

日本食の確立におよぼした要因

Socio-cultural Influences on Japanese Cuisine

米 田 泰 子

YONEDA Yasuko

It's possible to express Japanese cuisine as consisting of 4 pillars : Shōjin-ryōri, which was established in the Kamakura Era, Honzen-ryōri, which was established in the Muromachi Era, Kaiseki-ryōri, which was established in the Azuchi-Momoyama Era, and Katei-ryōri, which was established in the Edo Era. This study shows that the factors in the development of these types of Japanese cuisine are as below:

1, The climate of Japan was suitable for rice farming. At the same time the Teaching of "Sesshō-kinshi " was introduced under the influence of Buddhism. These were the root factors and became the main bases for the establishment of Japanese cuisine.

2, Eating habits in the early stage of the Heian Era show Chinese influence, but we can see a sign of peculiar Japanese eating habits starting from the middle of that Era.

3, There are three factors that had a great influence on the establishment of Japanese cuisine in the Kamakura Era. Eisai's "*Kissa-yōjōki*" was the origin of the tea ceremony, which appeared in the Muromachi Era. Dogen's "*Tenzo-kyōkun*" and "*Fushuku-hanpō*" were the origin of Shōjin-ryōri, which was established at this time. China and Korea were influenced by Mongolia, but Japanese never was until the present day.

4, A luxurious Honzen-ryōri was developed in the Muromachi Era, and Kaiseki-ryōri, which values simplicity above all, in the Azuchi-Momoyama Era. The influences on these cuisines can be seen in "Kitayama Culture," "Higashiyama Culture," and "Momoyama Culture." The Nō actors, Kanami and Zeami, Ikkyū Sojun, the head monk of Daitoku-ji Temple, and Murata Juko and others, who laid the foundation for the tea ceremony, were great influences on these cuisines.

5, The national isolation and the alternate attendance system of the Edo Era defined Japanese food as a national cuisine. It also elevated the eating habits of the common people. A great number of cookbooks were published and influenced ordinary people. And the same time, people discovered how to make soy sauce, which is a basic seasoning for Japanese food, and then they even made soy sauce at home. Thus, Japanese Katei-ryōri was finally established.

I 緒言

「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたのは平成25年12月であった。ユネスコが世界各国の遺産を順次登録している目的は、価値ある文化遺産を消滅させないため、我が国の「和食」の価値を農林水産省は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を持っている、とまとめている。このようにまとめられた日本食はどのように確立されてきたのかの研究を重ねてきたので、ウーケ誌に連載したものを基にここにまとめることにした。

今回ユネスコの登録にあたって日本食を「和食」と表現した裏付けを聞いていないが、どうして「日本食」としなかったのか、疑問が残る。先に述べたがユネスコへの登録はその遺産を絶やさないためではあるが、世界の人々に対しても、ここにこのような遺産のあることをアピールすることも大切な目的の一つである。「和食」と聞いて世界の多くの人々が「日本食」だとわかるかどうかは疑問で、「日本食」をあえて「和食」とした理由がどこにも説明されていないが、ここで「和」に関する考察をしておきたい。

「和食」といった言葉が我が国で最初に使われたのは1898年（明治31年）に出版された石井泰次郎の『日本料理法大全』で、以後一般化した。明治以降、西洋から入ってきた洋食に対して用いられた言葉で¹⁾「和」を冠にした言葉は「和風」「和菓子」「和食器」「和服」「和装」「和風住宅」「和式トイレ」など数えることができない。しかしこれらが日本のものであるとわかる外国人は少ないであろう。このように明治以降西洋から入ってきたものを「洋」と呼ぶのに対して、もともとあったものを「和」として区別したのであるが、その「和」の語源を以下にまとめておく。

2世紀後半から3世紀前半に中国で書かれた、魏の史書に倭人に関して書かれた「魏志倭人伝」があるが、そこには「邪馬台国は女王卑弥呼が支配している。」また「倭人は高坏に食べ物を盛り、手づかみで食べている。」などと書かれた部分がある。このように魏志倭人伝に書かれている「倭」に関して「中国、朝鮮で用いられた日本の古称である、また『倭人』は日本人のことである。」といわれている。しかし「倭」および「倭人」は日本および日本人のみを指しているのではないとの説もある。

「倭人の倭は日本人のみを指したのではなく、中国南方に住む民族を北方の民族がさげすんで倭人と呼んでいたのである。その倭人と呼ばれていた人たちが日本にも渡ってきた。」との説で、鳥越は²⁾ (2004)「倭人とは黄河流域を原住地として、政治的、軍事的に覇権を掌握した民族が、とりわけ秦、漢の時代以降、彼らの迫害によって四散亡命した長江流域の原住民に対して蔑んでつけた^{ひしゅう}卑称であった。稲作、高床式住居を文化的特質とした倭族は東南アジア諸国からインドネシア諸島、朝鮮半島中、南部から日本列島に移動分散していた。よって倭人は日本人のみをさすのではない。」としている。この頃の倭族の移動によって日本にも中国の高い文化が流入

されたといえる。

一方我が国では元明天皇（661-721）のときに国内のそれぞれの国名は2文字で表すことが定められ、それまで現在の天理市は、「倭」としていた国名を「倭」に通じる「和」に「大」の字を冠して「大和」とした、また「大倭」とも書いた。とあり、これが「和」として使われた最初であろうと考えられる。

以上「和」に関しての背景を述べたが、現在の日本人の食生活は日本食離れが急速に進み、アンケート調査の結果などでは「大学生が好む昼食のスタイル」でもっとも好まれるのは「洋食」次に「和洋折衷食」であるとの報告もある。このような現状を踏まえて、今後日本食を如何に存続させていくかは大きな課題である。そこで日本食がどのようにして確立してきたのかをまとめ今後どのようにすれば伝承を可能にできるかを考える一助としたい。

II 日本食の確立

1 仏教伝来以前の食³⁾

日本人の食生活に及ぼしてきた仏教の影響は非常に大きい。そこで仏教の伝来以前はどのような食生活をしてきたかについてみた。

1) 縄文、弥生、古墳時代の食生活

地球上に人が住みついたのはいつかに関しても諸説があり、その一つに約5万年前に住みついたとし、そのうち採取、狩猟、漁獲による生活をしてきたのは4万年、後の1万年が食料生産を導入した食生活であるとするものである。日本では現在歴史上で扱われている最も古い時代が縄文時代で、その頃の採取生活で主食として食べられていたであろう木の実にはドングリ、クリ、クルミ、トチが、狩猟で得ていたのは場所によって異なるがシカ、イノシシ、小型動物にはウサギ、キツネ、タネキ、アナグマ、ムササビ、テンが、山岳地帯ではツキノワグマ、カモシカ、北海道ではエゾジカ、ヒグマ、トド、アシカ、オットセイが、沖縄ではイノシシ、ガン、カモなどが、魚介類ではコイ、アユ、シジミが、海岸ではススキ、クロダイ、マダイ、カツオ、マグロ、イルカ、フグ、ハマグリ、アサリ、カキ、サザエ、アワビ、などが食べられていた。栽培がはじめられるようになって、ヒョウタン、リョクトウ、エゴマ、アズキ、シソ、ソバ、ゴボウ、イモなどを食べていたことが明らかになっている。またイノシシの飼育がなされていたと考えられている。稲作が始まりだしたのは縄文時代後期、弥生時代早期等の説がある。

2) 稲作の始まり

日本に稲作が渡来したのは2300年前ごろであるとする説があるが、その当時、もみ殻をとった状態の玄米で食べていたのか、さらに糠を取った白米で食べていたのか、炊いて食べていたのか、蒸して食べていたのか、うるち米であったのか、糯米であったのか明らかではない。東南アジアでは現在でも、もち米の消費比率は高く、それに比べてわが国では、餅にしてまた赤飯にして特に慶弔時に使われるが、東南アジアではそれ以上日常的にも消費している。

調理の仕方に関しては当時どのような釜や釜戸を使っていたかによって諸説がある。古墳時代後半には朝鮮半島から新しい窯業技術が入り、縄文、弥生土器の伝統をひく軟質の土師器に代わって硬質の須恵器と呼ばれる土器が登場し、調理の幅が大きくなった。

3) 食事の仕方

中国の魏の時代に書かれた書物で3世紀の倭人の食生活の様子が「魏志倭人伝」にかかれていて、その中に「倭の地は暖かく冬も夏も生野菜を食べる」「飲食は高坏を用い手づかみで食べる」などとあり、この倭が日本を、日本人を指すとすれば、この頃我々の祖先は箸を用いず手で食べていたこと、また魏では倭人のことを蔑んで見ていたと考えられる。

2 仏教が日本食に与えた影響

日本に仏教が伝来したのは飛鳥時代6世紀半ば538年とも552年とも伝えられているが、通説は538年となっている。仏教の伝来と共に伝えられたのが、五種の動物（牛、馬、猿、犬、鶏）を食することが禁止された。仏教は基本的に人生を苦ととらえ、修行によって自分を苦から解放し、悟りを得て解脱することを目標とした教えで、歴史を通して思想、哲学、芸術等 諸文化の形成にも大きく貢献してきた。

仏教の伝来と共に肉食禁止令が度々出され、現在明らかになっている675年（天武天皇）、721年（元正天皇）の令があり、肉食の禁止を徹底させることは困難であったと考えられている。しかし五畜以外の鳥獣類（きじ、うずら、かも、猪、鹿、兎）は飛鳥、奈良時代の木簡や古文書からその当時食べていたことがわかるが、禁止されている五畜はその後の公的な献立に見ることはできない。例えば平安末期1146年に藤原親隆が編纂したと考えられている「類聚雑要抄」の中に記載されている「平安貴族の饗宴の献立」には雉や千鳥の肉は使われているが、動物の肉は見られず、魚介類がほとんどを占めていた。

原始時代から狩猟生活を続けてきた人たちにとって肉食が禁止され、それを受け入れるには長い年月を要したと思われる。朝鮮でも529、599年の6世紀から10世紀にかけて、動物の殺生禁止令が何度も出されていたようである。

1) 中国、朝鮮に肉食が戻る

13世紀の初めモンゴル高原で遊牧生活を営んでいたモンゴル民族のチンギス・ハンは民族を統一して国を建てると、西方に進出して中央アジアを征服し、その子孫はヨーロッパにまで攻め入り、モンゴル帝国を築き、5代目のフビライ・ハンは都を北京に移し、「元」の皇帝となり、やがて朝鮮半島までも支配した。1368年に漢民族がモンゴル民族を北に追い払い「明」を建国するまでの間、中国、朝鮮の食生活は⁴⁾モンゴル人の食生活の影響を受け、肉食になったと考えられる。遊牧生活をしてきたモンゴル人の食生活の影響が中国、韓国料理の中にうかがえる。

2) 日本の食生活

一方、日本では1274年と1281年の2度に渡って攻め入る元寇（モンゴルのフビライが率いる軍の襲来）を、2度とも敗退させることができ（これを日本では文永、弘安の役と呼んでいる

る。)日本の食生活はモンゴルの影響を受けることなく、肉食を取り入れることなくそれまでの食生活が続くことになった。

江戸の初期である1643年に発行された料理本である「料理物語」には、第五・獣之部に「鹿汁」「狸汁」「猪汁」「兎汁」が、また「川うそ」「熊」「いぬ」は吸い物、かひやき、でんがく等の料理法と共に出現している。鳥類では、鶴、白鳥、鴨、雉、山鳥、鷺、鶉、雲雀、鳩、鳴、雀、鶏などが使われ、7世紀に禁止されていた五畜の肉の中で、犬、鶏については食材として料理本に掲載されていることから、この頃実際には食べていたと考えられるが、その他3種の動物は食材として掲載されていないことから、現在私たちが摂っている食肉の習慣は江戸時代の初期にはなかったと考えられる。

日本料理が魚介類や野菜類を中心に伝承されてきた根拠を以上にまとめた。つまり牛や馬の肉が食材に使われなかったのは6世紀に我が国に入ってきた仏教の影響で、また明治維新まで外国の食文化の影響を受けなかった証しでもあるといえる。

3 律令国家形成後の食

1) 藤原京、平城京

天武天皇の死後、持統天皇によって日本最初の計画都市藤原京（694）が建設され律令制中央集権国家の骨組ができ上がり、戸籍の作成や班田収授が6年ごとに行われるようになり、6歳以上の男女に「口分田」を与え、それに対して「租・庸・調・雑徭」といった数々の税がかけられた。「租」は地税で収穫量の約3%の割合で稲を取める。庸は年10日の歳役で、代納物としては主なものに布があり、そのほかには米、塩、綿を都まで運ばせた。「調」も布、絹、糸、あるいは鉄、海産物などのうちどれか一つを納付することとされ、これらの代わりに地方の特産物も認められていたことによって、遠く離れた所から様々な食料が都に届けられた。他方、天皇の食膳に供するための食材を届ける「贄」と呼ばれる税も課せられていた。

藤原京から平城京（710）へと都が移され、時代は奈良時代へと改められたが、班田収授の制度は9～10世紀頃まで続けられた。藤原京跡、平城京跡から出土した木簡に記されていた資料から、どこのだれが何を都に収めたかがわかり、その記録から当時どのような食生活をしていたかがうかがわれる。

2) 木簡に見る物産

(1) 物産を都に納めていた地域⁵⁾

藤原、平城旧跡から出土した木簡には東は茨城からわかめ、千葉からアワビ、いのししの肉、群馬からアユ、鹿肉、栃木からアユが、西は福岡からわかめ、アワビ、熊本からは米が、四国の香川から米、塩、徳島から米、わかめ、いのししの肉、愛媛からフルサバ、米、塩などが海を越え、山を越えて何日も何日もかけて運ばれてきていたことが分っている。時間をかけて食べ物を運ぶためには乾燥、塩蔵などによって加工技術も発達したものと考えられる。

(2) 調味料と加工食品

木簡や古文書の表記に見られた調味料や加工食品を以下に挙げる。⁶⁾

調味料・・塩、醬、荒醬、醬滓、末醬、酢、豉、飴、甘葛煎、蜜

油・・・ゴマ、エゴマ

香辛料・・辛子、しょうが、山椒、わさび、たで、陳皮、クルミ、はっか、コシ（コリアンダー）

魚介類・・腊（干物）、背開き、素干し、ゆで干し、いりこ、頭打、火干し、塩煮、鮓、塩押、塩辛、醃、醬漬、酢漬

鳥獣肉類・・脯穴、脯雉、塩漬、塩辛

野菜類・・乾物（ズイキ）漬物（塩漬、醬漬、未醬漬、酢漬、糠漬）

穀類・・・糲、焼米、餅、炒大豆、煎餅、索餅、酒（清酒、白酒、濁酒、新酒、赤酒、黒酒、滓湯酒、古酒）

牛乳・・・蘇

果実・・・酒、搗栗

調味料としては、塩や塩漬けにした食材（魚介類や鳥獣類）から抽出した液体を塩味として使っており、それがひしお、あらびしほ、ひしおかす、まつしょうなどと表現されていた。酢はかんきつ類や米から作られ、酸味として用いられた。甘味としては豆や植物の煮汁を飴、甘葛煎蜂蜜が使われていた。

魚介類、鳥獣肉類、野菜類の加工品は、乾燥させ、また塩や酢を用いて保存食に加工して運ばれた。

穀類は、一度でんぷんを糊化させて乾燥させたほしいや焼米、また、もち、せんべいに加工したもの、むぎなわと呼ばれていたうどん、さらに米は酒にも加工されていた。

牛乳は、固形分のみに煮詰めて作ったものを蘇として食していた。

(3) 食器の成立

平城宮跡から出土した土器に「自分のだから他人は使うな」といった意味の文字が墨で書かれていたことから、この頃にはわが国でも属人器（誰が使うかが決まっている器、例えば飯茶碗、湯呑、箸など）が持たれるようになっていた³⁾と言われている。

4 平安時代の食

平安時代は794年、都が山城国に移され平安京と名付けられると、1192年に源頼朝が鎌倉に幕府を開くまで約400年間続いた。804年には25年ぶりに遣唐使を復活させ、最澄や空海らが唐に留学し、最澄は805年に帰国、比叡山延暦寺で天台宗を、空海は819年に高野山金剛峰寺で真言密教を始めており、宗教のみならず多くの面で中国文化の影響は大きかったと考えられる。

平安時代にまとめられた書物のうち、その頃の食生活を知ることができる代表的なものに

905年醍醐天皇の命により編纂がはじめられ、927年に完成したとされている、律令の施行細則が書かれた『延喜式』、935年には源順みなもとのしたこうによって完成された百科事典的な辞書である『和名類聚抄』、紀貫之によって書かれた『土佐日記』、1000年に清少納言によって書かれた『枕草子』、また1146年頃藤原親隆によって書かれたと思われる『類聚雑要抄』などがある。これらの書物の中には平安時代の宮中や宮中へ出入りしていた人々の食生活が明らかにされている。

1) 『延喜式』に見る平安時代の食

『延喜式』の巻24～27の主計寮、主税寮しゅぜいりょうの部からは全国への租、庸、調、中男作物の割り当てなどが書かれており、当時の全国の農魚産物、特産物を知ることができる。また食生活に関する部では大膳職、大炊寮、典薬寮、内膳司、造酒司、采女司、主水司、主膳監などがあり、天皇や宮廷での政りごととそれにまつわる飲食物についての決まりごとが書かれており、その中に「菌固」の膳わがある。

「菌固」の膳は「年を延べ、齢を固むる」願いを込めた年始の縁起物で911年に長寿を願って正月元旦から三日間天皇は大根、瓜（味噌漬、粕漬）、鹿穴、猪穴、押鮎、煮塩鮎を供され、鏡餅なども添えられたとあり、この行事は中国の『荆楚歳時記』の正月一日条に「屠蘇酒、膠牙こうが餠を進む」とあり、「膠牙餠」は歯を丈夫にするための固い餠で、固い餠を食べる中国の風習が、我が国に伝来して「菌固」になったと推測されている。

2) 『荆楚歳時記』に出現する中国の行事の影響を受けたであろう「正月七日の供若菜」⁸⁾

この行事の趣旨は一定の日に若菜、特に年頭の祝儀に用いる新菜を摘んで献上する宮廷行事で新菜は邪気を払うと思われる。「供若菜」に「正月子ねの日の供若菜」と「正月七日の供若菜」があり、正月子ねの日や人日の七日に若菜あつものの羹を食する習慣があった。子ねの日に若菜を供するのは924年醍醐天皇が40歳の時、宇多院より若菜を献上され、儀式化していったのではないかとされている。子ねの日に若菜を供するので七草ではなく『年中行事秘抄』には十二種若菜として「若菜、薺あざみ、芹きよこ、芹せり、蕨わらび、葵、芝、蓬、水雲すずな、菘なずな、水蓼みずたで」が挙げられている。これに対して「正月七日」の方は必ず七草を供することに特徴があったようである。『荆楚歳時記』に「正月七日為人日、以七種菜為羹」とあるように正月七日に七草を食べるのはこれも中国の行事の影響であると推測される。

現在も行われている「七草粥」の源流は「正月七日の供若菜」にあると思われるが、これとは別に正月十五日に七種のものを入れた粥を食べた行事がある。

3) 朝廷儀式に用いられる粥

粥は様々な場で「献御粥」として供されていた。粥には堅粥と汁粥があり、年中行事で粥が多く供されるのは正月で、その中に望粥もちがゆがあり、望粥は正月十五日に主水司もいとりのつかさから宮中に七種粥ななくさかゆを献上するもので、望の日（陰暦で月の15日）の粥で、餅粥の意味ではなく、また七種粥も現在のものとは異なり、望粥には「米、粟、黍きび、稗ひえ、みのごめ、胡麻、小豆」の七種を持って作られていたようである。

以上一月に行われていた平安時代の行事食の一部を挙げたが、中国の食生活の影響を受け、ピ

タミンの不足しがちな冬季に若菜を食べる、胃の疲れた正月には粥を食べるなど我が国に中国の医食同源の思想が導入されていたといえる。また平安時代の行事で供されていた食べ物が、千年後の現在もそのまま伝わっているものと、変化して伝えられているものがあることが分かる。

4) 『和名類聚抄』に出てくる平安時代の食

『和名類聚抄』は935年頃、源順によって完成され、現在最古の百科事典的な内容を持った漢和辞書として古代史の研究には欠かすことのできない資料で、十巻本と二十巻本からなり、それぞれに飲食関係が収録されている。永山⁸⁾によってまとめられた二十巻本の巻第十六、十七、十九に収録されている食品群が21類に分類され、合計248品目にわたる食品および調理法の説明が書かれているものを以下に示した。

【酒醴類】には酒、^{あまざけ}醴、醇酒（濃い酒）、醴酒（美味な酒）、肴（酒の味を引き立てるための添え物）等8品目。重湯、粥等4品目。【飯餅類】には飯、餅、小麦粉で作ったものを油で揚げたもの等18品目のものが書かれ、五月五日には粽を作り食べるとある。【酥蜜類】には醍醐（バターオイルのようなもの）酥（乳1斗を煎って1升の蘇を作る）等7品目。【菜羹類】には蒸、茹、羹（野菜を用いた熱い汁物）等野菜の調理法が7種。【魚鳥類】には膾、鮓、炙、炆（包み焼いたもの）等調理法や加工された魚鳥の名前が18品目。【塩梅類】には塩梅、白塩、黒塩、酢、^{ひしお}醬、煎汁（カツオの煎じ汁で濃厚な味の調味料）、未醬、鼓、の8品目。【米類】には米、秬米（うるちまい）、糯（もち米）等5品目。【麦類】には麦、大麦、小麦、そば、カラスムギが出てくる。

これら以外に【水漿類】、【麴蘖類】、【薑蒜類】、【豆類】、【菓類】、【蔬類】、【芋類】、【葷菜類】、【海菜類】、【園菜類】、【野菜類】、【龍魚類】、【亀貝類】に分類して、平安時代に食されていたものが書かれている。紙面の都合上全体を見ることはできないが、基本的には現在の食べ物とそれほど違いがなく、調理法も煮る、焼く、蒸す、揚げる、和えるが使われ、日本料理の基本である、カツオで取っただし汁が出てくる。

5) 『枕草子』に出てくる平安時代の食

『枕草子』は清少納言が日々の出来事や、年中行事、季節の移り変わる様子など、また一条天皇の中宮定子につかえていた時の宮廷の生活も記している。『源氏物語』と同時代に書かれたもので、永山⁸⁾は『枕草子』の中に出現する食生活に関しての言葉（73語）を抽出し、説明を加えている。この中から当時の食生活様式が窺われるものを次にまとめた。

(1) 【食事】 精進物（精進物のあしきを食い）とあり、野菜や海草を中心とした肉食をしない粗末なものとの意味でつかわれていたようである。おもの（高貴な人の食事）、あわせ（おかずのこと）、もてなし（ご馳走をすること）。

(2) 【食器器具類】 折敷、高坏、へつい、井、走井、山の井、^{かわらげ}土器（素焼きの陶器で酒盃）、銚子、懸盤（^{かけばん}四本足の台の上に折敷のをせかけるようにして置いたもの）、ひわりご（白木で作った折箱のようなもの）^{ひさげ}堤子（酒を温め杯にそそぐ器のこと）、^{こうし}合子（蓋つきの朱塗りの椀）、^{じかろ}地火炉（料理専用のいろり）。

(3) **厨房や食事をとる場所** ^{あさかれい}朝餉（天皇が簡略な食事をとる部屋のこと）内膳（天皇の日常の食事の調理や試食をつかさどるひとのこと）、厨、厨女、^{くりやめ だいぼんどころ}台盤所（食べ物を盛った食器をのせる台を置くところ）。

(4) **行事** ^{がんさん}元三、^{おほんせく}菌固め、^{うぶ}七日の若菜、^{やしな}節分、^{うぶ}御節供（節日に差し上げる祝い膳）、^{やしな}産養（出産の後に行われる祝宴）、^{やしな}削り氷（夏日氷室から氷をだし口にする）。

(5) **ことわざ** 一升瓶に二升は入るや（一升しか入らない瓶に二升は入らない）、竈に豆やくべたる（忙しいことの喩に用いられた）、^{とりぼみ}取り食み（饗宴のあとで余って庭に捨てられた食べ物を拾って食べること）。

(6) **その他** ^{くすりこ}菓子（元旦にお屠蘇を毒味する少女のこと）、^{そくい}続飯（飯粒を練って作った糊のこと）、^{きぼ}水飯（夏に用いる水漬けのご飯）、湯漬（寒い冬場に出す湯漬飯）、^{きぼ}生飯（食事の時に飯の上部を少しとりわけ神仏に供え鳥などにも施す）などの言葉が挙げられている。

以上『和名類聚抄』『枕草子』に書かれていた平安時代の食生活は宮廷および貴族階級の食生活であり、庶民の食生活とはかけ離れていたと思われるが、この頃すでに、ほぼ日本料理の基本（調理法、調味料）が宮廷や貴族階級の間で確立していたと考えられる。

6) 『類聚雑要抄』⁹⁾ に出てくる平安時代の献立

『類聚雑要抄』は平安時代後期にまとめられ、儀式用に貴族の邸宅および文箱・膳部・几帳などの調度家具類を明確に分類図解した書である。

巻第一には「御菌固」「七種若菜」「十五日粥」「三月三日餅」「五菓」「代始御膳」「大臣家節供」「五節殿上饗」と目次が書かれていて、菌固めのメニュー、酒肴、大臣前酒肴などが図示されている。巻第一下には関白藤原忠実が三条殿から東三条殿に移った折の母屋大饗の尊座前のメニューは多くの場で使われている。図1に示した。

図1の左上の4品は唐菓子、右上の4品は木菓子、上から2段目の左4品は干し物、中央の飯、調味料の上にある4品は^{くぼつき}窪坏（容器は深皿で食べ物は生もの）、それ以外の12品は生ものであると述べられている。¹⁰⁾

唐菓子と呼ばれるものは米粉や小麦粉を用いて油で揚げて作られたものが多く、木菓子は果物で、それ以外の食べ物には調味料をつけながら食べていたのではないかと考えられる。この頃用いられていた調味料が塩、酢、酒、^{ひしお}醬でこの醬は現在の醤油とは異なるが、大豆、米、糯米、小麦、酒、塩などで作られており、天皇や上流階級の人以外の場合には糯米の麴は使わないとも書かれていたとある。⁸⁾

この献立は台盤（長方形のテーブル）が4つ組み合わせて作られているが、箸とスプーンは一人分であることから、もちろん一人前の献立で、最初からすべて並べられていたのか、またはどのような順に運ばれたかはさなかではない。このような長方形のテーブル以外に高坏（足が1本の台）もよく使われており、「酒肴」「干物」「五菓」「飯」「汁物」などが別々に盛られている図も見られる。

箸以外にスプーンが使われていたこと、台盤、椅子（椅子に腰を掛けて食事をしている図が

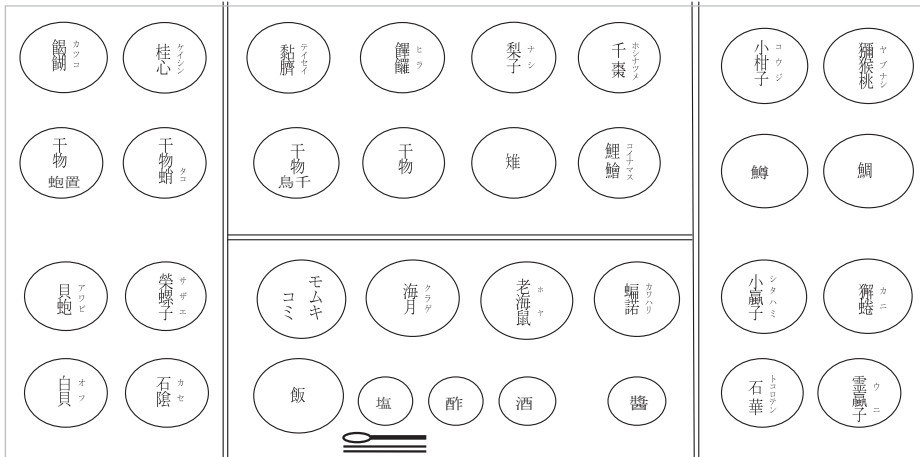


図 1. 平安貴族の饗宴での正客の献立（尊座前）⁹⁾

あることから）が使われていたことから平安時代、貴族社会での大饗は大陸（唐）の様式の影響を受けていたといえる。

以上平安時代の食生活を見てきたが「年中行事と食べ物」「貴族の宴会の献立から食事の仕方」では中国の影響がみられたが、「平安時代の食品事典や文学書に出てきた食生活」では日本独特の食生活の兆しが見えてきた。このように平安時代に築きあげられた日本の食生活をもとに鎌倉・室町時代に入ると日本独自の食生活が築かれていくことになる。

5 鎌倉時代の食

鎌倉時代は 1192 年から 1333 年と約 140 年間でこの間の出来事には日本の食文化に与えた影響の大きかったものを以下にまとめた。

先ず、宋から帰国した栄西（1141～1215）が臨済宗を開祖し建仁寺を開山し、「喫茶養生記」を著した僧として有名なことである。また道元（1200～1253）は曹洞宗を開祖、永平寺を建立し、「典座教訓」「赴粥飯法」を著した。最後に前に述べたがモンゴル帝国の拡大と 2 度の元寇の結末が日本の食文化に与えた影響、これも大きかったといえる

1) 栄西の「喫茶養生記」¹¹⁾

「喫茶養生記」は上下二巻に分かれており、上巻を『五臓合門』下巻を『遣除鬼魅門』と呼んでいる。栄西は『五臓合門』で五臓の調和が身体健康を保証し、それは酸、甜、苦、辣、咸の五味の均衡によりもたらされると説いている。ただし、心臓が必要とする苦味は日常の飲食からは摂取が困難で、これを解決するのが多量の飲茶であるとしている。続いて、真言五部が五臓の病を加持治療する方法について述べた上で飲茶を強くすすめ、中国文献を引いて茶の名称の変遷や茶木・茶葉の形状を説明し、さらに効能と採集について述べ、栄西自身が宋での生活で見知った茶の焙煎や保存の方法にも触れている。

『遣除鬼魅門』では現世が仏教でいう末世にあたることを説き、魍魎が横行して国土は乱れ人

心は荒れて、それがさまざまな疾病を呼びこむことを警告し、五種（糖尿病、中風、不食、瘡、脚気）の末世の病を列挙し、それぞれの症状と治療法について述べ、それら諸病には桑の木と茶木を用いた医療が有効であるとして、特に宋での茶の飲用法を紹介している。

栄西は2度の宋への修行から1191年に帰国し、1195年に博多の聖福寺を創建し、1202年には京都に建仁寺を創建しているが、帰国後の約10年間は筑前、肥後を中心に布教を重ねていたため、中国から持ち帰った茶の種は京都に持ち込まれる前に九州の地で栽培されていたと考えるのが妥当といえる。だからと言って茶の発祥地が九州であったとはいえない。つまりこれまでは日本に茶の木がなかったとは考えられないからである。遣隋使、遣唐使として奈良時代から中国との交流が盛んであった頃すでに中国の茶は日本にもたらされていた。815年4月嵯峨天皇が滋賀県唐崎の崇福寺に行かれた折に、煎茶が献じられたと『類聚国史』に記されている。ところが栄西は「茶は養生の仙薬であり、人間の寿命を延ばす妙術を備えている。山や谷に茶の木が生えれば人間はそれを取って用いればその人は長命を得る。」とし、上に述べたように茶の効用を分析し、日本の茶に新風を吹き込んだ人として扱われている。⁷⁾ また栄西がもたらしたのは「抹茶の法」で茶葉を煮出したり、煎じたりするのではなく、粉末にした茶を白湯で溶かして飲む方法でこれが日本の「茶の湯」の始まりだといえる。

2) 道元の「典座教訓」「赴粥飯法」

栄西が京都に建仁寺を建設したころに道元は京都に生まれ、栄西が没す1年前の1214年に出家している。1217年に建仁寺の栄西の弟子である明全に弟子入りし1223年明全と共に博多から南宋に渡り、曹洞宗禅師の天童如浄から印可を受け5年後に京都に帰国している。道元は多くの書物を残しているが、その中で日本の食文化に大きな影響を与えたのが「典座教訓」「赴粥飯法」である。

(1) 「典座教訓」

「典座教訓」は道元が宋に渡るまでは日々の食事を大切に思わなかったが、宋の老典座和尚と出会い、日々の食事が人を作り、その食料を調達し、食材を大切に食べ物を作る仕事こそ、最も大切な任務であることを学び、食事の重要性を著わしたのがこの教訓で、道元が宋で出会った老典座たちに教えられた食事の大切さ、食事を作ること自体が修行であり、他の人の食事を作ることは修行を高く積んだ人に与えられる仕事であると述べている。

内容は典座の自覚として「材料を調理し、取りそろえる心構えは材料が上等であるとか粗末であるとかを問題にするのではなく、食べ物に対して真実の心を持てるかどうかが大切である」「修行僧の良し悪し、老いているか若い、人の考え、行為が間違っているかどうかなどを問題にしてはならない。人のことを問題にできるような自分ではない」などが書かれている。

また「米を洗ったり、おかずを整えるのに細心の注意を払い、心を込めて、目先のことだけでなく、全般に注意が払えるようにしなければならない」「食べ物には苦、酸、甘、鹹、辛、淡味の六味が揃っていて、軽軟（あっさり、柔らかい）浄潔（美しく、けがれていない）如作法（理にかなった調理）でなければならない」とある。

さらに調理を行う上で必要な3つの心構え「喜心」「老心」「大心」についても食事作りには大切であると述べている。以上のように食事を作る側の心構えが如何に大切であるかということが1237年道元によって書かれた。

(2) 「赴粥飯法」

「赴粥飯法」は粥（朝食）飯（昼食）に赴く（行く）作法という意味で、内容は、まず「法と食とは一体である」と説き、「食堂に入る作法」「食器を並べる作法」「食前の祈りの作法」「食卓の作法」「喫食の作法」「食後器を収める作法」「食後の祈りと出堂の作法」でまとめられている。

この中の「食卓の作法」とは食事をいただく前に「五観の偈」を唱えるが、この内容は「食べ物がここに来るまで、多くの人や物の関与があったことを想い感謝します」「この食事をいただくだけのことを自分はしたろうかと反省します。」「迷いや過ちを犯さないように心します」「食事は良薬と思ひいただきます」「仏道をなすためにこの食事をいただきます」となっている。

「喫食の作法」は21の項目からなり、そのうち「ご飯の中央から穴をあけるようにして食べてはいけない」「ご飯を噛みながら音を立ててはいけない」「ご飯を吸って食べてはいけない」「手を振り回して食べてはいけない」「肘を膝について食べてはいけない」「手でご飯をかき散らかして食べてはいけない」「ご飯をかきまわしたり、すすって音をさせてはいけない」「平鉢にご飯を山盛りもってはいけない」「おかずや汁をご飯にかけて食べてはいけない」「ご飯を一度にはおぼってはいけない」「ご飯を大きく丸めて口の中に放りこんではいけない」等の12項目の中には、筆者が子供のころ、食事の際に祖母から注意を受けた内容と同じものもあり、現在に至る食事の作法の基はこの「赴粥飯法」にあったと言える。その他には「隣の人の食べ物を気にすることなく、与えられたものを一心に食べなさい」や「汚れた手で食べ物を持たない、落としたものは食べてはいけない」といった衛生面についての注意と思われる内容のものもある。

このような作法が書かれるに至った理由としては、当時、一流の修行道場での食事風景が、鳥や獣が物を食い散らかすかのような状態であったからであろうと考えられている。

道元が著した「典座教訓」「赴粥飯法」が精進料理の基礎の一つになり、鎌倉時代に精進料理が確立していくことになる。

3) 精進料理

我が国の精進料理は仏教と共に取り入れられた殺生禁止に基づく食材、平安時代宮中などで用いられていた調理法、宋に修行に行った道元が食事の大切さを学び、帰国後「典座教訓」「赴粥飯法」を表し、仏法と共に伝えた食生活によって成立した。

精進とは¹²⁾涅槃に至るための菩薩の修行である六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、禅定、智慧、精進）の一つで「自己を制して勤修に励む」という意味を持ち、「自己を制する」とは飲食や行為を慎み、身体を清め不浄を避けることで、そこから僧侶の日常食も生命が維持できる範囲で穀物、野菜、海藻などを主体としたものになったとも言われている。

清少納言は「枕草子」に「法師はさうじ物のいとあしきをうち食ひ」と、また「これはむか

しのことなめり。いまは、いとやすげなり」と言っている。平安時代には精進料理のことを「さうじ物」と呼んでいたこと、またその料理が不味くて、粗末なものであったことが分かる。そしてそれは昔のことで今はそうではないというふうにも言っている。中国でも僧侶の食事を「スツ素菜」「ツァイ素食」韓国では「チエーシク菜食」「ソシク素食」とよび存在していた。

(1) 精進料理の食材

現在、精進料理の食材は生臭物を使わず、野菜、海藻、大豆、乾物などが用いられ、蛋白源としては大豆およびその加工品、脂肪源としてはごま油を用いた揚げ物、無機質やビタミンは野菜や海草から供給されている。代表的な食材としては胡麻、油、豆腐、油揚げ、湯葉、麩、こんにゃく、季節の野菜、海藻、茸類、調味料として味噌、醤油、塩、酒、砂糖、酢が用いられている。

これらの食材が鎌倉時代にどのようなものであったかを見ると、当時の胡麻は⁸⁾「うごまは油をしほりて売るに・・・」と書かれたものがあり、うごまは「烏胡麻(黒い烏)」のことで黒ごまが多かったのではないかと考えられている。また「ごま油1升は米4斗5升と交換されていた。・・・」とあり、非常に高価なものであったことが分かる。その他現在使われている大豆の加工品や芋(こんにゃく)等はこの当時の文献には見られなかった。

調味料としては塩、酒、酢(果実酢)などは古くから存在していたが、味噌は平安時代の前期(886年に書かれた「日本三大実録」)にこの字が記録の上に登場しているとある。砂糖は輸入品で貴重なものであったとあるが、古くから甘味を出すものとしては乾燥果実、甘ずら、大豆の煮汁、飴などが用いられていた。

醤油に関してはこの字がはじめて記録上に登場してくるのは1597年「易林本節用集」で、それ以前は「ひしお」と呼ばれるものが使われていた。

(2) 精進料理の調理法

平安時代の「和名類聚抄」の中に書かれていた食品および調理法として先に述べたが、当時から煮る、焼く、蒸す、揚げる、和えるが使われ、平安時代すでに現在使っている調理法がまた精進料理で言われる五法「煮る、蒸す、焼く、揚げる、和える(ゆでる)」がすでに使われていたことになる。

これらの調理法が確立するには、それまで使われていた須恵器による食器や釜に代わって鉄製の釜が中国から伝わったことにある。

以上、食材、調理法、また道元の食生活に対する精神面からの教えによって精進料理の基礎が築きあげられたと言える。最初は寺院内の食事であった食生活が精進料理として一般社会の中でも用いられるようになるのは鎌倉から室町時代にかけて¹²⁾であり、その後永平寺流、大徳寺流、比叡山流など様々な流派が形成されていった。

室町時代に登場する「茶の湯」のもととなった栄西の「喫茶養生記」、精進料理のもととなった道元の「典座教訓」「赴粥飯法」そして我が国は中国や韓国のようにモンゴル民族の影響を受けなかったこと、これら鎌倉時代に起こった要因は日本食、日本料理の確立に大きな影響を与

えることになったと言える。

6 室町時代の食

室町時代は足利尊氏が征夷大將軍となった1338年に始まるが、1336年から朝廷は南朝と北朝に分かれ、1392年には統一されるが、1467年から京都を中心に応仁の乱が10年間続くといった時代を経過して、1573年に足利幕府が滅びるまでの245年間をさす。

尊氏の孫である義満が京都の室町に邸宅を建て、そこで政治を行うことになったため、足利氏の幕府を室町時代と呼び、義満は京都の北山に別荘として金閣を建て、北山文化を築いた。金閣は日本と中国の建築様式を融合させ、また公家文化と武家文化を融合させた室町文化の特徴を表しているといわれている。さらに義満は平安時代の頃から民間で行われていた猿楽や田楽を能楽に発展させた観阿弥、世阿弥父子を保護し、高度な芸術性を有する能楽の基礎を作り上げるのに一役買ったといえる。

8代將軍、義政の頃になると簡素で気品のある文化が育ち、義政は応仁の乱をよそに政治から引退し、京都の東山に銀閣を建て東山文化を築き、建築では書院造という新しい様式を起し、それに伴い石や立ち木を巧みに配置した庭園がつくられるようになり、鎌倉時代に栄西がもたらした喫茶の習慣が茶の湯の流行を生むことになる。

以上のような時代的背景の中に本膳料理が確立することになる。

1) 本膳料理の歴史と特徴¹³⁾

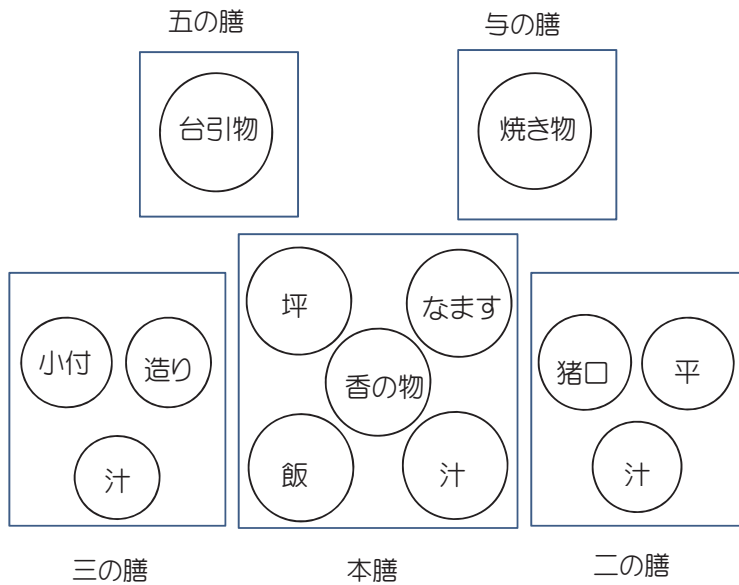
本膳料理とは一説に鎌倉時代に武家の間で「おう椀ぼん飯」といって正月に御家人から將軍に料理を献上する儀式が行われ、最初は鯉一匹など簡単なものが用いられていたが、室町時代になって次第に豪華な接待にと変わっていったのが本膳料理の起りであるという。また本膳料理は神前への供え物である「神饌」を祭りの儀式が終わった後に神前からさげて、神と共に食べることを「直会」と呼び、これが饗応膳料理のもととなり、室町時代になると「式正料理」として、公家の仕来りを取り入れ、武家が様式を確立した料理が洗練されて本膳料理となったとの説もある。

最初の頃の本膳料理は本膳、二の膳、三の膳から大規模な宴会になると七の膳まであったとの記録があるが、平安時代の献立と同様に本膳料理の献立の多くは「見る」膳で実際に食べることのできる料理は少なかったと考えられる。ところが「見る」料理から「食べる料理」に変化していくのがこの時代の特徴であると考えられる。

2) 本膳料理の配膳と献立

図2に示したように一番目の膳を本膳といい、本膳にのみ飯が付き、一つの膳には必ず汁が一つ付き、本膳には飯を食べるための汁、二の膳以降には酒を飲むための吸い物が付くことになる。このようにまず食事をしてから酒を飲むのが最初の頃の形で、すべての膳に汁が付くために汁の数が膳の数を表していたことになる。

図の台引物¹⁴⁾とは膳に添え、台にのせて出す酒の肴や菓子のこと、客が持ち帰れるように

図2 本膳料理の献立¹⁴⁾

折に詰めて（お台重）出すこともあり、菜の数には入れない。与の膳に関しても同様で、鯛の姿焼きなどが用いられた。

7 安土桃山時代の食

安土桃山時代は1573年に室町幕府が滅び1590年に豊臣秀吉が全国を統一し1603年に徳川家康が征夷大将軍となるまでのほんの短期間で、秀吉が統一政権をなしたころ、古い社会の仕組みが壊され、社会には活気がみなぎり、商業や貿易が盛んになり、金銀の産出も増加し、大名や大商人たちは豪華な生活を送っていたようで、この頃に築かれた文化を桃山文化と呼んでいる。

桃山文化の特徴は権威をあらわす城を中心に書院造からなる内装、調度品に進み、小田信長の時代から大名や大商人の間で流行した茶の湯は、秀吉の時代には金で茶道具が作られたことなどは誰もが知るところである。秀吉に仕えた千利休は茶の湯の代表者として知られており、千利休はこの時代に茶懐石の基本を確立した。

1) 茶道の歴史

茶は鎌倉時代に僧侶の栄西によって中国からもたらされ、薬として広められ、南北朝の頃には「闘茶」が遊戯として頻繁に、盛大に開かれるようになる。室町時代になると足利義満、義教の芸術顧問をしていた能阿弥によって書院茶の作法が完成し、能阿弥に学んだ村田珠光は大徳寺の一休宗純の影響を受け、禅の精神を生かした茶道を作り上げる。村田珠光の死後武野紹鴎が日常雑器を茶の湯にとり入れ「わび茶」を完成させることになる。

千利休（1522～1591）は堺の商家の生まれで若年より茶の湯に親しみ、17歳で北向道陳、つ

いで武野紹鷗に師事し、師とともに茶の湯の改革に取り組むことになる。

2) 茶懐石料理の確立

この頃、茶を接待するために準備した食事を「茶の子」または「会席」と呼んでおり、「懐石」の文字であらわされるようになったのは、江戸の元禄年間に出された「南方録」に出てくるのが最初で、それまでの記述は見られない。

客を接待する目的で出される料理は本膳料理が確立していた時代でもあり、本膳料理に見合ったものが出されていたと思われるが、茶席の前に出された「茶の子」または「会席」は村田珠光が禅の精神を、武野紹鷗が「わび茶」を完成させてきた経緯から考えると、そんなに贅沢なものではなかったと考えられる。「利休百回記」によると天正18年9月に古田織部を招いた際の膳の内容は「鮭の焼き物、小鳥の汁、ゆみそ、膾」とあり、一汁三菜であったことがわかる。豊臣秀吉を招いた時には二の膳（一汁二菜）も出すようであったが、この頃の上流階級の贅沢極まる生活に対して、ものの真髄を大切にす精神性を重んじた「茶の湯」での客のもてなし方は質素なものであったと考えられる。

本膳料理のように最初からすべての料理が並んで出される平面方式ではなく、「食い切り」料理と言って、亭主が客の食べる速度に合わせて順次料理を運ぶ、熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに食べることができるように接待する時系列方式が取られていた。

3) 懐石料理

江戸時代に出現する「懐石」料理の語源は“禅林において修行中の僧が空腹を紛らすために、懐の中に温石を抱いて温めた。”といった故事に基づいて生まれた粗末な食事のことを意味し、その言葉が茶会に取り入れられ懐石料理として用いられているようになったとされている。正式な茶会になれば「濃茶」が振舞われ、空腹の際に喫飲すると気分を害することがあり、そのために軽く食事をとり空腹状態を避けるのが懐石料理を出す目的である。

4) 懐石料理の献立

懐石料理の基本的な献立は 1) 飯、汁、向付が折敷にのせて運ばれる。 2) 酒 3) 椀物 4) 酒 5) 焼き物 6) 酒 7) 預け鉢 8) 箸洗 9) 八寸 10) 湯と香の物 となり、この後に茶を立て振舞われるが、大体これら一連の茶事は4～5時間かけて行われる。茶とともに出される菓子はもともと木の実や干し柿が用いられていたが砂糖の普及に伴って、米の粉、小豆、砂糖を原料とする菓子が作られて行くことになる。

8 江戸時代の食

江戸時代は徳川家康が1600年関ヶ原の戦いで勝利を占め1603年江戸に幕府を開いた頃から1867年徳川慶喜の大政奉還に至るまでの260年間で、この間キリスト教禁止を名目として、中国、オランダ以外の外国人の渡来、貿易と日本人の海外渡航を禁じる鎖国制度を取り入れていた。この状態の中で、ペルーによって開国が迫られるまで、日本の食は日本独自のものを確立したのである。また幕府は京都から江戸に移り、関西の食文化と関東の食文化が確立すること

にもなった。また江戸時代には木版の技術も進歩し、料理本も数多く発刊されるようになった。

1) 鎖国、参勤交代と日本食

江戸時代の終わり開国を迫られると同時に入ってきた西洋の文化は明治になると洋食屋さん、パン屋さんと関西にも広がった。殺生禁止令は廃止され、高蛋白、高脂肪のおいしい西洋の食生活は日本人にとって高根の花となり、昭和48年200海里政策がとられ、それによって魚の価格が高騰し、牛肉と魚介類の価格に差がなくなり、現在では肉食が日常的に行われるようになった。それと同時に日本食の影が薄くなってきている。もし江戸時代に西洋の食生活の影響を受けていたとすれば、現在我々が日本食と思っている食生活は姿を消していたかもしれない。つまり江戸時代に行われていた鎖国制度が日本食の確立に与えた影響は大きかったと言えよう。

2) 日本食の醤油による調味¹⁵⁾

以前にも述べたが醤油という言葉が活字で最初に表されたのは1597年に出された「易林本節用集」である。それまでは醬ひしお、いり酒（古酒に梅干しを加える）などが使われており、江戸時代になって醤油が製造され、代表的な調味料として使われるようになった。日本料理は醤油なしで作れるものではない。韓国料理にはごま油、タイ料理にはナンプラー、ベトナム料理にはヌックマムが果たす役割と同様に必要な醤油が江戸時代に出来上がった。

3) 庶民の家庭料理の確立

わが国では飛鳥、奈良時代から主食と副食の食べ方が確立していた。副食の方を筆者の祖母は「おまわり」「おぞうよ」「おかず」などと呼んでいたが、京都の料理研究家の大村しげさんは、これを「おばんざい」と呼び「京都のおばんざい」としてこの言葉が昭和30～50年代に公に社会に出現した。この「おばんざい」という言葉は江戸時代の料理本の中の1849年に発刊された「年中番菜録」で番菜の言葉が初めて出てくる。この中でこの料理本の作者は「周りの人から料理の作り方を教えて欲しいと、たびたび頼まれるので、書いてまとめることにした。」とある。この本の名前に使われた「番菜」の番の意味は日常的な、ごく普通のを意味しており、この頃に庶民の食べ物が料理本として出版されるようになったと言うことは、庶民の家庭料理にもいろいろ変化が加えられ、工夫が加えられるようになり家庭料理が確立することになったと言える。

III まとめ

以上日本料理の確立に影響を及ぼしたと思われる要因を時代ごとに述べた。まず日本料理の4本柱とする精進料理は鎌倉時代に、本膳料理は室町時代に、懐石料理は安土桃山時代に、家庭料理は江戸時代に確立した。

1、日本の風土気候が稲作に適していたこと、仏教の伝来と共に「殺生禁止」の教えが伝わったことは日本料理の確立に影響を及ぼす根幹となった。

2、平安時代の食生活では「年中行事と食べ物」「貴族の宴会の献立から食事の仕方」には中国

の影響がみられたが、「平安時代の食品事典や文学書に出てきた食生活」では日本独特の食生活の兆しがみえていた。

3、鎌倉時代には、室町時代に登場する「茶の湯」のもととなった栄西の「喫茶養生記」、精進料理のもととなった道元の「典座教訓」「赴粥飯法」そして我が国は中国や韓国のようにモンゴル民族の影響を受けなかったこと、これらの要因が日本食、日本料理の確立に大きな影響を与えることになったと言える。

4、室町時代は国の中心が再び京都に戻り、応仁の乱が10年間続いたが、中国の影響を受けているといわれる北山文化から日本独自の文化を生み出した東山文化が開くことになる。この間には日本の芸能の粋を極めた能楽師の観阿弥、世阿弥、また大徳寺の休庵宗純和尚、茶道の礎を築いた村田珠光らの影響は大きかったといえよう。この間に確立した豪華な本膳料理と質素を貴ぶ懐石料理が完成していくことになった。

5、江戸時代に行われていた鎖国、参勤交代は日本食を確固たるものにした。また庶民の食生活をも高めることになった。料理本が多く出され一般庶民にも影響を及ぼし、さらに日本料理の味付けの根幹をなす醤油の作り方がこの時代に確立し、醤油が家庭でも作られるようになり、家庭の日本料理が確立したと言える。

参考・引用文献

- 1) 熊倉功夫：日本の伝統食としての和食（2013）
- 2) 鳥越憲三郎：中国正史倭人・倭国伝全訳、中央公論新社、（2004）
- 3) 佐原 真：食生活を過去にさかのぼる、食生活論、光生館（1991）
- 4) 米田泰子：日本生活文化史 No.44（2002）
- 5) 鬼頭清明：木簡の社会史、河出書房新社（1980）
- 6) 奥村彪生：食生活論、光生館（1994）
- 7) 阿部猛、義江明子、相曾貴志：平安時代儀式年中行事事典、東京堂出版（2003）
- 8) 永山久夫：日本古代食事典、東洋書林、（1998）
- 9) 角田文衛監修：平安時代事典資料・索引編（1994）
- 10) 熊倉功夫：日本料理文化史、人文書院（2002）
- 11) 江静呉玲：「喫茶養生記」に見られる道教文化の影響に関する試論、浙江工商大学（2005）
- 12) 語源・由来 日本料理大辞典 上巻：株式会社ニチブン（2000）
- 13) 日本料理 行事・仕来り大事典 実用編：プロスター（2003）
- 14) 日本料理 行事・仕来り大事典 用語編：プロスター（2003）
- 15) 米田泰子他 11名（日本調理科学会近畿支部食文化研究会）：うすくち醤油の利用と関西のうす味・うす色文化の形成に関する研究、ヒガシマル醤油（株）委託研究報告書（2001）