

# 「日本の伝統的食文化としての和食」とは

当研究会設立30周年にあたり開催された記念講演の概要

山梨県食品技術研究会副会長 辻 政雄

平成27年8月4日(火)、ホテルクラウンパレス甲府において、山梨県食品技術研究会設立30周年記念事業が開催されました。その内容は、記念式典、記念シンポジウム、記念講演及び記念祝賀会であります。記念シンポジウムでは「山梨の食」と題し、3名の先生方にそれぞれ「郷土料理ほうとう」、「甲州味噌」及び「和食と甲州ワイン」について講演していただきました。また、記念講演では静岡文化芸術大学学長の熊倉功夫先生に「日本の伝統的食文化としての和食」と題し講演していただきました。ここでは特に熊倉功夫先生の講演概要を皆様にご紹介したいと思います。

## 1. ユネスコの無形文化遺産登録までの経緯

2013年12月4日に、日本の和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「食」が無形文化遺産登録されたのは2010年が初めてで、フランスの美食やメキシコの伝統料理などが登録されたことに始まります。この話を聞き、日本でもにわかにならうということになり、2011年7月に農林水産省に登録に向けた検討会が設けられました。農林水産省としては日本食を盛んにして、海外に日本の農産物を輸出したいという思惑があったということです。



当初「日本料理」ということで提案しようとしたのですが、先にユネスコに提案した韓国の「宮廷料理」が却下されたことから、日本料理での提案はやめ日本の家庭で普通に食べられている「和食」をテーマとすることにしました。ユネスコでは商業主義の見られるものはだめで、日本料理だと料理屋のみが儲かると危惧されたためであります。

さて、「和食」としての提案を深化させなくてはならないとのことで、日本の食事情を調査しましたところ、和食が危機であることがわかりました。たとえば、コメの1人当たり1日消費量は、1960年が315gであったものが、年々減少し2010年には163gと約半減しており、またみそ汁も飲まなくなっており、一説にはみそ汁は絶滅危惧種とも言われる状態であることがわかりました。そこで、家庭で食べられている和食の良さに気づいてもらいたい、家庭での食の崩壊を避けたいということで提案したものであり、今回のユネスコ登録により、日本人に和食を知ってもらい、復活させる第1歩としたいという思いであります。ちなみに、ユネスコの世界自然遺産や世界文化遺産は、世界的に優れていることが重要であります。無形文化遺産にはそのような優劣がないというのが特徴であります。

## 2. 和食文化とは

今回ユネスコの無形文化遺産登録されたのは、「和食;日本人の伝統的な食文化」ということで、個々の食べ物については云々していないということです。すなわち、和食文化が登録されたということです。和食文化の特徴はその食べ方にあります。和食を支えているのは「はし」と「お椀」であります。食器、具が和食を支えています。日本人は各人自分の「はし」をもっています。なぜ、自分の「はし」にこだわるのか、それは日本人の皮膚感覚の問題で、唇にふれるものには敏感で、臆病であります。口にふれるものには個人的なテリトリーがはっきりしており、これより先に入ってもらうのは困るという部分があります。逆に、無理やり入ってきましてと他人でなくなります。その例が盃の応酬で、今では見られなくなりましたが、宴会では上司と部下の間で、盃のやりとりが行われました。これは盟約を結ぶ儀式であったということです。結婚式での三々九度も夫婦の契りを結ぶ儀式です。すなわち唇を共にするということがこれほど重要な意義をもつのは日本だけで、そういうものが食文化の前提にはあります。

日本人は食器を手にもつのがマナーです。ごはん茶碗を左に置き、汁椀を右に置いて、食べる時は手に持ちます。隣の韓国では食器を手にもつことは不作法であります。そのため下に置いて食べます。そのためにはスプーンが必要ということになりますが、日本にはスプーンがありません。隣同士の国ですが食文化に歴然とした違いがあります。そういうことで、料理の中味も大事ですが、その周辺にある和食文化というものも伝えていかねばなりません。

もう一つ日本人の独特の食べ方は口中調味です。口中調味とは、淡泊な味のごはんと比較的濃厚な味のお菜(おかず)と一緒に食べて、そして自分の好きな味で食べるという食べ方であります。最近では、ごはんはごはん、おかずはおかず、汁物は汁物として食べている小学生もおりまして、口中調味という日本の独特の食べ方が伝承されていません。韓国のビビンバ料理は、すべてをきれいに混ぜ合わせ、均等にしてから食するもので、隣同士の国ですが、この点についても食べ方に歴然とした違いがあります。

### 3. 料理の歴史

和食の献立のかたちが出来上がったのは今から900年前で、いわゆる一汁三菜であります。すなわち、各人の御膳(めいめい膳と言います)に主食の「ごはん」、それに「汁」、そしていくつかの「菜(おかず)」や「漬物」を組み合わせたものであります。「汁」は戦国時代には一番のご馳走で、汁の実で一番上等なものが鶴でありました。今ではなかなか味わえませんが、次に問題なのは、お客様をもてなすために、もっと料理を出したいということになるとどうするか、それには膳の数を増やしていくしかありません。これが本膳料理となったのです。二の膳、三の膳というように膳を追加していくのです。最高は七の膳の料理で、この場合には、汁が8種類、おかずが23種類にもなったとのことで、これほどの数の料理は一度に食することができませんので、本膳料理とはある意味見るための料理とも言えます。また儀式の象徴が本膳料理であるとも言えます。

その後、料理に革命が起きます。それは今から400年前に登場した茶の湯の料理、すなわち懐石料理です。懐石料理の特徴は3つあります。その1は全部食べきる料理、食べられないものはださない。その2は出来立ての料理をその都度出していき、時系列を持ったサービスの料理です。その3は趣向(料理の中にメッセージを込めること)をもった料理ということであります。現在の懐石料理ですが、これを見ますと、最初膳にごはん汁物に向付(お菜)が乗ったものが出てきます。次に煮物、そして焼き物が出て、これで食事は終わ

りです。いわゆる一汁三菜であります。日本で最高の料理といわれる懐石は、実は家庭料理ということです。逆に本膳料理がいき過ぎて非人間的になってきたときに、原点に戻る、家庭に戻る、すなわち日本の料理は家庭の食が原点であるということでもあります。ちなみに、西洋料理でも時系列に料理が出てきますが、その方式が確立するのは新しく、今から140～150年前の1870年代ごろであります。日本ではすでに400年前から繊細なサービスを提供していたということでもあります。

#### 4. 和食の基本的精神

和食の基本的精神は自然の尊重にあります。日本人はアニミズムで、八百万神がいたるところにおり、神と共にいる、自然に生かされているという気持ちが心の中にあります。すなわち、和食を考えたとき、神というものを意識はしていませんが、根本にあるのではないかと思います。たとえば、桜の木の下で、なぜお花見をし、どんちゃん騒ぎをするのか。藤の花やうめの花の下ではやりません。これは桜が神の木であって、「さくら」の「さ」は農業の神のこと、「くら」は神がいるところの意味であります。すなわち、「さ」の神がいます木が桜ということです。春になって農耕が始まるときに、山から下りてくる神の象徴が桜であります。その神様に豊作を約束してもらうために、おもてなしをしなければなりません。神のところにお料理を持って行ったり、お酒をもっていったりしてお供えます。神様もお一人では寂しいでしょうからと一緒に食べたり、飲んだり、またひとさし舞を舞いましょう、歌も歌いましょうとなります。お花見は自分たちの楽しみではなく、神様のためにやっていることでもあります。神とともに食べる、飲む、いわゆる神人共食が日本の食の原点にあるということです。

#### 5. 和食の特徴

日本の食材は多様で新鮮であります。日本の魚やさんに並んでいる数は20種類で、世界でも日本と韓国くらいであります。アメリカでは5～6種類程度であります。日本の周辺には3800種類もの魚が存在し、市場に出回るのも300種類ほどあり、いずれも新鮮であります。また和食は栄養バランスが良いのです。1977年にアメリカで大きな食に対する活動が起こりました。食事が良くなるに伴い成人病の急激に増加しました。このままいくと、アメリカの予算は医療費で食いつぶされるのではないかと危機感から、マクガバンレポートが出されました。これはアメリカ人の食生活指針という食モデルで、食はかくあるべしという報告です。日本はそれを輸入して精査してみますと、当時の日本人の食生活が、まさにマクガバンレポートでは理想的と言われる栄養バランスの食であったということです。しかし、日本人はそのことに気付いていなかったのです。すなわち、日本の食生活はすばらしいものであることがわかったのです。そこで、1982年には日本型食生活という言葉が出来上がりました。ところがそれから35年、今ではそれが危機的状態になっています。和食は本来地産地消で、身近なものを食べるのを旨としたものでしたが、今では多くの食材が海外に依存している状態になっています。また、昔は各家庭において、かつおぶしや昆布から「だし」をとっていましたが、今ではほとんど見られなくなっています。すなわち、現在は和食の危機にあるということです。

最後に、日本の和食の危機を共有し、和食文化をいかに家庭に届けるかが大事でありまして、今後皆様方とともに和食文化を次世代に伝えていく活動を続けていきたいと思っておりますので、ご協力いただければ幸いです。