

和食って、なに？

陽光新聞社・顧問

塩澤宏宣

テレビでも、新聞・雑誌でも、何かと和食の人気をはやし立てていますが「和食って、なに？」。

2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたときに感じた疑問でした。当時の記憶では、京都の有名な料亭の社長がいろいろ定義を説明していましたが納得できませんでした。外国人の観光客に聞けば、鮎とラーメンが好きだといいます。鮎はともかくラーメンも和食なのでしょうか。ここでウィキペディアから「和食」を引用してみました。

『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をいう。日本食とも呼ばれ、日本風の食事を和食と呼ぶ。米(穀類)・野菜・魚が多くの場合料理の基本素材とされており、寿司および刺身・天ぷら・蕎麦などは日本国内外でもよく知られると共に料理店はミシュランにおける評価も高い。オムライスやカレーライスなど洋食の一部も日本に定着し、一般的に食され日本で独自の発達を遂げている料理は日本国外において日本の料理として扱われることもある。ラーメンなど中国料理をルーツとする(和式)中華料理や、イタリア料理をルーツとするスパゲッティ・ナポリタンなどについても同様である』

私がここで注目するのは「米(穀類)・野菜・魚が多くの場合料理の基本素材とされており」の部分です。思い起こせば、これらの食材は縄文人の食生活と同じです。縄文文化を一言で言えば「狩猟・採集・漁撈」と定住です。縄文人を祖先とする日本人は、自然から恵みをもたらって1万数千年を

過ごしてきました。今日の和食は、江戸時代に完成したといわれます。その辺のところを述べてみたいと思います。

現代の和食につながる江戸の魂

小田原北条氏が滅亡し、家康が関東に移封され江戸城に入城したのは天正十八年(1590)。徳川幕府が成立する慶長八年(1603)、本格的な都市づくりが始まり、享保六年ごろ(1721)には人口が110万人を突破するほどの巨大都市となりました。当時のロンドンは約70万、パリは50万、北京でも70万人といわれていますから、江戸は世界最大の都市でした。

参勤交代による大名とその家臣団、地方からの出稼ぎによって人口は急膨張し、地方の文化も流入しました。江戸の巨大消費を支えるために醤油や酒、菓子類が上方より「下がりもの」として賄われていました。やがて文化文政期になると、江戸の食文化は発展を遂げ、長い歴史の中で洗練されてきた上方料理も退けるほどになりました。滝沢馬琴は「京と大阪の悪しきものとして、料理と魚」を挙げ、大阪の狂言作者・西沢一鳳も「皇都午睡」の中で「食は江戸一、大阪二、京三」と記しています。上方人からみても「江戸の料理」は日本一でした。

江戸っ子は職人や小商人が多かったのです。その一般的食事は身体が元手ということもあり、貧しくとも食事にだけは銭惜しみをしませんでした。式亭三馬は「当世浮世風呂」の中で、長屋の住人は「日に三度コメの飯を三膳ずつ頂いている」と述べています。もちろん白米で地方とは比較にならない贅沢。菜は「納豆・煮豆・豆腐・海草・干し魚」などを好みました。

「米のうまみ」が味の基準

日本人の味覚の基本は、米に含まれているでんぷん質の「甘味」です。「米の甘味」を引き立てる副食物は、塩辛いもの・酢っぱいもの・辛いもの・苦いものなど。日本で稲作が始まるのは、三千年

ほど前の弥生時代ですが、それ以来一貫して「米」を主食とすることは、現代まで続いています。

江戸のご飯

江戸町人たちの朝は、炊き立ての白いご飯と味噌汁で始まります。味噌汁は納豆汁が普通でした。「叩き納豆」という便利なものがありました。包丁で叩いた納豆に、青菜と角切りの豆腐が添えてあり、火にかけた鍋に味噌と一緒に流し込めば、即席納豆汁が出来上り。これは、豆腐屋、シジミ売り・煮豆屋・佃煮やなどの総菜屋などのように行商が町内を回ってくるという便利なシステムに負うところが多かったようです。

江戸では朝一日分の飯炊きをしましたから、昼と夜は冷や飯です。上方では昼に飯を炊くので夜と翌朝は冷や飯となります（幕末の書・「守貞漫稿」による）。

「白いご飯」は、江戸や大阪のような大都会だけで地方では、麦飯が当たり前でした。麦以外では粟・ひえ・きび・大豆の類たぐいを混ぜ込んだ「かて飯」が日常食でした。

健康によい「雑穀食」

日本人は縄文時代より「雑穀雑炊」の主食文化を形成した民族です。「古事記」によると五穀は「米・麦・粟・大豆・小豆」を言ったそうです。現代の栄養学で見ると、穀物でカロリーを得、大豆でたんぱく質、小豆でビタミンや抗酸化成分を摂取するという合理性があります。更に粟や黍で作った餅や団子は高級菓子として人気がありました。

醤油は魔法の調味料

一滴の醤油が味をよくします。現在、醤油は世界の調味料として使用されています。醤油には魚の生臭みを消すという特技があります。「日本料理」の主役である魚も、醤油がなかったら、その魅力も半減したでしょう。「濃口醤油」が江戸で普及するのは、江戸中期の享保のころからです。

それまでは上方の薄口醤油が下ってきました。

醤油は、すでに戦国時代に作られていたが、商品化したのは紀州。江戸初期に紀州の漁師によって、銚子に伝えられました。銚子や野田の濃口醤油は元禄（1688～）には江戸に進出し、薄口の上方醤油を駆逐しました。文化・文政時代、新しく形成されつつあった江戸の味覚が濃口醤油によって完成されました。江戸前料理の「華」といわれる握り鮨・天ぷら・うなぎの蒲焼・肉鍋・どんぶり物などはこの時代に誕生。江戸前料理は、近くの海から水揚げされるイキのいい魚介を素材にして、あまり手を加えないで、持ち味を引き出す「生地料理」です。素材の味を引き出す上で、醤油の味と香りが果たした効果は計り知れません。

江戸は武士と職人の町。筋肉を使う社会でしたから、たくさん穀類を取る必要がありました。味噌・醤油を使用した辛口の副食物がほしくなるのは、生理的に必然でした。

出汁（だし）を用いた日本人の知恵

「うまみ」のものはアミノ酸。日本料理の素材は淡白なので味をつける必要があります。味噌・醤油という大豆発酵食品系は、そのままでうまいが、昆布や魚、干しいたけといった乾物系の出汁を加えると、アミノ酸の相乗効果により、更にうまみとコクが出ることを昔の人は知っていました。江戸は鰹節、上方は昆布。鰹節は江戸初期にできましたが、その原型は平安時代に出現しています。鰹は古くは「堅魚（かたうお）」と書き、海から離れた都では干し固められた堅い魚。神社の棟木の上に並べる丸太を「堅魚木」と呼ぶのも、屋根の上に鰹を並べて干していた時代の名残りです。鰹節のうまみはイノシン酸、その他各種ビタミン、カルシウムなども豊富に含む不老長寿食です。鰹節のイノシン酸は味噌のグルタミン酸と交わると濃厚なうまみを出します。江戸っ子好みの

味です。

昆布は北前船で大量に大阪に運ばれました。昆布のうまみ成分はグルタミン酸。穏やかな味で素材の持ち味を引き立てます。

酢と日本料理

塩が調味料として使われ始めたのは、旧石器時代。次いで古い調味料は「酢」でしょう。今で言う柑橘類の「ぼん酢」です。「醤(ひしお)」はモロミ状のもので醤油や味噌のルーツのようなもの。醤酢は現在の「二杯酢」。魚介類は酢味噌、しょうが酢、わさび酢で食べることが多く、醤油が普及する江戸時代中期まで続きました。

文政年間(1818～)握り鮓が江戸・両国で出現しました。すし飯の酢は甘味が必要ですが、当時の砂糖は高価で使えません。そこで探し出されたのが、尾張・知多半島の酒粕を原料とする「粕酢」です。粕酢には、ほのかな甘さがあります。酢には殺菌作用もあり、活き魚による食中毒防止にもなりました。

江戸時代に生まれた「おかず」

江戸っ子は、ご飯・味噌汁・漬物、そして「おかず」というバランスの取りやすいスタイルを生み出しました。「和食」とは江戸で生まれた「江戸っ子食」。江戸は急速に発展したために慢性的な人手不足となり、出稼ぎの人々が全国から集まりました。ほとんどが男ですから極端な嫁不足。料理は簡単なものしか作れません。そこで繁盛したのが「菜屋と煮売屋」と呼ばれたおかず屋です。江戸っ子は副食物を「お菜」とか「おかず」といいました。煮売屋は油揚げ・にしんの蒲焼・さばの味噌煮・焼きいわし・八杯豆腐・昆布の油揚げ・きんぴら・切干大根のはまぐり煮から、煮豆・小松菜のおひたしまで売っていました。

観光の経済効果もいいでしょうが、和食が持つ「歴史の物語」を知ってもらい、日本文化の奥深さを理解して貰うことも大切なのではないのでしょうか。