

日本食の変遷

～縄文時代から現代に至るまで～

東京聖栄大学健康栄養学部食品学科食品加工学研究室 星野瞳

◆日本食の特徴

『和食』とは日本人の独特の食文化として現在海外での評価が上がっています。

和食には…

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

という大きな特徴があります。

◆どのように日本の食文化が形成されたのか

時代	事項
縄文 弥生	稲作が始まった 水田稲作を始めお米が伝来した 中国からお米が伝わり、お米を中心とした食文化が始まった
飛鳥	天武天皇により肉食禁止令が発令 肉食禁止令により肉の代わりに魚が重視され、米と魚の食文化が発達した
奈良	醤油と味噌の原型が生まれた 牛乳から作られた蘇(そ)が食べられていた
平安	上流階級の主食はお米 庶民は麦類やアワ・キビなどの雑穀が基本だった 保存食としてお寿司が食べられていた 遣唐使によって麺類が伝来した
鎌倉	お箸が広まった 武士が梅干をご飯の上ののせて食べていた 中国から精進料理が伝えられた
室町	ポルトガルから天ぷらが伝わった 日本初の中華麺「経帯麺(けいたいめん)」が食べられた(後のラーメン)
安土桃山	南蛮風の食事が伝来し、加工食品も食べるようになった かぼちゃ、ジャガイモ、トウモロコシ、唐辛子、ビスケット パン、サトウキビなどがヨーロッパから伝わった
江戸	うなぎの蒲焼、そば、料理屋台があらわれた ペルーの来航により、西洋の食文化とビールが広まった
明治	明治政府が肉食を事実上許可し、肉食を推奨した 日本独自の料理である「牛鍋」が流行した 洋食の文化が都市を中心に普及し始めた
昭和	東京・銀座の洋食店「煉瓦亭」が豚のカツレツを始めた ソースや香辛料が盛んに使用されるようになった 戦後 学校給食の導入により、パン・乳製品が普及した インスタントラーメンが普及した
平成	ファミリーレストランやファストフード店が登場し、日本の食生活を変えた コンビニが登場した このような歴史を経て、今に至る



《稲作》

稲作は縄文時代後期すでに行われていた。見つけられた遺跡から縄文晩期には、大陸で稲作を行っていた集団が稲作技術と共に日本に渡来し、稲作を行ったと考えられている。



《蘇(そ)》

牛乳をゆっくりと煮詰め固め、乳酸菌で発酵させない食べ物。貴族の宴席で振る舞われたり、薬のようなものとして食されていた



《精進料理》

仏教とともに伝来し、野菜、豆、穀類を工夫して調理していたが、酢、塩、醬(ひしお)をかけただけの調理だった。



《経帯麺》

日本で初の中華麺と考えられている。麺にはかん水が使われており、レシピは現代とほぼ同じであった。



《牛鍋》

横浜入線町で居酒屋を営んでいた主人が女房の反対を押し切り、牛の煮込みを売り出したことが始まりとされている。