



伝統・平安時代からの伝統儀式「包丁式」

暮らしの中の食文化

会期 平成16年 **11月14日(日)~** 平成17年 **2月27日(日)**



今・豊かな外食産業

三島市郷土資料館

昔・囲炉裏 (復元家屋 三島市郷土資料館)

(市立公園 楽寿園内)

開館時間 9:00 ~ 16:30

休館日 毎週月曜日、年末年始 (12月27日~1月2日)

なお1月10日(月)開館、翌11日(火)休館

主催 富士・沼津・三島3市博物館連絡協議会

◆ 食のうつりかわり

♣ 炉からカマドへ

炉は地面で直接火を焚く^{じしよう ほりこみる}地床炉と掘込炉に大別され、さらに炉を石囲いした石組炉や配石炉などに分かれます。設置場所により異なりますが、屋内炉の場合は、煮炊きや、焼いたり蒸したりするためのコンロ・暖房器具・照明器具・用具製作用の熱源・火による獣除け・火に対する信仰施設等として使用されていたと考えられ、その構造や機能は囲炉裏（いろり）に受け継がれました。

炉の設置場所や構造は地域差がありますが、旧石器時代の終わり頃から縄文時代草創期までは基本的には住居の外に炉を設ける屋外炉でした。縄文時代早期以降、竪穴住居内に炉を設ける屋内炉の導入がはじまりますが、主な煮炊きの場は依然として屋外が主であると推定されます。縄文時代前期になると屋内炉を持つ竪穴住居が一般的となり、縄文時代中期以降、屋内炉は普遍的に設けられるようになります。



竪穴住居跡に設けられた石囲い炉を中心とした食の場
(富士市天間沢遺跡ジオラマ 縄文時代中期)



竪穴住居跡に造付けられたカマド
(富士市三新田遺跡 平安時代前期)

脚石が据えられてます。しばらくすると、西日本を中心にカマド本体が土器で造られた移動式カマドが普及していきます。これは竪穴住居から平地住居や低床住居への転換によるものです。

その後、中世になると、西日本では現在知られている竈（かまど）が一般化し、東日本や寒冷地では竈と共に囲炉裏（いろり）が普及し、近代に到ります。

炉は弥生時代から古墳時代中期前半（5世紀前半）まで基本的姿を変えずに使われますが、古墳時代中期後半頃（5世紀後半）に朝鮮半島からカマドが伝わります。カマドは炉に比べ熱効率が格段に良いため調理専用の施設として急速に普及しました。

古代のカマドは、竪穴住居の土間の隅に造り付けられた壁カマドで、煙を屋外へ排気するための煙道^{えんどう}が設けられています。本体は礫を芯にし、粘土を被せて造られています。上部には甕を据える掛穴^{かけあな}が開けられており、燃焼室内には甕を安定させるための支



現在のいろりの風景
(長野県下水内郡栄村小赤沢)



♠ 銘々膳の世界

中世以降、わたしたち日本人の先祖の食事風景はどのように移り変わってきたのでしょうか。食器やお膳に注目してみると、もっとも古いものとして、木の葉が考えられるといわれています。このことは、現在においても、仏前に供える食べ物のお皿にサトイモの葉や桐の葉を使うことや、ホオノキの葉を使った料理などの事例からも推測することができます。しかしながら、木の葉は粗末なものですし、すぐにしなびてしまうので、それらに替わるものとして薄手の板を使うようになったようです。これは、いわゆる片木板^{へぎいた}と呼ばれるもので、片木板の縁を上^{おしき}に反らしたものが折敷^{おしき}とよばれるものです。



中世の酒杯
(富士市東平遺跡出土 富士市立博物館蔵)

折敷は、現在では、神様に供えるときに三方^{さんぼう}と呼ばれるお膳とともに用いられますが、中世に描かれた絵巻物^{えまきもの}を見てみると、日常の

食生活に折敷が用いられていたことがわかります。絵巻物で描かれた折敷の上には、4個から5個の食器（飯碗、汁碗、皿、小鉢）などが置かれていることから、現在まで伝わるお膳と食器が組み合わさった形式の食事は、平安時代から鎌倉時代頃の中世の時代に、身分の高い僧や貴族を中心としたものと考えられています。また、この折敷が発展したものとして考えられているものに、折敷の四隅に低い足をつけた猫足膳や、折敷の中央に一本足がついた高杯などがあります。

神崎宣武『日本人は何を食べてきたか』によれば、室町時代には、お膳と食器を組み合わせる食事の仕方が、広く庶民の間にも広がりました。また、一汁一菜の食事形式が広まったのもこのころだといわれています。一汁一菜とは、米や雑穀を主食として、主食に対する副食（おかず）に、味噌汁を中心とした汁物と、野菜や漬物、小魚などの小皿を添えるという形式です。現在の私たちの食卓には、さまざまな食器が並び、一人五品から六品の食事が普通になっていますが、こうした形は、戦後の高度成長期を経て豊かになった状況のもとでの食事風景であるといわれています。

さて、お膳と食器を組み合わせ、一汁一菜の食事をとるといった形式が室町時代に広まったのは、仏教の普及による影響が大きかったといわれています。日本に仏教が入ってきたのは、古墳（大和）時代ですが、庶民の間に広まったのは、鎌倉時代に入ってからのことでした。仏教の広まりとともに、仏飯を供える習慣も広まりました。仏飯は、穀物と汁物（お茶の場合もある）、そして塩や菓子などで構成されています。そこには、一汁一菜の形式が見られ、この形式は仏教の普及からはじまり、その後、人々の食事形式として広まっていったと考えられています。

近世に入ると、新たなお膳の形式として、箱膳が現れることとなります。箱膳とは、一尺（約30センチ）もしくは八寸（約24センチ）四方、高さ三寸（約10センチ）のふたつきのお膳のことを言います。お膳の中には、飯碗、汁碗、小皿、箸、湯飲み茶碗を収納し、家族一人一人が自分のセットを持っていました。このことから、穀物と一汁一菜の形式が食事の基本形態であることがわかります。その使用方法は、上蓋を裏返して箱の上置き、中から取り出した碗や皿をその上に載せて、食物を盛りました。食事の後には、湯を注いでゆすぐ程度で、そのまま箱の中に収納して置きました。食事のたびに碗や皿を洗う習慣はなかったようです。



箱膳の様子（再現）

箱膳の由来は、近世の商家の使用人が用いたものが始まりと推測されていますが、農家では、子供の箸揃えの儀礼に際して購入し、嫁入りには持参するものであったそうです。これからもわかるように、食事のときは、膳も食器も個人個人が管理するものでした。現在では、旅館の食事や宴会などの限られた場でしかお膳を使用しませんが、こうしてみると、中世から近世にかけての食事の風景は、個人所有・個人所属という意識があらわれた銘々膳に代表されるといえます。

さて、江戸時代には日本各地から江戸へと向かう街道が整備され、宿場町が発達しました。各地で製造されていた特産品は街道を旅する人々によって全国各地へと広がっていくこととなります。たとえば、現在の富士市本市場付近で製造されていた白酒は、多くの地誌や浮世絵に取り上げられ、名物として定着していました。このように、江戸時代は人の流れとともに、食の文化が拡大していく時代でもあったといえます。



歌川広重（初代）画「吉原」（富士市立博物館蔵）
浮世絵に描かれたお休み処（白酒を販売していた）



葛飾北斎画「吉原」（富士市立博物館蔵）
白酒の製造風景



♥ ちゃぶ台を囲んで

江戸時代は、家族の食事もあるじその家の主が食べはじめるまで、ほかの人は箸を持つことができませんでした。それが身分の平等が浸透してきた明治時代中頃にちゃぶ台が登場し、家族がそろって一斉に食事をするようになりました。

また料理も、それまでは各人ごとに箱膳に盛りつけていましたが、ちゃぶ台の上に置かれた大皿から家族が箸でとるようになりました。一方食器の形や数が自由になったことから、トンカツやコロッケ、ライスカレーなど洋風の料理が工夫され家庭の献立に加えられました。

衛生上からも、それまでの箱膳では食器を各人が一週間に一度洗うかどうかで、不衛生なものでした。それが水道の普及と、近代的な衛生思想が広まる中で、食器を毎回まとめて家族の分を洗えるようになりました。

ちゃぶ台になって食事のマナーが変わりました。それまでは食べながら喋ると叱られましたが、ちゃぶ台で顔を合わせれば自然と会話が生まれました。また茶碗や箸の持ち方に目が行き届くようになり、迷い箸や探り箸が不作法として注意されました。

ちゃぶ台は食卓以外にも、子どもの勉強机、お母さんの家計簿、袋貼りなどの内職の台などにも利用されました。ちゃぶ台の時代の暮らしはつつましく、健気さを感じられます。

ちゃぶ台は日本に昔からあるように思われますが、まだ百年の歴史もない近代的なお茶の間の道具なのです。



ちゃぶ台と家族の食事(昭和のくらし博物館)



昭和30年(1955)頃の茶の間の風景
(復元:昭和のくらし博物館)

◆ 近代的な立ち流し台

近代化をすすめる生活改善運動は、大正末期から東京での文化住宅や、昭和戦後には農村地域での台所改善に反映されていきました。

それまでの広い土間に井戸や薪で焚く竈から、狭くても機能的で立ったまま作業ができる流しと、その横でやはり立ったまま料理ができる調理台などへ移り変わっていきました。それによって清潔、排水、乾燥といった衛生面も改善されました。これは電気やガス、水道が普及したことと歩調を合わせています。

戦後の農村改善運動の中では料理教室も開かれ、和風・洋風・中華風という料理が紹介されました。そのためフライパン、中華鍋、文化包丁をはじめ、多様な調理方法に合わせた器具が各家庭に導入されることとなりました。その後昭和30年代には電気炊飯器、電気冷蔵庫など家電製品が買い求められ、台所の様相が一変するようになりました。



昔の農家の流し
(復元:三島市郷土資料館)



昭和37年(1962)から使われている
ステンレスキッチン



現代のオール電化キッチン

◆ 生業のなかの食

農家が遠くの田畑や山へ仕事に行くとき、漁師が海へ出るときなどには、弁当を持って行くことがありました。農家では、メンパやザル弁当と呼ばれる弁当箱に飯を詰め、漁師の家では、チゲやメンパ、ウミハンダイ、ハマハンダイといわれる蓋付きの小型のお櫃に飯を詰め、仕事にでかけました。漁師は、大漁で作業時間が伸びた時や不測の事態にそなえて、必ずご飯をいっぱいにして持って行ったそうです。おかずは漬物（オコーコ）や金山寺味噌を入れる程度のものでしたが、漁師の場合は、その場で捕れた魚を刺身にしたり、船にあるジカラ（囲炉裏を小さくしたようなもの）で、魚を半焼きにしたり、煮たりして食べたといえます。飲み水はチャダルに入れて持って行きました。

また、農繁期や漁の忙しい時期には、朝飯（アサメシ・アサハン）、昼飯（ヒルメシ・オヒル）、夕飯（ユウメシ・ユウハン・オイハン）の他に、ユウジャ（オユウジャ・ヨウジャ・オヨウジャ）といって昼飯と夕飯の間に間食をとりました。

以前の食生活は、自給自足を原則としていたため、農家では畑でとれた野菜や山菜類がおかずとなり、漁師の家ではその日にあがった新鮮な魚が食卓にのぼりました。



チゲを持って漁に出る（沼津市獅子浜）
チゲは網袋に入れて行く。



茶畑で弁当を食べる（沼津市根古屋）
（『沼津市史 資料編 民俗』より転載）



ダシワケ（沼津市内浦小海）漁から帰ると、漁獲の一部を分配した。これが、その日のおかずとなる。

◆ 特別な日の食事

正月や盆、祭り、結婚式、葬式、講の集まり、人寄せのときなど、普段とは異なる特別な日には、ご馳走を作りました。

正月や盆などの年中行事には、それぞれの行事に合わせて作るご馳走があり、ご馳走を食べる楽しみがあったといえます。

物日（節供や祭礼、祝い事などの日）も特別な献立になり、餅、赤飯、寿司、混ぜご飯、煮しめ、酢の物、大根ナマス、てんぷら、尾頭付、刺身、まんじゅうなどを作りました。調理の味付けには、砂糖をきかせました。かつては、砂糖のきいている甘いものがご馳走でした。



龍爪講のナオライ（直会）にて
（三島市元山中・平成8年）



1月2日乗りぞめの女衆のオフルマイ
（沼津市江浦・昭和50年）



結婚式の食事（昭和52年）

富士・沼津・三島周辺の食文化マップ



富士宮焼きそば

今やその知名度は全国区の焼きそばになりました。油でコーティングされた麺と肉かす、イワシの削り粉が特徴の焼きそばです。

富士宮市



落花生の収穫

富士・富士宮を中心とした岳南地域は「ゆで落花生文化圏」といわれます。ゆで落花生は未成熟で商品価値のないしなすを塩ゆでにしたものが最もおいしいとされており、生産地でしか味わえない食の楽しみといえます。



富士のやぶ北茶

やぶ北茶は愛鷹山麓から富士山麓にかけて生産されるお茶の高級ブランドです。手摘みされた一番茶は、手もみの工程を経て製品となります。

富士市

富士川町

田子の浦港

蒲原町



桜エビの天日干し作業

桜エビ漁は由比と蒲原を中心に操業され、春と秋の漁期には、富士川の河口が真っ赤に染まります。

富士川



シラスの釜揚げ

現在の富士の漁業はシラス船曳網漁が主体になっています。



イワシ料理

沼津は海に面していることもあって、自然と魚を食べる機会が多く、新鮮な魚が普段の食卓にのびります。イワシは、刺身やナマス、醤油干し、煮干し、ハンペン、天ぷらなど様々な調理法で食べられます。

一般に静岡県は温暖な県といわれていますが、とくにこの三市及びその周辺の風土は恵まれています。

古くから平野部には水田が広がり、丘陵、山地には野菜果樹などの園芸作物が多彩に栽培されています。また駿河湾には魚介類も豊富でかつては干物、かつお節も作られ江戸などへ送られていました。

この地図を参考に、地域の食文化を訪ねてみてください。

御殿場市

N
4
F



沼津茶

沼津はお茶の産地でもあり、愛鷹山麓にはチャバラ（茶畑）が斜面いっぱいに広がっています。ここでとれた茶は、味・香り・品質ともに絶品で、季節を通して多くの人々に愛飲されています。



ナベヤキ

鉄の入り鍋で焼いた間食で、薄く切ったかぼちゃなど、小麦粉、卵、塩、炭酸（重曹）を入れてとき、鍋で両面を焼いて食べます。



箱根だいこん

箱根では昭和初めから、たくあん漬け用の干しだいこんを作り出荷しています。だいこんを干す光景は三島の冬の風物詩として有名です。

愛鷹山



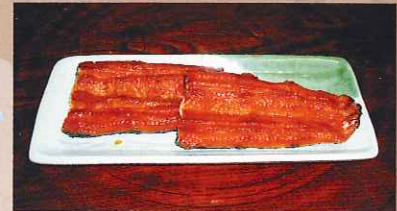
キリボシ

蒸したサツマイモを薄く切り、一週間日に干してつくります。白い粉を吹くほど甘くなります。全国的には「ホシイモ」と呼ばれています。



イルカ煮

秋にイルカ漁があります。^{なべ}鍋にイルカと野菜を入れて、味噌、砂糖、しょう油で味をつけます。からだを温める冬の一品です。



ウナギ

産地から三島に運ばれたうなぎは、1週間ほど富士山の湧水にさらされます。この間に余分な脂肪も落ち、臭みが消えておいしくなります。三島市内に約80軒がうなぎ料理を出しています。

沼津市



沼津のひもの

ひものといえばアジ、アジのひものなら沼津物といわれるほど沼津のひものは有名です。現在では、日本一の生産量を誇っています。

三島市

清水町

伊豆長岡町



ズガニのカニ汁

真っ黒なズガニ（モクスガニ）を^{から}殻ごと叩いてすりつぶし、だし汁を加えて濾し、味噌で味付けしてカニ汁にします。ズガニは塩ゆで、カニ汁、空揚げ、カニ鍋、炊き込みごはんにします。

みかん

沼津市の内浦地区・西浦地区ではみかん栽培が盛んです。そこで栽培されたみかんは「西浦みかん」と呼ばれ、糖度が高く、濃厚な味で知られています。



◆ 包丁やまな板のいらない台所

1960年（昭和35）ころにインスタントのラーメンやコーヒーなどに関心が集まり「インスタント時代」という言葉が流行語になりました。家庭用の冷凍冷蔵庫と電子レンジの普及とともにエビフライやコロッケなどの冷凍食品が売れ始め、また数分間温めるだけで食べられるカレーなどのレトルト食品が登場し、家庭での調理が簡便になってきました。

一方、1970年（昭和45）ころからファーストフード店が広まり外食が手軽になってきました。さらに外食産業としてファミリーレストランが進展し、多様な外食の機会が提供されるようになりました。加えてコンビニ、弁当チェーンが展開し、家の外の店で購入した調理済みの食品や弁当を家や会社で食べる、という中食スタイルも定着してきました。

かつては自宅や周辺で採れる野菜を使い、味噌や醤油も自家製でした。しかし、この20～30年の間に調味料をはじめ惣菜までスーパーなどで買い求めるようになり、その地方や家独自の味がなくなり均一化してきました。今や「料理は趣味」になりつつあるといえます。



木製冷蔵庫から電気冷蔵庫、そして大型に



簡便化された食品
冷凍食品・コンビニ弁当・レトルト食品
カップ麺



昭和40年（1965）ころ発売された家庭用電子レンジ

◆ FOODは風土

昭和30～40年ころの普段食は、朝飯には米に麦を入れた麦飯、味噌汁、自家製の金山寺味噌、漬物などでした。昼は朝食の残りや簡単なもの。夕飯には、麦飯やうどんと副食に野菜の煮物が主な献立でした。ところが1960年代の高度経済成長期から物流が盛んになり、大都市から地方の食生活まで大きく様変わりしていきました。

テレビ、雑誌、インターネットを通して、栄養やグルメの情報は豊富な一方、“豊かさ”と“便利さ”と“忙しさ”が入り混じった現代の食卓は、家族が揃う食事は少なくなり、家族が揃ってさえ各々食べたい物を食べる時代になってきました。

戦後、欧米の食文化が広く紹介されましたが、日本人と欧米人の腸の長さの違いがあるように、連綿と続いてきた食文化によって身体の働きに差異があります。低年齢化している生活習慣病も急変した日本人の食環境によるところが大きいといわれます。

「食」は生きていく基本です。「米+大豆+野菜+魚」の和食を基本にし、さまざまな食品や料理を楽しむことで、健康で豊かな食文化をこれからも伝えましょう。



立ち並ぶコンビニ、ファーストフード店やファミリーレストラン（沼津グルメ街道）



いただきます！

撮影協力：河津町観光協会・蒲原町役場・清水町郷土資料室・昭和の暮らし博物館