

序 米文化と和食

一 和食の形成

(一) 米文化の成立——9

(二) 神饌料理——13

(三) 大饗料理——17

(四) 精進料理——23

二 和食の完成と展開

(一) 本膳料理——29

(二) 出汁と発酵調味料——34

(三) 料理流派と料理書の成立——40

(四) 懷石料理——45

三 和食の発達

- (一) 料理屋と会席料理 ————— 52
- (二) 料理書と料理本 ————— 57
- (三) 発酵調味料と和食の広がり ————— 63
- (四) 江戸時代後期の料理文化 ————— 69

四 和食の新展開

- (一) 西洋料理の移入 ————— 75
- (二) 和食の見直しと衰退 ————— 80
- (三) 新たな和食へ ————— 86

おわりに ——— 和食の特色と将来 ——— 92

はじめに——歴史と和食——

和食という言葉は、あくまでも近代における洋食の移入に伴って登場したものです。これは日本の食の意味ですから、日本の食文化史を描くことが本書の課題となります。ところが食の歴史を考える場合に、大きな壁となるのが史料の不足です。日常茶飯事といった庶民の出来事は、ほとんど記録として残ることがありません。ただ政治の指導者たちの儀式や宴会の食事内容が、その後の参考として部分的に書き留められることはあります。また食生活の内容については、社会的階層によって大きく異なるという難しい問題があり、日本の食の歴史をトータルに描き出すことは簡単ではありません。

しかし歴史とは、やはり残された史料を通じて語られねばなりません。それゆえ、あくまでも、記録から窺うことのできる社会上層の人たちの料理を中心にいく必要があります。とくに社会の上層で行われる儀式には、それぞれの時代の最高の料理が供されます。これを本書では料理様式と呼ぶこ

とにします。つまり本書では、時代ごとに社会を代表するような料理様式の変遷を軸に、日本の食文化史の流れを概観したいと考えます。

また食文化というものは、一つの国だけで完結するものではなく、気候や風土によって大きな地域的まとまりがあり、そのなかで国を越えて伝わる習俗や技術というものもあります。それゆえ和食というものをどう規定するのかも、難しい問題です。ひとまず本書では、ご飯と汁を中心に^{だし}出汁や発酵調味料を用いた料理の体系を伝統的な和食と規定しますが、それが、どのようなかたちで成立してきたのかを、長い歴史のなかで見ていくことが重要でしょう。それゆえ本書では、伝統的な和食にスポットを当ててではなく、日本における食文化の流れを見渡しながら、和食とは何かを考えてみたいと思っています。

二 和食の完成と展開

(一) 本膳料理

先にみた大饗料理の台盤は、中国における椅子の文化の影響ですが、床に座ることを基本とした朝鮮半島や日本では、食台としての膳が発達をみましました。先の『病草紙』でも食器が並べられていたのは、折敷という足のない膳でした。折敷の登場は奈良時代くらいまで遡りますし、神饌などに使われる三方さんぽうも衝重ついがさねと呼ばれる膳の一種で、大饗料理のような儀式の場を除けば、古くから日常的には銘々膳めいめいぜんが用いられていたと考えられます。

※一人一人に出す、一人用の膳。

※※ひとつの盃を複数人で飲み回す儀礼。もともとは飲んだ者同志の約束事を固めるために行われた。三々九度もこの一種。

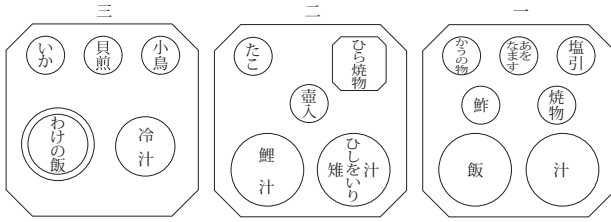
そして、この銘々膳を主役としたのが、室町時代中期に登場してくる本膳料理という料理様式で、これが日本料理の正統とみなされてきました。本膳料理は大饗料理の流れを汲む儀式料理ですが、精進料理の高度な調理技術を取り込んだもので、本格的な和食の成立とみなすことができます。さかずきじと※※盃事に

※メインディッシュにあたる食膳の部の意。

※※本膳に七菜、二の膳に五菜、

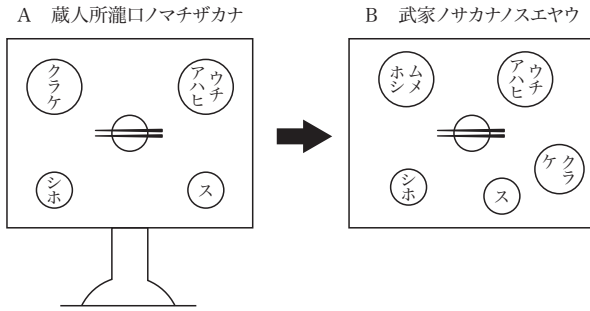
三の膳に三菜を出す膳組。

本膳の図(統群書類従の『山内料理書』より)



あたる式三献しきさんけんから始まり、さらに初献から三献を行った後に、膳部ぜんぶとして七五三ななごさんの膳ぜんが供され、再び献部けんぶに戻って延々と酒宴が続く盛大な饗宴で、本格的な料理が次から次へと供されます。

上図は明応六年(一四九七)の『山内料理書』の冒頭に示された本膳・二膳・三膳の内容ですが、いずれも調味された料理が並び、味付け用の小皿は見られません。もちろん一部の料理には酢や塩などの手塩皿てしおが添えられますが、メインとなる料理には完成された味付けが施されている点に注目したいと思います。また、ここでは膳を使いながら、箸のみを用いた奇数組みの献立で構成されています。こうして本膳料理にいたって、古い料理の形式からも中国料理の影響からも脱却して、次節でみるように独自の味覚体系が創出され、本格的な日本料理、つまり和食が成立をみたと評することができます。こうした本膳料理には、武家という存在が深く関与していますが、その成立は単純ではありませんので、少し順を追ってみていきたいと思います。本膳料理が生まれた室町時代の前は、武家が政治の実権を握り始めた鎌倉時代でしたが、この時代における儀式料理として焔飯おんぱんがありました。いわゆる大盤おほばん(焔飯)振舞おふるまいの語源ですが、もともと焔飯とは、公家たちが、殿上に集まっ



※新たに設けられた令外官で、天皇の私的な用務を果たしていたが、職能の範囲を拡大して重要な役所となった。

た時に出す簡単な供膳を意味していました。

これを承けて武家の間にも^{ウチ}^ケ^{クラ}という饗宴が広まり、鎌倉幕府が成立すると、年始や元服などの儀礼の際に、^{ウチ}^ケ^{クラ}が行われるようになりました。とくに正月^{ウチ}^ケ^{クラ}飯は、年始に御家人が將軍に饗膳を捧げる重要な儀礼とされました。京風の文化を好んだ三代將軍・源^{ウチ}^ケ^{クラ}実朝に代表されるように、武家は公家から多くを摂取しながら独自の文化を創出しようとはしましたが、料理文化も同じような展開をたどったこととなります。

鎌倉中期の料理書『^{ウチ}^ケ^{クラ}世俗立要集』（『群書類従』）によれば、はじめは^{ウチ}^ケ^{クラ}藏人所に務める^{ウチ}^ケ^{クラ}瀧口^{ウチ}^ケ^{クラ}の武士には、上^{ウチ}^ケ^{クラ}図左のような膳が振る舞われていましたが、武家が政治的な優位性をもつような承久年間（一一一九〜一二二）以降になると、武家の正月^{ウチ}^ケ^{クラ}飯の膳が上^{ウチ}^ケ^{クラ}図のAがBのように変わったとされています。それまでの^{ウチ}^ケ^{クラ}打鮑・^{ウチ}^ケ^{クラ}クラゲに加えて、梅干しが添えられているのは、武士が敵に毒酒を飲まされた場合に、梅干しが^{ウチ}^ケ^{クラ}利くと信じられたためですが、Bは明らかにAの影響を受けたものであることが分かります。またBの膳では調味料を除けば三皿という奇数の料理数になっていますが、調理は神饌料理・大饗料理の場合と同じで、塩と酢で好みの味付けをして食べています。つまり武

※※内裏（びり）の警護にあたっていた武士。

家の垢飯は、基本的に公家の大饗料理の伝統を引くものです。

しかも鎌倉時代の垢飯においては、まだ室町時代の本膳料理のような和食の要素が出そろってはならず、精進料理にみられるような高度な調理法が採り入れられてはいませんでした。ただ鎌倉武士の垢飯は、必ずしも質素なものではなく、『吾妻鏡』治承五年（一一八二）正月元日条には、千葉常胤（ちね）が源頼朝（よると）に献じた垢飯で、三尺（約九一センチ）ほどのコイのほか、さまざま肴と酒がふんだんに用意されたとあります。おそらく公家にかわって政権を手中に収めた武家たちは、自らの料理様式を確立しようと努力し、大饗料理のような儀式料理の伝統を受け継ぎながら、寺家の精進料理からも優れた技術や作法などを採り入れつつ、新たな模索を続けたものと思われる。

そうした努力の結果として、室町時代も一五世紀に入ると、本膳という言葉が登場し、本膳料理の内実も徐々に整えられました。一条兼良（いちじょうかねよし）（一一四〇二〜八一）の作と伝えられる『尺素往来（せきそわらい）』という往来物には、豪華な精進料理が数多く並びますが、このうちに「本膳・追膳・三の膳・大汁・小汁」とあります。また同時代の史料『蔭涼軒日録（いんりょうけんにちろく）』長祿三年（一四五九）正月二五日条では、將軍・足利義政の御所での饗膳に「御齋（おとぎ）に三之膳あり」とした

※熊倉功夫『日本料理の歴史』（吉川弘文館、二〇〇七年）。

※※宴席などで將軍に従い同席する人々。

おわりに——和食の特色と将来——

和食は、東アジア・東南アジアの米文化圏のなかで、米を中心としながらも、肉食の排除と魚類への集中という特異な食文化を形成した点に大きな特色があります。そして神に供えてみせる神饌料理として、庖丁の切り方など見た目にこだわり、懷石料理のもてなしやしつらえの思想によつて、とりわけ美しくておいしい料理を志すようになりました。また肉を排除したことから、動物性油脂に頼らずに味のベースを整える出汁が発明されて、飽和脂肪酸やコレステロールが抑制され、ヘルシーな食事の体系が生まれました。さらに醤油などの発酵調味料が独自に多様な発展を遂げ、複雑な味付けを可能としました。

そして和食の形成・展開に当たっては、中国あるいは欧米など海外の料理文化を摂取しながら、独自の料理体系を模索し、肉料理を採り入れるなど取り合わせの多様性を実現してきました。冒頭にも述べましたように、食文化

には保守性と革新性が同居していますから、今後もしさまざまな新しい取り組みがなされ、緩やかに変化していくものと思われれます。ただ日本人に体質的に染み込み、調味料・嗜好品などと密接な関係を持つ米の需要は、食事のなかでの比重が相対的に低下することはあっても、米飯自体がなくなることは考えられません。今後は、これまでみてきたような伝統を継承しつつ、より豊かな和食を私たちの食生活のなかに広めていく必要があると思います。