

1 日本の伝統的食文化としての和食

熊倉功夫

I 日本の食文化を歴史で区切る

日本の食文化は今、大きな変革期にきている。料理をする家庭が減り、食生活の大部分を外部の食産業（外食、中食、通販、ファーストフードなど）に頼る家族が急激に増加している。若者の間ではバラバラ食いとか勝手食いとかいった新しい風俗が広がっている。

家庭で作る料理も各国の料理がいりみだれ、味つけや素材など従来にない組み合わせが登場し、食材なども海外に依存するものが多くなった。

その一方で、海外では日本料理ブームが続き、ことにスシの愛好者は世界中に広がっているし、日本料理を出すレストランも世界中の大都市には必ずといってよいほど出店している。たとえばニューヨークなどでは、7~800軒の日本料理屋がマンハッタンに集中しているそうである。

こうした変化からうかがえることは、日本の食文化の中で、食材、調理法、作り手、食べ手、食事の場所、食事をする人びとの人間関係などがあらゆる面で変りつつある点である。しかしここで変化という内容について考えてみる必要がある。変化という以上、変化する前の状態が明確であればこそ、何がどのように変化したといえるはずだ。では変化の基準となる日本の食文化とはどのようなものか。この質問に対して誰も本来の「日本の食文化とは何か」について答えられないことに気付くのではないか。誰もが当然のように使っている日本の食文化の内容ほどあいまいなものはない。そもそも「食文化」という言葉が、とても新しい言葉なのである。

食文化を一つの研究領域として認知されるまで、その開拓と深化を進めてこられた石毛直道氏（国立民族学博物館名誉教授）が食事文化、あるいは食文化という概念を提示されたのは1970年代後半のことであった。それまでの栄養学、調理学、生理学の領域で扱ってきた食を、一挙に食料の生産、獲得より、分配・流通、調理、栄養、食卓食具、調理場、食べ方、食べる場、設営片付け、廃棄、排泄に至るまで、自然科学、さらに歴史、民俗、思想、宗教、法律、経済、社会、文学、美術工芸等々の人間の食をめぐる一切を含む概念として食文化という言葉が生まれたのである。こうした人類学的視点のもとに、日本国内ばかりでなく、世界中の諸民族、諸地域の食文化の研究が進められ、今日では食文化が一つの研究領域として確立しつつあるといえる。ではその中で日本の食文化という時、他の民族、地域を比較していかなる特質があるのか、が考えられなければならない。

人類は他の動物と異なる性格をもっている。それは文化を持っている、という点である。人間以外の（類人猿は少し別だが）動物が持たない文化とは何か。

アフリカのサバンナに生息しているライオンを寒冷地へ連れて行ったら生きてはいけない。同様にペンギンを熱帯に移したらたちまち死んでしまうだろう。つまり動物は自然環境が条件となって生息できる地域が限定されている。ところが人間だけは砂漠であれ熱帯雨林であり、ツンドラ地帯であれ、かなり過酷な自然条件の中でも生活している。それができるのは、環境に適応するためにさまざまな技術や思考を創造してきたからである。そ

の総体を文化と呼んでいる。つまり、人間が環境の中で生み出してきた一切の工夫と創造物、ものの見方―世界観といいかえられる―の総てを文化と考えてよい。したがって文化とは、それが生まれた自然環境と対応している。食文化も文化の一つである以上、当然その地域の自然環境に最も合致したものであるはずである。日本の食文化は、日本の環境を最もよく映しだす鏡でなければならない。ところが、日本の食文化を支える食材は、今やその多くが海外から輸入される。天ぷらウドンを食べたなら、その食材の中で純国産品は水だけだった、という笑えぬ話が語られてから 20 年ほども経過した。日本の食糧自給率は下がる一方である。つまり、日本の食文化が日本の自然環境から遠いものになりつつある。

環境には自然の環境だけでなく歴史的に形成された文化的環境もある。日本は大陸から大きな影響を受けつつ日本独自の文化を形成してきた。したがって日本の食文化の背景には中国や朝鮮半島の文化がある。ことに琉球は中国南方の文化の強い影響を受けて独自の食文化を形成しており、これを日本の食文化に包含すべきが議論があるところだ。同様に民族として別箇の歴史を持つアイヌの食文化も、日本の食文化の範疇を越えている。現代の日本という視点よりすれば、もちろん沖縄も北海道も日本の食文化として広く把えるべきであるが、ここに歴史的環境のズレがある。

日本の食文化が独自の展開をとげた 19 世紀の明治維新（1868 年）までは、北海道の最南部から鹿児島まで、地域ごとにほぼ完結した食文化を営みながら、ほぼ共通した性格をもっていた。国内で遠隔地から運ばれる昆布や塩蔵品など別として、地産地消というのもおこがましいような自給体制の中で食文化を育んできた。ただその段階では交渉の少なかった琉球やアイヌの食文化はほとんど受け入れられていない。むしろ長崎を窓口としてオランダや中国の清朝の食文化が一部の人びとに受け入れられている。こうして 19 世紀前半には、今日いうところの日本料理の基本的な性格や料理、献立が完成されていた、と見てよいだろう。そこで、幕末までに完成されていた（アイヌと琉球を除いた）食文化を、「狭義」の日本食文化と考えておこう。

明治維新後、文明開化を通して日本人は積極的に欧米の文化を学び、取り入れた。食文化も例外ではない。かつて奈良時代に遣唐使を派遣して唐の文化を日本に移植したように、留学生やお雇い外国人などを通して急激に欧米の文化が流入した。その中に食文化もあった。はじめは西洋料理として紹介された欧米の食もまもなく日本の食と融合し、いわゆる和洋折衷料理が工夫された。その実態はさまざまで、大部分が日本人の嗜好に合わず消えていったが、中には正に新料理として日本の食の典型となったスキヤキやライスカレー、オムライス、トンカツなどが誕生している。このような文明開化以降に新しく工夫され、日本人の生活の中に定着した料理、さらに素材、調理法、道具等々を含めた食文化は「広義」の日本食文化と呼びたい。その背景には琉球や北海道も含まれた日本があった。

在来野菜の定義として三代にわたって作りつづけられた野菜といういい方があるが、食文化としても、三世代を遡って常食されてきたものを広い意味で日本の食文化に含めることに大方の異論はないと思う。ほぼ昭和 30 年（1955 年）ごろまでに日本人が常食化していた食べものは「広義」の日本の食文化である。

なぜ、このような回りくどいものいいをするのか、といえば、日本の食文化といった時、思い浮かべるイメージは、人によって全くと違ってよいほど共通項がないからである。イメージはバラバラである。はたして焼き肉は日本の食文化か。キャベツは日本の食材か。

議論をしなければキリがない。極端な人は日本人が作った料理はすべて日本料理である、という人もいれば、郷土食といわれるものから日本の食文化をイメージする人もいるわけである。そうした混乱を避けるために、幕末と高度経済成長以前という二つの歴史の画期で枠組みを考えてみよう、というのが、さきの狭義と広義の日本食文化の枠組みという提言である。しかしこの枠組みも決して厳密なものではない。地域により階層により常食としたものには大きな差がある。あくまで大雑把な線引きである。食文化の中の食事ということに限定すれば、これは「和食」としてわれわれがイメージするものと考えたらよい。

II 和食と一汁三菜

日本料理と和食について一言述べておきたい。日本料理も和食も、当然、文明開化の時代に西洋料理（洋食）が生まれた時、これに対してできた言葉で、日本料理は石井泰次郎の『日本料理法大全』（明治31年）において一般化したものである。和食の初見はまだ見出せないが、さらに時代は下るであろう。しかし、日本料理といった時のイメージは、料理屋で提供される高級料理のイメージがあり、家庭食に重点を置いて日本食文化の全体を見ようとすれば和食という言葉の方がふさわしい。

和食の一番基本的な要件はご飯である。ジャポニカの米を水炊したご飯を主食とすることが和食である。もちろん麺類も餅も和食のうちではあるが、麺類や餅が主食となるのは副次的な和食のコースと考えておこう。次の要件は汁である。汁は味噌汁だけではない。塩味の清まし汁もある。潮汁のように魚を素材とする汁もあれば野菜や豆腐などを具とする汁もある。ここで一つ断っておきたいことは、汁と吸物の違いである。汁と吸物の違いは調味料や具材の質や量によるものではない。ご飯と一緒に取るものが汁で、吸物とは酒とともに取るものである。共に飲食するあいてによって呼称が変わる。吸物でご飯を食べるとことは本来いわぬことで、吸物で一献というように吸物は酒と共にすすめるのが正しい。

ご飯を食べるのに、日本人は昔から汁を飲んだ。まるで汁がなければご飯が食べられないようだ、と400年前のポルトガル人の記録にみえる。それほど汁が好きだったから、ぜいたくな料理を出そうとすると、二種も三種も汁を出すことが江戸時代の献立ではしばしばあった。これを本膳料理とって、二の膳つきの場合は必ず汁が二種つくことになっていた。しかし、庶民の間では汁は一種とした。ただし汁はおかわりしてよいもので、一度まで許されたが、二度目の汁のおかわりは勧められても断るのがマナーである。

漬けものも和食に必須の要件である。漬けものはほとんどが塩漬けで、乳酸発酵した場合、酸っぱく塩からい漬けものとなった。日本では酢漬けは発達しなかった。塩に加えて糠を加えて漬ける糠漬けには独特のうま味と香りが加わって、日本人が愛好する漬けものの代表格である。こうした香りを楽しむという意味で「香のもの」といったり、そのみずみずしさを楽しむところから「お新香」といったりする。この香りは、ことに生まぐさの素材—魚介類—を食べたあと口中をさっぱりさせる効果もあった。

和食の要件としてはご飯、汁、漬けものの他にもう一つ、お菜がある。お菜とは主食に対して副食といわれるもので、主食のご飯をおいしくいただくための「おかず」である。

お菜と肴の違いも一言ふれておこう。さきの汁と吸物の関係と全く同じで、同じさしみの一皿であってもご飯と一緒に食べると「お菜」。酒と一緒に食べれば「肴」である。酒

と肴は本書では一応外に置くので、ここではお菜だけを問題にしよう。

和食では、いくつお菜を用意するのが一般的か、決めるのはむずかしいが、古くより一汁三菜とって、汁が一種にお菜が三種というもの言いがある。（飯と漬けものは必須でしかも数は一種に決まっているので、変化する汁と菜の数だけを表示する習慣である。）三菜でなくとも、二菜、一菜ということもあるし、ぜいたくな食事であれば五菜とか、極端な中世の本膳料理では七つの膳に二十三菜という食べきれないお菜が並べられた例もある。逆に極端に質素な場合、無菜ということもある。飯と汁と漬けものだけ、という粗食の例もかつてはいろいろなところにあった。つまり和食の一つの特徴は要素だけそろえば、お菜の内容は自由度が高い。ある意味でアラカルトであるということである。さしみであれ天ぷらであれ好きなものを組み合わせることができるし、お菜の数の多いか少ないかの違いと考えれば、料理屋料理も家庭料理もひとつづきのものとすることができよう。さて、ここでは和食の中で標準的な数として三菜を論じることにしよう。

三種のお菜はその中に主従の関係がある。つまり主菜と副菜である。もしも主菜を焼魚（天ぷらでもさしみでも何でもよいが）とすれば、副菜としてもより軽い料理が二種つく（DVD、一汁三菜参照）。ここで大切なことは、汁のおかわりが一度は許されたようにご飯のおかわりも許されていたことで、むしろ一膳飯とってご飯のおかわりをしないのは不作法であった。人びとは少ないお菜を大量のご飯と食べ、ご飯の量でカロリー量を充足されるのがかつての和食の基本的な食べ方であった。

III 和食の構造

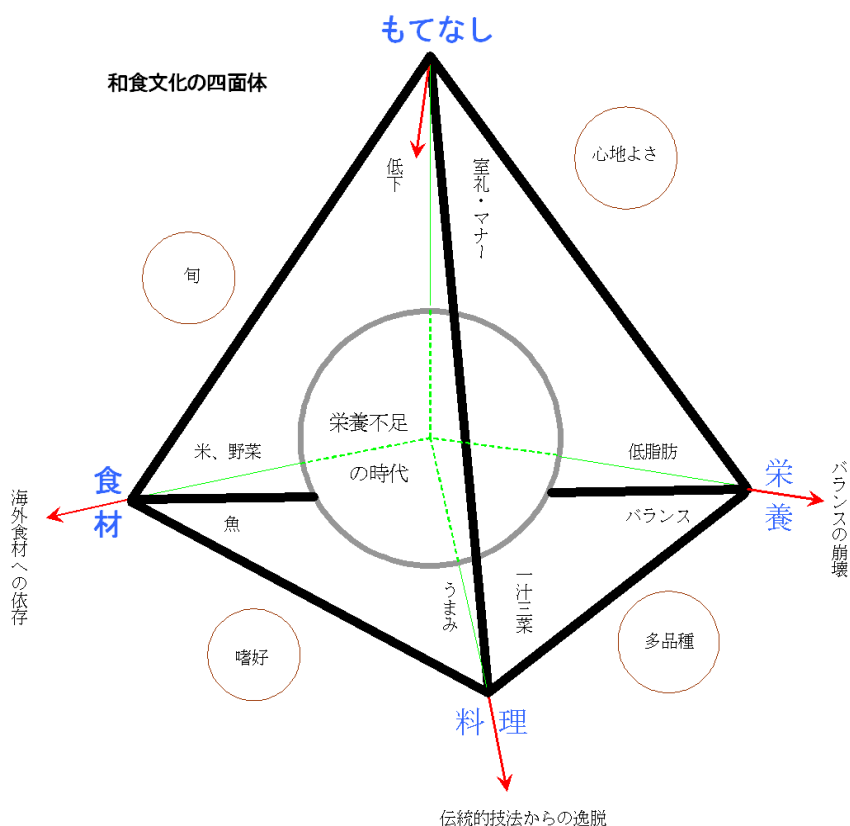


図 1 和食文化の四面体

和食の構造とその歴史的变化を図示するための仮説として四面体を作った。食を食材、料理、栄養の3つの要素で考えるのが一般的であろうが、ここに「もてなし」という点を設けることで、食べる場、行為、意味などを加えようというのが、この四面体の特徴である。

この四面体の中央にはグレーゾーンの球体がある。これは和食にもかつて栄養不足の時代があったことを示している。さきにも述べたように、塩分の多いお菜と大量のご飯でカロリーを補っていた時代の和食が栄養学的に理想的だったわけではない。しかし、1955年以降、急速に食糧事情が改善され、たんぱく質、脂肪分の摂取量の増加に伴い、栄養価の高い食材が十分供給されて、それまでの栄養不足が克服された。しかし、一汁三菜の和食の構造はよく守られていた。それが和食を基本とする日本型食生活が誕生である。しかし、今それが破れ、現在から未来に向かって和食の枠が越えられようとしている。そうした歴史的变化を示す時間軸を正四面体の中心より各頂点への線で表現している。のちにも述べるように、日本の食文化はカロリーバランスの上で理想的とされ、そのデータのもとに1980年代に日本型食生活が推奨されたことはよく知られている通りである。その状況を示すのが、正四面体の頂点としている。しかし、さきにも述べたように、一汁三菜の和食が

昔から理想的なカロリー量を充足し、かつバランスがとれていたわけではない。第二次世界大戦後の急速な経済成長の中で食生活が豊かになった結果、はじめて理想的な日本型食生活ができあがった。つまり栄養不足のグレーの球体の中心から、各頂点へ向かってそれぞれの展開があり、各頂点が正四面体をなす状況を日本型食生活の典型としてとらえて作図されたのがこの構造図である。時間軸はさらに外へ向かって延びていく。日本型食生活が提言された1980年段階では自給率も高く、ことに鮮魚や野菜はほぼ100%自給していた食材も、それ以降は海外依存率が高まり、この理想的な正四面体の外へ逸脱していることをこの図形は示している。

さてここで、この各項目について簡単にコメントしよう。

1 食材

日本の国土は南北に長く、温帯に属している。季節風の影響を受けてモンスーン気候のもと、四季のはっきりした変化をみせ、平均雨量も1,800mm（世界の平均700mm）で、恵まれた自然環境にある。しかも周囲は海にかこまれ暖流と寒流のあいまじわる海域は、実に豊富な魚介類の宝庫といえる。また平野部は25%にすぎないとはいえ、山野から生まれる自然の恵みは多種多様にして食卓をにぎわせてくれる。つまり、和食という日本の食文化の特質は、日本のこうした自然の恵みともいえる多彩な食材によって支えられていると、いって過言ではない。端的にいえば、和食の特質は「自然の尊重」という点に集約できよう。

和食の食材は、狭義の日本食文化の中で考えれば、米を中心とする穀類、野菜、魚介類と海藻が主たるもので、これを調理するについて味噌と醤油が日本独自の味わいをつくっていた。野菜は明治以降、西洋野菜が急速に普及した。キャベツや玉ネギなど古来あったように思われているかもしれないが、近代になってはじめて栽培されるようになった。しかし、これらの明治以降、広く栽培されてきた野菜は十分和食の素材と考えてよい。基本的に和食にはサラダのように野菜を生食する習慣は稀であった。ゆでたり焼いたりして加熱された野菜を食べるのが和食の伝統である。したがってつけ合わせのキャベツのようなものを除いて、野菜サラダなどは和食の枠外となろう。

逆に鮮魚に関しては生食することが和食の一つの特質となっている。ただ今日のように日常的に魚を生食することは海岸の住人たちを除いてほとんどなかった。煮魚、焼魚が日常の主菜となるが多かった。また塩漬け、味噌漬けなど、保存のために魚を調味料に漬けることも多かった。こうした状況を一変させるのは流通網の発達と電気冷蔵庫の普及で、その結果、調味料としての塩分の摂取量を改善させることになった。また遠洋漁業の発達によって魚の品種も増加し、近海物を圧倒しているのは周知の通りである。

それにしても、近代におけるスシの発展には目をみはるところがある。スシの起源が東南アジアであり、本来は魚の保存法から発展したものであって、その伝統が日本にもナレズシとして分布していることはいままでもない。しかしこのスシのきた道をたどっても、日本のような生の魚をスシ飯にのせて食べるハヤズシ（早鮓）に発展させた国は他にない。日本の食文化の基調にある自然の味わいをできるだけ手を加えずにそのまま味わいたいという願望が、こうしたハヤズシやサシミの文化を大きく発展させたのである。自然の尊重という和食の特質は生の魚を存分に味わうところに最もよくあらわれていると、いってよい

だろう。

野菜に関する変化についても簡単にふれておこう。野菜の消費は統計的に把握できない私的な栽培や流通が戦前に多かったことを考えると、戦後も戦前もあまり量的な変化はないともいえよう。むしろ 1980 年をピークに下がっている理由が問題で、1980 年と 2008 年の野菜の購入量の変化をみるとダイコンが 30%ほど減少しているのが目に立つ。この容易に推定される要因は、家庭で漬けものを作ることが減少したからであろう。家庭の食の外部化はこのようなところにも現れている。

日本の食文化として注目したいのは伝統野菜である。京都では京野菜としてブランド化に成功しているが、日本全国各地には、現在も特徴のある野菜が残っている。今から三世代前くらいに日常食としていた野菜をひとまず伝統野菜と定義しておくが、その中で消滅したものを復活させたり、焼き畑農業と合わせて生産する試みがあり、これは伝統の保持という観点からも非常に大切な運動だと考えられる。

米と野菜と魚介類を中心とした和食の衰退に反比例して、肉類の需要が増加してきた。さきの和食文化の四面体の食材が海外へ依存する傾向がこれを示している。鶏肉、牛肉、豚肉を和食の食材とすることは一向にさしつかえないが、和食の中核には置きがたい。魚介類に比べれば副次的な食材であろう。今、魚から肉へという変質こそ和食の変容を象徴するでき事がある。また、国内の畜産のために飼料の輸入が増加することから、さまざまな問題を生じていることは本来、日本の食文化と環境との共生を、畜産がどこかで乱している結果であることも考慮しなければならない。ちなみに、直近の 70 年間の変化を見ると、1935 年段階で国民一人当たりの供給料が肉類では 2 kg に過ぎなかったのが、急速に高度経済成長期以降伸長し、2000 年には 28.8 kg と 14 倍に増加している。また鶏卵は 7.4 倍、牛乳・乳製品は 3.2 kg が 94.2 kg へとほとんど 30 倍に達している。こうした食材の変化が、そのまま和食の変質を意味しているのである。

2 料理

和食の基本的な献立を一汁三菜としてさきに述べたところであるが、さらにその調理と技術について簡単にふれておこう。まず水の問題は注意する必要があるだろう。日本の調理が水を豊富に使うことで食材がよく洗われ、衛生が管理されるばかりか、食材の雑味をとり、食べやすくなることが指摘されている。また主食である米の水炊には水のよしあしが決定的な意味を持つし、また豆腐のような食材や麺類でも水は重要な要素である。また水はまな板と調理道具とも関連があろう。まな板は単に食材を切ったりつぶしたりする場であるだけでなく洗い下ごしらえをする場でもあって、ここで水をふんだんに使うことで、安全が保たれている。さらにまな板はできた料理をとりあわせ盛りつける場ともなるように、その機能は、日本独特の先の細いまな箸とともに和食には必須の道具である。また調理道具の中で日本独自の片刃の庖丁も、さしみを中心とする微妙な日本料理の風味をいかすために必須の道具である。

こうした料理がめざすものは何か。端的に言えば、うま味であり、それを抽出するだしである。料理にだしを用いてうま味成分を生かそうという発想は、今から約 800 年前の鎌倉時代にはじまると思われる。「厨事類記」という鎌倉時代の書物に調味料の一つに「だし」という文字が見える。その後 300 年ほど経過すると昆布や鰹節を用いただしが成立す

る。17世紀初頭に出版された「料理物語」には数十回もだしが登場し、ほとんどの煮物や汁のベースにだしが用いられている。さらに江戸時代の料理書にはいろいろなだしの取り方が見え、徹底的にうま味を抽出させるためか、昆布でも鰹節でも長時間煮出し、沸とうさせて煮詰めるようにだしを作っている例も少なくない。昆布についても煮出すことが多かったが、なかには水出し法として水につけてだしを取った例も見える。

日本人が数百年の間、だしとそこから引き出されるうま味にこだわりつづけた結果、近代となって池田菊苗博士によるところのうま味成分の発見という世界的な食文化の快挙がもたらされたのである。味の素の発明はうま味を追求してきた和食文化の歴史から生まれたともいえよう。

さきの和食文化の四面体でいえば、料理の方向の中で一汁三菜の様式とうま味を中核とした日本人の嗜好が、今や逸脱しつつあることが示されている。

3 栄養

海外で日本料理ブームがひき起こされた要因は、日本食は健康によい、という一点であった。その背景には日本人の長寿化と、1970年代の日本の高度経済成長という経済的成果が結びついていた。その秘密は日本の食にあるとアメリカ人が考えるようになって、日本食ブームがおこるのは1980年代以降であった。しかしその以前に、アメリカは食と健康の点で危機感をもっていた。その結果、アメリカ人の食生活に警鐘を鳴らしたのが1977年のアメリカ上院に提出された「マクガバン報告」である。このレポートには日本について何も書かれていないが、当時アメリカ人が直面していた食と健康の問題点から見て、日本の食文化がアメリカよりはるかにすぐれていると考えたのが、日本の食生活研究者たちであった。

それまでの欧米追随型の食生活改善運動から180度転換して、アメリカを反面教師として伝統的な日本食文化に根ざした「日本型食生活」を宣言し、そのもとに食生活指針をまとめたのが1980年のことであった。こうして注目された日本型食生活における栄養面は、いわゆるPFCバランス（タンパク質・脂肪・炭水化物）の摂取エネルギー比率が、それぞれ13.0%・25.5%・61.5%とほぼ理想的であった。まさにこれは和食のすすめに他ならない。

しかし現在の日本人の食生活の動向はこれに一致しない。ここでも和食文化の四面体は崩れつつある。平均化された数値だけを見ていると、まだ日本の食生活は極端に悪化しているとはいえないが、実態は両極分解しているのではないか。比較的上質な食生活を送る人びとや高齢化の状況も手伝って総体としてはカロリーの摂取量は減少傾向にあり脂肪の摂取量もさほど増加していないが、若年層や、都市のある階層の中では極端に片寄った食生活が営まれている。今、食生活を通して健康を求める欲求は一段と強まっているのだから、さらに栄養面から和食に回帰する契機として、ユネスコの無形文化遺産に和食が登録されることが望まれる。

和食文化の四面体の中で、もてなしと栄養の稜線に「心地よさ」という言葉を置いた。おいしく、楽しく食べることで、栄養の摂取はより効率化されよう。時間の余裕も生まれ、家族や友人と共食することが、単なる食欲を満たすための食事と異なり、家族やコミュニティの結束を強め、豊かな対話の場となるであろう。さらにゆっくり食事を楽しむことが、栄養摂取、カロリー摂取の上でしかるべき抑制を生むと思われる。それを「心地

よさ」と表現したのである。

4 もてなし

この頂点だけ、時間軸が逆方向に向いている。食材も料理も栄養も、不足あるいは簡便な状態から充足、複雑化し、より豊かになる方向へ進み、現代の時点で、さらにその方向に加速されようとしている中で、もてなしの質は逆に貧弱の方向へ向かっているのではないかという疑問を、この逆方向の矢印に表現したかったのである。明らかにもてなしの質は低下している。

ここでいうもてなしとは主人が客をいかにもてなすかというサービスだけをいっているのではない。食事の場のふるまい方全体を指している。その中には食事のマナーや室礼といった食の場の設営の仕方や、それを鑑賞する態度も含まれる。

和食には独自の作法がある。たとえば膳に向かって食べはじめるのに、まず最初に「いただきます」という挨拶を全員でする。これは自然の恵みによってわれわれが生かされているという思いから出たものである。次に何をどのように食べるか、箸をどのように使うか心得がある。和食の食べ方として注意されるのは、ご飯とお菜、あるいはご飯と汁というように交互に食べ、いつもご飯を間にはさんでお菜や汁をとるのが本来であった。これに違反することは、古くは「移り箸」として箸のタブーの一つとされ、お菜からお菜に箸を移してはいけないとする箸の作法の一つであった。比較的味の淡薄なご飯と味の濃いお菜が口中で適宜咀嚼されておいしく食べられると考えられてきた。近年はお菜が豊富となり、お菜だけを食べる習慣が強くなっているが、逆にもっとご飯を食べバランスのよい食事をするためには、この方法がよいと見直され、三角食べ（お菜－ご飯－別のお菜）と称して給食で勧められている。

箸と器の作法も次第に消えつつある。箸はさきの「移り箸」をはじめ箸で器を寄せる「寄せ箸」や料理を箸でさして取る「さし箸」ほかいくつもの嫌い箸といわれる箸のタブーがある。箸の正しい持ち方とともにこうした箸の作法も教えてゆく必要があるだろう。

日本の食具には明治時代にスプーンが入ってくるまで匙の伝統が奈良時代以来、消えていった。そのため熱い汁を飲むには椀に唇をつけてすすらねばならない。その結果、日本では食器を手を持つことが許され食事の音に対して寛容な風潮が生まれた。

和食はハレの食事の場合、そのハレの意義を料理や室礼を通して表現した。祝いのハレの席であれば、めでたい掛け軸を床の間に掛け、季節の花を活け、料理にも器にもその祝意を表現し趣向をこらした。しかし、和に関する教養が衰退し、こうした趣向や室礼はほとんどかえりみられなくなった。もはや、これをとりもどすことはむずかしい。しかし趣向は食文化の大切な要素なので別のかたちで継承されていくであろう。

IV 和食の未来

和食に未来があるか、誰にも予測はできない。さまざまな変化をとげながらも和食の伝統は続くであろう。そう願ってこのテキストは作られている。「和食は体によい」。これは、和食を勧める最大のセールスポイントである。しかしかには健康によく栄養バランスがよく、カロリーをとりすぎないと勧めても、それだけで健康になるわけではないから説得力に限界はあろう。遠隔地から大量の食糧を運ぶのは明らかに環境破壊である。エコロジーの観点から和食が日本人に最もふさわしいことはいままでもないが、日本人の嗜好が大きく変化している中で、日本の食材だけで満足するのはむずかしい。

和食が選ばれるために一番大切な点は「おいしい」ということだ。では和食は「おいしい」か「おいしくないか」どちらであろう。

従来の各種アンケート調査の結果をみても、日本人は今も白米のご飯が主食として一番好きである。また副食の中で最も好まれるのは刺身である。味噌と醤油に対する嗜好も日本人の中で消すことはできない。和食のかたちはしっかりと残っている。問題は多様化する食材、味つけ、表現をどこまで和食がとり入れ、その基本的性格をうけついでゆけるか、という問題であろう。

2007年、私はニューヨークのマンハッタン地区の日本料理店の調査に行った。そこで見聞したのは、マンハッタンに住む多くのミドルクラスの人びとが日本料理に舌鼓を打つ光景であった。しかし料理を見ると和食に違いないが、常識的な和食に比べるとインパクトが強く、オイリーな仕上げになっていることに気づかざるを得なかった。たとえば自身のスシに、ワサビの他タバスコをのせたり、銀ダラの幽庵焼きの上から白味噌のソースをかけ柚子胡椒を添えるなど、アメリカならではの工夫があると思われた。しかしよく話を聞いてみると、ほとんど同じ料理が日本で供されて若者に人気があるという。海外も国内も和食の変容がシンクロナイズしているのに驚かされた。極論をすれば、海外の動向は国内の和食の動向を占うヒントになろう。こうしたさまざまな可能性をふまえて、和食の未来が考えられなければならない。

それにしても、先細りする和食の嗜好をいかに再び再生させるか、その方法が問われている。食は生きものであるから外部からその動向がコントロールされるわけではない。長期的に見てその傾向を鈍化させ、あるいは再生させるために有効な道は食育であろう。親から子へ家庭の食が伝えられる可能性は大変低くなっている。むしろ、学校で食育を積極的に取り入れ、幼い時から和食のスタイルとおいしさを経験させる必要がある。そのためには給食のあり方ももう一度考えなおす必要がある。米飯給食であればその傍らには牛乳ではなくて味噌汁を置いてほしい。また料理人が学校へ出張して、だしのおいしさを子供たちが経験する試みも数多くおこなわれている。こうした地道な運動が、地域のコミュニティーや家庭でも続けられることによって、今われわれが当面している和食文化の危機はいくぶんかは回避されると思う。またそのためにも、日本人が自らの食文化である和食に対し誇りをもち、かつその価値を次世代に伝える強い意志を持つことが望まれるのである。