



*伝統の味 世につれて

日本の豊かな自然がもたらす海の幸、山の幸を生かして発展してきた和食。東京・上野科学博物館で開かれる特別展「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年(2023年)で10年を迎える食文化に迫ります。

1. ずらり食材解説

古代から貴重な食材だった魚や貝、気候とかわりの深いキノコや山菜、実は渡来したものが多い野菜など、身近な食材の数々を約250点の実物標本や模型を通して開設。

列島周辺でとれる魚が映像で示され、手をかざすと解説が飛び出るインタラクティブな展示も。

2. 歴史をひもとく

縄文時代から現在までの変換をたどる。「箸はいつから使われたか」「中世の武士は鶴も食べていた」などの知識が満載。

卑弥呼や徳川家康の食卓も再現模型で紹介。明治以降に広まった日本独特の「洋食」も解説します。

3. 未来を展望

郷土料理や伝統料理などを紹介し、伝統的な食文化や自然に配慮した伝統的な農業を見直す動きを追います。

コロナ過で起きた食生活の変化をアンケート結果などで振り返り、世界に広げる和食を展望します。

*「旬」を生かし、懐深く変幻自在

和食とは日本人の食事の総称であり、米のご飯が中心となるのが和食の一番重要なポイントだ。

米は生産性が高く、豊作になれば過剰分を分け与え農業以外への就業を促し社会を発展させるという点で国家の基礎となりうる食べ物。

天皇を中心として古代律令国家では、栽培が難しいが栄養豊富な米を神聖視するようになり、その分「穢れ」として特定の肉食を排除するようになった。肉食の排除は魚介類を多く取り入れることにつながり、様々な野菜、根菜とともに「旬」が重要視されることに。そして、油脂分を多用しないだし(出汁)の文化が生まれ、みそ、しょうゆ、酒、酢などの発酵調味料とともに、独自の味覚体系が発展を遂げた。しかも低カロリーの健康食となった。

鎌倉時代の精進料理以降、食材に対する調理技術が著しく発達し、室町時代の「本膳料理」が和食の原型となる。そのご、旬の味覚を大切に「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」提供し見た目にもこだわる「懐石料理として頂点に達する」。

ただこうした和食は儀式に伴うもので、参加できるのは特定の人々。場所も時間も決められていた。

江戸時代に入ると、料理屋の発達、料理本刊行、発酵調味料の大量生産が行われ、和食は社会的に広がり、庶民まで浸透。和食文化は絶頂期を迎える。その後、西洋料理が流入し、肉食も解禁。洋食と和食を折衷したような料理も生まれる。

和食の特徴の一つに、歴史的に外来のものをうまく取り入れて新しい料理を発展させてきたことがある。今海外で人気の「和食」というとラーメンだったり、トンカツだったりと比較的新しいものが多い。和食が現代において世界的に評価され広がりを見せているのは、その変幻性と今後の発展の可能性にもあるだろう。本編をきっかけに、和食がどういう過程で生まれてきたかを理解し、食をもっと根本から考えてみてほしい。

*江戸のレシピ本 庶民愛用

料理番組やネットを通じて、今や全国で共有されている料理のレシピ。日本で初めて広く出版された料理書は江戸時代、17世紀半ばの「料理物語」と言われている。初期のものは料理人向けだったが、18世紀後半になると一般向けに読み物としても楽しめる本が登場。当時の識字率の高さも後押しして、料理の知識や技術が広まった。

なかでも豆腐料理ばかりを集めた「豆腐百珍」(1782年)は大ベストセラーに。寒天の中に豆腐を閉じ込めた「こおり豆腐」、豆腐を卵の白身、ニンジンで黄身に見立てた「鶏卵様(たまごとうふ)」など、100種の料理を「尋常品」「奇品」「絶品」などのランクにする遊び心に満ちていた豆腐は江戸時代の食卓には欠かせない食材で、19世紀初め、江戸の豆腐屋は1千軒以上あったと考えられる。

豆腐百珍のヒットをうけ「大根一式料理秘密箱」「万宝料理秘密箱」(別名・玉子百珍)など「百珍もの」と呼ばれる材料別の料理書などが相次いで出版された。本店では、食文化の広がりには大きな役割を果たした、元祖レシピ本の数々を紹介する。



和食の基本となる一汁三菜。米のご飯に汁と漬物がセットになり、主菜と二つ程度の副菜が付く。=和食文化国民会議提供

*磯野家に見る食卓の変化

戦後の食生活は、外国文化の流入、冷蔵庫や電気炊飯器などの家電の普及、インスタント食品の登場などにより、大きく様変わりしていく。その変化を周旋翌年の1946年から74年まで朝日新聞などに連載された漫画「サザエさん」と、それを基に再現された料理のレプリカで紹介する。

戦後すぐは、かまどや七輪で煮炊きしていた磯野家も、新しい家電の登場により、台所が近代化していく。出前や外食をうまく取り入れつつ、洋食も食卓に頻繁にのぼる。料理再現をして伝承料理研究家・奥村彪生さんの研究によると、磯野家のメニュー構成は「和風70%、欧米風料理20%、中華風料理(行きつけの大衆料理屋を利用)10%ぐらいの割合」だという。

69年4月に掲載された漫画では、サザエさんがサイコロを投げて、夕食のメニューを決めている。五つのメニューにはカレーライス、コロッケ、チャーハンが含まれ、昭和の庶民の食卓に洋食や中華が根付いていたことがうかがえる。

*美味しい知恵が凝縮

*海の幸一目で

日本の近海には様々な魚介類がいるが、種によっては回遊したり、生息場所が全く異なったりする。

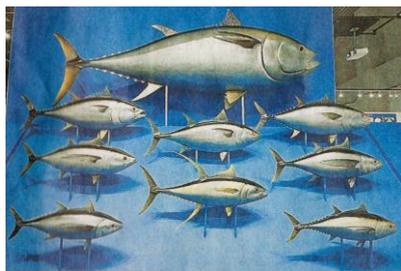
本展会場では、来場者が知識を楽しく学べる仕掛けが用意されている。スクリーンに映し出されるのは、四季折々に美しく変化していく日本列島。

その周りをいろいろな魚介の影が泳ぎ、季節の移ろいとともに入れ替わる。何種類見つけられるか、家族や友人と一緒に挑戦するのもお勧めだ。

マグロの模型＝国立科学博物館

*だし日本初「うま味」を科学

室町時代の文書にはすでに登場している「だし」。和食には欠かせないだしの正体は、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸、などの「うま味」成分を食材から抽出し、水に溶かしだしたものだ。



うま味とは、甘味、酸味、塩味、苦みに続く 5 番目の味として、1908 年に日本人研究者によって発見された。うま味成分はトマトやアスパラガス、肉などにも含まれる。ブイヨンや上湯など、世界には様々なだしがあるが、それらにはうま味以外の成分も多く含まれている。一方、日本の昆布だしやかつお節だしは、ほぼうま味成分のみのシンプルなもの。素材の味を生かした料理が特徴の和食に適した出汁であることが分かる。

また、昆布のグルタミン酸と鰹節のイノシン酸を同時に味わうと、単独より旨味を強く、長く感じる事が分かっている。昆布と鰹節を掛け合わせた一番だし期は、「うま味の相乗効果」といわれるこの現象を先人たちが経験を通じて見出したものといえる。会場では身近な山車について学的な切り口でも紹介する。

利尻昆布は北海道の宗谷岬を中心に、羅臼は知床半島の南側、日高は襟裳岬の近海、真昆布は函館を中心に収穫される。利尻はくせ風なく羅臼は鯉こくがある出汁が取れる。＝奥井海生堂提供

*海藻本来の姿にドキッ

日本では古くから海藻食が盛んで、沿岸に生育する 1500 種のうち 60 種以上が食用とされる。これほど多くの改装を食べる国はほかにないといわれ、最近では、日本人は海藻を消化して栄養にできる腸内細菌の保有率が著しく高いとする研究もあるほどだ。

展示では、ひじきや寒天の原料テングサなど、なじみ深い海藻の美しい押し標本が並ぶ。

食品からは想像もつかない本来の姿に驚かされるだろう。地域限定の珍しい海藻や、飛鳥・奈良時代から、貴重品であるがために税として納められた海藻なども紹介する。

*カビ・細菌愛用される理由

「カビ」や「細菌」といえば一般に嫌われ者だが、和食の世界ではこれらが重要な役割を担っている。

まず、酒や醤油、味噌など基本となる調味料づくりに大活躍するのが、コウジカビ。米にコウジカビを生やした種麴を大豆や小麦などに加えると、コウジカビがもつ酵素がでんぷんやたんぱく質を分解し、独特のうま味や香りが形成される。このように、カビなどの微生物の作用で人間に有用なものが生み出されるのが「発酵」だ。

かつお節にもカビは欠かせない。表面にカビ付けする工程を繰り返すと、カビの成長のために身から水分が吸い取られ、極度まで乾燥して保存性が向上する。また、発酵によるたんぱく質の分解がうま味のもとになるイノシン酸などを増加させ、おいしい「だし」の材料となる。



細菌の活躍で生まれる食品も多い。納豆は納豆菌によって大豆を発酵させてつくる。ネバネバもあの臭いも納豆菌のなせるわざだ。

ぬか漬けなどの漬物は、自然に繁殖する乳酸菌が酸性の環境を作り出して食品の寿命を延ばす効果がある。微生物の正体がわからなかった時代の人々の工夫と試行錯誤のたまものだ。

会場では、酒、醤油、味噌を中心には拮抗の仕組みや製造過程を映像も交えて詳しく説明する。

東京の後、山形、宮城、長野、愛知、京都、熊本、静岡へも巡回します。