

# FOOD CULTURE

キッコーマン【フードカルチャー】

No.13  
2006



2006年キッコーマン「食文化セミナー」

**日本型食生活の変遷…渡辺善次郎**

和食文化は世界の長寿食・健康食としてさらなる変容をもたらすのか

**江戸人のお膳をのぞく…監修：原田信男**

日本の料理文化の基礎を築いた江戸をたどる（その二）

**世界の寿司のれん繁盛記…松本紘宇**

アジア・オセアニア編

**世界の食文化雑学講座**

第十一話

## 食の国際交流と豊かな食生活をめざして

日本通として知られ、ヨーロッパの生活も経験されて、文字通り国際的な味覚を持たれた元米国駐日大使・故ライシャワー博士は、「食の国際交流」が世界中の人々に豊かな食生活をもたらしていることを、当社に寄せたメッセージのなかで述べられています。そしてその例証として、日本人の食生活に欠かせない基礎調味料・しょうゆのアメリカ進出と成功を取り上げています。

また評論家の花田清輝は「真にナショナルなもの、実はインターナショナルである」と喝破しま

したが、まさにしょうゆについて述べているかのようです。

このように一国の食文化が、世界各国の文化に受け込み、新しい食文化として芽生え、成長するとき、人々のより豊かな食生活が育まれるのです。

当センターの活動が、日本はもちろん世界の国々の食の歴史や食文化の紹介にとどまらず、「食の国際交流」と「食育」に少しでも寄与できるよう努めていきたいと思えます。

キッコーマン国際食文化研究センター



閲覧コーナー



キッコーマンの故郷—野田の町並みに調和した野田本社



図書コーナー



メディアコーナー



企画展示コーナー

<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>

キッコーマン国際食文化研究センター

〒278-8601 千葉県野田市野田250 TEL:04-7123-5215 FAX:04-7123-5218

<開館時間>午前10時～午後5時 <休館日>土・日曜日、祝日、年末・年始、ゴールデンウィーク、旧盆

※詳細は当センターへお問い合わせください。

### 表紙の解説

【七難七福図巻（福寿）】（円山応挙筆）

江戸期に武家が執り行う、本膳料理の調理場風景図。日本料理の源流とされる武家の本膳料理は、要人等を招き豪華な饗応を繰返すことで、幕藩体制擁護や主従関係の秩序維持のために、武家に課せられた重要な儀礼であった。作者の応挙は、当時知遇を受けていた後援者からの依頼で仁王経の説に由来する「七難七福」を現世の物語を通して、天災を上巻、人災を中巻そして福寿を下巻に描く三巻からなる絵巻を、およそ三年の歳月を費やし明和五年（一七六八）頃に完成させた。

この表紙絵は、饗宴の様子（本誌十二頁下段の図）と共に同図巻の下巻「福寿」の部分に描かれているもの。

応挙は若い頃に京都で狩野派に学び、諸寺を歴訪し和漢名画の模写や山水・花鳥・人物などを写生。透視遠近法等の画法などにも習熟していた江戸中期の絵師で、円山派の開祖となる。代表作には、「七難七福図」や「雷松図屏風」等がある。（相国寺所蔵）



# 「日本型食生活の変遷」

和食文化は世界の長寿食・健康食としてさらなる変容をもたらすのか

講師：渡辺善次郎

食の安全や食料の自給率、そして食育など、食に関わる話題に事欠かない昨今ですが、元来私たち日本人が常食としてきた「日本型食生活」が、いまでは世界の国々から健康食・長寿食として採り入れられている事実にも目を向けてみたいと思います。その例証の一つとして、寿司の文化は目を見張るばかりの勢いで地球上の町々に広がりをみせているのが分かります。

このように、江戸時代の後期に芽吹いた「日本型食生活」が、いま世界の人々に健康を、そして食卓を囲む家族の喜びや幸せとなつて花開くことは嬉しい限りです。しかし、その一方で肝心の私たち日本人の食生活の乱れも気になるところです。

こうした折もあり、去る十月三日、先般来「FOOD CULTURE」誌に、江戸期以降の食の変遷についてシリーズでご執筆いただいた食文化研究家・渡辺善次郎先生を講師にお招きして「キックマン食文化セミナー」が開催されました。お話のテーマは「日本型食生活の変遷」で、今号は先生のお話を再録いたしました。

## 歴史的にみて日本人は長命

今、日本人は世界で一番長生きする国民となりました。女性は八五歳、男性は七八歳で男女の平均は八一・九歳です。世界の平均寿命は六五歳ですから、日本人は一五から二〇年長生きしていることになりました。アメリカ人の平均寿命は七七歳、ヨーロッパ各国の平均が七九歳ぐらいです。また、日本の場合はただ長生きしているだけではなく、健康で長生きする健康寿命も、七五歳で世界一だそうです。

歴史的にみても、日本人は昔から長生きだったようです。約二千年前に日本のことを書いた『魏志倭人伝』という本の中に、邪馬台国についての記述があります。そこに次のような文章があります。

「その倭人たちは海に潜って魚や貝を獲っている。稲や粟を作つてそれを食べる。冬でも夏でも（生の野菜を）

食べる。酒が好きだ。そして非常に長生きで、八〇歳、九〇歳がざらにいる。百歳まで生きる人もいる。」

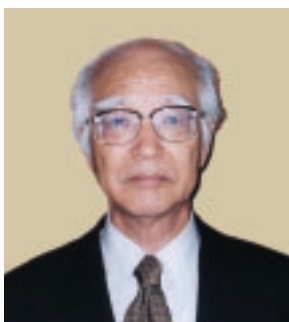
これが約二千年前の日本です。この邪馬台国の時代から八〇歳、九〇歳が多かったという内容から、日本人は昔から長生きだったのではないかと考えられるわけです。ただ、中国人がどのようにして調べたのかがわからないため、信憑性は低いでしょうが、とにかく長生きであるという印象をもったことは確かだと思えます。

ずっと時代が下つて、戦国時代にキリシタンが日本にやってきましたが、その中にフランシスコ・ザビエルという宣教師がいました。そのザビエルが祖国に宛てた手紙に、「日本人は肉をほとんど食べない、魚は食べる。だいたい米と麦だけで食事をしている。しかも食事は少食だが、野菜はたくさん食べる。それでいて不思議なほど元気で長生きだ。」と書いています。この内容から、戦国時代においても外国人は、日本人が元気で長生きな国民にみえたのでしよう。

これらのことから推察すると、昔から日本という国には長生きにふさわしい風土と食の習慣があったのだと思います。

## 七〇年代以降のアメリカの食育政策

第二次世界大戦後、特に戦争の被害を受けなかったアメリカでは、人々はそれまで以上に贅沢な物を食べるようになりました。その結果、一九七〇年代になると、アメリカ人の間に心臓病、糖尿病、脳卒中、高脂血症などの病気が急増し、医療費も激増しました。その数字にアメリカ政府も驚き、上院に



渡辺善次郎  
(わたなべ ぜんじろう)

- 1932年 東京に生れる。1956年早稲田大学卒業
- 1961年 同大学院商学研究科博士課程修了。同年国立国会図書館に入り、調査立法考査局農林課長、海外事情課長を経て、専門調査員退職。商学博士。現在、都市農村関係史研究所主宰。
- 1991年 主著『都市と農村の間—都市近郊農業史論』（1983年 論創社）、『聞き書・東京の食事』（編著・1987年 農文協）、『巨大都市江戸が和食をつくった』（1988年 農文協）、『農のあるまちづくり』（編著・1989年 学陽書房）、『東京に農地があったなぜ悪い』（共著・1991年 学陽書房）、『近代日本都市近郊農業史』（1991年 論創社）

特別委員会を設置して対応策を考えました。特別委員会の委員長にはマクガバンが就任し、一九七七年（昭和五二）に「アメリカの食事目標」という報告書を出しました。

その報告では、アメリカ人の食事は栄養が偏りすぎていると述べています。脂質が多く炭水化物が少ないため、三大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂肪のバランスが悪いことが病気の原因だと考えられ、食事の内容を変える必要があると訴えました。

今、アメリカ人の六〇％が太り過ぎだそうです。『デブの帝国』などという本が出版されるほどです。そのアメリカ人が調査したところによると、日本の食事が一番よいとされています。七〇年代の当時は、炭水化物・タンパク質・脂肪のバランスがちょうどよかったようです。そこで、食べる量を減らし、脂質をひかえ、炭水化物をもっと摂って日本の食事を見習おうという内容の勧告を出しました。

しかし、アメリカ人に炭水化物を奨励するとパン食のため、どうしてもバターや肉類の摂取が多くなるので難しいのが現実です。そこで今も「寿司ブーム」が続いているのだと思います。

### 日本型の食事「和食」の成立

一九七七年にアメリカでマクガバン報告書が発表された後、それまで西欧に追いつけ追い越せでやってきた日本が、開国以来はじめて自分自身の国に目を向けようと、食生活の面で画期的な方向転換をしました。この日本型の食生活の中心にあるの

は、私たちが「和食」と捉えているものだと思います。和食は大昔からあったものではなく、だいたい江戸時代の半ばぐらいに成立したと考えます。その基本は、「白米」、「一日三食」、「一汁一菜」です。

では、それ以前はどんな食事をしていたのでしょうか。古い時代の資料の一つに、石田三成の家来のお嬢さんが昔のことを思い出して書いた本があります。それによると、毎日、雑穀に野菜を入れた雑炊を食べていたようです。朝と晩に同じものを食べ、昼食はありませんでした。ただ、お兄さんたちが山に鉄砲を撃ちに行くときには、朝、菜飯というものを炊いて弁当に持たせたということですが。その菜飯を炊くと、家族もいっしょにそれを食べられました。その著者が歳をとった江戸のはじめ頃、「最近の若者たちはおかずが何だかんだと贅沢なことを言っている、昔は昼飯などは考えたこともなかった」という話を書いています。

この資料から推察すると、戦国時代から江戸の初期までは一日二食で、白米はなく、雑炊か玄米だったのではないかと想像できます。この玄米食は、元禄時代頃まで続いていたかもしれません。それを裏付けるものに、松尾芭蕉が残した「はなにうきよ わがさけしるく めしくろし」という句があります。酒が白いいいのは濁酒で、飯が黒いというのはおそらく玄米か七分搗きを食べていたのでしょう。芭蕉は元禄時代の庶民の代表のような人だったので、そ

の時代あたりまでは、少なくとも庶民は白米を食べていないと考えられます。

その後の江戸のおかずで一番人気だったのは、沢庵漬でした。沢庵漬は、糠で漬けるので玄米を食べていては糠は出ないため、白米を食べるようになってきた食べ物です。沢庵漬が流行するということは、みんなが白米を食べるようになった時代だと考えられます。その頃になると、諸国から江戸に集った人たちがもってきた故郷の食文化が交流を重ね、その集大成として江戸独自の食が少しずつ生まれてきたと考えます。

### 江戸時代、和食の代表的な食べ物

江戸は早くから外食文化が盛んな都市でした。その中でいろいろな江戸らしい食べ物を作られています。なかでも、蕎麦が一番早くから外食として広まりました。蕎麦を今のようにならば、江戸初期の寛文年間です。それまでは蕎麦がき、蕎麦粥、蕎麦まんじゅうという形で食べていました。その蕎麦切りを街角で売るようになると爆発的に流行り、江戸末期頃には店を構えている蕎麦屋が四千軒もあつたそうです。

このほか、江戸で発達した食べ物に天ぷらがあります。天ぷらはもともと西洋料理で、キリシタンが長崎に伝えた西洋料理の第一号でした。それが、江戸のはじめに京都で流行り、徳川家康の財政顧問で茶屋四郎次郎という豪商が家康に奨めました。

そのときに家康が食べたのが鯛の天ぷらです。その天ぷらを食べたところ、家康はお腹をこわして死んでしまったという話が伝えられています。以後、徳川将軍家では、天ぷらはタブーとされて食べられなかったそうです。

さらに江戸で有名な食べ物にお寿司があります。「すし」は、古いもので琵琶湖の「鮒鮓」のような形で食べられてきていましたが、江戸の寿司のようにご飯を握ってネタをのせて出すスタイルは一八〇〇年頃の文政年間からだと言われています。あつという間に、ご飯と新鮮な魚、わさびという絶妙なコンビネーションで作る江戸の寿司は、すばらしい発明です。インスタント料理の世界的な傑作だと思います。

このように外食が盛んになった江戸は、「食い倒れの町」といわれるようになりしました。現代では食い倒れの町といえば、大阪を連想する人が多いでしょう。ところが、江戸時代の末、活躍した大坂の歌舞伎作家の西沢一鳳という人が、当時の京都・大坂・江戸を比較して、食が一番いいのは圧倒的に江戸、大坂は二番、京都が三番と順番を付けています。

### 江戸とヨーロッパの食生活事情

江戸時代、食べ物に困らなくなつてくると、食は遊戯化しました。飢饉などで困窮しているときは、食を楽しむゆとりはありませんが、江戸末期の裕福な時代には「初物食い」がブームになります。江戸っ子は、

何でも初物を愛しました。初なすび、新茶、新蕎麦など、季節に先駆けてほかの人より先に食べるのが、江戸っ子の見得でした。左の絵をご覧ください。

この絵は初鰹です。初物の中で一番評判が高かったのは、この鰹です。「目には青葉 山ほと、ぎすはつ松魚」。ちょうど五月ぐらいに鎌倉沖あたりで獲れる鰹です。その鰹はだいたい女中さんの一年分の給金に相当する高値で売れたそうです。この絵に描かれているのは、長屋のおかみさんたちでしょう。とても一匹は買えない



歌川国貞「卯の花月」〔『ヴィジュアル百科江戸事情・第一巻生活編』静嘉堂文庫蔵 雄山閣出版〕

いので少しずつ切り身を分け合っている絵です。

学校で習った江戸時代は、武士が威張っていて、庶民などは一生懸命に稼いでも、ほとんどが年貢として搾取されて、食うや食わずの生活を余儀なくされていた時代というイメージが強かったように思います。しかし、現実は違っていました。当時の世界の国々と比べても、一番豊かで安定した社会でした。世界史の観点からみると、二六〇年間、一度も外国と戦争をしなかった国はほかにありません。世界史の奇跡といわれています。

では、ヨーロッパはどうだったのでしょうか。ヨーロッパは農業に向かない所です。日本の北海道からロシアのサハリンあたりの緯度と同じなので、寒くて植物が育ちにくい土地柄なのです。そこで育つ小麦は、蒔いた種の四倍ぐらいを収穫できれば平年作です。日本であれば種の約三〇倍の収穫が普通ですから、四倍では大不作です。

しかも、ヨーロッパの中でも農業大国といわれたフランスでは、農地の四分の三は王様・貴族・教会の所有で、農民たちは残りの四分の一しか所有していませんでした。そのことを考えても、フランスの食生活の貧しさが想像できるでしょう。

右下の絵は、有名なミレーの「落穂拾い」という絵です。農家のおかみさんたちが、収穫した後の畑に出て、落ちていた小麦の穂を一つずつ集めている姿です。それを集めても、パン一つできません。後ろのほうで働いている



「落穂拾い」(ジョン・フランソワーズ・ミレー 1857年 オルセー美術館蔵)

のは、おかみさんたちのご亭主たちでしょう。彼らは、貴族や教会の大農場で働かされているわけです。そこには山のように穀物が積まれています。その横に目をやると、馬に乗って監督をしている人が描かれています。おそらく貴族か、教会の役人でしょう。この絵は、日本の明治維新の一〇年前に発表されました。

江戸時代の日本と比べて、日本人が豊かだと思っていたフランスの農村がどんな状態だったかを想像してください。日本人は、フランスがものすごく豊かだと思ひ込んでいましたが、「落穂拾い」を日本の農村の実情と比較する目で見ると、これがフランスの農村だったのかと改めて考えさせられます。

江戸を研究しているあるアメリカの研究者は、もしも自分が江戸時代と同時代に生まれたとすると、貴族であれば

ばイギリスがいい、庶民であれば日本がいい、とっています。欧米の歴史を熟知した人たちは、江戸時代の日本はいいと考えているようです。江戸時代について、進んだ豊かなヨーロッパ、遅れた貧しい日本という考え方はやめたほうがいいと思います。

### 豚を飼っていた新撰組

江戸から明治へ時代は変わり、日本は一生懸命にヨーロッパに追いつこうとしました。食文化の面では、肉を食べるようになったことが江戸時代との大きな違いです。それまで千数百年、日本人は肉食を禁じられていました。世界の中で食べるために家畜を飼っていない国は、日本以外にないと思います。

江戸時代以前、体が穢れるという考え方があって肉を食べると神社などにお参りができませんでした。その穢れが済むのは一〇〇日ぐらいだといわれ、その間は仏様にも手を合わせてはいけません。鹿や猪がたまに獲れたときには、その肉は食べています。江戸時代の大名の中でも一部の人は食べていました。井伊大老がいた彦根藩では牛の味噌漬が名物です。それを毎年、将軍家や大名たちに贈っていました。将軍家に贈るときには、その樽に「肉」とは書かず、薬の名前を書いていました。これは薬であるという名目で東海道を運んだのでしよう。

面白い話があります。幕末に活躍した新撰組は、残飯養豚のはりだつたのではないのでしょうか。将軍家

の医師に松本順という人が、近藤勇がいた京都に向いて、新撰組の「屯所」を訪ねています。その松本医師は、新撰組は豪傑揃いだと思っていたところ、病人だらけだったので驚いたそうです。栄養失調で肺病を患っている人が多く、そのとき松本医師は、残飯を豚に食べさせて育て、その肉を隊員に食べさせろと指導しました。それ以降、新撰組は豚を育てて隊員に食べさせたようです。

日本人が肉を食べるといふことはたいへんなことでした。ただ、肉を食べるようになったといっても、動物の頭から尻尾まで食べてしまう肉食の民族ではありません。

左の市場の写真をご覧ください。



狩猟解禁とともにパリ市場の店頭は賑わう (『週刊朝日百科 2 世界の食べもの』フランス編)

一〇月頃からヨーロッパはハンティングの季節になります。ヨーロッパ人の一番のご馳走は野生の動物です。ハンティングをして獲った動物を食べることが一番の贅沢だと考えています。この季節にフランスへ行くと、肉屋の店頭には狩りをして獲ってきた動物や鳥が吊るされています。肉食民族は、そのまま買って家で捌いて脳みそから豚の鼻、目や耳までいろいろな調理して食べます。

現在、日本の家庭では、魚より肉を買う金額が増えています。それでも、ヨーロッパ人のような食べ方はできませんから、本当の意味で肉食人種だとはいえないでしょう。

### 日本風にアレンジした西洋料理の普及

文明開化以後、肉を中心にして西洋の料理がたくさん入ってきました。しかし、日本人はそのまま食べることはできず、日本的に作り直しました。それが三大洋食と言われている「ライスカレー」「トンカツ」「コロッケ」です。トンカツはポーク・カツレットのことですが、ポーク・カツレットはナイフとフォークで自分で切つて食べますが、トンカツははじめから切つて出されるので箸で食べます。コロッケは、本来の中身はクリームなのですが、日本風にアレンジして安いジャガイモを使いました。

そして中華料理も、関東大震災後に日本の家庭で食べられるようになりました。和風にアレンジされた西洋料理と、日本的に調理した中華料理が一般に

普及します。今ではどの家庭でも、西洋と中国と日本の食事を違和感なく摂っています。こんな国は世界にありません。日本独特の文化です。私たちは意識しないで、すべてが日本料理だと思つて食べています。

またどんな食事でも、箸かスプーンで食べられるものしか、庶民の食卓ではなかなか受け入れられません。そのために日本風にアレンジしたのが、明治以来の食文化です。ヨーロッパでもナイフとフォークで食事をする人はほとんどいませんでした。左の絵をご覧ください。明治時代のイタリアのスパゲティ屋です。みんな手づかみで食べています。売るほうも、食べるほうもスパゲティは手づかみです。



19世紀のナポリの街頭で、手づかみでパスタを食べる人びと (スパゲッティ博物館「文化麺類学ことはじめ」フォーディウム・コミュニケーション)

ロシア革命のとき、クレムリン宮殿に突入した農民軍がいろいろな物を略奪しました。そのときにフォークを見て、「これはどう使うのか」と

不思議に思っていたそうです。肉をナイフとフォークで食べるというのは、ほんの一部のブルジョアだけでした。それが、江戸時代の日本とヨーロッパの違いです。

### 食材の多さが日本人の味覚を育んだ

昭和の初年になると、昔からある和食も、洋食も、中華も食べていました。柳田国男は、「世界無類の多様な食」と表現しています。その食材の多さも世界に類を見ません。

食の大国といわれるフランスは、「カエル」「ハト」「カタツムリ」まで食べますが、それでも約七〇〇種類くらいしか食べていません。食材が多いと言われている中国でさえ、約八〇〇種類くらいです。日本は約一四〇〇種類あります。なかでも海産物を多く食べています。

南極で越冬する南極探検隊は、日本を出港する際に一年分の食糧を持って行きます。外国の隊は約三〇〇種類くらいですが、日本隊は七五〇種類も持つて行くので日本隊は羨ましがられているそうです。

いろいろな物を食べるということ、味覚を育てる源泉になります。舌は「千」に「口」と書き、千種類の物を食べなければ鍛えられません。ヨーロッパには味がわからない人が非常に多くいます。フランス、イタリア、スペインなどのラテン系はそうでもありませんが、イギリス、アメリカなどのアングロサクソン系の人たちに多いといわれています。

アメリカ人の研究者が調べたところによると、味がわからない「味盲」というハンデをもつ比率は、アメリカ人で二五%、イギリス人では一二%いるそうです。日本人は三%で世界でもっとも味覚が優れた民族だといわれています。それは、昔からいろいろな種類の食べ物を食べていたおかげではないでしょうか。ワインのソムリエ・コンクールで田崎真也さんが優勝したことで世界的にも証明されたと思います。

日本人の味覚の基本は米です。ご飯は非常にすばらしい主食なのです。ご飯を食べれば、おらずでタンパク質を摂らなくても、一日約五合で必要なタンパク質が摂れるそうです。しかし、白米食には欠陥があります。白米だけを食べているとビタミンB1が不足して脚気かっけになってしまいます。

江戸時代、江戸に出てきた若者たちが次々と脚気になったといえます。故郷にいたときにはめったに食べられなかった白米食をたらふく食べて脚気になってしまったというわけです。それを「江戸患わづらいい」といいますが、将軍も脚気で死んでいます。一四代将軍の家茂は、長州征伐のときに大坂城で脚気によって亡くなっています。

脚気は、明治時代まで日本の国民病でした。日清戦争のとき、日本軍の戦死者は一人ですが、脚気で死んだ兵隊は四千人いました。それほど脚気は恐ろしい病気です。

### 乱れた戦後の食生活

戦後、特に一九七〇年代、家庭にいたお母さん方が働きに出るようにな

って、食事の手抜きを始め、子どもたちの食生活が非常に乱れました。その当時、「おかあさんやすめ」という言葉がよく使われていました。「お」はオムレツ、「か」はカレー、「サン」はサンドイッチ、「や」は焼きそば、「す」はスパゲティ、「め」は目玉焼きです。要するに、お母さんが作るものはオムレツ・カレー・サンドイッチ・焼そば・スパゲティ・目玉焼きだということでした。

一九八〇年代に入ると、「ははきとく」になりました。「は」はハンバーグとハムエッグ、「き」は餃子、「と」はトースト、「く」はクリームシチューです。「おかあさんやすめ」と「ははきとく」が、戦後の子どもたちの食生活を象徴している言葉でした。

一時期、まな板のない家庭があることに驚いていました。今は、それどころではありません。台所がない家が出てきたのです。新聞の記事を読むと、女子学生が借りるワンルームマンションにキッチンはいらないと書いていました。そこから発展して、家庭でも台所はいらないというのです。コンビニやデパ地下で家族がそれぞれ好きなものを買って、一人ずつ適当な時間に食事をするという時代になってきたのではないかと、ということでした。

もっと深刻なのは、和食の基本である箸が持てない子どもが多いことです。服部栄養専門学校が調べたところによると、小学生の約九〇%は箸を持っていないそうです。また、教師の四〇%がちゃんと持っていない状

況を考えると、仕方ないのかもしれない。しかし、こうした傾向はとも残念です。

その中で日本人は長生きだと威張っている、その足元ではほとんど「長生き神話」が崩れていっています。これまで沖縄県は、全国一の長寿県でしたが、二〇〇〇年の国勢調査では二六位に下がっています。世界で一番長生きした泉重千代さん（一二〇歳）は徳之島出身です。今でも徳之島の七五歳以上の死亡率はとても低いのですが、三〇歳代の死亡率は全国平均の三倍、肥満率は二倍にものぼっているそうです。長生きの風土に生まれても、食生活が変わってしまえば、短命になってしまうことの証でしょう。このことを考えても、食は非常に大きな問題です。

### 僧侶の食生活の不思議

私は、少食で長生きする僧侶の食生活に驚きます。福井県に永平寺という名刹がありますが、その僧侶たちは「雲水」と呼ばれ、二〇〇人の雲水がいます。彼らが食べているものは、朝食に「五分がゆ」「ごま塩」「漬物（二〜二切）」、昼食には「麦飯」「野菜の和え物」、夕食は「麦飯」「煮物」です。魚や肉は食べません。この食事が二二〇〇年続いています。

ある栄養学者がその食事を調べたところ、熱量が二二〇〇kcalだったそうです。敗戦直後の日本は餓死者が出るほど食糧難でしたが、そのときでも平均一四〇〇kcalを摂取していました。雲水たちは、戦後の食糧難のと

きよりも少ない熱量で厳しい修業をしながら元気に過ごしています。

雲水になると約二か月で痩せて、足がむくんでくるそうです。ところが、三か月目からはだんだん太ってきて、肌の色艶がよくなってきました。なぜそうなるのか、栄養学者が調べてもわからないそうです。近代栄養学では解明できません。永平寺の管長は一〇四歳ですが、毎週、人を集めて講演をし健康です。

比叡山では、僧侶が一千日間、山と京都の町を走り回る一千日回峰行があります。その人たちが何を食べているかという、塩で茹でたジャガイモ二個、豆腐半丁、うどん半皿を一日に二回食べるだけだそうです。だいたい一日に三〇〜八〇百を走るので、信じられない食事です。

この行は、織田信長が比叡山を焼き討ちした年から始められ、まだ五〇人しか達成した人がいません。私も、回峰の大阿闍梨だいあじりという人に会ったことがあります。ぶつくりしたお爺さんです。その人もあの粗食で回峰行をしたのかと不思議に思いました。

そんな僧侶たちの食事をみると、和食のよさとは何だろう、栄養学とは何だろうと思えます。栄養学的な分析だけでよいのでしょうか。今、日本も短命化が始まっています。食事のあり方を改めて考え直すときがきたのではないかと思います。

# 世界の食文化雑学講座

## 第十二話 数千年も前に人類が造ったもともとも古い醗酵食品「チーズ」

その起源は定かではないが、紀元前四〇〇〇年のエジプトの壁画や同三五〇〇年のメソポタミアの石版画にチーズ製造と思われる絵が確認されている。おそらくこの頃から、西アジアか中近東あたりを発祥地として製造が始まったというのが学術的な定説であることから、チーズは人類が造った最古の歴史をもつ醗酵食品の一つであるといえるだろう。

### ドン・キホーテが常備していたチーズ

昔、アラビアの商人が羊の胃袋で作った水筒に山羊の乳を入れ、ラクダに乗り旅をしていた。ある日の夕刻、水筒の乳を飲もうとしたら、乳は透明な水と白い塊に分離していた。商人がおそろおそろその白い塊を口にしたところ、思いもよらないおいしさを知った。この白い塊がチーズの原形だったといわれている。

これはアラビア民話に残るチーズ誕生の話だ。科学的には、羊の胃袋で作った水筒の内側に付着した「レンニン」という酵素が乳を固め、砂漠の強い日差しやラクダの歩く振動で脱水された結果、チーズの塊ができたことになる。この原理が現在のチーズ製造の基本である。

その後、このチーズ製造の方法がヨーロッパへと伝えられた。旧約聖書のサムエル記に「蜜とバターと羊のチーズをダビデと……」という記述があり、紀元前一千年頃には古代ギリシャに伝わっていたと考えられる。その後ローマ帝国の勢

力拡大に伴い、チーズ製造技術はヨーロッパ各地へと伝播していった。

一六〇〇年代の初頭、スペインの作家・セルバンテスの小説『ドン・キホーテ』の中で、主人公のドン・キホーテはチーズを常に持ち歩いていたという記述がある。ドン・キホーテがラ・マンチャの荒野を旅する途中、野外で山羊飼いに夕餉をご馳走になる話があるが、その際に彼が愛馬の鞍に括りつけた袋の中から、固いチーズを取り出す場面がある。これはまさしく、「マンチェゴ」という羊の乳で作る硬いチーズだったとされている。この「マンチェゴ」はスペイン産の有名なチーズで、そのラベルにはド

ン・キホーテとサンチョ・パンサ二人の姿がイラストになって描かれている。

### 仏教とともに極東に伝えられた「醍醐味」

チーズ製造の技術は、その後インドへも伝えられた。インドでは、チーズとバターの間くらいに醗酵過程のものを「醍醐」と呼び「最高の味」という意味合いで仏典にも記述されている。普段使い慣れている「醍醐味」の語源はここからきている。

インドから百済を経て日本へと仏教が伝来した際に、「蘇ス」というチーズの原型に近いものが伝えられた。それ以降、飛鳥時代頃から「蘇」は日本でも造られるようになり、朝廷の貴族の間で健康食品として珍重された。文武天皇の時代には、「有官史記」の中に「文武天皇四年（西暦七〇〇）十月（新暦一月）、文武天皇が使いを遣わし、蘇をつくらしむ」との記述があり、諸司に「蘇」を献納するように命じている。

その後、朝廷の威力衰退と共に、「蘇」も歴史から消えている。乳製品の食文化が復活するのは、江戸時代の八代将軍・吉宗の時代である。吉宗はインドから献上された三頭の白牛から「白牛酪」を作り、薬や栄養食品として珍重した歴史がある。白牛酪は、白牛の乳一斗を鍋に入れ、砂糖を混ぜて火にかけ、丹念にかき混ぜ石鹸ほどの硬さに煮詰めて造る。これは肺結核に効果があるといわれ、わずかだが江戸の町中でも売られたという。日本での本格的なチーズは、北海道に



「ドン・キホーテ」(『岩波少年文庫506』ミゲル・デ・セルバンテス作 牛島信明編訳 ホセ・セグラー・リエス画)



徳川吉宗へインド産の白牛が献上され、日本の酪農が始まった(千葉県酪農のさと・酪農資料館)

デンマークから酪農技術が導入されたのを機に製造が始まった。しかし、大量に造られるようになるのは昭和に入ってからである。さらに一般家庭に普及するのは戦後であり、消費が伸びたのは一九八〇年代に入ってからだといえる。ちなみに、農林水産省が発表した「チーズ需給表」をみると、日本での消費量は一九八五年の一〇万九千トンから二〇〇四年には二六万六千トンに伸びている。

参考文献  
「世界路地裏・食紀行」(財前宏著 丸善株式会社)  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))  
「チーズ」(『世界辞書』(http://www.cheeseco.jp))





## 江戸人の胃袋をみたした食べ物屋

十八世紀、江戸の人口は一〇〇万人を超え、そのうち男性の人口が女性の一・五倍にも上っていた。そのほとんどの男性が単身者であった。この人たちの腹を満たすためにも、簡便な食べ物屋が江戸の市中に多かつたことが推測される。

前号で述べたように、鮮魚・豆腐・青物・醤油・塩などの食材や調味料を売り歩いてきた人の中から、鰻蒲焼・蝗蒲焼・蒸芋・蕎麦・汁粉など、加熱調理したものを売る煮売りや屋台を営む人も出てきた。その屋台から一か所に落ち着くというスタイルで商売をする者、さらには小

# 江戸人のお膳をのぞく

日本の料理文化の基礎を築いた江戸をたどる

(その二)

監修／原田信男

規模な見世「店」を構える者も出てきた。現実には、時代を経るにしたがつて大小さまざまな規模の屋台、小屋掛け、見世が混在し、そこに振売りが町中を売り歩く、という光景が見られた。

幕末大坂の狂言作家である西沢一鳳は、三編からなる『皇都午睡』を残している。その中巻の「三都の商人」で江戸の飲食店について、「料理屋は格別、中より下の料理屋、煮売屋、居酒屋、蕎麦屋、芝居茶屋には女

つかはず、皆荒男の若ひ者が運ぶ事也」と、男にしてははなはだ丁寧な物言いをする旨を記している。

この時代には、さまざまな料理本も数多く出版されたが、なんといつても江戸の人々に料理文化を享受さ



原田信男 (はらだ のぶを)

1949年生まれ。明治大学文学部卒業後、同大学大学院文学研究科博士課程退学。博士(史学・明治大学)。札幌大学女子短期大学部文化科専任講師を経て、現在、国士舘大学21世紀アジア学部教授、放送大学客員教授。『江戸の料理史』(中公新書、1989年)でサントリー学芸賞受賞。『歴史の中の米と肉』(平凡社選書、1993年)で小泉八雲賞受賞。その他、『木の実とハンバーガー』(NHK出版、1994年)、『中世村落の景観と生活』(思文閣史学叢書、1999年)、『いくつもの日本』全7巻(共編著・岩波書店、2002-03年)、『食と大地』(編著・ドメス出版、2003年)、『江戸の食生活』(岩波書店、2003年)などがある。

### 前号のあらすじ

一六五七年の明暦の大火後、江戸は復興のために全国各地からの男性の単身労働者の流入を余儀なくされて、膨大な人口を抱える巨大消費都市と化していった。

一方、支配階級にあっては將軍をはじめとする武士団も、自分たちの食料を確保しなければならなかった。そのために食料を中心とする生活物資を供給するシステムが巨大化し複雑化する中で、飲食関係の仕事に携わる人口はかなりの数に膨れて上っていた。

江戸の朝は明け六つの鐘とともに始まり、江戸の町を納豆売りや浅蜷売り、青物売りの声が響き、裏通りの長屋の路地からは籠の煙が立ち昇る。表通りの大店では、台所の奉公人が店の者すべての朝食作りで忙しく働いている。武家の大名クラスは、町人たちの食事とは比べものにならないほど贅沢なものだった反面、多くの下級武士の食事は汁と漬物類、豆腐、野菜の煮物程度のお粗末な献立であった。

だが、江戸城内では朝から贅沢な二つの膳が出されていた。食生活の面から江戸をみると、貧富の差が著しいことがわかるが、なかでも米は特別にその差が激しかった。大名たちの食膳には上質な米が選ばれ、炊きあがったご飯も釜の真ん中だけを食べるといふ具合だった。將軍のお膳に出される米飯にいたっては、良質の米からさらに粒が大きいものを一粒一粒選んで炊飯されていたという。

また『皇都午睡』にはこんな記述もある。江戸の高名な料理屋を並べ上げ、際限なし、としたりうえて「蕎麦屋、居酒屋など始め、名代の鮮やてんぷら屋など数へたる時は、一町内に半分の余は喰物屋なり。予が三都の見立に、食の第一に見立しが、中々食物是程に自在なる所は見ぬ。唐土にもあるまじく思はる、也」。江

戸の市中に食べ物屋があふれていた様子が見える。

### 庶民にまで広がった飲酒の習慣

江戸市中にあふれる食べ物屋には、酒を置く店も多かった。庶民の楽しみといえば、安い肴で仲間と酒を酌み交わすことだったろう。その酒は、江戸時代初期には冷やで飲まれていたが、清酒が普及するとしだいに温めて飲むようになった。



『咲替舞日記』(歌川国輝「江戸店舗図譜1850年初編」三樹書房所蔵)

酒は鎌倉時代から盛んに生産されていたが、その醸造技術が著しい発展を遂げたのは室町時代末期のことである。気温の低い冬に仕込んで醗酵を調整する「寒造り」、原料を徐々に加えてアルコール度を高める「段掛け」、低温で加熱し腐敗を防ぐ「火入れ」などの技術により、現代の清酒につながる近世の酒が誕生した。特に、蒸し米と麴米の両方に、精

を確立し、その製法で造られた品質のよい高級酒を「諸白」と呼んだ。諸白は奈良や京都の寺院の「僧坊酒」造りから生まれたもので、なかでも興福寺で造られた「南都諸白」がもっとも名高い。この南都諸白の技術を受け継いで量産化したのが、摂津の伊丹や池田などの酒造地だった。特に「伊丹諸白」は「丹醸」と呼ばれ、将軍の御前酒となるほどの高い評価を得ていた。

この伊丹酒は江戸中期まで全盛を誇った。しかし、早魃や冷害などで米が不作となり、全国規模で大飢饉に見舞われることもあり、幕府は飢饉時の対策としてしばしば酒造制限令を出した。そのような政策がとられた中で、宝暦四年(一七五四)の酒造制限令を解除する「勝手造り令」以降、灘の酒が急速に台頭した。

幕府は、豊作で余剰米が出る年には酒造を奨励し、不作の年は厳しく制限した。そのため灘の酒も寛政の改革によって一時は勢いを抑えられたが、文化三年(一八〇六)に再び勝手造り令の発令によって大きく発展した。

ちなみに、下り酒の伊丹と灘の割合をみると、天明六年(一七八六)には約七八万樽のうち灘の酒は約三二万樽、伊丹の酒は約一二万樽だった。江戸の入荷数が最高を記録した文政四年(一八二二)には、一二二万四千樽のうち灘の酒は六八万樽と、六割近いシェアを占めている。

このように江戸に出回っていた酒のほとんどは下り酒であり、結果的

に江戸の金銀が上方へ流れた。そのことに危機感を抱いた幕府は、寛政二年(一七九〇)、武蔵と下総の計一軒の酒屋に米を貸与し、上製、諸白酒三万樽の製造を命じた。酒屋た

ちには“御免関東上酒販売所”を設けさせ、直接小売販売を行わせる便宜もはかった。しかし、長い年月をかけて醸し出された下り酒の品質に、関東は太刀打ちできなかった。微妙



店頭をうづめる当時人気のあった下り酒のブランド。その中に関東地廻り酒のブランドも見受けられる(長谷川雪旦・雪堤「高碓屋絵画」文京ふるさと歴史館蔵)

な醗酵条件で品質が変化する酒造技術の向上は、一朝一夕に成し遂げられるものではなく、幕末期まで待たなければならなかった。

では、江戸の庶民はどのように酒を楽しんでいたのだろうか。日本を訪れていたヨーロッパの宣教師たちが、本国へ報告するために数多くの記録を残している。その中に、東西の文化を比較したフロイスの『日欧文化比較』があり、日本の酒について次のように述べている。

われわれのワインは葡萄の実から造るが、「彼らのものはすべて米から造る」、またワインは冷やして飲むが、「日本では、(酒を)飲む時、ほとんど一年中いつもそれを温める」、さらに酒に酔うことは大きな恥辱であるが、「日本ではそれを誇り」とする。

江戸の人たちは酔うことを誇りとし、泥酔は日常茶飯事で、酔乱のあまり殺傷沙汰にまで至ることもよくあった。フロイスはヨーロッパと日本の風俗の違いを著しているが、日本人の酒に関する寛容な考え方は、すでに江戸時代からあったようだ。

### 年中行事のなかの宴

江戸は、江戸城を中心に武家屋敷が取り囲み、武家地が約半分を占めていた。さらに、農地や寺社地を除くと、町人が住む地域は全体の二割以下という超過密状態だった。その町人にも表店に住める階層から裏長屋住いまでおり、その多くがその日暮らしのような下層民だった。

そのような生活の中でも、江戸に



商家恵比寿講 (長谷川雪旦画・斎藤月岑著「東都祭事記巻之四」)

はさまざまな遊興の場所があり、盛り場、各地の名所、寺社の門前のような非日常的な「ハレ」の空間があった。例えば、武家地の周辺にあった寺社、なかでも上野寛永寺、芝増上寺、浅草浅草寺、神田明神、山王権現などは幕府の手厚い保護もあり、神田明神と山王権現の祭りは「天下祭り」と呼ばれて賑わった。

ほかにも季節ごとに、

浅草寺三社祭(三月)、目黒不動(五月)、赤坂水川社(六月)、深川富岡八幡(八月)、浅草鷲神社の西の市(十一月)などがあった。このようなハレの場所には必ず小屋掛け程度の茶店や煮売りの屋台があり、庶民はそこでささやかな宴を楽しんでいた。



一方、大店でも祭りの日には店をあげて準備し、得意客も招待して昼から夜まで宴が催された。そのときの料理は、六月の山王祭では寿司や肴、冷や素麺、赤飯など、普段はお目にかかれなような豪華な料理が並び、酒も飲み放題だったという。このほか、商家では商売繁盛を願う恵比須講が重要な年中行事であった。恵比寿講は、一月と一〇月もしくは一二月に行われ、七福神の恵比須を祭る行事であり、商人たちは得意客を招いて祝宴をもった。

このような年中行事は、もともと中国で完成した太陰太陽曆、二四節氣や七十二候のように高度な曆法が基本にある。この曆法を基準として、季節の節目節目を絶えず確認しつつ、そのときどきに育った食物で豊饒を祝う風習が形成された。なかでも正月に關しては、中国の太陰曆の考え方が普及した。

では、江戸の正月はどうだったのだろうか。貝原益軒が養子である甥の好古にまとめさせ、貞享四年(一

六八七)の序文をもつ『日本歳時記』をみるとその様子がうかがえる。元日には身を清浄にしたうえで、天神地祇に礼し父母や祖先の霊を拝した後に、定まった饗膳が用意されたようだ。

その饗膳は蓬菜といい、盤上に松竹鶴龜などを作り据え、「栗、榧、海草、海蝦、みかん、かうじ、たちばな、米、柿」などを積み重ね、これを味わい、年賀の客にも勧める。現代にも受け継がれている雑煮については、前年に搗いた餅に、「こんぶ、打あはび、煎海參、牛蒡、薯蕷、萩(すずな)、栗、するめ、蘿蔔(すずしろ)、芋茎」などを加えて、煮て羹として食すると記している。

年の初めの元日に健康を祝う行為としては、菌固めや屠蘇酒の風習があった。菌固めは、正月三箇日に餅、かち栗、大根など固いものを食べる行事で、堅いものを食べて歯を固めることは、そのまま長寿を祈ることにつながった。この風習は平安期の貴族社会にもあったが、近世に入ると民間でも餅のほか搗栗や豆さらに串柿などを用いて、菌固めが行われるようになった。

元日に祝儀として飲む薬酒である屠蘇酒は、肉桂や山椒その他の生薬を配合した屠蘇散を清酒などに浸したものだ。『日本歳時記』に、「元日より今日(三日)に至るまで雑煮を食し、屠蘇酒をのむ。奴婢も又しかり」とあるように、近世には正月三箇日に雑煮と酒というパターンが定着していたことがうかがわれる。

さらに無病息災を招くという正月七日の七草粥、邪気を除くという一五日の小豆粥を食べる風習も平安期から残っていた。このほか、武家の間では一日に「鎧餅」、二〇日には「女人の鏡台の祝」と称して、ともに鏡餅を煮て食べる風習があった。

### 文人・武家の饗宴

江戸の町には各種の食べ物屋が建ち並び、文化四年（一八〇七）に刊行された大田南畝の『一話一言』には、「五歩に一棧、十歩に一閣」は飲食の店と記されているほどだった。これらの店の中には、会席料理が売り物の社交場的性格をもつ高級料理店もあった。なかでも突出した存在だったのが八百善である。主人の栗山善四郎は料理人として江戸で一番の評判を得ながらも、多彩な趣味人でもあった。そのため文人との交流も広く、そのネットワークによって八百善の名をさらに高めた。

八百善のほかにも多くの高級料理屋が江戸の町に登場し、文政五年（二八二二）序の青山白峰の『明和誌』では、著名な料理屋の名前が挙げられ、どこも高級で値段もきわめて高いと述べられている。こうした高級料理屋では、酒の肴として味噌吸物、口取肴、二ツ物（甘煮と切焼肴）、刺身、吸物か茶碗物が続き、最後に一汁一菜の飯を出したという。これを会席料理と称し、デザートに高級な煎茶と菓子がつき、一人前が銀一〇匁もした。

価格が高かった要因の一つに、高名な

料理人をもてはやすという風潮があったようだ。札差・伊勢屋宗三郎が天保の末年頃に書いた『實賤上下考』に、文化・文政の頃からの風潮として、名高い料理人がいるからその料理屋へ行くことを意味する、「誰々を食べにくい」という言葉があったことを記している。そこで

料理屋も腕のある料理人を高給で雇い、客寄せの目玉とした。このような風潮を助長したのは、通人や文人であり、一定の教養をもった大名であった。

しかし、基本的には武士に対して、幕府や各藩における財政の状況に応じて、華やかな饗宴を制限していた。こうして近世を通じて、武家の饗宴は縮小する方向に進まざるを得なかった。なかでも下級武士の場



江戸高名会亭尽 江戸・山谷・八百善（歌川広重 サントリー美術館所蔵）



文久2年正月。右端に寿司売りの姿が見えるが、正月のわりには質素な下級武士の酒宴である（尾崎貞幹『石城日記』慶応義塾図書館所蔵）

合には、『石城日記』を記した尾崎準之助貞幹のように、他家で馳走にあずかることが多く、来客があったときには、しばしば小袖や帯などを質入れして酒代や食料品代を捻出していったようである。

その『石城日記』に、二月一日から一四日まで酒宴が続いた記録がある。そのうち一二日の献立には、「鱈昆布、吸物、さしみ、にしめ、そのは、菜したし」などで盃を傾けたと記している。普段の食事はいたって質素で、汁と漬物類や茶漬などですます場合が多かった尾崎にとつて、このときの他家での酒宴は特筆すべきことだったに違いない。

また、日記中の絵を見ると、普段の食事には膳が用いられているが、酒宴では必ず大皿盛りになっている点が目を引く。膳の質素な食事と酒宴の大皿盛りの料理では、あまりにも対照的だ。しかし、十人扶持という苦しい経済状態の中では、酒宴と日常の落差もしかたのないことだったろう。

### 幕府の威光を知らしめる御成と饗宴

將軍を頂点として、その威光を天下に知らしめる儀式が「御成」である。將軍が臣下の家を訪問し、盛大な饗宴が催される伝統的な武家儀礼であり、近世の御成は江戸初期に集中して行われた。その際の饗宴では、一七献から二一献にもおよぶ献立が並び、食事場所における將軍との距離や、食事内容の差を強調することで身分秩序の再確認がなされた。さらには、最下級の家臣に至るまで参加者全員が献立の一部を共有することにより、將軍との集団的連帯感を確認するという仕掛けも施されていた。

寛永元年（一六二四）正月二三日から二八日にかけて、紀伊中納言南龍公が受けて催した三代將軍の御成に関する史料が、『南紀徳川史』巻一二五典禮部に収められている。この御成は、家康の一〇男である紀伊藩主徳川頼宣が、兄の大御所・秀忠と甥の將軍・家光をもてなしたものである。そのうち二三日に江戸・竹橋にあった紀州藩邸を訪れた大御所・秀忠への饗宴は次のような内容だった。

まず御数奇屋で饗宴がもたれ、本膳は酒漬の鶴ほか、鮑、鯛、栗生、はじかみ、鱈、蜜柑、昆布と椎茸煮染の七菜に、鶴の汁と飯がつく。二の膳がうるか（＝鮎の腸）の和え物、梟（チドリ科の鳥）の焼き物、平貝、切蒲鉾、香の物、塩山椒の五菜と鱈、昆布の汁、これに肴として京焼の皿



# 「世界の食文化」シリーズ

いま世界が求めているものは、質のよい食材と調味料をつかって、おいしい料理をみんなで囲む、くらしといのちが輝く生活です。キッコーマンならではの視点で、世界の食文化を映像にとらえました。



## 「日本の食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 日本料理ともてなしの心 ~湯木貞一の世界~
- 懐石、しつらう ~食卓と日本人~
- おぼんざい歳時記 ~庶民の味覚と四季~
- 食は江戸 ~江戸前の料理と外食~
- 舶来の日本料理 ~食文化の翻訳術~



## 「中国の食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 北京 ~庶民の味 宮廷の味~
- 広東 ~食は広州に在り~
- 江南 ~魚米之郷の名菜譜~
- 四川 ~天府之国の百菜百味~
- 調理と医食同源 ~厨房にみる味の秘訣~



## 「ヨーロッパの食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 黄金のフランス料理 ~エスコフィエと美食神話~
- クリスマス・マルガンの伝統料理 ~現代フランス料理事情~
- ペリゴールの秋のはなむけ ~貴族ワイン、フォワグラ、トリュフ~
- 主役はいつも大きなテーブル ~食卓画を読む~
- 木村尚三郎のシチリア食紀行 ~地中海式食事法~

【お問い合わせ】キッコーマン国際食文化研究センター「キッコーマン・ビデオライブラリー」 TEL:04-7123-5215 URL:<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>  
 ●販売に関するお問い合わせ：株式会社毎日EVRシステム ソフト事業部 TEL:03-5202-6061 FAX:03-5202-6066 URL:<http://www.evr-online.com>  
 ●ビデオテープは、すべて日本語版です

## TOPIC

- 体裁：A4版・4色・48頁建て
  - 新聞紙面より大きな活字を採用し、読み易い縦組み編集を行っています
  - 価格：700円（税込）
- ご購入は、キッコーマン国際食文化研究センターまでお申し込みください



キッコーマン国際食文化研究センターでは、当社に寄稿された国内外の食文化に関する研究の業績を顕彰し、その成果を次代の研究者に継承するために、「キッコーマン国際食文化研究ライブラリー」を設けました。

このライブラリーでは、過去に研究・発表されたものをそれぞれに取りまとめて刊行するものです。

\*ライブラリーの第一弾として、江戸食文化史研究の第一人者渡辺善次郎氏が、私たちの食生活には欠かせない

### 「国際食文化研究ライブラリー」創設のお知らせ

「和食」が江戸時代に成立し、その後流入する外来食文化を受容し、融合を繰り返して今日に至った経緯を伝えてくれます。

日本が世界一の長寿国となった要因の一つと考えられる和食が、今では世界に広く受け入れられて、「日本型食生活」として普及をはじめています。

当誌『FOOD CULTURE』第6号から第10号までのそれらに関する研究を取りまとめて、『世界を駆ける「日本型食生活」の変遷』として発刊いたしました。















# FOOD CULTURE

