

## 身近で活躍する有用微生物 食品と有用微生物－和食文化と微生物 1

# 和食の歴史

くま くら いさ お  
熊 倉 功 夫  
Isao KUMAKURA

### I. 一汁三菜

和食というによくいわれるのが一汁三菜という言葉である。しかしこの中には、ご飯と漬け物が入っていないのはなぜか。飯と漬け物（香の物）は必ず献立の中に入っているし、種類は1種（1皿）に決まっているので、数える必要がないからである。逆にいうと、食事のグレードによって変化する汁と菜だけがカウントされるというわけである。グレードを分ける一番大きな要因は家庭の日常の食か、客を迎えてのもてなし料理か、という点である。家庭の食では膳は一つというのが基本。明治時代まで日本人の膳は銘々膳という、各人が一人用の膳で食事をしてきた。膳の大きさはいろいろだが、だいたい36cmから40cmくらいなので、飯椀、汁椀を載せると、どんなに詰めても三種以上のお菜は載せられない。つまり一汁三菜というわけである。家庭の日常食ではお膳の数は一つに決まっているので、最大が一汁三菜。実際には菜の数がもっと少なく、一汁二菜とか一菜ということも多かった。今風にいえばワンプレート・ディッシュである。

これに対して、客を迎えてもてなし料理を出すとしたらどうするか。三菜以上、料理を出すなら膳の数をふやすほかない。そこで二の膳つきの料理ができる。客の正面に置かれた膳を本膳と呼び、その右側に少し小さめの膳を置く。この二の膳にはもう一種類の汁と菜二種を載せるのが基本であった。本膳と合わせると汁が二種、菜が五種となって二汁五菜となり、これが客用料理の基本形であった。

このように膳の数をふやして豪華さを競う料理のスタイルを本膳料理とって、武家社会の宴会の中

心となったので、14世紀頃からごく近年まで、結婚式や旅館の宴会などでは、日本料理といえば本膳料理であった。

本膳料理は見た目は立派だが、できたら全部ならべてしまうので、温かいものは冷めてしまうし、作りたての料理も乾いてしまったりして、必ずしもおいしいとはいえない。また、出される料理の量が多いので食べきれない。実は食べ残すことが大切で、これを土産に持ち帰ることが本膳料理の約束であった。昔の人たちは、宴会があると帰りに折詰め料理をぶらさげて家路につく、というのが通例だった。

### II. 懐石の誕生

本膳料理が見栄えばかりを気にして、おいしさを失うという欠点を克服する、新しい料理が誕生したのは、今から450年前のことである。それは当時、信長や秀吉に用いられて大文化となった茶の湯の流行と密接な関係がある。茶の湯という日本独特の生活文化は、天才千利休によって革命的な展開を見た。その1つが料理の革命であった。それが今日では「懐石」と呼んでいる茶の湯料理の誕生である。

千利休の茶の湯料理の特徴は3つある。まず第一は、本膳料理が食べきれないほど大量の料理を出したのに対し、全部食べきれだけの量と質をもった料理である点。

第二に、本膳料理では、料理ができた時から食べられるまでの時間が長くなってしまいうという欠点を改めて、出来たての料理が、そのつど台所から食卓へ直かに運ばれる形となったことである。したがって最初に銘々膳が運ばれた時は飯と汁と菜が一品だけが載っている。やがて熱い熱い汁をはった煮物椀

が客一つずつの前に運ばれるというように、時間系列をもった配膳が行われることになった。それに対して本膳料理は平面羅列型といえるだろう。

第三の特徴は、料理にいろいろなメッセージが託され、言葉を必要としないコミュニケーションが亭主と客の間で交わされること。今日、日本料理といえば季節感や祝いや祈りなど、さまざまなメッセージが、料理だけでなく、器や室札などを通じて、主人から客へ伝えられ、それが料理の楽しみとなっている。その原点は利休の茶の湯料理にあった。

食べきれぬ量と質ということは、家庭の食に帰るということである。茶の湯料理は膳が1つだけしか出ない一汁三菜の料理であった。そして、温かいものは温かく、冷たいものは冷たくして、心をこめて作られた料理という家庭料理のよさが実現されている。食べられない飾りや食べにくいものは捨てられ、食材の贅沢さを誇るようなことのない、誠に人間性に即した料理である。この茶の湯料理はのちに懐石と呼ばれるようになった。食事のことを古くは会席という（今日でも料理屋料理を会席という）が、茶の湯の料理は美味、珍味を競うのではなく、禅僧が修行中のひもじさを我慢するための質素な食事（禅僧は温めた石を懐に抱いて飢餓感を押さえた）という意味で「懐石」の文字を当てたのである。

近代になって、懐石料理の合理性と会席の技術と知恵を融合させて、現代の世界に誇る日本料理が完成したといってもよい。

### Ⅲ. 精進料理

日本では家畜文化が発展せず、数千年に渡って植物性の食料を基本とする食文化を発展させてきた。そこへ仏教の殺生禁止の思想が加わり、ことに近世以降、肉類の食用が極端に少ない食生活となったことは周知の通りである。古代より野鳥類（日本では鶏の食用は17世紀まで禁じられていた）や魚介類の食事は上等で、それを除いた精進料理は粗末な料理の代名詞でもあった。そうした精進料理のイメージを一変させたのが鎌倉時代にはじまる新しい豆料理と麺類の発達である。

平安時代末から鎌倉時代にかけて日宋貿易が急速に拡大し、日本に緑茶文化を移植した栄西禪師（『喫系養生記』筆者）をはじめ、日本から中国へ渡海す

る人びとが増加した。そればかりでなく、新しい遊牧民族国家元の脅威によって中国の禅僧たちが日本に渡来するなど、人事の交流にあわせて宗代禅宗の食文化が日本にもたらされた。その結果、精進料理が発展した。

さきにも述べたように、それまでの精進料理は僧院の貧しい食の代名詞であったが、新たに渡来した精進はおいしく、豊かな食であったが、それには大豆や小麦を磨りつぶす石臼が必要とされた。京都の東福寺には聖一国師（円爾弁円 1202～1280）がもたらしたとされる回転式の石臼の設計図が残されている。従来の堅杵の臼ではできなかった固い外皮を持つ大豆や小麦が容易に粉碎できるようになり、まず豆腐や湯皮が豊富に使えるようになり、小麦粉を使った麺類や麩が食材として普及した。

野菜や根菜をじっくり煮て味つけするためには「だし」が重要となる。いつごろからだしを取りうま味を引き出す日本の調理法が確立したか、まだわからない。少なくとも15世紀の室町時代に鰹節ができており、それに先行して昆布の文化があったのだから、14～15世紀の精進料理の発達はいま味抜きには考えられないであろう。

精進料理というと寺院の料理に限定されてしまうが、少々の魚鳥類の食用はあったとしても、日本人の庶民の食事は野菜料理が主体で、いわば精進料理こそ和食の基本であったといってもよいだろう。

### Ⅳ. 料理屋の誕生

17世紀より19世紀半ばに至る江戸時代は和食の完成期といってもよい。今日、和食といわれる日本の食文化のほとんどすべての要素が江戸時代に完成されたといっても過言ではない。1日3食の食習慣も17世紀に定着した。

和食完成の1つは料理屋の誕生である。17世紀の初頭、京都の円山（現在の東山区円山公園のあたり）に時宗の寺院で料理を出して接待するところが登場する。時宗の寺が基になっているので阿弥号がつく有名料亭が18世紀にはいくつもあらわれ正阿弥とか也阿弥という料亭は京名物の1つであった。今も左阿弥という料亭が東山に残っている。江戸でも18世紀半ばには1町に1軒というくらい料理屋が繁盛した。江戸で有名な料亭といえば八百膳や亀

清の名が挙げられる。八百膳では著名な文人の協力も得て、供される料理の名前やレシピを書物にした『江戸流行料理通』のタイトルで出版した。すると料理ブームの中で大いに売れ、つづいて第2篇より第4篇まで続刊された。有名料亭の料理集というので、実際には店の客以外でも読みものとして売れたのであろう。

料理書の出版は世界的にみても日本は先進国で、最初の本本料理書『料理物語』が出版されたのが1640年であった。17世紀末に第1次の料理書出版のブームがあり、さらに18世紀末から19世紀前期には、さきの『料理通』をはじめ数々の料理書が出版された。その中には『豆腐百珍』というような、豆腐料理だけ100種類を集めて出版するといった趣味的な書籍も出ている。これは非常な人気を博し、続篇2冊が出て豆腐料理が総計で300種も作られた。またこれを真似て『鯛百珍』とか『卵百珍』といった、いわゆる百珍物が何種類も出版された。つまり料理屋と料理書という今日のグルメブームにも似た様相が江戸後期にできていたことがわかる。

料理の種類も、従来の料理法に加えて天ぷらのような揚げものが一般化し、調味料も上方の薄口醤油に対して関東の濃口醤油の味の違いが顕在化する。味醂を使ったうなぎの蒲焼や江戸前の早ずし（現在の握りずし）が生まれたのもこの時代で、これらは料理屋の料理というより屋台のスナックというところから発展した。19世紀の中期、いわゆる幕末には、ほぼ和食の技法、食材、味つけ、料理人、料理屋等、すべて出揃っていたと思われる。和食といった時、近代の折衷料理を含まない、という意味で、狭い意味の和食の範囲を幕末期までに出来あがっていた食と考えるとよいであろう。

## V. 文明開花と折衷料理

文明開化の中で日本の生活文化は大きな変化をとげた。髪型からちょんまげが消え、男性の正装が洋服になったように、急速に欧米の文化が流入し、生活を一変させる。食文化もその例にもれず、まず食材の上で牛肉の鍋が明治初年に流行したのをはじめ新しい西洋野菜類が導入され、和食にとりこまれた。

宮中の正装が洋装に統一され、正装が洋食になったように、西洋料理が急速にとりいれられた。そう

した西洋料理に対して伝統的な和の食を日本料理と呼ぶことが、石井泰次郎著『日本料理法大全』（明治31年）あたりで確定してくる。と同時に、西洋と日本の融合が盛んとなった。いわゆる和洋折衷料理の誕生である。それにはいくつかの方式があった。たとえば、従来なかった食材を、従来あった料理法で扱うといったもの。牛鍋など、その典型で、牛肉は新しい食材だが、味噌仕立ての鍋料理は従来の猪鍋の方法と同じである。猪は山鯨と称して江戸市中に専門料理店もあった。やがて味噌味から醤油と砂糖を加える現代のスキヤキに発展して日常化していった。新しい食材と伝統的な食材の組み合わせもある。アンパンもその1つ。しかしこれは西洋起源のパンの変形の1種と考えられるので、和食の周辺的な存在（グレーゾーン）にあるといえよう。

西洋的な食材と西洋的な調理法を合わせながら和風料理となったのはトンカツ・コロッケがある。トンカツは西洋に類似したものはあっても、豚肉を厚く切って油で揚げる料理は独自であるだけでなく、食べる時に箸で食べられるように一口大に切り、さらにキャベツを添えてトンカツソース（これも日本の発明）をかけ、ご飯、味噌汁、香の物という和食の献立の中で食べるという点にこそ和洋折衷料理の特徴がある。

和食の中には飯の上に具をのせて汁をかけて食べる汁かけ飯や、単に具材をのせ、飯と一緒に食べる手法があるが、ここへ外来的な食材を用いたものとしてカレーライスやオムライスが生まれた。これも和食の周辺に位置する折衷料理と考えるべきである。

明治時代から大正時代の料理資料を見ると、さまざまな和洋折衷の試みがあったことがわかる。中には洋風料理に和風の名称を付しただけのものから、調味料やあえる味わいだけを和風にしたものなど、考え得る限りの試みがあったが大半は消えていって、上記のカレーライスなど数種類が定着し、今、家庭食として日常化した。

実はこうした食におけるフュージョンはその後も間断なく続いており、今現在も進行中で、ハンバーガーの中にテリヤキなど和風味が入ったり、パスタに和風が加わっている。やがてこの中から新しい和洋(?)折衷料理が定着するであろう。和食の広い定義としては和洋折衷料理を含め、今はさらにその周辺に和風という境界領域が広がっている。

## Ⅵ. 銘々膳、ちゃぶ台、ダイニングテーブル

和食をめぐる環境も近代化の中で大きく変わった。日本人は1500年以上、一人ずつ自分用の小さな膳を使って食事をしてきた。その背景には、食事にかかわる食器、食具は個人所有のものという感覚が働いていたからである。いまでもわれわれの多くは、箸、茶碗、湯呑みなど、家庭の中でも自分用のものを持っている。かつては膳までが個人に属していて、江戸時代中期から大正時代まで、日本の代表的な膳は箱膳といわれるポータブルな個人用の膳であった。

明治時代中期になって都市部において単婚小家族が増加し、親子二世代で食事をするケースが増え、さらに水道の普及など台所の改善が進んで急速にちゃぶ台が普及した。ちゃぶ台は日本で誕生した最初の家庭用の大型膳である。ここに家族が集い、一斉に食事をするスタイルが生まれた。ちゃぶ台は強い家父長権のもとで、いわば子供達のしつけの場ともなり、「いただきます」「ごちそうさま」などの食の作法が定着することになった。

ちゃぶ台が日本の食卓の大半を占めた時代は1920年代より1960年代の約半世紀である。1970年代に入ると、食卓が一変する。ちゃぶ台からダイニングテーブルへの転換である。

第2次世界大戦後、住宅事情の改善と、公団住宅の普及により、寝室と食事の部屋が分離できるようになり(ちゃぶ台は居間と寝室が共用できる食卓であった)、さらに畳を敷かないフローアが作られる洋風の住宅空間が普及してちゃぶ台は消えていった。

ダイニングテーブルが家庭に進出する時期は、ちょうど日本の高度経済成長期に当たり、サラリーマンの父親はほとんど夕食時に家庭に帰れない生活をしてきた。そのため、夕食が母親と子供たちを中心に進められることになり、しつけの場としての食卓は消滅した。

この時代に、日本の食事情が大きく向上した。それまでの和食は栄養的には決して十分とはいえず、カロリーバランスでいえば炭水化物が多過ぎ、また塩分の摂取量が多かったので、健康によい食事とはいえなかった。ところが1960年代から熱量も十分な食事がとれるようになる。1例をあげれば

ちゃぶ台時代にはあまり見られなかった1皿にたくさんのお菜を盛って自由に好きなだけ食べられる大皿料理が、ダイニング時代になると、日常化してくる。それに伴って油脂の使用や肉類、乳製品の使用量も増加していった。

1977年にアメリカ人の食生活指針(マクガバンレポート)が発表され、その中で理想的な栄養バランスとされた数値は、そのまま当時の日本人の食生活と一致したところから、これを「日本型食生活」として維持することを国の方針とした。ところがその後、日本型食生活は維持できず、飽食の時代へと移ってゆく。つまり1970年代末から80年代の日本型食生活は、副菜類が豊かになる一方で、ご飯を主食とする和食の食べ方がきちんと守られていたので、理想的な栄養バランスがとれたのである。それは和食の歴史の流れから見ると一時の出来事であったともいえよう。

今、そのバランスが失なわれ、和食の危機が迫っている。

## Ⅶ. 世界に誇る日本料理

すしをはじめとする日本の料理は、世界的に大きな流行にある。日本文化の粋ともいえる日本料理は、先人の工夫によって、この100年ほどの間に大きく成長していた。

明治時代の料亭での宴会の目的は遊楽にあり、決して食事だけを楽しむところではなかった。大量の料理、大量の酒、芸妓と芸能、性的な享楽が、宴会に集う客の目当てであった。これに対して、食事だけを楽しむ料理屋を作り、遊芸を拒否したのが、近代の料理の天才といわれた北大路魯山人(1883～1959)である。魯山人はプロの料理人ではなかったが、卓越した味覚と料理のセンスをもって、従来の見てくれだけの料理屋料理を改め、美食を目的とするクラブを作り、星岡茶寮という会員制の料亭を開いて成功をおさめた。自然の新鮮な食材という和食の原点に帰り、自ら制作した器や古美術の食器に料理を盛る斬新さが人びとを魅了した。

日本料理の近代化にとってもう1人の天才を忘れるわけにゆかない。それは「世界の名物日本料理」のキャッチフレーズを作った湯木貞一(1901～1997)である。湯木は若き日、鯛茶漬の小さな店「吉兆」

から出発して日本料理の新しい世界を開いた。その特徴は、さきに述べた茶の湯料理・懐石のメッセージ性を取り入れ、目で見て楽しみ、味わって楽しみ、思いをめぐらせて楽しむ料理を創作した。

湯木の食器の使い方は独特で、現在では重要文化財に指定されているような陶器を用い、室礼にさまざまな美術品を取りあわせた。その質の高さは現代、湯木美術館に収載される、湯木が食事に供した美術工芸品からもうかがえる。また料理の盛り方も琳派風の美意識を縦横に活かし、器を一枚のキャンバスに見立てて料理とあしらいを用いる表現は、フランスのヌーベルキュイジーヌにも影響を与えたといわれている。

こうした人びとを中心に近代、ことに大正時代以降の100年間に、日本料理は質的にも表現的にも革新的な展開があった。

## Ⅷ. 和食のユネスコ無形文化遺産登録と和食会議

1960年代を境に、和食は大きく失なわれてきている。理想的な日本型食生活が変型し、一方で飽食が、一方で個食が、また一方でファーストフードの盛行が報じられる中で、和食とは何かが問われている。

われわれは2012年3月、ユネスコに対し、無形文化遺産条約の代表一覧に和食を登録するように提案した。それが2013年12月に正式に認められた「和食、日本人の伝統的な食文化」である。この登録は、ライスカレーとかテンプラとか個別の料理をあげて

和食の枠を線引きするものではなく、和食という文化を登録したのである。では和食文化とは何か。

和食文化とは自然の尊重という精神のもとに、日本の多様で新鮮な食材に支えられ、四季の変化に彩られた食であること。また、健康で、それが日本人の家族や地域をつなぐ絆となる食の習慣であることを提案の骨子とした。簡単にいえば、身の回りのものをご飯を基本とし、お菜、汁、香の物という4つの要素よりなる献立で、家族や地域の人びととともに楽しむ食事ということになる。

ところが、現実には身の回りの国産品が食べられず、食料の自給率は40%を割り、その結果、日本の自然環境が破壊されかねない危険が進行している。家庭の食事は崩壊状態にあって、日本人らしさである自然尊重の精神や食事作法などが消えつつある。こうした危機感を共有し、和食という日本人の誇りとすべき文化を保護継承してゆこう、というのが、ユネスコ登録の目的とあってよい。

もちろん食文化は日々変化してゆくもので、いくら守れとってできることではない。しかし幼少時から和食のすばらしさに接する機会がなければ、知らないまま捨て去られる。次世代に和食のよさを伝え、たとえば給食などの機会に和食をたくさん体験させるなど、和食の普及啓発につとめる必要がある。

和食文化を保護継承し、さらに国内外で和食を発展させるために、われわれは一般社団法人「和食文化国民会議」(略称、和食会議)を2015年4月1日より発足させた。

是非、一人でも多くの方にご参加いただきたい。