

平成 28 年 10 月 19 日 (水)

国見町食育推進検討委員会 第 2 回生産と消費、食文化検討部会

女子栄養大学 松本仲子 委員

### 家庭の味を伝えていくために

特に役に立つようなことはお話しできないのですが、「郷土食」、「行事食」に関わるお話しさせていただきますが、特に「行事食」についてお話しただきたいとお話がありましたので、先に「行事食」について話させていただきますと思います。

現在の「年中行事」とは、「国民の祝日」、「従来(きん)の祝日」、「個人の祝日」と大きく分けられると思うのですが、「国民の祝日」を見ますと、1月の成人の日、2月11日建国記念日、5月5日の子どもの日、それぞれ元を訪ねていきますと、成人の日は、「元服」が基になっていると言われますし、建国記念日は、「皇室の行事」です、それから子どもの日は、これは「中国の節日」です。こんなふうにはいろいろな行事が混じってしまっていて、複雑な形になっております。この「節日(せちび)」というのは、どういう意味があるかと言いますと、資料の最初に書いてございます、「農作業による一年の節目の日」、日本が農耕民族であること、やはり農業が中心に一年間行事が組まれている。そこで必ず神様にお祈りするときに御供え物をします。それを「節供(せつく)」と言います。雛祭りの「雛の節供」と言いますが、「雛祭りの時にお供えするもの」として、節に供えると書きます。だいたい行事食には必ず「節供」が伴ってまいります。「節供」で意味を持っているものは何かと言いますと、元々はその節供を皆で後で直会(なおらい)などでいただくわけですが、その時に若い人、それから経験者など皆が集まって食事をすると、社会の秩序、文化、そういうものを養っていく、そのことに一番の意味があると言われております。

1月から12月までございますけれども、この中でも皆さんのお家でも準備なさるのがかなりあるかと思います。

元々中国から来たものが中心になっておりまして、一三五七九のいわゆる陽の数字の陽の日が元日であり、3月3日であり、5月5日であるわけです。

日本の年中行事は複雑だと申しましたけれども、整理してみました。まず中国の儀礼を基にしたもの。それから日本古来の神社の祭祀、仏教関係のもの、キリスト教関係のもの、それから個人のものも入ってきますので、非常に複雑になってまいります。キリスト教はクリスマスだけしか入れておりませんが、ハロウィンやバレンタインなど商業ベースで本当の信者さんのお祝いということではありませんので、クリスマスもそうなんですけれども、ク

クリスマスだけは一応挙げておきます。

あなたのおうちではどういった行事を行っていますか？と言いますと、お正月、大晦日、クリスマス、節分、雛祭り、誕生日はほぼ 100%、お盆は 80%、節分、雛祭り、と家庭ではこのようなことが行われていますけれども、節分などがこのように高いのは、幼稚園などで豆まきなどをしますので、そのようなことがひとつ動機になっていて、節分、雛祭り、お月見などは継承されていくひとつの大きな原動力になっているかと思います。

1月から簡単に説明していきたいと思います。

まず1月のお正月は何をするお祭りかと言いますと、神様、あるいは祖先に無病息災、子孫繁栄、五穀豊穰を願う。祭りごとというのはみんな願いをすることでございまして、だいたい無病息災が一番多くて、一月の場合はそれに子孫繁栄と五穀豊穰が加わってきます。

食べものと言いますと、江戸中家々あらゆる如何なる貧苦の者であっても、お正月の三が日はお屠蘇は飲まなくても、お雑煮だけは食べている。これはよく「何は無くともお雑煮」と言いますが、逆に言えば、お雑煮さえあれば、お正月は伊達巻だとかがなくてもいいということになります。

ひとつ面白いものをご紹介しますので、すけれども、「諸国風俗門状」というものがあります。これは江戸時代に江戸幕府が各藩に生活についてのアンケートをするのですが、その中に「お正月のお料理はどんなものを準備していますか？」というのを聞いています。数の子、田作り、たたき牛蒡、煮大豆（黒豆）などは当たり前だけれども、「その他にどんなものがありますか？」というアンケートをしております。

現在ではこの「祝肴」、本当は多かったのですが、戦後雑誌が盛んに読まれるようになりまして、いつのまにか黒豆、田作り、数の子だけになってしまいました。地方によってはたたき牛蒡だとか、昆布も割合広く祝肴としてお料理されておりました。

次に2月にいきます。2月は節分でございます、これはご存じのように冬から春、立春の前日を節分と言っております。

節分の行事が始まったのは、少し豆まきとは違いますけれども、地面をドンドンと叩いて鬼を追い払うというようなことなんですけれども、日本に 706 年にはその記録がございますので、この豆まき、節分の行事というのは非常に古い行事になります。ここで普通は鬼柳を使ったお豆を歳の数だけ食べるということで、食べ物としては、炒り大豆ですが、最近では太巻き寿司を食べるようになりました。この太巻き寿司を食べる習慣は元々関西の習慣だったんですけれども、平成10年にセブンイレブンがそこに目を付けて、「恵方巻き」という名前で売り出したと言われております。また一方では、海苔屋さんが少し海苔を

売りたいということで、海苔巻きに目を付けたとも聞いておりますけれども、今では日本中でこの「恵方巻き」が行事食になりました。元々は限られた地域で、太い巻き寿司を切らずにかぶりつくということであちらの方では「まるかぶり寿司」というふうに言っているようでございます。

それから次が3月です。今もお人形さんを飾りますけれども、元々は人間が持っている厄をお人形さんにこすり付けてと言いますか、引き受けてもらってお人形さんを川に流す、つまり厄を流してしまうということが元の雛祭りでございます。節供の食べものとしては、白酒と菱餅を飾るのが古い形でございます。今はほとんどが桜餅になりました。菱餅が一番上が赤、白、緑というふうに重ねますけれども、赤は「桃」を意味していて、中国では桃を「厄除け」として非常にいろんな食べ物でも使います。上にお花が咲いて雪があつて、その下に若草が萌え出でいる様子を表したのが菱餅というふうに言われております。現在は、桜餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物が定番になってきております。昔からのものと新しくできたものとミックスされて、やはり行事食も変化しつつあります。

次は4月です。4月は、仏生会。仏生会とは、お釈迦様のお誕生日をお祝いすること。仏教の方ではそうなんですけれども、民間の行事としては、「花祭り」と言っていて、山から田の神が降臨することをお祝いするというのが一緒になって今の「花祭り」になりました。出羽山に行くと屋根が花で飾ってあつてそこにお釈迦様が建ててありますけれども、それがミックスされた形が設えを表していると言われています。食べものとしては、甘茶ですね。

それから5月は、端午の節供です。これは旧暦で言いますから、本当は6月なんですね。6月は梅雨時で気候が悪いものですから、伝染病などが流行ったりするので、それで邪気を払うというのが5月5日の端午の節供。菖蒲は何を意味しているかということ、邪気を払う力がある菖蒲をお風呂に使ったり、頭に巻いたりとかしています。私はあまり詳しく知りませんでしたが、この時期に「さなぶり」といって田植えを終えたことを祝う行事もあるようです。都会の人はほとんどが知らないと思います。食卓図鑑を見てましたら、「さなぶり」が出てまして、非常に楽しい日になっているようですが、どういった食べ物を召し上がっていたのかはこれには載ってなかったものですから、きっとこの日の行事食もあるのではないのでしょうかと思いました。

現在ではちまきと柏餅で、ちまきが西の方が主で、東の方が柏餅になってますが、今はもうほぼ東も西も日本中柏餅になってきています。

次に6月です。6月は土用の丑の日ですが、うなぎを食べる習慣はなかったんですね。万葉集にはうなぎは夏痩せに良いとかなり古くからあるのですが、うなぎを食べるようになるのは、平賀源内が鰻屋さんで宣伝文句を書いてくだ

さいと言われ、「今日は丑の日」と書いたことが元だと言われています。これも本当かどうかわからないらしいのですけれども、現在「土用の丑の日」が盛んになってきておりますけれども、あまり意味のある行事ではございません。

次に7月。これは七夕で、一・三・五・七・九、これは中国からのものですが、彦星と織姫の淑女が非常にお裁縫、あるいは機織りが上手だということで、女性のお裁縫、機織り、少し広げてお習字、お琴など習い事が上手になることを願う日になっています。それにちなんで食べ物は『東都歳時記』に出ております冷素麺を食べるといっております。これは「糸」を意味して冷素麺になります。これは今かなり広まっている節供になっています。

それから次がお盆ですね。

お盆といってももう今更申し上げることはございませんけれども、精進料理をいただくことが一番大きいことかと思えます。

精進料理というものは、動物性のものを食べないということですが、今のように豆腐だとか湯葉だとかというような大豆製品を食べようになるのは、鎌倉時代に道元と栄西がそれぞれ曹洞宗、臨済宗を伝えたとき、つまり禅宗を伝えたときに、非常に戒律が厳しいものですから、動物性のものを食べないということで、大豆製品を中国から持ってきます。豆腐だとか湯葉だとかというといかにも日本の食品のように思いますが、こういうものも実は中国から来ておまして、お味噌も醤油も納豆なども日本的と思われる食品というのはほとんど中国から来たものと考えていいと思えます。

今のお盆の時、こちらではどれくらい精進料理を守ってらっしゃるのか分かりませんが、私が子どもの時は、街中の魚屋さんやお肉屋さんは店を閉めておりました。買う人がいませんでしたから、前日ぐらいから店を閉めていたけれども、今の若い人に、日本人はお盆の時にはお肉やお魚を食べなかったと言いますと、驚いておまして、お盆の時に精進のものを食べる考え、日本人がとりわけ四足を嫌ってきたようなことは全く分からなくなっているようです。

それから次がお月見ですね。

お月見は8月15日とよく言いますが、8月15日と9月13日の両方をするのが普通で、片方だけになると片月見と言われ嫌うんだそうです。必ず十五夜をしたら十三夜もお祭りするというのが良いとされています。この時は芋炊きなどが食べられますけれども、先ほどご説明がありました学校食育の中にも資料として郷土料理が出てきますけれども、「芋煮会」というものをしてらっしゃるんですね。これは非常に良いことだなと思えました。

それから次に9月9日は重陽の節句で、一番大きな陽の数字が2つ重なるので、重陽の節句と言います。この行事は日本ではあまりしてきていませんでし

た。7月7日まではそれぞれ三・五・七としてきましたけれども、なぜか九月は九という数字を嫌って9月9日の節供はほとんどしてきませんでした。高齢者が多くなり高齢者施設の行事食としまして重陽の節句にお酒を出したり、あるいは菊酒を出したり、あるいは菊の花を使ったお料理を出したりするようになってから最近急に節供のひとつとして「重陽の節句」が言われるようになりました。

一方でまた九・四という数字を嫌わなくなりましたので。私の時代は、何か差し上げる時に四つとか九つあげることにはしないで、二人家族のところでも三つ、四人家族の場合は五つというふうに陽の数字で人様にあげていたと思うんです。今はあまり四とか九とかという数字を嫌わなくなっています。今は9月9日が非常に盛んにお祭りされるようになりました。『続日本後記』によると835年の時には菊酒などはもう宮中で召し上がっていたということになります。

次に11月にいきます。11月は七五三になります。七五三は個人のお祝いごとになりますけれども、食べ物は千歳飴です。どうして七五三の時に千歳飴がつき物になっているかということ調べてみるんですが、意外とこれが出てきませんで、いまだに分からないんですね。もしご存知の方がいらっしゃいましたら教えていただきたいんですけれども。なぜか七五三に千歳飴ということになっております。

それから12月です。私どもは除夜、お蕎麦をいただくというようなことが頭にピンと来ますけれども、実は「冬至」が十二月にあります。私たちはその冬至の日にはかぼちゃ餡をいただきます。食卓図鑑の中にも冬至の日にはかぼちゃのいとこ煮を食べますと書いたものがありましたけれども、かぼちゃをいただくくらいしか思っていないんですが、実は冬至というのは、その日から日長くなっていくので、太陽が蘇ったということで、世界的には非常に大きなお祭りをする日になっています。

日本では除夜の鐘を聞きながらお蕎麦をいただくとか、「正月と同じ食べ物を食べるころもある。」とありますけれども、地方によってはお正月になって1月1日にお祝いをするのではなくて、年越しを大切に、31日の夜から1日の朝にかけておせち料理をいただいてお祝いをしてその足でお宮参りに行くという形のお祝いをするところもございます。

こういうものが残っているというのもありますし、地方によってもずいぶん違いますけれども、やっぱりこういうものというのは非常に古くからの伝統料理ですから、できるだけ残していきたいというふうに私は思っております。

現在国見町ではどのような行事食が残っているのでしょうか、食べられているのでしょうかというところを見たいと思います。

例えば、12月22日の冬至かぼちゃとして「いとこ煮」を作っています。それから1月1日に「青ばた豆ごはん」というものがあります。それから1月3日、「三日とろろ」というものがありますし、七草粥や小豆粥は普通でございますのでこれはとばすとして、えびす講にふなこあげもありますし、2月の初午の時には「煮ぶかし」を作る、桃の節句では「みずきだんご」を揚げてあられにする。お彼岸の時には「あじごはん」を炊く。それから4月のお祭り、どこのお宮さんかわかりませんが、「おふかし」を作る、あるいは「ごぼう煎り」を作るとあります。端午の節句には「笹巻」を作るとなっています。それからその他の行事のところで「五目ぶかし」を作るとあります。これがこの地方での行事食と考えて良いのではないのでしょうかと思いました。国見町には特別なものがないと聞かされておりましたが、国見町には、こんなにたくさん神社がありますから、ここに、昔からこの町で作っていたというものがまだ残っているのではないのでしょうかと思います。

それから伝統料理なんですけれども、国見町には特別な伝統料理がないとおっしゃるんですけども、食卓図鑑の中からですね、特にこれは郷土料理だとか行事食などをテーマにして集めたものではなくて、ごく普通の地産地消が目的で集められたお料理のようなんですけれども、「嫁いできてからお姑さんから教わってずっと作っています」とか、「ずっと家では昔から作っているようです」というようなものを拾ってみました。いろいろございますので、あとでご覧いただけますけれども、数えてみますと、食卓図鑑全体の約30%ぐらいあるのではないかと思います。この地方でずっと食べられてきたということからすると、全国的にきりたんぼなどとは違い、知名度は高くないかもしれませんが、そのおばあさんが、そのまたおばあさんがその前の前の人から教わっているはずですから、それがずっと食べられてきているということは、それはもうすでに伝統の料理ではないかと思うんですね。ですから伝統料理も結構たくさんあって、特におばあさんからとか書いていないものでもこれは古いんじゃないかというようなものもありますので、掘り起こせば結構伝統料理というものもあるのではないのでしょうか。

現在国見町ではどのような取り組みをしているのでしょうかというのを拾いました。郷土料理、伝統料理など関係があるものだけを拾いましたけれども、お料理教室を行うときに郷土料理をテーマにして料理教室を開いていることは非常に良いことだと思いますし、それから学校ですね、学校教育目標が掲げてあって「うちではこういうことをしています」というので目に付きましたのが先程の中学校の学校行事の中に「芋煮会」というのが入っておりまして、どのようにしているのかはわかりませんが、これこそ郷土のものを使って郷土の料理を皆でいただくということで非常に良い食育の例でしょう。これが国見町

の現状でございます。

内閣府の調査で「食文化の継承がなされない」と言っているんですけども、この調査を見ますと受け継いでいるというのは、確かに若い人は少ないのですが、50歳以上の女性になりますと、70%から80%の方が受け継いでいると言ってますし、またそれを次に伝えようとしているということで、それほど食文化が途絶えてしまったということではないのではないかという気がしています。

若い人たちが全く日本の食文化を受け継いでいないと言われていまして、それについていくつか調査した中のひとつなのですが、例えば、おせんべいときな粉餅、抹茶ケーキ、クッキー、シュークリームを和皿とケーキ皿にのせて食べさせるんですね。そうすると、和のお菓子は和皿にのせると美味しいと言ってくんですけども、クッキーやシュークリームなどは和皿にのせると不味いと答えていますね。洋菓子は洋皿に盛ったものが美味しいと答えています。実は若い人の意見が知りたかったものですから二十歳の女性を対象に調べたのですが、いわゆる和の食文化というのは、食べ物だけではなくて、こういったものでも確かに確実に伝わっているのではないかというふうに思いました。ご飯でも洋皿に盛ったものは平気なかなと思いましたが、洋皿に盛ったご飯は非常に嫌うんですね。ご飯茶碗に盛ったご飯は100点満点をつけるのに、洋皿にご飯を盛って出しますと、40点ぐらいだったと思います。食器だとか設えに対する和の感覚っていうのは確実に受け継がれていることに非常に嬉しくなった調査の1つでございます。

1974年から10年おきに「あなたのおうちではかぼちゃはどのように食べますか?」「なすはどうして食べますか?」という聞き方で聞いています。それを集計して、点数の高かったものを10品挙げましたら、お味噌汁、サラダ、冷奴、ほうれん草のお浸しなどですね、20位まで広げます、この中に「洋」の料理となりますとサラダ、カレーライス、シチュー、ポテトサラダぐらい、あと餃子が入りますけれども、ほとんどがやはり「和」なんですね。これは1974年からずっと調査してきてほとんど変わらないと言いましたら、「そんなはずはないでしょう」と言われたんですけども、ちょうどその頃ですね、ご存知の方いらっしゃいますでしょうか?確かフジテレビで落語家のヨネスケさんが、「隣の晩ごはん」といって突然夕飯の時にズタズタと家に入って行ってその日の料理を放送する番組がありました。観ていると意外と「和」の料理が多いなと思いました。やはり「和」が多く、お肉の料理はハンバーグが特にきておりますけれども、カツ、餃子、鶏の唐揚げ、焼き肉、すき焼き、豚の生姜焼き、結局全部お醤油味で食べるもの、お肉であっても結局は和風の料理になっ

ています。

次にお浸しの例として 1974 年から 10 年おきのデータを見ると、ほうれん草のお浸し、おろし和え、焼きなす、と 40 年前から現在に至るまでほとんど変わりません。変わらないと言いながら、ひとつだけ変わったものがございます。それがサラダです。

洋風化したとよく言われますけれども、実はこのサラダっていうのは本当に洋食なんだろうかと言いますと、皆様方のおうちでもたぶんどレッシングはあまりフレンチレッシングとかではなくて、和風のレッシングではないかと思うんですね。例えば、お醤油が入っていて、しそ、柚子風味だとか。よく考えるとレッシングというのは油と酢と塩で作ります。二杯酢は酢と醤油です。二杯酢に油だけを入れるとレッシングになるんですね。

マヨネーズが好きな人が多いんですけども、マヨネーズは日本料理になかったかと言いますと、日本料理の和え物に「黄身酢」というものを作っていました、たまごとお酢で黄身酢を作っていました。それに油を入れるとマヨネーズになるんですね。サラダ、サラダっていうんだけど、結局は和の料理として食べているということです。また面白いことにですね、最近のお料理の本を見てますと、サラダという名前がだんだんなくなってきてるんですね。その代わりになんという名前になっているかという、レッシング和えとかですね、キムチ和え、マヨネーズ和えなど〇〇和えというふうに和風の呼び名に変わってきています。ただその中で実際の料理はどう変わっていくかという、ごま和えが非常に多くなっています。ごま和えが 2004 年の調査に比べると 2 倍から 3 倍に増えていまして、つまり油が入ってきているんですね。今の嗜好というのは和風をベースにしながらいかにそこに油が入っているのが現代の日本人の嗜好だと思うんですね。油＝洋風っていうふうにして、学校給食関係の方がいるところ申し訳ないんですが、子どもは和風が好まないと言いますけれども、油を入れた料理にしますと子どもの嗜好にも合うのではないかと思います。大人もそうですよね。ついこの前までは「目に青葉、山ほととぎす初鰹」と申しまして、初夏の初鰹の頃になると魚屋さんが「初鰹ですよ〜！」なんて言っていたんですけども、今はもうこの時期は誰も初鰹なんて言わないで、秋の下りになると「脂がのって美味しいよ！」と脂がのっているものが美味しいってことになっています。江戸時代になるとですね、今 90 歳ぐらいの方にお聞きになってみて下さい。鮪のとろは非常に安かったんだそうです。とろを笹にのせて道端で売るくらい安かったと 90 歳ぐらいの方がおっしゃっていました。鮪は赤みが非常に高かったと。江戸時代は脂がのっている魚はお湯をかけて脂抜きをして使うという使い方をしていきますから日本人はさっぱりしたものが好きなんですけれども、いつの間にか「脂・油」というふうになって、今は「あぶら

全盛時代」ということだと思います。

日本料理がなぜそんなに継続して廃れないかと言いますと、味噌汁を日本人が食べ始めたのが1603年の頃の辞書に味噌というものを味噌汁に見立てて食べていると言われてますから、もう1600年以来、1500年の頃からずっと味噌汁を食べていますし、玉子焼きは1750年にはもう記録があります。結局食べ続けてきたものっていうのは、ほとんど廃らないんですね。

野菜はというと、南蛮船が持ってきたじゃがいも、かぼちゃ、とうもろこし、それ以外のものはほとんど明治時代になってから入ってきた西洋野菜を除くと、ほとんど奈良時代の頃から、なすやきゅうりなど作り続けてきているんですね。ですからそう簡単には食事っていうのは変わらないということを私は言いたいのです。

では何が変わったかと言いますと、「入手の機会」が変わりました。1974年に「あなたの家では茄子をどう食べていますか？」と聞いた時に、「それは家で作りますか？外食で食べるものですか？」という2つの項目であれば良かったんですが、1984年の時にはそれに「調理品を買ってくるんですか？」というのを入れないといけなくなったんですね。そして、1994年になると、「半調理品を買うんですか？」と選択肢が広がったんですね。

家で手作りするのか、半調理品を買うのか、出来たものを買って家で食べるのか、外食をするのか。同じものなんですけれども料理自体は変わってないんですけども、食卓にのせるまでの入手の機会が違っていることが一番大きな違いかなと思います。

もうひとつ変わっていますのは、調味料ですね。お味噌汁を仕立てるだしの種類ですが、煮干しで1%、昆布とかつおで4%、昆布・さば節で1%ぐらいで、あとはだし入り味噌を使う、あるいはだしの素を使っています。これはまだお味噌がそれぞれの家の味を作り出しますからまだ良いんですけども、一番の心配は「めんつゆ」ですね。だしの素であればどうしてもあとで調味しないといけませんが、めんつゆは5倍にすればお澄ましにいいですよ、3倍だったら煮物ですよ、何倍だったら〇〇ですよとめんつゆひとつあるとほとんどの料理ができてしまうので自分で調味しない。

面白いのがあるんですけども、「料理に使っている醤油の容器や食卓に置いてある容器にめんつゆを入れて常に目につくところに置いておけば使う場合も増える」そうです。大変便利で良いですと消費者の方が書いているんですね。実際今は、醤油の販売量よりもめんつゆの販売量の方が多くなっていますので、めんつゆは非常に便利で、まだこれからも増えていくと思います。メーカー別に割合が出ていますが、日本人の舌がですね、味がこの割合で決まってしまうので、「あなたはキッコーマンで育ちましたか？」あるいは「何で育ちましたか？」

結婚しても「じゃメーカーが同じで味が同じだからうまくいきますね」みたいになっていくんじゃないかと心配なんですね。各家庭の味を大事に繋げていきたいと思うんですけども、どうしても慣例化の方に進むものですから、だし入り味噌とかめんつゆをどこまで押しとどめることができるか非常に難しい問題だと思っております。

この研究会のテーマにそぐわないことで申し訳ないのですが、一番大事にしたいのはそういうことではないのかなと思います。

野菜も、新しい成分表をもうひとつ前の成分表と比べてご覧になると分かりますけれども、サラダ用の野菜が非常に増えてるんですね。名前を覚えきれませんが、サラダ、サラダと言われてますが、先程も言いましたが、実は日本料理なんですね。だからあんなにサラダ用の葉っぱものを作る必要があるんだらうか。もう少しなすと日本人がよく食べる美味しい野菜の方を作っていた方がいいのになあと私は思っております。

本当にお役にたてないようなこととお話ししましたが、以上でございます。