

# 世界の食文化雑学講座

## 第四話・稲作渡来第三のルート

「ご飯とみそ汁の食事でなければ、という日本人は多い。そのご飯の材料である米の起源、日本に渡ったルートなどには諸説ある。さまざまな学説がある中で、二〇〇五年に中国で世界最古の稲の籾殻が発見されたという。これにより稲作文化の歴史が塗り替えられようとしている。

### これまでの説を覆す大発見

二〇〇五年（平成十七年）、中国の国営新華社通信は、過去に長江（揚子江）下流の上山遺跡（浙江省）から約一万年前の栽培稲の籾殻が発見されていたが、今回それを凌ぐ一萬二〇〇〇年前の栽培稲と考えられる籾殻が発見されたと報じた。

従来から稲はインドのアッサム地方が原産だとされ、インディカ種はアッサム地方、ジャポニカ種は中国・雲南省という説が有力だった。しかし、中国の考古学者たちは、雲南省の稲はせいぜい紀元前三〇〇〇年程度であり、ジャポニカ種はもっと古くから栽培されていたはずだと唱えていた。そこに長江下流の河姆渡遺跡（浙江省）が発見され、七千年前に栽培稲があったことが証明された。そしてその稲は、日本の縄文時代に焼畑で栽培されていたと考えられている熱帯ジャポニカと同じであると、日本の植物学者が証明した。

長江流域では次々に遺跡が発見され、現在、一番古いものは一萬四〇〇〇年前の仙人洞遺跡だとされている。そこでは



稲が渡来したと考えられている3つのルート

わが国への米渡来経路図（全農のホームページより）

栽培稲の測定はされていないが、栽培稲の起源はインドではなく、長江中下流域だという説が認められている。もしも、一萬四〇〇〇年前の栽培稲が

発見されることになれば、一萬二〇〇〇年前に小麦を栽培していたメソポタミア文明よりも古いことになる。さらに、黄河文明は中国の古代文明の代名詞とされてきたが、黄河文明以外に農耕を基盤にした長江文明ともいえる一大文明の存在が明らかになった。今、稲作の起源をめぐり、古代文明さえも見直されようとしている。

大陸からもたらされた瑞穂の国の稲作文化。稲作文化の起源は中国であることはほぼ間違いない。それが日本にいつごろ、どのようなルートをたどって渡ったのかということになると、一つには絞れないようだ。まず第一のルートは長江から朝鮮半島を経由して伝わり、第二のルートは現在の上海付近から海路九州へ伝わったという説がある。

ところが、岡山県・朝寝鼻遺跡（縄文時代前期）で発見された日本最古の稲の痕跡「ブランドオパール」は、前出の河姆渡遺跡型の稲であることがわかり、第三のルートもあると考えられるようになった。それは第一、第二ルートよりさらに南からの海上の道。かつて民俗学者の柳田國男が唱えていたルートでもあるが、

### 雑学講座 前号のおはなし

- 第一話：天明2年（1782年）に大坂で発刊された『豆腐百珍』は、その名のごとく豆腐を使う100種の料理とその調理方法を紹介した、今で言う江戸時代のレシピ本である。その料理を尋常品・通品・佳品・奇品・妙品・絶品などに分けて、誌上試食をしてみた。
- 第二話：17世紀頃の英国では、ティーカップから直接飲むことは下品とされており、磁器カップが輸入される以前の王侯貴族の間では、銀製の「ポリンジャー」と呼ばれる平たい皿状の容器からお茶を飲む習慣があった。その影響で、カップからティーをいったん皿に移しかえそれを飲んでいたエピソードを紹介。
- 第三話：16世紀中頃、オスマントルコ軍がハブスブルグ帝国（現在のオーストリア）を攻撃、ウィーンの城壁を包囲した際に、地下室でパンを焼いていた職人が城壁の地下を掘り進む敵を通報。その後支援軍も到着して勝利したという。敵のツルハシの形や、オスマンの象徴である三日月を食べってしまう思いを込めて、三日月型のパン（クロワッサン）を作った説などを紹介。

このルートを通ってきた稲が熱帯ジャポニカであることが研究者の分析でも明らかにされ、稲はこれら三つのルートから日本にもたらされたと考えられている。はるか六七〇〇年前、縄文時代から日本人は稲作を行い、米を食べていた可能性が高い。古くは日本を「瑞穂の国」と呼び、「日本書紀」には「豊葦原瑞穂国」と記されている。「豊葦原」とは湿地帯が多く、高温多湿の気候であることの意味で、この気候が稲作に適し、大陸から渡来した稲が日本に根づき今日に至っている。日本人の体はこの時代から米によって作られ、ご飯を中心とした食生活が営まれてきたといえるだろう。

### 参考文献

- ・「米の力 雑穀の力」（永山久夫著 家の光協会）
- ・朝日新聞（2005・1）
- ・玉川大学ホームページ

第五話・ご飯を、ギヤバ“つと食べて、ストレス解消?!

日本の食生活は高度成長時代を境に一変した。それは戦後の栄養教育に影響している。「ご飯ばかり食べて副食が少ないのは貧しい、欧米のようにたくさん副食をとる食生活こそ理想だ」と考えた。本当にそうだろうか。最近では再び和食のよさが取り上げられ、国内はもちろん、それ以上に欧米の人々にも「SUSHI」「TEMPURA」に代表される和食が好評である。

「三度の飯は三杯すつ」が国民食だった

現在の日本人一人あたりの米消費量は年間約六五キログラムとされ、昭和四〇年代までの約一〇〇キログラムと比べ激減している。その背景には副食が多くなり、主食であるご飯を食べる量が減ったことが挙げられる。また、ご飯の代わりにパン食が増え、スパゲティ、ラーメン、うどん・そばなどの麺類の消費が増えていることも要因になっている。さらには、会社や学校へ弁当を持って行く人も少なくなり、持って行く人の中身を見ても「ご飯と副食の割合が昔の弁当と逆転してご飯の量が極端に少ない」。

戦前、日本政府(当時の厚生省)は毎日の朝食、昼食、夕食に「ご飯を三杯ずつ食べることを推奨していた。当時は一汁一菜といい、ご飯に汁とおかず一品、漬物というメニューが一般的だった。現在のように副食が豊富にあつたわけではなく、必要な栄養分をご飯からとらざるを得なかったというのが真相らしい。

一九三一年(昭和六年)から一〇年頃までの日本人一人あたりの一日の

栄養摂取量は、エネルギー二三四五キロカロリー、たんぱく質七四・二グラム。たんぱく質のうち動物性たんぱく質は二割弱だったという。当時一般的に食べ

一日の食量



昭和15年版『主婦之友』(花嫁講座第12巻)の口絵を参考に複製した

られていた七分つき米であれば、成人男子で一日三合三勺(およそ茶碗三杯のご飯を三度)。この米は一六〇〇キロカロリーあり、たんぱく質が三三グラム含まれているため、残り八〇〇キロカロリーとたんぱく質四七グラムを小魚・卵・野菜の煮物・おひたし・豆腐などの副食からとる。

宮沢賢治の『雨ニモマケズ』の中には、「一日に玄米四合と・・・」とあるが、玄米四合といえは二〇〇〇キロカロリー強あり、成人男子の必要量は少し足りないが、賢治らしい質素な暮らしぶりだといえる。

現代人の体質改善に一役!

世界中のほとんどの国が、米・小麦・トウモロコシ・雑穀・そば・いも類などを主食にし、人々は水とでんぷんで生命を維持している。肉や乳製品などを主食にするのは、農作に適さない酷暑の砂漠や極寒の地に住む一部の人たち

だけなのだろう。

これらの主食の中で、パン、ラーメン、スパゲティ類を常食すると、脂肪のとり過ぎで肥満や高脂血症を招く恐れがあるとわわれている。例えば、パンは水分の含有量が少なく、口に入れると唾液がパンに吸収されておいしさが感じられず、マーガリンやバターなど

を塗っておいしく食べられるようにする。副食には野菜炒め、サラダ、ハムエッグ、オムレツなどが挙げられるが、どれも油の使用量が多い。

一方、ご飯を主食にした和食と、パンを主食にした洋食の脂質を比較すると、洋食が三・二グラムに対し和食は一五・二グラム、洋食は和食の倍以上の脂質をとっていることになる。ラーメンやスパゲティなども、やはり油を多く使用する。

さらに最近、ご飯が注目されている理由に「γ-アミノ酪酸(通称・ギヤバ)の発見がある。ギヤバには、血圧の安定や動脈硬化の予防、脳細胞を活性化する働きがある。そのギヤバは米を水に浸すことにより、胚芽や白米の表面に多く含まれているグルタミン酸が変化してできることがわかり、こんな面からもご飯を主食にする和食が見直されている。ご飯のギヤバを増やすためには、米をといだあと四時間は水につけてから炊くといこともわかってきている。

ギヤバはイライラを解消するなど、精神安定作用もあることも認められ、ストレス社会に生きる現代人にとつては欠かせない成分。ご飯を中心とした和食が現代人の健康を維持するといえる。

参考文献

- ・「米の力 雑穀の力」(永山久夫著 家の光協会)
- ・「和食の力」(小泉和子著 平凡社新書)
- ・「(食育)明日からできる10の提案」(幕内秀夫著 かもがわ出版)

第六話・食べる道具はその時々々の生活を映す

時代の変化とともに、日本人の食卓は銘々膳から家族団欒の象徴であるちゃぶ台そして椅子とテーブルへ移行した。さらに箸が中国大陸から伝来する以前、日本では手づかみで食事をしていたという。その伝統的な箸も米の消費量が減るとともに、ナイフとフォークに取って代わられているのが現状である。食べるための道具だけを見ても海外からの食文化の影響が色濃く反映されているのが分る。

日本の住宅事情が生んだコンパクトな食卓

最近の昭和回帰ブームでちゃぶ台が脚光を浴びている。ちゃぶ台は脚が折りたたむことが特徴であり、狭い日本の家には最適な食卓だった。寝室と食堂が独立していなかったころ、食事をする部屋が夜は寝室にもなる。その

ため食卓であるちゃぶ台の脚をたたんで壁に立てかけて片づけなければ寝られなかった。ちゃぶ台は明治二〇年代ごろに出現し、大正時代の後半から昭和のはじめにかけて一気に普及した。ちゃぶ台以前には、どこの家庭でも銘々膳で食事をしてきた。なかでも、



茶の間の風景。ちゃぶ台は近代都市住宅の定型だった(昭和のくらし博物館所蔵)

江戸時代に発明された「箱膳」は食器棚の役割もする。箱膳は木箱だが、その中に飯茶碗・汁碗・箸・小皿一枚が入っている。食事をするときには、箱膳の蓋を裏返して中の茶碗などをその上に並べ、膳に変身した蓋を箱の上に乗せて膳が動かないように留めをする。使わないときには、膳棚という本棚のような棚に銘々の箱膳を重ね置く。日本の住宅事情を背景に、先人たちはさまざまな工夫をしていた。

ところが、住宅の洋風化が進んだ昭和四〇年代以降、ダイニングルームが出現した。床はいまでいうフローリング、もしくはクッション性の高いシートを敷き、ちゃぶ台はダイニングテーブルに取って代わられた。同時に、若い世代ではご飯食からパン食が増え、ご飯のおかずにも洋風なものが出始めている。

平安貴族は箸と匙で食事をしていた

ご飯を主食とした和食には箸がつきもの。実は、この箸は稲作発祥の地である中国から渡来した。三世紀の『魏志倭人伝』には、「日本人は食飲には籩豆を用いて手食す」と記されている。「籩豆」とは「高坏」のこと。

箸が伝えられる以前は、高坏に盛った食べ物を手づかみで食べていたという。では汁物はどうだろう。

弥生時代から木や貝殻で匙を作っていたことがわかっている。そのことから三世紀ごろには、ご飯は手で、汁物は匙で食べていたことがわかる。

七〜八世紀ごろになると、中国から箸が伝えられ、そのころの藤原宮趾や平城宮趾から多数の木箸が出土している。正倉院には銀の箸も残っているらしい。箸を使う習慣は支配階級から次第に庶民へと広まり、八世紀末には平安京の庶民の間にも広まっていたという。ただし、匙は一般には普及しなかった。そのころの貴族の間では、匙はご飯と湯漬けと水漬けが出るときにしか使っていない。酒と肴だけのときは箸だけを使った。これは現在の韓国と同じように、飯類は匙で、おかずは箸でという食べ方である。

その後、匙は日本人の食卓から姿を消した。その理由の一つに、木碗が普及したことが挙げられる。碗が土器であれば、重いために食卓に置いたままに食べることになり、箸では不都合だった。そこに軽くて持ちやすい木の碗が出てくると、熱いものを入れても持てるので、箸だけで食べられるようになったと考えられる。

それが今日では、再び日本の食卓にスプーンや散り蓮華と名をかえた呼称で匙が登場している。これは海外の文化から伝えられた形ではあるが、時代を超えて日本の食生活には国外の影響が色濃く残っていることがわかる。

参考文献

- ・「和食の力」小泉和子著 平凡社新書
- ・月刊「やかたのわすれもの」第47・48号
- ・「大江戸生活事情」(石川英輔著 講談社文庫)