

2002年度 杉並十小・郷土史文化講座 第4回 (学校開放講座) 平成14年6月18日

主催者 杉並郷土史会・杉十小・施設利用協議会

杉十小学校地区周辺の区民を対象としたサロンのような講演会です

於 杉並第十小学校 図書室

講師 芦原 義守 元杏林大学教授

テーマ 『食文化史余談 日本人が選んだ「食」』

ご紹介にあずかりました芦原でございます。私は食に関しては専門ではなく、元々が小さいウィルスや伝染病を研究していました。人間を相手にするようになったのは教職をするようになってからです。人間相手だとストレスがたまりませんが動物のように頭をコツンというわけにはいきません。学生を相手にやったら大変なことになります。それでもストレスを何かで発散しないと今時の学生とは付き合っていられません。それで食文化の研究を在学中からやっていた。

それで今日ここでお話する食文化を自分なりに研究しました。箸のことひとつとっても1時間、3時間、4時間でもお話できるほど食文化は奥深いのです。

例えば日本人はぜんざいが好きです。ぜんざいとおしるこどっちが上かと学生に聞くと自分の好きな方を言います。日本人の本来の食文化は粉食ではなくつぶ食なのです。神様や仏様にあげる時はつぶ食なのです、だから小豆もつぶ食なのです、こしあんはお祝い事やお祭り事とは関係ない個人の好みなのです。だからどっちが上ということはないのです。ただ差があるというだけなのです。でもそういうことにたどりつくまで時間がけっこうかかるんです。教えてくれる人がいなくて自分で本を開いて勉強をすると時間がかかります。

食文化をやっている人にはいろいろな方がいます。私のように理系の人間は少なくてやはり文系の人が多く、そうでなければ料理をやっている人です。私のような人間ですとせいぜい目玉焼きができるとかちょっとした豆腐の和え物ができるくらいなんです。

ところが料理人の場合は素材から研究していますから奥が深い。そしてそれを川柳で表現したりするので。そちらから食文化に触れるのも楽しいのです。例えば「湯上がりの卵に塩の薄化粧」分かりますよね、卵はそのまま食べるより塩を一振りした方が美味しいという川柳です。そういうのをたしなむのが楽しいですね、理系の人間らしからぬ話ですけど私はまだ文系の意識は浅いです、ここで話す蟹瀬先生のようにはいきません。

例えば「湯豆腐を食い逃げにする風邪の神」これは私が医療の現場で看護婦さんと話している時に「湯豆腐でいっぱいやったら風邪なんてすぐに治る」と言ったのです。こういう話を学生との会話でも欲しいですね。だから私は現場の人間として雑学を仕入れるのです。

また「父母います時は豆腐に飽き果てる」これは、年寄りには歯が悪いのでどうしても豆腐料理が多くなるという川柳ですね、「豆腐百選」を見ていただくと分かるように非常に歯当たりのいいものがありますがこれも食文化の一つなのです。

今日はあくまで私は理系の人間らしくある程度理屈っぽくしたいと思います。

私達日本人は雑穀を含め五穀と言いますが中国も五穀なのです。日本は一番最初にお米が挙っています。古事記のような神話の中でも挙げられていますがやはりお米が最初に挙っています。

注)五穀とは、米、麦、豆、粟(あわ)、稗(ひえ)を指します、白米に比べ食生活に不足勝ちな各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれています。噛めば噛むほど、甘味・香りなどがあり、歯と顎の健康に役立ちます。

古事記の中で「スサノオノミコト」が食べ物を頼んだら女神がいろいろの食べ物を鼻や口や性器、お尻から取り出した。それを盗み見て「スサノオノミコト」は「けしからん。」と女神を殺したという話は我々も子供の頃に聞きました。私が小学校2年の時に先生が「女性の生殖器はこういうものだ。」と教えてくれたのです。今でもそんなことだけ覚えています。先生の顔も今だに覚えています。

でも古事記には頭から蚕(かいこ)、それから二つの目から稲穂、それから二つの耳からは粟、鼻から小豆、それから女性の性器から麦、お尻から大豆というように「五穀の起源」の物語が伝わっているんですが、稗(ひえ)がないのです。

杉並区は圧倒的に稗(ひえ)の生産地だったんですけど古事記には出てこない。ですが日本書紀ではひたいから粟、眉の上からは蚕ですね、それから目の中からは稗、鼻の中から稲、ほと(女性性器)から麦と大豆と小豆が生まれたというふうにしてあって稗が入って六穀になっているのですね、ということで生産国の象徴を感じられる場所から穀物が出ている、麦がそういう意味で生命の生誕を意味する場所から多く出ているのはどういうことなのか、麦は古代では非常に重要な食べ物で、おなじようなことは中国の古い老子の文章にも出てきます。

五穀というものを認識し沢山の選択肢があったわけですが、我々の祖先がお米を選択したというのはいかにも賢明でした。そしてお米が平等に食べられるようになったのは日本が皮肉にも戦争をして配給制になってから初めて津々浦々まで食べられるようになったのです。それまではお米を食べられなかった人の方が圧倒的多数だったんです。しかもかなりの部分は輸入米がしめていたのです。明治、大正、昭和と台湾、韓国、ベトナムから輸入して食べていたのです。

日本人は、「輸入米は質が悪い」との思いと、池田総理だけが貧乏人は麦をとっていたわけではなく、あるレベルより上の収入層の人達は国内米を、輸入

米や麦を貧乏人が食べるものという発想があったんです、その発想は今でも残っております。

私達が明治20年の調査を見ると食料全体の50%というのが、お米が主食の位置なんです。あとは麦や雑穀だったのです。だから日本人が「米食民族」という表現は不適當であると思われれます。

私が中学時代に教わった地理学の先生はのちに玉川大学に在職された方ですが、先生の母校は京都大学なんですけど、その先生が、私が中学3年生の時には八王子地区で調査をしたのです、その結果、稗が2割、大麦小麦がだいたい6割、サトイモと甘蔗が2割というのが明治20年頃の都市近郊の食生活です。これは中間層の場合がこれに似たり寄ったりなのだ。まだお米が入っているだけいいというのを私達は中学時代に聞いたのを思い浮かべております。

注) 大正時代の勤労者家庭のメニュー(おかず)代表例です

朝食：味噌汁(ワカメ・ネギ・大根・豆腐・イモ・キリボシなど)、納豆  
昼食：煮付け(イモ・油揚・八ツ頭・竹の子・ガンモドキ・油揚など)焼き魚(カレイ・トビウオ・イカなど)煮豆、煮しめ(蓮根・八ツ頭・人参など)：  
昼は一品  
夕食：煮付け(ゴボウ・イモ・ニンジンなど)うどん、ユデ菜、牛肉・ネギ、焼き魚(ブリ)煮魚(サメなど)精進揚げ、塩鮭、ネギ汁、ミツバ汁、豆腐汁：夜は一汁一品か、二品

お米を食べる歴史はそんなに長くはないのです、しかし都会はかなりお米に依存していました、精白の技術も進歩して、当時の江戸では越後、今の新潟から米つき人足が農閑期大勢きたという記録もあります。

結果として何が起きたかということ「江戸患い」が出た、今日の「脚気」です。糠を取ったから「脚気」が出たのです。精製する技術進歩の裏返し悪い反応です。

一方で白米は非常に美味しいですし、ですからおかずがなくてもいっぱい食べられるんです。ということは多くの人間を雇っていた商家では一番安いお米を食べさせておかずを十分に与えない。ビタミンB1は不足するかもしれないけど他の栄養素、タンパク質にしても充分にとれるのです、目玉の映るような味噌汁を飲ませて、たくあんのしっぽを食べさせ、目の前に梅干しを置く、よだれを口一杯にしても白米だから食べられる。だからお米は都会の人間には非常に便利に使われた部分もあるわけです。表があれば裏もあるわけです。

稲作は日本に非常に適した作物でした。欧米では「3圃(さんぼ)制度」という制度がありました。土地を三つに割って村なら村、町なら町全体を一度ご破算にして、麦を栽培する場所、家畜を飼う場所、麦以外でもっと簡単に作れる雑穀類を作る場所、これらをローテーションしながら行う3圃制度というのがありました。ヨーロッパは連作では生産性が低いので3圃制度で生き抜いていかなければならなかったのです。

お米は毎年肥料をたいしてやらなくても育つのです、新しく水を流入させると

水が運んだ肥料で満たされる。畑の作物は最初に100取れても続けたら50取れなくなる。ところが水田のお米は次の年もそのまた次の年も100取れるのです。気象条件さえ良ければ、そういう連作が利くということでお米は優れたものです。

お米というのは水田を意味しています。ですから陸稲の場合にはお米を作れば翌年は麦を作るなりサトイモを作るなり何か別の物を作るということで切り抜けているわけです。水利の良くない阿佐ヶ谷など杉並地区はそのようにしてきました。

日本はお米を作る上で非常に適しています。ほどほどの気温、雨量、日光も強すぎず弱からず、非常にお米を作るにベターな場所です。麦と比べてもお米の種に付く粒は桁違いです、麦では喧嘩にならない、だからお米を選んだ我々の先祖は賢明だったんです。でもこれには何らかの条件があったはずですがその条件を見極めた先祖は大したもんだと思うのです。

歴代の天皇家はお米や麦に対して「こうしなさい、ああしなさい」と布告を出しているのです、興味深いのはそれを出したのは持統帝など全部女帝なのです。

稲の次に粟というのがあります。けっこう美味しく現在でもスーパーへ行くと売っています。凶作や水害などの飢饉の時に成長が早いというので粟や稗(ひえ)は良かったし、気候が悪くてもできるのです。だから稗の生産に「けかち(飢饉)なし」という表現も残っています。杉並は稗の生産地でしたから杉並の飢饉というのは少なかったわけです。杉並には北関東や甲州からきた人達が多く、亡くなった人のお墓が今でもあります、足立や品川にもお墓はありますね。

お米というのは熱量が高く、穀物には熱量の高い物は穀物という表現のクライテリアに入る資格がある。それから多収穫です。どんな美味しい物でも沢山採れなきゃ我々人間の食糧としては不適當です。それともう一つ保存が利くというのも重要です。

保存が利くということになるとお米は非常に保存が良く利きます。もっといいのは稗(ひえ)です。私の田舎では120年前の稗が出てくることがあります。とても食べたものではないですが、ですが保存ができる。

ですから熱量が高いということ、多収穫であること、保存ができることというのがいわゆる穀物として食べ物として有資格になる条件なのです。

ちなみにカロリーを見てみますと精白のお米は100グラムあたり356キロカロリー、おし麦が340キロカロリー、さつまいもというのはすごくカロリーは高く132キロカロリー、馬鈴薯は76キロカロリー、さといもが58キロカロリー、この場合も馬鈴薯が日本に入っていたにも関わらず青木昆陽(こんよう)先生は、さつまいもこそ日本の危機を救う食べ物、いわゆる危機管理の面から提案しているのです、非常に賢明だと思われまます。

ところがイギリスはお米ができない、それで、じゃがいもに飛びつきました。ドイツもフランスもとびきりの懸賞金まで出しています。それを考えると我々

の先祖がいかに賢明であったか。日本は島国でありながらそういう物が入手できた、つくづく恵まれていたと思います。さつまいもが普及するのは江戸時代中期過ぎです、馬鈴薯、たろいも、やむいも、馬鈴薯も明治に入ってから大きく広がった。たろいも、いわゆるさといもの一種、やまいもの一種これが江戸時代中頃までのいもの正体です。

三食法文化圏のお話をしたいと思います。

注) 三食法文化圏

1. 手食文化圏 (まぜる、つかむ、つまむ) : 40%
2. 箸食文化圏 (まぜる、はさむ、運ぶ) : 30%
3. スプーン・フォーク・ナイフ食文化圏 (切る、刺す、すくう) : 30%

皆さんは箸で食べていると思いますが、現在の子供達は箸の使い方が悪いと言われていました、今はあまり言わなくなりましたがこれは言わないといけません。

箸だけの問題ではないのです、ご飯なんて指で食べてもいいのです。でも箸をちゃんと使えないというのは箸だけの問題ではなくて物を書く、機械を操作する場合でも全てにおいて優位に働く、若い人に文句を言われても教えるべきことなのです。

日本人も箸が先にあったのではなく手食が先なのです。ヨーロッパでも今はスプーンだナイフだっていつてますが、最初は手だったのです、イスラム社会もそうです。手食から入って手食を続けているのか、箸になったのかナイフになったのかということになるかと思えます。「手で食べるのは非衛生だ」とか「文化が遅れてる」とか言う人がいますが、現在手食で食べているところでは手をきれいに洗い、口もゆすいで食事にのぞみます。日本のようにどこでも蛇口をひねれば水が出るような生活でないにも関わらず必ず手を洗い口をゆすいで食事をしています。

宗教的な背景がありますから右と左の手は全然違うのです。皆さん右手で触った物は食べますが左手で触った物に関しては相手に見られたら相手は顔をしかめて自分の口へ持ってきませんし人にもすすめません。

モロッコの諺を簡単に紹介しますと「1本の指で食べているのは憎しみを象徴している。」我々は一本の指では食べませんが味を見る時に食べ物の中に指を入れて味を見ます。これはモロッコでは猛烈に嫌がるんです。相手に提供する食べ物の場合は相手に対して憎しみを持っているのと同じだという評価を受けるわけです。

それから「2本の指で食べるのは傲慢さ」を表して、そして「3本の指で食べるのはモハメッドの教えに忠実な者である」、4本、5本の指で食べる者は大食漢である、ガブツと食べるような者は良くないということでもあります。

皆さんは箸を置くときにどうされますか、同じ箸の社会でも中国、韓国、日本、台湾、ベトナムで違います。台湾では自分の箸を大切にしなさいということで、私が半年滞在していた時も賄いのおばさんが職場用、ホテル用の箸をそ

れぞれ用意してくれました。とても感謝したのですが実際には使いにくいのです。日本の箸よりずいぶん長いのです。

ナイフ、フォーク、スプーンの社会はヨーロッパ、北アメリカ、南アメリカ、ロシアというところで全人口の中で30%です、箸が30%、手食が40%と世界中では手食の方が多いのです。

皆さんは子供の頃に竹などで「おさじ」をお作りになってそれで食べた経験もあると思います。箸より食べやすいのです。

食べやすいような副食物が多かったことから箸には歴史があります。ナイフ、フォークの歴史は本当に新しい、フランス王朝で庶民との差をつけて行く段階で生まれたものです。今でもイギリスの家庭に行くとローストビーフをご主人が庭で棒に刺して焼いてくれます、タレをつけながら、それをお客様や自分の子供に切って出してくれます。ナイフを使うのですが、ナイフがなかった頃は刀を使ったのです。

刀を食卓に持ち込まれて睨みを利かされたら、いくらわが家亭主でも恐ろしいです。フォークは櫛みたいなものなのです。そこから生まれたものは必要にして不可欠な状態を社会が作って、それに即応してきたものが社会のいろいろな技術の進歩によって作ってきたものと思います。

皆さんは、いなり寿司やにぎり寿司を食べる時に箸を使う人がいますが、寿司はやはり手で醤油やタレをつけて食べる方が美味しいです。そういう意味では手食は日本にも残っているのです。ヨーロッパでもサンドイッチを箸やフォークで食べる人はいません。手食文化を馬鹿にする人がいますが食の原形であり食事の時に食べ物に触ります。道具は何の為に使うのか、食べ物を口に運ぶ物です。それなら手で持って行くとは何が分かるか、柔らかさが分かります。熱い物冷たいものが分かります。だから手の方が極めて有効なのです。センサーなのです、柔らかさを知るセンサー、暖かさが分かり、ほどほどの状態が分かるわけですからこれはまたベターな話です。

ナイフはいろいろな使い方があると思いますが普及しはじめたのが17世紀で一般庶民に普及したのは18世紀の後半です。ですから本当に新しいなということを入念に入れておいていただくと嬉しいと思います。手食というのは未開発だとか低文化だとか不衛生だとかあるいは不作法だとかというような事じゃないよということを申し上げたいと思います。また手食をしている人達が地球には圧倒的に多いんだということです。インドでは9億7000万の人が手食です。日本の1億なんて物の数ではありません。

今度は食事の際の料理した物の選択を考えてもらいたいのですが、食文化というのは非常に頑固で簡単には変えられないというような表現が圧倒的に多いです。

私はそれについて疑問を持っています。それは何故か、親子は一代、そして親から子に伝わった物を次の子供で二代、親が料理した物を子供が喜んで食べるのはせいぜい50年から60年で、それ以上続けばすごいことです。でも50年、60年あるとしても親の味を知っているのはそこで終わりです。親が子供に味を

教えなかったらその味は途切れるわけです。今は「お袋の味」がブームです。今から30年後のお袋の味は何になるんでしょうか。あのスナック菓子になるんじゃないでしょうか。それからスーパーの弁当箱に入っているホカホカ弁当とかああいう物になっちゃうんじゃないでしょうか。

飲み屋さんへ行っても「今日はお袋の味がありますのでお客さんどうですか。」と言うとだいたいお客さんは「それは面白いね、何今日は」って取るんです。取ってみると「肉じゃが」が圧倒的に多いんです。要はイモの煮っころがしです。

イギリスでもドイツでも、一流のレストランでも、切っていない大きなじゃがいもがピフテキの脇に“ゴロッ”と出てきて、つけて食べるのは塩だけです。ですから日本人が旅行に行く時持っていくといいのがケチャップそれからマヨネーズを持って行くと楽しい旅行ができます。

私や皆さんの年代では「お袋の味」というとまず「肉じゃが」が出てくる。お母さんに餌付けされちゃった、それが浸透しちゃった。次に出てくるものが「おでん」です。それから湯豆腐、あまり出てこないのが茶わん蒸しですがちょっと寂しいです。きんぴらも良く飲み屋で出てくるものです。これは非常に健康に良いのですが歯が悪いとなかなか美味しく食べられない。今、子供達に日本の食べ物、日本食はこういうものだとか教えるには今正しい“餌付け”をしないと駄目なんです。学校給食にも最近ではお米を使うことが多くなったようです。

我々日本人はお豆を良く使うし、食べます。そのなかで栄養的に優れているのがもやしです。緑豆類が主に使われています。これは船の中で半分はふくらませて運んでくるということがなされていきました。煮豆は煮物屋さんを見ると分かりますが江戸時代には関西でも関東でも非常に繁盛しまして行商の人も沢山いました。

煮物屋さんは豆腐屋さんと同じで長家の一軒一軒を回って売りました。ですから庶民の食生活を支える大きな担い手でした。内容は豆を煮たものが多い、あとは海草、ひじき、とか大根の煮た物まであったという記録があります。

中国料理は脂っこいと一般的によく言われますが、非常によく考えられています。

例えば動物の肉をいためる時にほとんど植物油を使っています。そして野菜類に動物の油を使っています。中国料理は舌の上で味わう、所謂「舌の料理」「味覚の料理」と言えると思います。香港や北京などで見た目が綺麗でまず写真を撮ってからじゃないと箸をつけられないような見事な料理もあります。しかし本当に美味しいのは普通の食事で、皆でワイワイやりながら食べるのは本当に美味しいです。味覚、味です、野菜もふんだんに使ってその土地、その場で採れる物が非常によく使われています。肉は圧倒的に豚肉が多くて、豚は口の先からしっぽまで捨てるどころなしと言います。

中国、台湾、ベトナムなどから来た留学生は日本の物価が高いので自分で料理をします。救いは何かというと臓器類が日本は非常に安いことです。だ

から肉は高いから買わないで臓器を買う、臓器を買い付けはじめると必ず日本の肉屋さんは気前が良くて臓器類は「これ、なんなら持っていったいいよ。」とってくれると云います。

私達が最初の頃（昭和45年頃）付き合っていた留学生は「肉屋へ行くと何かくれたよ」「心臓一個くれた」とすごく嬉しそうな顔をするんです。外国へ行くと臓器は高いわけですから、肉と同じなのですね、場合によっては肉より高い。

インドの料理はもっぱらスパイスで、宗教上の理由から牛だとか豚は避けられています。羊や鶏が多く使われます。それから豆の料理も非常に多い。お米の場合はどちらかというところ「粒粥」です。豆は所謂ダルという豆料理が一般的で、それからパンケーキ、発酵してないパンケーキのような物が出てまいります。インドもどちらかというところ日本と似ていて雑食です。日本も粒食、お米とだけ考えていると大間違いで、そば、うどん、餃子、みんな粒じゃなくて粉です。

それから中近東、所謂中東料理となるとトルコとかペルシャ系、アラブ系の二つに大きく分かれます。イスラムの戒律があるので豚は食べない。豚は不潔な動物であるという宗教的なしなかも聖書に載ってるんですね、連中のコーラン中にあるわけです。ですが豚は我々が考えているよりは極めて綺麗好きな動物で、綺麗であるしカロリーもある食べ物、肉としては非常にベターなのです。けれどイスラム圏の人は食べない。

あと中近東ではヨーグルトとかオリーブ油は料理には欠かせません。それから唐辛子、コショウなど非常にきついスパイスが使われています。

ヨーロッパでは日本のお茶わんくらいのご飯を食べる人は結構おりますし、またお米を食べる人が増えています。パンよりも増えています。一番食べるのがイタリア人ですがドイツ人も喜んで食べます。日本食が普及して日本食＝お米と思っているようです。それでお米を食べる人も増えているのです。

ロンドンにある一般の寿司屋では欧米的に変化し、日本の感覚では食べられません。茹でた海老の中にマヨネーズたっぷりさんはだ寿司は食べられません。ロンドンでタクシーの運転手に「寿司屋へ連れて行ってくれ。」というところ「高いところがいいのか安いところがいいのか。」と聞いてくれるんです。

「安いところ」というとタクシーの運転手達が集まるところへ連れて行くのです。いろいろの具の間にマヨネーズだったりケチャップとまぜてあったりするわけです。私は知らなかったんですが「君それならまだいいよ、バターがのっていることもあるよ。」と言われました。

ヨーロッパではパンが主食ではなく肉が主食なのです。料理機具を考えるとヨーロッパでは底の深い大鍋で煮る料理が多く鍋も大きいです。日本の料理に使う鍋は薄いです。欧米ではフライパンでも良く料理をします。中華鍋は深いですね。日本の味噌汁は深い鍋で作りますがそんなに深くはないです。

ところがヨーロッパで「ちょっとお鍋を貸してください」といってバケツみたいな鍋が出てきます。「どうぞお使いください」と言われても我々が作る味噌汁



は底の 1 cm や 2 cm くらいを使うだけですから結局諦めるのです。

それくらい食べ物の考え方が基本的に違います。ヨーロッパの人でもお粥みたいな物を食べている人もいます。パンやパスタを食べているように外からは見えますが実際はそうではないのだということが分かっていただければ三のところの一部が終わったようなものです。

調理法の中で日本料理は生か、焼くかなんです。生で食べるお刺身は、昔は江戸では、お寿司が出てくるまで望めなかったのです。それまでは庶民は焼いた魚か、蒸かした魚、煮た魚しか手に入らなかったのです。要するに、生の物を食べて魚屋から買った魚で中毒を起こしたならばもうその魚屋は営業できませんから、生にいい魚は限られた人間しか食べられなかったのです。庶民は煮たり焼いたりした魚しか食べられなかったのです。それから多少生でも酢で料理した物、和え物が多かったのです。

調理法で外国の人が「アッ」と思うのが和え物（西洋サラダ）です。和え物の料理というのは非常に多く、私は卒業生との付き合いで、豆腐の和え物を覚えたほどです。和え物には、味噌和えとか酢和えとか胡麻和えとかありますがその中に杉並では非常に良く生産されていた物があり、現在では全く理解がない、それは「荳胡麻（えごま）」です。かつて杉並というところは江戸の近郊としてこの辺と板橋の一部が荳胡麻産地だったんです。かなり大量生産されて荳胡麻から取れる灯油、油紙の原料にもなる荳胡麻油の生産地だったのです。

それからもう一つ間違えては困る物の中に「羹（あつもの）」というのがあります。羊羹の「羹」です。これはお吸い物のことです。今私達は羊羹を食べています。あの原形は「羹」からきているわけです。それが何時の間にか今のよう羊羹に化けました。

その前は何かって言うと羊の腸、羊の腸の中に料理した魚の煮凝りを入れたんです。その後煮凝りを作って箱型に流して、あういう“ヌルヌル”したのが羊羹になったわけです。

お吸い物には魚もあれば肉もあります。いろいろな材料で作られています。味噌汁は外国で言えばポタージュ、お澄ましはコンソメに該当します。お澄ましは関東と関西では呼び方が違います。コンソメにはコンソメ、ポタージュにはポタージュの具で料理してほしいものです。固めたものをお湯で溶かしたただけで済ます家もありますが、そういうことはあまり感心しません。

煮物は関西では炊き合わせと言って季節の魚介類を野菜と一緒に炊（タ）き合わせて食べます。私は東京で育ったので何でも煮るとい言葉をよく使います。ところが大学で助手の女性達から「先生は言ってる言葉が荒くて年中怒られているでしょうがない。」と叱られるんです。「注射器を煮てくれ」と言っは駄目です。それで今度はその人達が「向こう行ってこう行ってどんつきを右に曲がって」「どんつきって何じゃ」と聞くと「突き当たり」と答える、やっぱり土地が変わると場所の言葉も変わりますし、それから食べ物でも変わります。

それから熱の加え方に煮物、焼き物、揚げ物、蒸し物、日本の料理の中で非

常に欧米の人から喜ばれるのは揚げ物なんです。唐揚げ、天ぷら、精進揚げいろいろあります。外国にもコロッケ（和製）、カツレツ、フライがあります。使う油も胡麻油も使われますし荳胡麻の油も使われます。で荳胡麻の方は“さらっ”としてる、そういう意味で好みがあるようです。茹で物も野菜とか魚介類とかいろいろあってそれをさらに味付けをします。

中国料理はさらに茹でた後に油を使って、そして油を使いながら味付けをします。材料は下ごしらえしておく、これは日本でも最近では盛んに言われています。野菜は安い時に買って冷凍や冷蔵庫で保存しておきます。場所もとらないし栄養素もそのまま、高い時は買わない、そうすれば、へそくりも簡単にできます。保存も塩蔵(塩に魚や野菜を漬けて保存する方法)が良く使われますがこれは日本だけではなくて欧米でも非常によく利用されております。

日本料理は素材を大切に味付けします。原材料の風味を大事にした方法を使っています。調味料としてはお酒とか塩とかしょう油がありますが、しょう油は日本で開発され現在世界で大量に使われています。ヨーロッパで日本しょう油はとても高価です。私は旅行へ行く友人にはしょう油をプレゼントすることが良くあります。一番安いプレゼントですがとても喜ばれます。

日本で我々は西洋料理と言っていますが南蛮料理系統の物と明治に入ったイギリス、フランス系統の物と二通りあるんだということを知っていただければと思います。

中国料理も非常に長い歴史のある料理です。奈良平安朝の時代から影響を受けてる食文化です。長崎へきた中国人や日本に定着した中国人から伝わった料理もあります。「卓袱（しっぽく）料理」です。「卓袱料理」の語源は、料理法ではなくテーブルとテーブルクロスなんです。普茶（ふちゃ）料理というものこれも江戸時代に広がりました。これも西から江戸へ広がりました。

日本は和食に次いで中国料理が多いです。それから世界各地の繁華街へ行って中国料理の店がないところはない。海外旅行へ行ってホテルで朝からお粥を食べて味噌汁を飲んでいる人がいますがもったいないです。その国へ行ったらその国の物を食べなかつたら何の為に行ったか分かりません。「郷に入っては郷に従え」です。その国へ行ったらその国の料理を食べないと外国との文化の繋がりは理解できません。

食材に対してちょっと触れておきたいのですが、日本の家庭では先程言いましたように動物を解体しません。「トキソプラズマの検査を何で日本人はやらないの。」という欧米からの問いかけに、スライスした肉を買う国に動物の病気が移る道理がありません。一方で欧米から来たり東南アジアからきた学生は「日本は臓器が安いから助かるんだ。」という言葉も聞いております。だけどそういう人達はトキソプラズマにかかったり、何かの病気になっていくこともあるんです。

野菜についても、野菜くずの出方について6名のイギリス人が日本に調査にきました。東京から関西大阪を、ぐるっと回って最後に言った言葉は「日本という国は物を無駄にしている、75%以上輸入しているのに、多量輸入してる国

だと到底思えない程食材を無駄にしている。」と言うんです。外国では大根などは日本のように綺麗に皮はむかない。だけど、ふるふき大根を、皮をむかないで出されたらこれも困ります。

要するに日本の食文化の中にそういう変な潔癖性みたいなものがあります。だけど一方でそういう物を無駄にしてるんだから、無駄になってる物を捨てないでそれを料理する工夫があっただろうと思うわけです。

調査にきたイギリス人が最後に言ったのが「いろいろ教えてもらってありがとうございました。」と言ってお礼の代わりに教えてくれたのが「日本人は食材を無駄にする。だから日本に輸出する物は充分検討して出さないと日本人に受け入れられない場合があるからそれに気をつけて出したいと思います、それから日本の食品衛生法は非常に優れたものだが、あれは守る法律なのか飾っておく法律なのですか。」と皮肉も言って帰りました。

注) 食事とその様式の始まり

- ・精進料理 : 鎌倉期の禅院
- ・普茶料理と卓袱料理 : 黄檗禅院
- ・懐石料理 : 茶事
- ・会席料理 : 庶民の饗膳
- ・本膳料理 : 格調高い饗膳
- ・南蛮料理 (西洋料理の初伝) : 西洋料理 (ポルトガル スペイン オランダ イギリス フランス)
- ・中国料理

我々の食事の様式として本膳料理という見事なものがあります。

要するに三つの膳、三つの汁、十一の菜、というような形式です。それからかなり簡略化されたものが二汁六菜、おつゆが二汁、おかずが六皿。今の観光旅館で出てくるものがこれよりあと二つくらい多いです。おつゆが三種類、お菜が八つ、これがだいたい1万円前後の宿泊料を払っている旅館の食べ物です。

それから普茶料理というのがあります。私達も京都時代に学校の教室の宴会などは黄檗山万福寺のお寺の中でやったのです。お酒はやかんに入れて出してくれる「般若湯(はんにゃとう)」です。動物性タンパクはゼロですから翌日お腹がどうのこうのと言いません極めて健康的です。しかもでっかい手の平のような大きい紅ショウガが揚げられた天ぷらが出てきたりして、けっこう楽しめます。

普茶料理というのは禅宗の精進料理、隠元禅師以来、今だに黄檗山万福寺の中で続いています。料理担当のお坊さんが下手な栄養士なんて全然歯が立たない、そしてまた日本料理屋の板前さんなんかも歯が立たちません。これが黄檗山万福寺が1661年開いて以来続いているんだそうです。それから長崎の「しっぽく(卓袱)料理」ですが唐人から日本人が学んだ南蛮料理の合いの子みたいな変な料理です。

火を使わない料理が残っている国は日本、特に、魚介食品の問題です。もち

るん他にも生で食べる国もあります。

例えば日本人は外国人に向かって、いかもの食いだと言います。それに対して「何言ってるんだ日本人の方がよっぽどいか物食いじゃないか。」と言われます。いか物の対象は何かと言うとイナゴなんです。日本人は、イナゴ、蜂の子、お蚕さんのさなぎ、ナマコ等を食べます。だから日本人はいか物食いと向こうは言うんです。しかし食習慣は国によって違うのですから本来いか物食いという言葉はないのです。

中国料理は広い世界で南から北からいろんなところから材料が集まった食材を自分達の舌で選んだ美味しい物だけを残したのです。ですから彼らが食べている物にうまくない物はない。日本料理は見た目が綺麗ですからお刺身に、きゅうりの花をつけたようなものを飾ってみたりします。お吸い物も菊の花びらを二ひら三ひら浮かして出てくるというの也有ります。それに憧れて外国からきた人を日本料理屋に連れて行くと私達の財布はたちまちギブアップです。

心臓疾患が多い国、少ない国があるのです。例えばドイツとフランスがそんなに違うとは思えない。ドイツが人口10万対340なんていうとてつもない数字が出ているのに対してフランスは170ですから違います。その違いはワインとされています。ワインであるということは学問的にも立証されました。アメリカの学会でも日本の学会でも立証されました。要するにこれは食生活というのはバランスがあるんだと。ですからやっぱりいいところはそれぞれ取り入れながらやらなければ駄目だということがお分かりいただけますね。日本だと「人の噂も75日」で、ことが終わるのですが。

昭和61年から昭和64年当時日本はタンパク質、糖質、脂質の取り方が超優等生だったんです。それに対してアメリカは脂肪だけはやたらにとっているということ、今の日本はアメリカの食生活に非常に近いです。ですから脂肪のとり過ぎは良くないと警告が出ています。日本は脂肪のとり過ぎをやめ、塩も取り過ぎに注意です。インスタントラーメンなどは一食で数日分の塩を取ってしまうんです。

三大食文化のそれぞれの国の料理、箸を使うとかの機能の問題、食文化の推移という意味で時代によってどんな物を食べていたかという食に関する歴史について、ここで紹介させて頂きました。

注) 香辛料について

紫蘇、山葵、芥子、山椒、生姜、唐辛子、胡椒、大蒜などを指す

薬味について

七色唐辛子 関東 七味唐辛子 関西 : 表現が異なる

唐辛子の実、陳皮、胡麻、芥子、麻の実、山椒、菜種が入る

それから七色とうがらしというのは我々よく使っているわけですが清水寺の脇へ行くと七色とうがらしの本店に関東の人は皆お土産に買いにいけます。ここでは七味の味はとうがらしの量が多いか少ないかで、売場で計ってくれます。さじ加減です。ほどほどに取る分には健康によい、薬味といった意味合い

を充分に示す物なんだということを理解をしていただければと思います。

日本が世界のトップの消費国になっているのが卵です。日本人は世界で一番卵を食べる国なのです。「巨人、大鵬、卵焼き」と言います。どういう食物がどういうバランスで摂られているかが農林省から数字で出されています。

脱線ばかりした為につい終わりの方ははしょってしまいました。何とかお許し願ってこれで終わりたいと思います。どうもありがとうございました。