

基礎演習 A

12 組

日本料理の歴史

日本料理とは日本でなじみの深い食材を用い、日本の国土、風土の中で独自に発達した料理である。一汁三菜（1種類の汁物と3種類の菜からなる日本料理の基本的な膳立て）を基本とする米を中心とした日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスを摂取することができると言われており、日本人の長寿、肥満防止に役立っている。また、味だけでなく季節の移ろいを表現することや正月などの年中行事と深く関わっており、見た目も美しく、華やかである。このことから、平成24年日本の農林水産省はユネスコ（国連教育科学文化機関）へ申請書を提出、翌年の平成25年12月4日にユネスコは和食を無形文化遺産に登録することを決めたのである。

日本料理の歴史は縄文時代以前から始まっていたとされている。古来より日本列島に住んでいた人々は、採集、漁労で得た山菜や獣肉、クリやドングリを食してきた。縄文時代より雑穀の栽培が行われ、縄文時代末期には稲作と米食が始まった。

古代より日本では獣肉の食用はかなり一般的であった（原田信男1993 p72）が、675年の天武天皇の詔により肉食が禁止され、ここから精進料理が発達していった。精進料理は野菜や豆類、穀類を工夫して調理した料理で、日本には中国から仏教とともに伝わった。豆腐やコンニャクなどである。

今、現代人がよく食べる天ぷら、にぎり寿司や蕎麦などの和食は江戸時代に発達した。江戸時代は経済・文化が大きく発展した時代で、これと同時に屋台による料理が発達した。この時代の料理を会席料理と言い、厳格な作法はなく、吸い物、刺身、焼き物、煮物の「一汁三菜」を基本にした、お酒を楽しむための料理であった。

このころに関東では濃い口醤油が発明されて、調味や色づけに醤油が使われ、鰹節や昆布で出汁をとる技術が発達した。江戸料理と呼ばれる鮮度のよい地元の材料を使用した料理が独自に発展していった（福田浩1983 p242）。出汁は鰹節と醤油が好まれた。醤油はうまみ成分の多い濃い口醤油である。鰹節は花かつおなどの荒節（裸削り）ではなく、味と香りが良く高価な本節（本枯節）を使った鰹節削り節も使われた。また、コショウなどの香辛料も工夫して利用されるようになった。

関西では上方料理と呼ばれる料理が発展した。その中でも京料理は野菜や大豆加工食品を中心とした素材の味を活かす、洗練された薄味の料理であった。一方で、海産物に乏しかったため、干しダラや身欠ニシンなどの乾物や保存食が用いられたほか、長期の輸送に耐えられる押し寿司や、生命力の強い鱧を用いた料理などが発展した。京料理は有職料理、精進料理、懐石料理、おぼんざいが融合したものだと言われている。

明治時代以降になると、肉食が解禁された。これにより、牛鍋が登場した。西洋料理も主に社交の手段として日本国外の人との交渉のある社会階層で食べられるようになった。日本各地に西洋料理店が開かれ、純粋な西洋料理のほかに、日本人の口に合うように日本人の手で作り変えた料理が生み出されていった。肉じゃがややすき焼きである。各家庭ではちゃぶ台が使われ、食事が家族の団欒の場として認識されるようになった。

た。

戦後になると、物資不足の中、アメリカからの食糧援助として小麦粉等が大量に輸入され、学校給食でもパンが提供された。「奥様は魔女」「名犬ラッシー」などアメリカのドラマでのパン食・洋食風景の日常がテレビで流れたこともあってパン食が米食に並ぶほど普及していき、パンも日本の料理の庶民一般的な食物となっていった。

古くから日本に定着し日本で独自にアレンジされ発展したカレーライス、オムライスナポリタンやエビフライなどのさまざまな洋食がある。それらは海外に逆輸入され、日本料理店のメニューになっている。海外でこれらは全て日本料理だとみなされている。また、鉄板焼きなどの新しい日本料理も誕生している。

近年では、外国人の日本食についての関心が高まっている。海外の日本食レストランは、推計で20,000~24,000店舗ある。そのうちの大半の店は日本人の料理人もオーナーもフロア係りもない。その結果、日本以外の東アジア、東南アジア系の人々が全てをまかになっている。その上、魚の生食の習慣が一般でない国の人でも食べやすいように工夫していることや、「寿司ネタ」としての新鮮な魚の入手が難しいことから、日本料理はカリフォルニアロールのように海外でも変化し続けている。

外国人が日本料理を好むわけは日本料理がおいしいだけではなく、バランスのよい栄養素を持つからだ。外国の油を多く使った料理と比べると日本料理は油の使用量が大幅に少なく、肉、魚、野菜などの豊富な食材を体内に取り入れることができる。多忙なビジネスマンや仕事を持つ女性にとっては毎日の栄養バランスを整えるために欠かせない物となっている。それだけでなく、海外のセレブたちの数多くが日本料理店に通っている。

一汁三菜とは日本で1000年以上続く日本料理の基本である（熊倉功夫 2007 p29）。しかし、最近では一汁三菜というすばらしい日本の文化は、日本の各家庭でワンディッシュ化が進んでいるために衰退してきている。ワンディッシュ化とは食卓に並ぶ料理が一皿料理になる傾向のことを言う。たとえば、オムライス、カレーライスやスパゲッティがその例である。栄養バランスは悪いが、食卓から料理を減らしていくことにより、料理を作るための手間が少なくなり、食事の後の食器の洗い物が楽になる。このようにして、日本では少しずつ各家庭での日本食離れが進んでいる。

若い世代の人々は、ファストフード店をよく利用する。また、自宅で料理するとなると手間のかからないような洋食や冷凍食品などの料理ばかりをして手間のかかる日本料理から離れていってしまっている。しかし、日本では糖尿病やメタボリックシンドロームなどの症状を訴える人は数多くいる。中でも糖尿病は「糖尿病が強く疑われる人」の890万人と「糖尿病の可能性を否定できない人」の1,320万人を合わせると、全国に2,210万人いると推定されている。糖尿病は遺伝することもあるが、主な原因は肥満にある。そのほかにも肥満であることは数多くの病気を引き起こす可能性がある。したがって、ただ日本の文化を継承していくためだけでなく、自分や家族が将来健康で生き生

きと生活していくためにも、健康的でバランスの取れた日本食を食べることはとても重要なことなのである。

参考文献

・原田信男（2005）『歴史の中の米と肉』平凡社

・福田浩（1983）『江戸料理百選』2001年社

・熊倉功夫（2007）『日本料理の歴史』吉川弘文館

・AJINOMOTO ホームページ

<http://www.ajinomoto.com/jp/activity/shokuiku/library/japanesefood/index.html>

・厚生労働省糖尿病ページ

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/tounyou/>