

# 米食と日本人、食文化研究の視野

国立民族学博物館名誉教授

石毛直道  
 Naomichi Ishige

## 第一部 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ります。例えば「人間は言葉を使う動物である」、また「人間は道具を作り、使う動物である」とも言います。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います。

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りますが、特に火を使って料理をするのは、動物には一切ないもので、非常に人間らしい行動と言えます。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りますが、成長すると自分で餌を探し、見つけたものが食べるのが原則。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

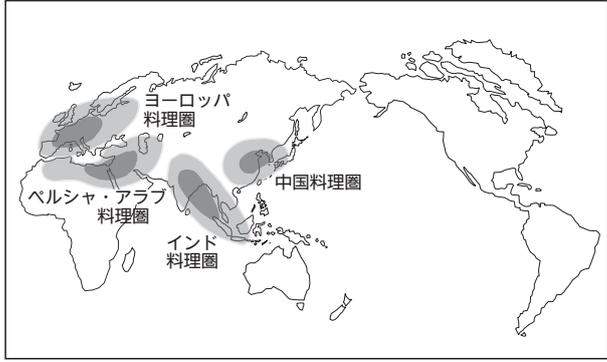
本的な集団が家族だと言えます。人間の家族は食と性をめぐって成立した集団です。女性には妊娠期間や子育てがあり、狩りをするのは男たちの仕事。仕留めた獲物を持ち帰って、それを家族に食べさせる。つまり分かち合いながら食べる。そうになると、強い者が独り占めしないように分配のルールが生まれ、それが後の食事作法の出発点になっただろうと思われれます。

### 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ます。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ようなものが形成されます。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ました。ペルシャ・アラブ料理圏は、西アジア、古代ベ

■ 世界の主要料理圏



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ります。

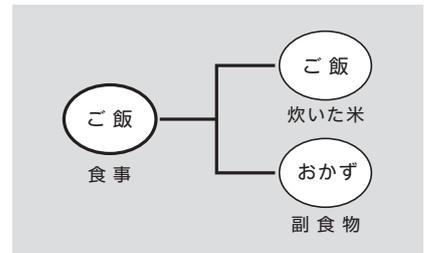


石毛直道氏の最初の著書  
 『食生活を探検する』1969年

■ アジアの中での日本の位置

		【牧畜】	【非牧畜】		
非農業	モンゴル	シベリア (狩猟・採集)			雑穀・麦作
	農業	インド亜大陸	中 華 北 部	東 北 部	
中 華 南 部			中 華 中 部	朝 鮮 半 島	南 部
		東南アジア		日 本	稲 作

■ 食事の構成概念図



ことを「ご飯」と言いますが、炊いたお米が食事と同じ意味で使われています。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のですが、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」と言います。同様に、

## 米食民族と言える日本人の食生活



ます。一方、パンだけで生きようとする、1日6斤は必要。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のです。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です。

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ことが重要です。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、牧畜が主でした。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行ってきました。

## 「ご飯」が食事を意味するアジア稲作地帯



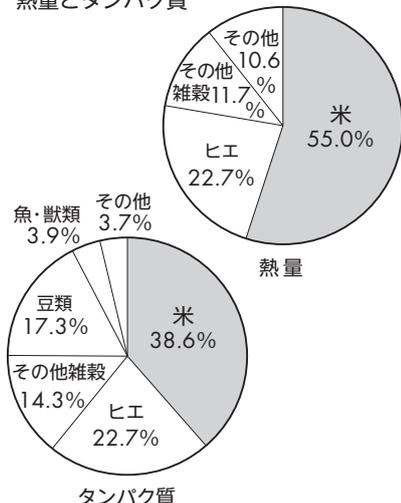
日本人が考える食事は、伝統的に「ご飯とおかず」の2つから構成されます。また、我々は食事の

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ります。これは稲作民族に共通する伝統的な食事観だと言えるでしょう。

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（おさむ）さんはこう言います。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。

篠田さんはおもしろい計算をしています。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60キログラムの男性では、計算上は1日6・5合のご飯でエネルギーとタンパク質は補給できるそうです。極端な話ですが、昔のお百姓さんは農繁期に一升飯を食べたと言われ

■ 『斐太後風土記』の食品の熱量とタンパク質



「斐太後風土記」は、明治2年から5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です。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ます。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、他の雑穀や豆類は元々の摂取量が少ない。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。稲作に不利な飛驒の国でもこうですから、日本人はやはり米食民族だと言えるでしょう。

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言います。ただし、雑穀だけの混じりつけなしだったなら、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ですよ。

## 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です。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きます。日本人が肉を食べなくなった始まりだとよく言われるのが、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です。仏教の影響とも言われますが、必ずしもそうではなく、当時、牛や馬の頭数は少なくて貴重な役畜でしたし、鶏は神の使いの鳥で、古代の日本で

はその肉は食べませんでした。

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ります。平安時代も、地方では肉を食べましたが、京の都とか町の人は肉を食べませんでした。神道でも肉に対する穢れ(けがれ)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のを禁じられていました。こうして次第に、日本の食生活から肉は消えましたが、江戸時代でも「薬食い」、病氣直しと称して健康な人が食べていたこともあり。やがて、明治時代には肉食も自由になり、牛鍋や焼き焼が流行したと言われます。それでも、1923年、大正時代の陸軍糧秣(りょうまつ)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3.75グラム。1カ月合わせてもハンバーグ1個くらいの量でした。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ますが、露店の立ち食い、上等な食べ物とは認められてなかったようです。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です。京都大学の伏木亨さんによると、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です。

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です。料理に昆布や鰹節が使われ、味噌、醤油もつくられました。

## 稲作とともにある塩辛の起源と分布

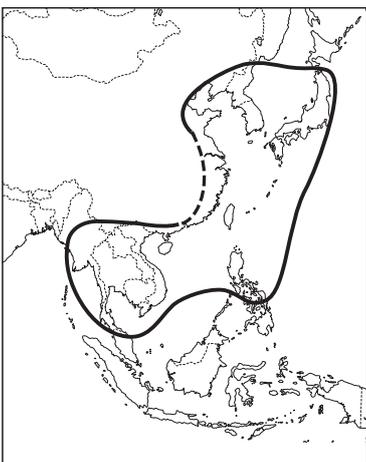


うま味はグルタミン酸や核酸などに含まれ、野菜にこのうま味を付けて食べるのは東南アジアにも共通するものです。

私は以前に、アジアの塩辛や魚醤(ぎょじょう)の分布を調べましたが、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ります。中国では今は生ものを食べなくなり、塩辛も作らなくなりましたが、昔は沿岸部だけでなく内陸部でも作っていました。

その起源を、私はこう考えています。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

■ 塩辛の伝統的分布

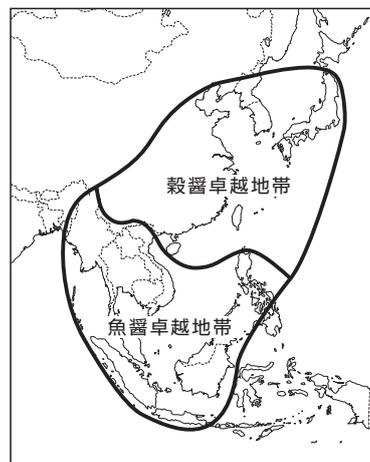


地帯では、雨期になると川が増水して溢れ出します。すると田にも魚が入ってきて卵を産む。次の乾期に水が引けていく時に、たくさんの雑魚が捕れるので、それを食料として保存するために塩漬けにした。こうして淡水魚の塩辛がまず生まれたのではないか。いずれにしろ、塩辛は各地に広がり、いろいろな魚で作られるようになりました。

中国では、紀元前後やもつと前の文献に、魚醬という表現があります。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こと、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ていきます。塩味のほかに、いろん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ります。

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ます。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いました。これは漢の時代に既にあり、このとき魚の代わりに、大豆や穀物を炊いて、そこに塩と麴を作用させて作ったのが穀醬です。穀醬にはうま味のもとになるアミノ酸類が含まれ、材料が保存できるし、大量につくることもできました。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ます。

■ うま味の文化圏



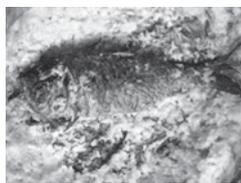
東南アジアでは、魚を原料にして塩と一緒に発酵させた魚醬が現在でもよく使われます。そのまま食べるだけではなくて、野菜に付けて食べたり、いっしょに煮たりもします。朝鮮半島でもキムチを漬ける時には大量に塩辛を使います。また、日本や朝鮮半島は、調味料としての味噌や醤油が発達した地域です。いずれにせよ、塩辛から発展したと思われる発酵調味料を使っており、これらの地域は共通した「うま味の文化圏」であると言えるでしょう。

## 世界の料理になった日本のすし

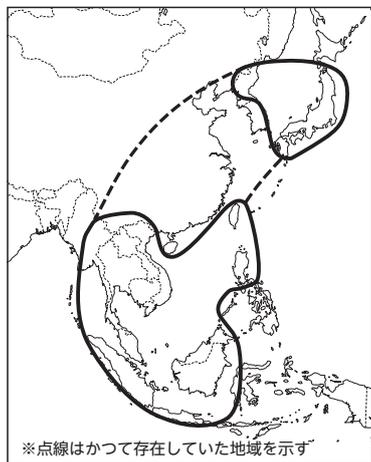
琵琶湖の鮒ずしを作るには、産卵前のニゴロブナを4月頃に捕って塩漬けにし、夏の土用に塩抜きをし、炊いたご飯と一緒に漬け込みます。するとご飯は乳酸発酵し、魚は崩れ



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

ず保たれます。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です。日本ではこれを古い時代から各地で作っていたという記録が残っています。これも稲作とともに広がっていった食品です。東南アジアでもよく食べられますし、中国でも古い時代には食べられていました。このナレズシが日本では独自の発達をします。まず、室町時代には「生ナレ」が出てきます。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、これは半月とか1カ月で食べました。ご飯も酸味はあるが食べるができます。主食と副食がひとつになった食品に転化したわけです。江戸時代には「早すし」が出てきます。発酵せずに、酢をご飯に入れる。すると魚を使っただけでなく、いなりずしや海苔巻きのようなものも出てきます。それがもつと早くなって「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です。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りました。そして今では世界各地に広まっています。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のです。

## 第二部 食文化研究の視野

### 食の文化研究の

### 先達と私



食文化の研究というのは、実は世界的にも新しいものです。イギリスのオックスフォード大学で「食べ物と料理の国際シンポジウム」が初めて開催されたのは1981年のことでした。当時、アジアからの出席者は私一人。食べることを文化として総合的に捉えようとする研究は、まだ世界的にも始まったばかりでした。

それまでの食べ物に関する研究とえば、まず食料生産に関わる農学系、あるいは栄養学や生理学がありました。一方、文科系には「日本食物史」の分野がありましたが、歴史学の応用のような扱いで、これを自分の仕事の主流とする研究者は多くありませんでした。

その中で、東アジア全体を視野に入れて歴史

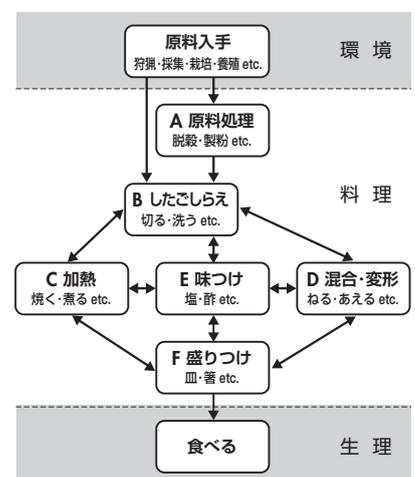
的に日本の食文化を考えようとした先達<sup>せんたう</sup>が、先に紹介した篠田統さんでした。そしてもうひとりが中尾佐助さん。有名な「照葉樹林文化論」などに見られるように、中尾さんの世界の文化の流れをダイナミックに捉える考え方からは、私自身大きな影響を受けています。

京大の海外調査などを通して得た知見をもとに、私が1969年に最初の本『食生活を探検する』を書いた頃は、食べ物のテーマは文科系の学者にとって余技や遊びと見られていた時代で、石毛は学問の主流をはずれたとも言われたのですが、中尾さんだけは「おもしろいこと始めたね」と激励してくれたのを覚えています。

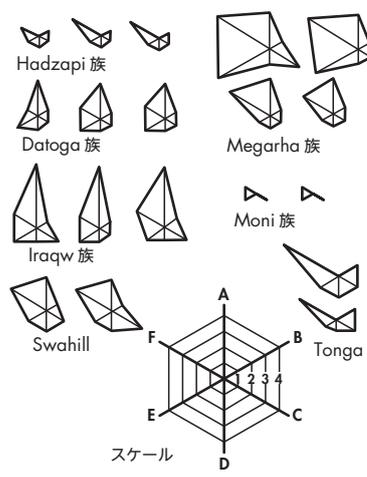
その後、私は本格的に食の文化に取り組もうと考え、1970年に「季刊人類学」に「台所文化の比較」という論文を書きました。現地での住み込み調査の際、その家にどんな家財道具があり、それを現地語でどう言うかなどが全部ノートにとってある。その中の料理の道具をまず整理しようと考えました。すると、その前に、「料理」とは何かを自分なりに定義してみる必要が出てきたわけです。

料理の原料は「環境」の中から取ってきます。一方、人間が食べた後は消化や栄養など「生理」の問題。私は、その間にある、食べ物をつくる一連の作業を広い意味での「料理」と考えました。その観点からは、脱穀や製粉も含んだ「原料処

■ 料理のシステム図



■ 台所用品のグラフ



理」も料理の一部になります。「したごしらえ」には、洗ったり切ったりの道具、「加熱」には、熱を加えて処理をする道具、「混合・変形」には、ねったりあえたりする道具、「味つけ」の道具があり、最後に「盛りつけ」の道具があります(料理のシステム図)。

この6つの分類に当たる道具が1つの家の中にどれだけあるかを調べて、放射状の6本の線に目盛りを打ちグラフにして比較しました(台所用品のグラフ)。

アフリカの狩猟採集民の家では、農業をしな  
いので「原料処理」の道具が一切ない。リビア砂  
漠のオアシス農耕民では、全体的にもっと道具  
があり、「原料処理」の道具が多い。そうやって  
比べていくと、文化のパターンの違いが分かっ  
てきます。

日本の家庭には台所用品がたくさんあります。  
豊後水道の日振島ひぶりという小さな島の漁村にひと  
りで住むおばあさんと、京都に住む料理好きな  
人の台所道具をグラフにして比べると、道具の  
数は後者の方が何倍か多いのに、似たような形  
になる。共通するのは、現代の台所では「原料処  
理」の道具がないことです。

かつての「農業社会型」では、「原料処理」と「し  
たごしらえ」、「加熱」に用品が集中しました。そ  
れに対して、現代の都市社会では、「混合・変形」  
「加熱」、「味つけ」の道具が多い。「盛りつけ」の  
食器もたくさんある。では未来の社会ではどう  
か。既成の食べ物を買ってこることが主流にな  
ると、「味つけ」と「盛りつけ」だけに移行するの  
かもしれません。

## 食文化研究への視野



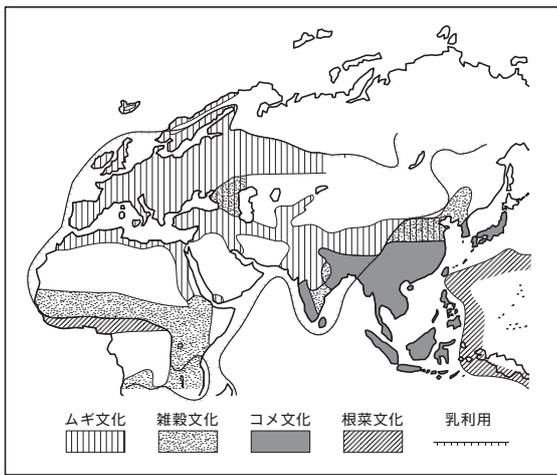
食文化の研究は、台所と食卓から人間の文化  
や人間行動の全般を考えてみようとする立場の  
学問です。その研究にあたっては、私は2つの視

点を重視してきました。

まず、食というのは、人間生活のあらゆること  
に関係を持っているということ。経済学、政治学、  
哲学もそう。あるいは食は絵画に描かれ、文学に  
も表現されます。食は人間生活の基本にあるもの  
だから、その研究の中心は学際的で、いろいろな  
分野の人が集まって共同研究することが必要だ  
と考え実行してきました。ひとつひとつの学問か  
ら食を考える、また、今度は総合的な食の立場か  
ら個別の学問を見てみることもできるわけです。

もうひとつ、私が、若い頃から力を注いだのは、  
世界を視野に入れた研究でした。そのためには、  
世界のことをただ知るだけではなく、世界史と  
して各地域の食文化の伝統をまず押さえること  
が必要でした。私は、新大陸と旧大陸の交流が

■ 15世紀世界の主食作物と乳の利用



盛んになる前の15世紀の世界で、その見取り図  
を考え、一連の「食の文化マップ」をつくりまし  
た。ムギ文化、雑穀文化、コメ文化、根菜文化と  
いった捉え方で世界を見る。そこには、家畜の  
乳を利用するラインもあります。中国の万里の  
長城は、実はこの牧畜の限界ラインと一致する  
もの。このように、食文化の研究においても、世  
界を大きく見渡した上で、個別の問題に取り組  
むべきだと考えたのです。

「食文化」という言葉は、実は1980年頃まで  
はありませんでした。私は、食品加工と食事行動  
を中心にした文化の領域を「食事文化」と名付け  
ていました。そのうち、私が企画するシンポジウ  
ムなどで「食の文化」という言葉を使うようになっ  
ていき、それがマスコミなどで取り上げられる間  
に「食文化」と言われるようになったのです。以前  
は研究者も少なかった分野ですが、現在では、こ  
れを研究しようという人がかなり増えてきました  
。この分野の研究で博士号をとる人も出てきて  
おり、私は大変うれしいことと感じています。

### 石毛直道 (いしげ なおみち)

文化人類学者。国立民族学博物館名誉教授・元館長、総合  
研究大学院大学名誉教授。1937年千葉県生まれ。京都  
大学文学部史学科卒業。同大学人文科学研究所助手、甲  
南大学文学部助教授、国立民族学博物館教授を経て、  
1997年同館館長。2003年からは同館名誉教授。農  
学博士。日本と世界の食文化研究の第一人者。著書は、『食  
卓の文化誌』、『魚醤とナレスシの研究』、『種の文化史』等  
のほか、『石毛直道自選著作集』（全11巻、別巻）。