですから、ガスコンロが一般的になってはじめて、家庭でもできるようになったわけですね。

奥村 大正に入りますとガスが家庭の中にも浸透していったので、炒め物も可能になりました。

山下 フライパンも大正時代以降に普及した。ガスコンロとフライパンが、日本の家庭料理を大きく変えたと言われますね。

奥村 そうです。ポテトコロッケやカツが作られるようになりました。その頃ちよつと、中国の大衆的な家庭料理が日本で紹介されます。江戸時代の中国料理と全く違うタイプの、本場に庶民的な家庭料理です。私は、それを全部再現したことがあります。現在作っている家庭料理とほとんど変わらない。それが大正の頃に紹介されたわけです。そして戦後、日本の家庭主に都市で、炒め物が家庭料理の中で、焼き物とか煮物に取って代わっていくのが昭和三三年頃、換気扇が台所に付いてからです。それから炒め物、続いて揚げ物が多く作られるようになったわけです。

山下 換気扇がない台所で、炒め物や揚げ物をするのは大変ですものね。

奥村 それともう一つは、都市ガスが行き渡ったこと。それに加えて、田舎で

モプロパンガスが普及し、都会と同じような料理が広がっていきました。

山下 全国どこでもガスの「火」を利用できるようになったことが、炒め物や揚げ物を一般的な家庭料理にしたわけですね。

人の暮らしを支える「食」

奥村 それからもう一つ、NHKの料理番組、「今日の料理」の力が大きかったです。

山下 確かに、日本の家庭料理を今のようならエンジニア豊かなものにしたのは、テレビの力、特に「今日の料理」の力は大きいですね。

奥村 「今日の料理」に出演していた初期の料理研究家が、和食以外に中国や西洋の家庭料理を紹介しました。中国風の炒め物や揚げ物、ハンバーグステーキやパスタ料理など、和洋中の料理が融合していくきっかけを作った。そのことが、今の日本の長寿社会を作った基本になりました。昔の伝統料理だけでなく、塩分摂りすぎ、油脂欠乏、タンパク不足ですが、日本経済がよくなっていくともなつて、魚や野菜以外に肉類も食べ、牛乳も飲み、乳製品も食べるようになった。炒め物や揚げ物などが、旧来の日本の家庭料理に加わったことで、現在の長寿社会が確立されたわけです。私はこのことを『和食の近代化』と呼んでいます。

山下 今の六〇代から七〇代の方は、戦後暮らしが落ち着くとともに、料理を習い、家族に新しいメニューを食べさせることにも熱心でした。料理が大好きで、習われることにも熱心でした。それを実践してこられたから日本の長寿命化が実現したわけですね。ところが、今の二〇代、三〇代の方たちの料理に対する姿勢は、かなり変わってきています。



奥村 自らの身体を使ってものづくりをしたり、料理をしたりすることを面倒くさく思っているようですね。お金を出せば何でも手に入る時代になって、作る楽しさよりも、時間とものを買う方を選んでいくわけです。

山下 でも、大阪ガスで土鍋クッキングを提案したところ、非常に好評を得ました。土鍋がともオシャレなこともあったのでしょうか、自分で何分たったら火を弱めるというのが、意外に新鮮だったみたいで、土鍋のご飯作りが、すごく流行っています。「火」で包み焼く、その美味しさが見直されているようです。おこげをわざわざ作ったりする楽しみも受けています。

奥村 昔の縄文、弥生へ回帰しているわけですね。それは現代生活での「火」の発見のせいだと思います。炎に見られる「ゆらぎ」というものに楽しさを感じているのでしょう。

山下 五感を刺激する。そして心打つようですね。ズツと土鍋の前で、時間を見ながらわざわざ待っていて、ガスコンロの火加減を調整する。今までは全て炊飯器まかせか、冷凍ご飯を「チン」していた方でも、ご飯を炊くのが楽しいと感じていらしゃいます。ご飯を炊く手間と時間を楽しんでおられる。

奥村 それはお金で買えないものです。きつと精神的な役割を、炎を見ながら感じているのでしょうか。炎の持つ癒し効果です。

山下 それで「土鍋でご飯を炊くのが楽しかったので、今度は別のメニューに挑戦します」ということを結構言われます。ご飯を炊くのが上手くできるようになったら、また違うものも作ってみようかなと思われる。

奥村 一つひとつ乗り越えていくことで、新たに次のことに挑戦していく気持ちが出てくる。そして味わい分ける舌をだんだん育てていく。味覚の幅を広くすることにつながっていくわけです。

山下 料理をすることが面白いと思っていたくのは家族のためにも、ご自身のためにも大切なことです。時間がなくてコンビニばかり行っていると、すごく精神的に落ち込むと言われる方が多いです。

奥村 時には、コンビニなどを利用して、買ってきて食べ

るのもいいと思います。私は『臨時食』、『間に合わせ食』と言っているのですけれど。しかし、そればかりではたして『生きていく感動』、あるいは、『食べる楽しさ』という感じられるのかなと思います。

山下 確かにそうですね。コンビニ弁当という『臨時食』がずっと続いたら、心のゆとりや生き甲斐どころではありませんね。

奥村 人間は、生きるためには食べなくては行けません。食べるといふ行為は、身体的な機能を維持するだけではない。生きていくためには、最低限度のカロリーとか栄養バランスとかをとることが重要です。そしてそれ以上に大切なのは、やはり精神的な面で、気持ちです。一つは『食べる楽しさ』。そして『自分で作る楽しさ』。それを食べた時に、『エエ、こんなに美味しかった』という新しい発見、新しい感動。そして、『今度あれを作って食べさせてあげよう』と思う楽しさですね。そういうことが重なり合って、やはり『美味しかった』、『食べられてよかった』と、食べ物への感謝の気持ち、あるいは作ってくれた人への感謝の気持ちが出てくるわけです。感動、喜び、感謝。この三つが情緒豊かにしてくれるのです。どうしても買ってきたものはかり食べていると、このことを忘却します。無表情な人間に陥っていく。恐いことですね。

山下 食べても、お腹が満たされるだけでしかないわけですね。

奥村 それだけではつまらないと思うのですが、それから、一つのもの、皿の料理を囲んだ人とは分かちあえる。これは人間しか持っていない文化なわけです。分かち合うことで、例えば、彼女と彼であったり、友だちであった

奥村 彪生(おくむら・あやお)

伝承料理研究家、国立民族学博物館共同研究員

大阪市立大学前期博士課程特別講師。1937年和歌山県生まれ。旧土井勝料理学校教務主任を経て、昨春まで神戸山手大学教授。料理スタジオ「道楽亭」を主宰し、家庭料理普及に努める。著書は、『健康(ダイエツ)和食のすすめ』(海竜社)、『非常識娘のお料理修業』(主婦と生活社)、『世界のごちそう米料理』(雄鶏社)、『ふるさとの家庭料理』全20巻解説(農山漁村文化協会)、『万宝料理秘密箱 江戸の名著万宝料理秘密箱より』(ニュートンプレス)など。

山下 満智子(やました・まちこ)

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所研究員

消費生活アドバイザー、管理栄養士、スローフード関西理事。京都府立大学生活科学部食物科卒業。1979年大阪ガス株式会社入社。料理講習室勤務を経て現職。研究領域は食文化、特に家庭食の変化、集いを研究。台所のゴミ、食の安全・安心、健康食品などをテーマに21世紀型食生活を研究。著作は、『食レポート』『フロム キッチン』(編集発行)、『炎と食 - 日本人の生活と火 - 』(共著)、リーフレット「ガスビル食堂物語」監修など。

り。それが家族になり、あるいは社会へと広がっていくのですが。また、人への心遣いも豊かになります。やはり料理が、そこに集まった人たちのコミュニケーションをとる重要な装置になっている。だから、国際的に難しい話でも、『まず食事をしてから』ということが多いですね。それを武器にしていくのが中国とフランスです。

山下 食を共有することには、それほどの力がある。外交ベタと言われる日本ですが、もっと料理を武器にすればいいのに。今世界的に人気の美味しい料理がたくさんあるのですから(笑)。

奥村 そして、やはり食文化の基本は食材作りですから、農林水産業の振興を通じて、子どもたちの食の教育をキッチンとしなければなりません。そのことにより、知性と感性、創造力豊かな人間に育っていくのです。この教育的機能を思えば、本当に食というのは疎かにできない。その食も、美味しくしているのは、実は『火』というものがあってこそだということも、キッチンと教えずにはいけません。

山下 「火」が食の幅を広げ、そしてコミュニケーションを生み出す装置にもなることがよく分かりました。今日は、本当にお忙しいところ、どうもありがとうございました。

() 青森県にある日本最大級の縄文集落跡。発掘調査によって当時の自然環境や生活、ムラの様子などの説明が進められている。