



現代食文化論

The textbook of current food culture

編著

小川 聖子・野林 厚志

共著

伊藤 有紀・宇田川 妙子・川野 美智代・杉本 雅子・濱田 信吾
水元 芳・南 直人・八木 久美子・矢島 由佳

建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

俳優、エッセイスト、そして映画監督でもあった伊丹十三は、その作品『タンポポ』の中で、日本人と食について、いくつかの視点から表現している。

例えば、「自然食で育てています。甘いものを与えないで下さい」と書かれた木の札を首に下げた3歳くらいの子どもが公園にいる。隣のベンチに座る中年の男がその木札を確認した上で「うまいぞ、食べてみる」とソフトクリームを差し出す。次の映像でその子どもは、口をクリームだらけにして夢中でソフトクリームにかぶりついている。

ラストシーンは、生まれて間もない赤ちゃんがお母さんのおっぱいをグングン飲んでいるショット。他にも、銃弾に倒れたヤクザが死の間際に恋人に向かって「これまで食べた中で一番おいしかった物」の話を延々とするシーンもある。「恋愛と食」「マナーと見栄と食」「社会的地位と食」など、クスリと笑えて、チクリと皮肉を感じるものが多い。日本人の食文化という概念に特化してはいるものの、海外でも高く評価された。

本書を手にとった方の食に関する思い出は、どのようなものだろう。最も古い食の記憶は？ それは、なぜ心に残っているのか？ また、旅先の海外での料理の味、香り、食材の形などに衝撃を受けたことはあるだろうか。

食は、人間にとって生命維持に欠かせないものである。口から摂取した栄養と水分とで生物はできている、とだけ考えると少し味気ない。しかし同時に、美味しく食べることはどの時代の誰にとっても楽しく嬉しいことで、料理する行為と共に、人間だけに許されたものである。さらに食は、帰属する家族や地域、国や宗教でくられる部分も多く、その伝統は連綿と続き、時に新たな部分を加えて受け継がれてゆく。

近年、日本の食文化について、海外の評価は目立って高い。日本にルーツを持つ者よりも、世界中からの旅行者の方が詳しい場合もあるほどだ。SNSによって情報は時間的・距離的に短縮され、量的には飛躍的に増大している。

日本の食文化は2013年、ユネスコの無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録された。特定の食材や料理法ではなく、日本人の食のあり方そのものが貴重で稀有なものと評価されたのである。10年経った今、私たちにとっての「和食」はどう変化したのか、本書ではそのことにも触れている。

日本以外の国々の食事の文化、歴史上の出来事、文化の融合、現代の食とその問題点など、様々な食文化について学んでゆこう。

2024年5月

編者 小川聖子

目 次

第1章 食と文化

第1節 食文化の概要 1

1. 食文化とは何か 1

- (1) 人にとっての食 1 (2) 文化として食を学ぶことの意味 2

2. 食文化の相対性 2

- (1) 世界の食の多様性 2 (2) 異なる食文化を持つ他者とつながる可能性 4

第2節 食文化の多様性 6

1. 人類の歩みと食物 6

- (1) ホモ・サピエンスの食 6 (2) 食料獲得の技術 6 (3) 食料の生産 7

2. 自然環境と食の多様性 9

- (1) 乾燥地域の食生活 9 (2) 湿潤地域の食生活 9 (3) 高地の食生活 11

3. 社会の多様性と食 11

- (1) 料理と人間 11 (2) 食事とマナー 13 (3) 手食, 箸食, ナイフ・フォーク・スプーン 14
(4) 現代社会の多様性と食文化の意義 15

第3節 食文化の伝播と変化—グローバル化とローカル化— 16

1. 権力・支配と食の変化 16

- (1) 日本の食文化への外からの影響 16 (2) コロンブス交換 16
(3) 支配の目的・道具としての食 17

2. 人の移動と技術の進展 18

- (1) 移民と食 18 (2) 交通と技術の発達 19 (3) 保存食の普及と食の変化 20

3. グローバル化から生まれるローカルな食 21

- (1) グローバル化への懸念 21 (2) 異なる職への関心—情報・知識の流通— 21
(3) ナショナルな食, ローカルな食の(再)創造 22

第2章 世界の食文化

第1節 西洋の食文化 25

1. 西洋の食文化の概要 25
2. 西洋の食文化の変遷 26
 - (1) 古代から中世 26
 - (2) 「コロンブス交換」による食文化の大転換 27
 - (3) 近代から現代へ 28
3. 西洋の食文化, 料理の特徴 29
 - (1) 食文化の前提条件 29
 - (2) 穀類とパン, ジャガイモ 30
 - (3) 肉類と乳製品 31
 - (4) 魚介類 32
 - (5) 野菜, 果物 33
 - (6) 油脂類とアルコール飲料 34
 - (7) まとめ 35
4. 代表的な国ごとの食文化 35
 - (1) スウェーデン 35
 - (2) イギリス 36
 - (3) イタリア 37
 - (4) ドイツ 39
 - (5) ロシア 41
 - (6) ポーランド, チェコ, ハンガリー 42
 - (7) バルカン半島 43
 - (8) フランス 44
5. 西洋料理の様式, 食事作法 46
 - (1) 料理の様式 46
 - (2) 食事作法 47

第2節 アジア諸地域の食文化 49

1. アジア諸地域の食文化の概要 49
2. 中国の食文化 49
 - (1) 南方と北方 50
 - (2) 薬食同源 50
 - (3) 各地の食と菜系 50
 - (4) 料理と酒 52
 - (5) お茶 53
 - (6) 調理法 54
 - (7) 世界に広がる中国料理 54
3. 中国周縁部とその隣接地域の食文化 56
 - (1) 北部地域 56
 - (2) 西部地域 56
 - (3) 南西地域 57
4. 韓国, 東南アジア, 南アジアの食文化 58
 - (1) 韓国 58
 - (2) 東南アジア 60
 - (3) 南アジア 62

第3節 西アジア・中東, アフリカ, 中南米, その他の地域の食文化 65

1. 西アジア・中東, アフリカ, 中南米, その他の地域の食文化の概要 65
2. 西アジア・中東の食文化 66
 - (1) 西アジア・中東という地域 66
 - (2) イスラームの食の規範 67
 - (3) 地域ごとの多様性 68
 - (4) ハラルという概念 72
 - (5) 断食 73
3. アフリカの食文化 76
 - (1) アフリカの歴史と農作物 76
 - (2) アフリカ大陸の主食 77
 - (3) 副食と嗜好飲料 78
 - (4) 伝統とグローバル化 79
4. 中南米の食文化 80
 - (1) 環境と歴史 80
 - (2) 主食 80
 - (3) 移民がつくる食文化 81
 - (4) 醸造酒と蒸留酒 81
5. その他の地域の食文化 82
 - (1) オセアニアの食物史 82

第3章 日本の食文化

第1節 日本の食の概要 85

1. 日本の食の特徴 85

- (1) 食文化の地域性 85 (2) 都市の食文化 86 (3) 北海道と沖縄 87

第2節 日本の食文化史 88

1. 原始（縄文・弥生時代） 88

- (1) 縄文時代の食生活 88 (2) 弥生時代の食生活 88

2. 古代（古墳・飛鳥・奈良・平安時代） 90

- (1) 古墳時代 90 (2) 古代国家と肉食禁止令 90 (3) 奈良時代 90 (4) 平安時代 91

3. 中世（鎌倉・室町・安土桃山時代） 92

- (1) 鎌倉時代 92 (2) 室町時代 93 (3) 安土桃山時代 94

4. 近世（江戸時代） 96

- (1) 庶民の日常食 飯と漬物、汁と菜（おかず） 97 (2) 人々の楽しみの食 98 (3) 会席料理 100

5. 近代（明治・大正・昭和初期） 101

- (1) 明治時代—文明開化の洋食 101 (2) 大正時代・昭和初期 103

6. 近現代（太平洋戦争から高度成長期） 104

- (1) 学校給食の始まりと、その後のミルクと牛乳の定着 104
(2) 戦後の学校教育と食文化 計量カップ・スプーンの定着と料理レシピの浸透 106
(3) 三種の神器 107 (4) 高度経済成長と米の消費量の減少 108
(5) ダイニングキッチンと女性の社会進出 109

第3節 日本の食の様式 110

1. 日本の食の変化 110

2. 歴史資料にみられる食事回数の変化 110

3. 食事の作法 111

- (1) 食前・食後のあいさつ 111 (2) 食事のマナー 112

第4節 伝統・郷土料理と現在の日本の食の地域性 114

1. 行事食 114

- (1) 年中行事の由来と定着 114

2. 日本の食の地域性と現在の姿 121

- (1) 各地の郷土食・郷土料理 121 (2) 各地の手前みそ 128 (3) 雑煮の地域性と特徴 129

第4章 食文化の現在と未来

第1節 食文化の現在 133

1. 食環境の変化の要因 134

(1) 家族構成の変化 134 (2) 少子高齢化 134

2. 食生活の変化 135

(1) 食志向の変化 135 (2) グルメ・高級化志向 136 (3) 食の簡便化 136
(4) 中食・食の外部化 136

3. 食にまつわる世界的な課題 138

(1) 食システムのグローバル化 138 (2) 環境負荷と環境汚染 138 (3) 飢餓と飽食の併存 139
(4) 気候変動と食の安定供給 139 (5) 世界人口の増加と食料需要への対策 140

第2節 持続可能性と食の未来 141

1. 持続可能性と食 141

(1) SDGs 142 (2) 食肉代替食品 143 (3) 昆虫食 143 (4) 培養肉 144
(5) エシカルフード 144 (6) 縮小社会 145

2. 食文化の未来 145

(1) 食育と地域食文化の継承 146 (2) 食と環境の持続可能性 147

さくいん 149



第1章 食と文化



第1節 食文化の概要

1. 食文化とは何か

(1) 人にとっての食

人は、常に食と共にある。誰でも生きるために食べている。飢えや渇きが続けば、いずれ死に至ることになるから、生命を維持するためにのどが渇き空腹になると、何かを「飲みたい」「食べたい」と思うように身体が反応するのだ。食物を体内に取り入れ、消化吸收し、生命を維持する栄養分を補う。成長期の子どもは食べることで身体が大きくなり、大人になることができる。このことは、すべての動物も同様である。

原始の頃から、食料の獲得は地球という自然サイクルの中で、狩猟、漁労、採集などを中心に行われてきた。ほとんどの食料は保存が難しく、多くの時間が食料の獲得に使われていた。そのような不安定な食の時代から、人は長い時間をかけて、身近な動物を家畜にすることや、大地を耕し作物を栽培することを始め、それぞれが住む地域の風土や気候の特性を理解し、より効率よく多くの収穫を得るため、技術の革新や努力を繰り返してきた。

加えて、収穫した作物や食料の美味しい食べ方や、長く保存するための工夫も常に考え続けられた。その結果、様々な調理、加工、保存、貯蔵法が開発された。

人が集団で生活するようになると、家族の概念が生まれてゆく。多くの動物の親は生まれた子に餌を与えるが、子が一人前になると親は役目を終えて個に戻り、食を分かつことはなくなる。しかし、人は常に家族や集団の一員として、他者と共に食を楽しむ。食を共にする家族が不在のときには、その家族を思いながら食事をすることもある。食べるという行為は、もともとは生命維持という個の存続のためのものだが、家族や仲間、地域社会の人々と共に食べることで、集団の結びつきを深め、協力して様々な難題にあたることができるようになった。食の意味は生命維持に加えて、より社会的で深いものへと変わってきた。

さらに、食べるという行為は宗教や道徳感などと結びつき、食事作法や食物禁忌^{きんぎ}が生み出され、食の習慣が文化へと発展した。

他の動物と同様に、人も食べることで生きることはできるのだが、「料理すること」や「他者とともに食べ物を味わうこと」ができるようになった。地域社会や民族は食べるという営みを通して、習慣や伝統、そこにある精神的な価値観を文化としてきたのである。

(2) 文化として食を学ぶことの意味

食事の文化は、生きるための栄養補給の目的に加えて、様々な工夫と努力を多くの人と共に作り上げてきた結果である。それらには今後も受け継がれるものもあれば、終わってしまうもの、形を変えて続くものもある。

身近な例として、年中行事を考えてみよう。正月のおせち料理は、以前は各家庭で手作りするのが普通だった。正月三が日に食べる料理として、家族に加えて来客の分も年末に作りためておく。かつては手のかかる料理を何種類も作らねばならず、作り手にとってのおせち料理作りは、大きな負担であったことは間違いない。

作り手が高齢化の傾向にあり、食べる家族の人数の減少、正月でも購入できる食品や外食できる店舗が増えたことも影響して、近年ではすべてを手作りする家庭は少なくなった。購入するおせち料理のバリエーションも増えている。伝統的な料理だけでなく、洋風や中国風のものもあり、ケーキと甘いお菓子を取り合わせたスイーツおせちなども人気である。おせち料理の販売の際、料理が重箱や重箱風の容器に入れられていることが、年中行事としての形と特別感を示している。

次に、七五三につきものの千歳飴は、かつては子どもの喜ぶ甘い食品だった。しかし今では砂糖のかたまりである飴を、虫歯の心配なしに子どもに与える親は少ないだろう。現在では千歳飴よりも、家族で食べる七五三ケーキが主流になりつつある。

食の伝統は常に変化を続けているし、それが文化の特徴であるともいえる。まずは自分たちの食がどのような変化を続けながら現在に至ったのかを考えてみたい。大きな流れをとらえることで、現状を広範に理解し、未来を推測することもできるに違いない。

さらに、食には人の心を動かす力がある。美味しい料理、思い出の味、ふるさとで家族と囲んだ料理の味と香りは、年月を経ても、誰にとっても大切なものであろう。

世界に目をやれば、多数の飢餓に苦しむ人がいて、子どもの栄養不足が深刻な地域もある。また、世界情勢は混とんとしており、有史以来、常にどこかで紛争や戦争があり、自国や故郷以外の場所で住むことを選択せざる得ない人も多い。

様々な食の歴史と発展、多様性を理解することは、私たちの食の未来の形をも考えることになろう。

2. 食文化の相対性

(1) 世界の食の多様性

食文化は、長い時間をかけて作り上げられてきたもので、それぞれの地域や民族と同じく多様である。私たちは、自分が所属する地域の食文化に慣れ親しんで日々を過ごしている。生まれてからずっと同じ地域で過ごしてきた人が、進学や就職、結婚などで他の地域に住んだときに、初めて異なる食文化を経験することも少なくない。他地域のみその味や麺のつゆの色の違いに驚いた人もいるだろう。

同じ言語、情報を共有できる国内でも差異が生じるが、国際的な比較となると、それらは飛躍的に多くなる。日本で暮らす外国人、観光で訪れる外国人、海外へ旅行や居住する日本人はいずれも増えている。それまで接することがなかった食文化を知り、理解し、共生することが求められているのである。国や地域を異にしても、食が命をつなぐものであることと、食事を楽しむことに変わりはない。食文化を異文化理解の入り口と考えたい。

表1-1は、1990年に東京、ニューヨーク、パリでそれぞれ1,000人を対象に面接調査を行った結果である。食文化を日本、アメリカ、フランスで比較したことで、当時の各国の傾向がうかがえる。現在はこの結果から変化している部分もある。

まず、日本では一般的に食べられているが、アメリカ、フランスでは避けられている食材について考えてみよう。「タコ」「イカ」については、アメリカとフランスにはキリスト教徒が多く（ニューヨークにはユダヤ教徒も多い）、旧約聖書の「鱗のない魚は食べない」という記載が影響しているのかもしれない。「生卵」「刺身」「牛刺し」は、フランスよりもアメリカで避けられている。卵の殻には、まれに食中毒を起こすサルモネラ菌が付着していることがあり、生の魚や肉も衛生状態に不安な場合があったアメリカでは食べる習慣が根付かなかったと考えられる。ただ、日本では2011年に焼肉店で提供された牛の生肉（ユッケ）が原因の食中毒による死亡事件が起き、これを契機に牛肉の生食に関するルールがより厳格になった。また、それまで「レバ刺し」として提供されていた牛レバーは生食用での提供が禁止された。

表1-1 気持ちが悪く、絶対に食べたくないと思うもの

(%)

	東 京	ニューヨーク	パ リ
タ コ	2.6	65.4	31.2
イ カ	1.5	56.9	18.2
ウナギ	5.8	73.2	18.8
エスカルゴ	30.6	67.7	5.8
カエル	63.6	78.9	13.9
ウサギ	52.8	77.8	2.3
豚 足	39.9	78.4	16.9
生 卵	4.9	81.6	31.2
生魚（刺身）	1.8	77.4	27.9
牛刺し	13.2	82.4	20.9
馬 肉	26.0	94.4	14.1
海 藻	2.3	79.3	38.4
においの強いチーズ	39.1	50.4	10.5

鮑戸弘・東京ガス都市生活研究所編：食文化の国際比較、日本経済新聞社、1992

「海藻」は、アメリカでもフランスでもあまり受け入れられていない。海藻は英語では「seaweed」、訳すと「海の雑草」となり、食べ物として認識されていなかったのであろう。ただ、近年では昆布、ヒジキ、ワカメなどの海藻は、グルタミン酸のうま味やビタミン・ミネラルなどの栄養が含まれ、食物繊維が多いなど評価が高まっている。

「エスカルゴ」はフランスでは一般的でも日本でなじみのなかった食材である。食用のカタツムリであるエスカルゴは、古代ローマ時代から調理して食べられていた。日本は海・湖沼の貝が豊富なため食べられなかったのかもしれない。最近ではファミリーレストランチェーンで安価で提供されており、食べたことがあるという人も増えている。

「ウサギ」は、フランスでは人気の食材でだが、日本ではペットのイメージが強い。

「カエル」は、歯ごたえの良い肉質でフランス料理だけでなく、イタリア料理や中国料理でも食材となり、養殖も行われているが、日本では食材としての認知度は低かった。明治初期の西洋料理のカレーのレシピには、「赤蛙」とカエル肉の記述がある。

食材の比較だけでなく、調理法や食べ方も文化ごとに概念が異なる。

日本では、魚が新鮮なことに重きを置くため、魚介類を生かしたまま捌き刺身にした「活き造り」や、生きたまま食べる「踊り食い」のような料理があるが、多くの外国人にとっては嫌悪感を覚えるものである。

ヒツジ一頭を丸ごと調理し、客人に一番おいしく貴重な脳みそを勧める中央アジアの遊牧民族のもてなしや、アジア、中南米、アフリカなどで多くの人々に一般的な食品として食べられていて、昨今では気候変動を遅らせる代替のタンパク源としても注目される昆虫食などに対し、抵抗感を持つ日本人は少なくないだろう。異なる文化を持つ人たちについての知識を得ること、思いもよらない調理法や食材に遭遇した場合には、どのようなことを意識すべきか、考えておくことが大切である。

(2) 異なる食文化を持つ他者とつながる可能性

1) 宗教と食物禁忌

世界には、様々な宗教がある。国民のほとんどが同じ宗教の場合もあれば、一つの国の中に様々な宗教が混在している場合もある。日本では、宗教を信仰している人もそうでない人もいる。

宗教とは、万物の命について考え、人の生き方について追求することに本質をおく。人の命は食べる行為によって成り立っており、食べる行為は、他の動植物の命を頂くことにほかならない。

人は、命を支えてくれる食物や食事に特別な力を感じ、神聖な意味合いを持たせてきた。そのため食は、宗教と深く結びつく部分がある。神への供物を会衆で飲食する直会、なおりいキリスト教の聖餐式に用いられるパンとぶどう酒などがその一例である。

表 1-2 宗教による食物禁忌の一例

宗 教	禁じられている飲食物
イスラーム教	豚肉, アルコール類, 血液
ヒンドゥー教	すべての食肉 (特に牛肉)
ユダヤ教	豚肉, うろこ・ひれのない魚介類 (エビ, イカ, ウナギ等), 血液, 1 回の食事で肉と乳製品を一緒に食べること

一方、宗教や習慣に基づきある種の物を食べない場合がある。これらは食物禁忌とよばれる (表 1-2)。食べる行為、食べない行為のどちらもが、食の文化なのである。

厳しい食物禁忌があり信者の人口が多い宗教は、イスラーム教、ヒンドゥー教、ユダヤ教である。イスラーム教徒 (ムスリム) とユダヤ教徒は、豚肉を食べることが禁じられている。他にも食べることが許されない物や、動物を加工する際のルールが細かく決まっている場合がある。また、ムスリムには断食という食のルールも課せられている。ヒンドゥー教では、牛肉・豚肉だけでなく、肉全般を食べない人も多い。

ヨーロッパやアメリカ大陸に信者が多いキリスト教は厳しい制限のある宗派も存在するが、基本的に食の禁忌はほとんどない。

仏教では、生き物を殺し傷つけることを禁じた教えがある。そのため日本の僧侶の中には、肉や魚を食べない人もいる。また、葬式など冠婚葬祭に仏教がかかわるときに、植物性食品だけで献立を立てた精進料理が提供されることがある。現在、宿坊などで精進料理を体験できる寺院があり、海外の観光客に人気である。

宗教ごとの厳しい食物禁忌は、不便なことも多いように思える。しかし、自分が信じる神の教えに沿った食事からは、宗教を同じくする仲間とのつながりを深め精神的な安定がもたらされる。地域社会の中では、食の宗教ルールも共有されるので合理的な食品の供給が行われている。

国際的な交流が増え、食物禁忌が実行できなくなったときに確執が起こりやすい。日本のように宗教的な禁忌がほとんどない場合でも、正しい知識を持つことが必要である。