

〔和食文化〕

国際・文化学部A班



後列左から 石川 博 明円辰治 ◎田嶋正吉 船橋誠一 小高 棣
中列左から ▲阿曾田洋子 脇谷孝子 大嶋 浩 ○清水邦夫 西村 成
前列左から ■森脇サツ子 加茂野ひな子 小熊裕子 ■牧野和子 田中喜久代
◎班長 ○副班長 ■会計 ▲書記

I はじめに

(1) 研究テーマ 「和食文化」

3月A班の課題研究についての議論で、課題研究が大きな負担にならないこと、課題研究することによって班員の役に立つこと、また、国際・文化学部に対応しいテーマであることを基本と決めた。

そこで、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことに話題が集中、我が学部の課題に最適と盛り上がり、ユネスコが和食を無形文化遺産に登録した筋道を骨子として研究することにした。テーマを「和食文化」と決定した。

しかし、研究が進むにつれて和食文化の概念は理解できるが京料理・懐石料理などに見られる現在の和食は「範囲が広すぎ、何から取り組めば良いのか分からない。自分達が思ったのとは違う。」という意見がでてきた。

それなら、もっと身近な和食を研究してはどうか？と言う提案があり、自分達の住んでいる地域（比企地区）の和食の研究が良いのではと意見がまとまった。

結果、比企の和食を細分化し、伝統食と行事食も一緒に調査研究して取り組むこととした。

『和食文化』

第12期生 国際・文化学部A班

目 次

I はじめに

- (1) 研究テーマ [和食文化] への取り組みの趣旨
(世界文化遺産の和食から比企地区の和食へ)
- (2) 和食と食材
- (3) 食事文化
- (4) 献立とは
- (5) 懐石料理とは
- (6) 会席料理とは

II 和食についての講義

- (1) 健康、長寿
- (2) 和食文化の特徴
- (3) 味噌について

III 比企地方の特徴

- (1) 自然と風土や生産物
- (2) 過去の食糧事情と研究の対象時代

IV どのようなものを食べていたか

- (1) 日常食べていたものは
- (2) 行事の時に食べていたものは
- (3) 現在郷土食はどのような現状なのか

V 食べてみました・調理してみました

- (1) 食べてみました
- (2) 調理して食べてみました

VI Aグループ各人が取り組んできた感想

VII まとめ

- (1) 和食文化が無形文化遺産として登録されて期待される効果
- (2) 文化の多様性、人類の創造性に対する敬意を構成する
- (3) A班活動の経過

VIII 終わりに

- (1) 副班長の感想
- (2) 班長として
- (3) 協力者への謝辞
- (4) 参考文献

(2) 和食と食材

① ユネスコが和食を無形文化財に登録した理由

日本人が伝統的に持ち続けている和食文化そのものを登録理由とした。

「おせち料理は和食かどうか」はそもそも問われない。ユネスコが登録したのは「正月におせち料理を食べるとい文化」「赤飯」ではなく「おめでたいときに赤飯を食べるとい文化」「懐石料理」ではなく「人をもてなすときに懐石料理を出す文化」「ちらし寿司」ではなく「ひな祭りにちらし寿司を食べるとい文化」これらを和食として登録した。

② 和食の特徴とは

ア 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- ・和食では、日本の国土に根ざした多様な食材が新鮮なまま使用されている。
- ・明確な四季の存在と地理的な多様性のおかげで、新鮮で多様な山海の幸が使用されている。
- ・食材の持ち味を引き出し、引き立たせる工夫が発達している。(うま味が豊富な出し汁、独特の調理道具)
- ・風土に即した発酵技術が発達している。(味噌・醤油・日本酒)

イ 栄養バランスに優れた健康的な食生活

- ・和食では、米を中心とした栄養バランスに優れた食事構成となっている。
- ・米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどによりバランス良く食事が構成されている。
- ・動物性油脂を多用していないため、日本人の長寿や肥満防止に寄与している。

ウ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

- ・和食では、食事の場において「自然の美しさ」「季節の移ろい」が表現されている。
- ・料理に葉や花などをあしらひ、美しく盛り付ける表現法が発達。
- ・季節感を出すため、季節にあった食器を使用したり、部屋をしつらえたりする。

エ 正月などの年中行事との密接な関わり

- ・正月や田植え、収穫祭のような年中行事が密接に関連している。
- ・食事の時間を共にすることで家族やコミュニティーメンバーの絆を強める役割をもっている。
- ・「和食」を食事という空間の中で「自然の尊重」という精神を表現している「社会的慣習」

オ 味噌、醤油、納豆、漬物、発酵食品等は上記を兼ね備えている日本文化の伝統食品であること。

カ 日本独自のだし(昆布・煮干し・鰹節など)を使った食品

(3) 食事文化

食にまつわる文化を総称する概念であり、そこには食材、調理法といった食品に関わるものから、食器、マナー、外食産業などに至るまで多くの物事のあり方が含まれる。

(4) 献立とは

料理の種類や順序の予定を立てることであり、献立を記したものを献立表という。献とは、客をもてなす宴会で酒をすすめることであり、一献ごとにどのような種類の料理を、どのような順序で供するかという計画を立てることが献立であって、日本料理の形式は酒の膳からつくられたといえることができる。しかし、日常食においては、献立は良い食事作りのための計画という意味に用いられている。

日本料理の献立の最も簡単なものは一汁一飯、日常の家庭の朝食の基本の形式である。それに一菜が加わって一汁一菜となり、更に二、三菜（焼物・煮物など）を増すことによって一汁三菜（本膳式の呼称）となる。

日本の食文化の中で発展した献立の形式には、本膳料理、懐石料理、会席料理、精進料理、普茶料理、卓袱料理などがある。

(5) 懐石料理とは

客を招いてお茶をたててもてなす前に出す軽い食事のことである。懐石とは禅僧より出た言葉で、石を温めてふところに入れ体を温めることを意味している。

室町時代、足利義政が銀閣寺を建立したころ、茶の湯の催しが始まり千利休によって茶道が隆盛を極めた。茶をすすめる前に、茶人自らが心をこめて料理を作り、客をもてなした。

懐石料理は、一汁三菜、箸洗い、八寸から構成され、飯・汁・向付・椀盛りおよび箸洗いは一人分ずつ盛り付けるが、それ以外の料理は盛り合わせ、客自らが取り分けて食べる。膳は脚のない折敷を用い、食器は向付以外は漆器を用いる。



懐石料理の初めの配膳

(6) 会席料理とは

会席料理は広く宴会料理として、江戸文化のらん熟期ともいわれる文化・文政以後に盛んに用いられるようになった。酒宴向き供膳形式であり、現在の客膳料理は多くこの形式が用いられている。

会席料理の内容

前 菜 「つき出し」または「お通し」ともいう。珍しいものを、食欲をそそるように2~3種取り合わせ、酒とともにすすめる。

向 付 お向かいともいわれ、本膳料理の膾に相当する。刺身などの魚の生物や酢の物類である。

吸 物 すまし汁を用い、椀種の取り合わせを工夫し、季節感と新鮮さを表す。向付とほとんど同時に出される。

口取り 山海野の珍味を一皿に数種美しく盛って供する。季節感を表し、甘いも
または の、塩味のもの、濃厚なもの、酸味のものなど味に変化をつけ、ひとつ
口代り 一つ趣向をこらし、しかも味の調和のとれたものを取り合わせる。

これを簡単にしたものを口代わりという。

鉢 肴 肉や魚の焼き物のほかに、鉢肴として揚げ物や蒸し物を用いる。

煮物 野菜だけ2~3種、あるいは野菜を主にして獣鳥肉類をあしらった煮物な
どで、汁のほとんどないものには平皿を用い、汁のあるものには深鉢を用
いる。

茶碗 本膳料理の坪に相当する。淡泊に煮たり、蒸したり、寄せたりしたものに
添え汁をそえる。寒い季節には温かく、暑い季節には冷たくしたものを供
する。

小井 浸し物、酢の物、あえ物などを盛る。器は小型のものを用い、すっきりと
盛り付ける。

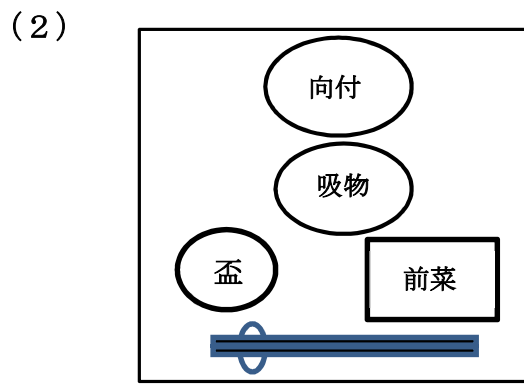
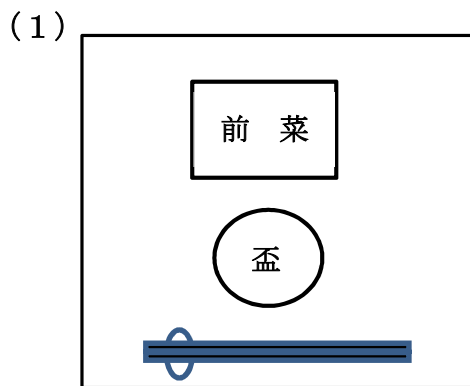
止椀 多くの場合みそ汁で、飯と肴の物とともに供される。会席料理では初めに
酒と肴をすすめ、酒の供応が終わり、ご飯と汁で献立が完了するという意
味もあって、最後の料理ということで止椀という。

会席料理の配膳の例

会席料理は本膳料理のように、すべての料理を配膳して供することはない。

(1) または (2) のような形式で供し、食べ終わった器より下げ、順次、
献立構成にしたがって供していく。最後に飯と止椀と肴の物を供して終わる。

形式はかなり自由で、家庭の客膳料理は最も適した供応形式である。



II 和食についての講義

和食と食文化というテーマで7月8日武蔵丘短期大学永島教授に講義をお願いし、日本食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されるまでの日本の働きかけから以下

- ・和食と日本食は同義語？
- ・伝統的な供応食と日常食の食生活
- ・健康の考え方
- ・長寿食(健康寿命を念頭に)
- ・年齢とサルコペニア肥満の回避
- ・文献の探し方
- ・その他 まで上記の内容で90分の中身の濃い講義であった。



永島教授による講義風景

ここで講義の内容をいくつかの観点から纏めてみた。

(1) 健康、長寿

日本食は動物性油脂を多用せず、米を主食に味噌汁、魚や野菜、山菜とおかず、漬物を基本的な構成としている。これらの組み合わせはバランスに優れ、健康にもよく日本人の長寿のもととなっている。

1985年、日本は平均寿命で世界のトップに立った。

日本は短期間に長寿を実現した国として世界の羨望の目で見られ、長寿食の手本として[和食]に関心が注がれている。

その長寿世界一を実現させた[和食]の特徴は、動物性タンパク質と植物性タンパク質の摂取比率が1対1という世界でも類を見ないものであった。

これは肉に代表される動物性タンパク質が日本の伝統食に適度にプラスされた昭和50年以降の和食を指す。それ以前の動物性タンパク質を極端に欠いた和食は、むしろ長寿に貢献しない短命食であった。

(2) 和食文化の特徴

- ・四季があり、季節によってとれるものが違う 旬ということを大事にする。
- ・海に囲まれている国土 海の幸が豊富。
- ・新鮮なまま使う 刺身。
- ・保存のための技術 乾燥、発酵 味噌、醤油、酒。
- ・うま味 しいたけ、昆布、鰹節、お酒。
- ・油を使わなくてもおいしく健康的な料理ができた。
- ・和食の長寿の秘密は動物性タンパク質と植物性タンパク質の摂取比率が1対1
これは動物性タンパク質に過度に頼らなくても、植物性タンパク質を上手に取る和食の工夫がある。
- ・植物性たんぱく質のいろいろ 味噌、豆腐、納豆、この中で味噌についての報告は次項で詳しく述べる。

(3) 味噌について

- ・ごはん、みそ汁、漬物といえば、日本食の御三家である。日本人の食生活に欠かせない発酵調味料で、手前味噌という言葉があるように、以前は家庭で手作りするのが普通だった。おふくろの味はこの郷土色の強い味噌からきたといえる。
 - ・優れたタンパク源 味噌
味噌は日本人の食生活で、タンパク質を補う大切な役割を果たしていた。カリウムの多い陰性な大豆をよく煮て陽性化し、塩のナトリウムの陽性と、時間や重しの陽性を加えて、肉や卵、牛乳に近い食品に加工したのが味噌である。しかも、麴を加えることによって乳酸菌や酵母といった約百六十種の微生物が働き、タンパク質をアミノ酸に分解するので、大変消化吸収の良いタンパク源になる。たとえば大豆のタンパク質の吸収率は80パーセントくらいですが、味噌になると100パーセント吸収される。そして肉の七分の一のカロリーで同量のタンパク質が摂取できるのも味噌の特徴だ。主食であるコメには、必須アミノ酸のリジンの含有は少ないが、畑の肉といわれるほどの必須アミノ酸を大量に含む大豆を原料とする味噌にはリジンが豊富に含まれ、ご飯に味噌汁は必須アミノ酸の摂取として抜群の組み合わせとなった。
 - ・味噌にはかなりの量のブドウ糖が含まれており、迅速エネルギーが出る。朝はすべての細胞が空腹状態なので、朝一杯の味噌汁は陽性な味噌の成分が胃腸を刺激し、ぜん動運動を高めるため胃腸が目覚める。また、細胞に強力に吸収されてエネルギーに変わり、活力がみなぎる。味噌には、脳細胞の活性化に役立つグルタミン酸や神経伝達に欠かせないアセチルコリンの原料となるレシチン、脳の栄養となるブドウ糖を完全燃焼させクリーンなエネルギーを作るビタミンB群、脳細胞の酸化を防ぐビタミンEなどが多く含まれ、総合的に脳を活性化してくれボケの予防にも効果が期待できる。
 - ・国立がんセンターの研究で、みそ汁を毎日飲む人は、飲まない人に比べて胃がんの発生率が低いとされている。また味噌には乳がんの発生を抑える働きがあることも明らかにされている。
- 和食文化を研究する上で以上を認識することが出来た。

III 比企地方の特徴

(1) 自然と風土や生産物

ア 比企地方の自然と風土

埼玉は、関東平野の中央に位置して海に面していない県である。

その中でも、比企地方は更に埼玉の中央部に在って比企地区は食文化的には、鴻巣、小川、熊谷、川越と云う交通の要所にあり各地の食文化を取り入れていたと思われる。



漁業を主体とする海岸地方や、山菜や野生動物などを利用する山間地方と異なり、農業を主体とする平地と低い丘陵地からなる地域だ。

気候は、表日本式内陸型気候で、夏は30度以上の高温・少降水量となり、冬は、北西の季節風の吹く晴天・乾燥の日が続く。土質は、主に関東ローム層の黒ぼく土壌で、畑地となっている。

イ 比企地方の生産物の特徴

比企台地は、主として大麦、小麦、サツマイモに茶と桑園の畑作地帯である。耕地は火山灰土で水の便が悪く、水田は少なく、コメは陸稲を作るが、収穫は少なく、陸穂だけでは年間の飯米を自給することはできないので、たいていの家が不足分を購入していた。したがって、人々の生活を支える基本食糧は、当てにできない米よりも麦を多く入れて節米に努めた。



米は貴重品であり、年貢の残り米に麦、アワ、ヒエ、キビ等の穀物を混ぜて炊いて食べていた。又、小麦粉を利用したうどんやつめっこ（すいとんのようなもの）も多い。

この様な事情がかつて「朝まんじゅうに昼うどん」と云われ、比企地区では米に変わって麦が暮らしを支えて来た。現代は、一日三回の食事を取っているのが普通だが、昔は朝と夕、二回であった。朝、夕の食事に間食が入って次第に、朝、昼、晩の食事となったが季節の作業や労働に応じて、十時、三時、晩食後も食数を増やした。



(2) 過去の食糧事情と研究の対象時代

ア 江戸期の食糧事情

参考文献 東松山史稿 鶴岡宏正著

江戸時代、幕府は領主をおいて各村々を治めさせた。領主が治めた土地には大名と旗本領があり、東松山地区では大名領と旗本領が入り組んでいる。大名領では家老の下に郡奉行を置きその下に代官を置いた。旗本領でもまた然りである。地方代官の主な職務に年貢の取り立てがある。今回、この年貢の取り立てから江戸期における東松山近隣の村々の食糧事情を推察してみたいと思う。

江戸期における租税はすべて土地に課せられていた。すなわち田畑の石高が租税の対象になった。租税対象の田畑には等級・面積・収穫高が検地帳に記され、一反の取れ高を表したのが石盛りである。例えば一反で一石五斗取れる田は石盛十五といい、同じく米八斗に相当する作物のとれる畑は石盛八斗という。

東松山史稿では江戸期の畑作物の収穫高、栽培面積などは不明となっている。

鶴岡宏正氏からの聞き取りによると当時の生産農民が得られる米・麦の割合は領主1/3、地主1/3、農民1/3だった。

このように米だけでなく、畑から上がる物品までも租税の対象とされ江戸期の農民は租税を納めた僅かな残りで生活していたようだ。

イ 明治・大正・昭和の食糧事情 参考文献 東松山市史 資料編第五巻 民族編
東松山市史と先に述べた東松山史稿を比べてみると時代が経ったとはいえ年中行事や晴れの日の食べ物にさほどの開きは見られない。

明治 11 年地租改正事務所へ提出書類の中に埼玉の食糧の記述あり米・麦・粟・稗となっている。その当時食べられていた穀物の割合は調べた限りの資料では解らないが、明治 31 年の調査では当地区は米 7・麦 3 の割合で食されていたとある。これは明治政府になってからの農業政策の進歩の表れであると思われる。

IV. どのようなものを食べていたか

主として、大正から昭和の初期にかけて、この地方の産物が安定的に生産出来てきて、それを使った食事が定着してきた。

そこで、この時代を中心に現代まで続いているものや、江戸や明治から続いてきたものも郷土食として取り上げ、食べられなくなったものも資料等で解ったものは含めてある。

昭和の戦後以降は、交通網の整備と産業の高成長によって、食糧の流通が自由となった。そのため、それぞれの地域内の産物が主体の郷土食も急速に変化し、忘れられたり作られなくなったものも沢山あり、調査の対象時代としては、消極的にみても良いと思われ、現在でも食べられているもの以外は除外した。

(1) 日常食べていたものは

ア 主食

郷土歴史研究家、石橋の定宗寺の方丈、鶴岡宏正氏講義によると、江戸期に御家人が領地として治めていた比企地区の石高には米のほか麦、野菜も含まれていた。

米は貴重品であり、日常食は、押し麦に米を混ぜた麦ごはんが一般的でその他、アワ、ヒエ、キビ等の穀物を混ぜて炊いて食べていた。品代わりとして、うどんやつめっこ(すいとんのようなもの)など、小麦粉の利用も多い。



うどん



ふかしさつま芋

野菜は、さつま芋が間食として良く利用され、この他に里芋・人参・大根・茄子などの多くの種類が、自家用として栽培されていた。

こうこ(漬物)の主役は、天日干しをしたタクワン。

魚介類は乏しく、コイ・フナ・ドジョウ・ナマズ・タニシなどの川魚と、購入した海魚の乾燥物や塩漬けを入手し利用されていたが、その

大部分は、煮たり、洗いなどにして晴れ食に添えられていた。

お正月やお盆、お祭りの晴れ食は、米ごはん・赤飯・かて飯・うどん・まんじゅう等、米や小麦を使った料理が中心だった。



まんじゅう

また、晴れ食に欠かせないものに野菜の天ぷらや煮物が有る。畑で収穫した人参・牛蒡・里芋などを使った。

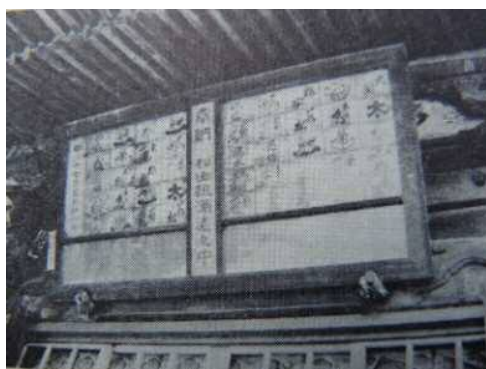
普通、米だけの飯は、正月とか盆とか、一年に何回かの晴の日にしか食べられなかった。この日は、大人も子供も喜んで食べたものでオカズが無くても醤油だけでも結構食べられたと云う。

味噌と醤油は、食生活に欠かせない調味料であり、またおかずでもあった。味噌は、自家用として作ったものを、1年から数年寝かせてから利用した。

当時は現代感覚の味噌の効用と云うより保存のきく調味料として活用されていた。

醤油は、モロミ麴と塩水に混ぜたものを、醤油職人が絞って回った。

酒は、晴れ食の時ばかりでなく、日常でも生活の活力として飲まれていた。かつては、それぞれの家庭で濁り酒（どぶろく）を作っていた。造り酒屋も、明治期には松山界限で6軒ほどあったが、その後廃業している。



松山組酒造々中の額

イ 代用食

主食が不足し、それを補うためにうどん、そば、芋類、トウモロコシなどを炊き、腹を一杯にした。

小麦は粉にひき、うどんにして、祝儀や不祝儀などの人寄せの時や親戚の人が来た時に食事として出したものである。毎晩、うどんを食べる家もあり、おつゆを付けたり、夏季は冷汁、冬季は煮込みうどんとして食べた。ご飯が不足した時には、雑炊やスイトンを食べた。物日には、豚肉又は鶏肉、ごぼう、人参他を白い飯にまぜて炊いたカテ飯を作った。

ウ 副食

副食のことをオカズという。

- ・オカズは葉物類、芋類、肉類、魚類、海藻類などを調理した食品である。調理の仕方に煮物、揚げ物、炒め物、焼き物、酢の物、漬物、嘗め物、汁物などの食品に変えて食べた。
- ・汁は、すまし汁と味噌汁に別けられる。味噌汁に入れる物に、小松菜、大根、ジャガイモ、ねぎ、インゲン、ミョウガ、油揚げ、豆腐、ナス、玉ねぎ、ほうれん草、ワカメなどがある。
- ・茹で物としては豆類、芋類が中心であり、十時、三時休みや夜食に空豆、サツマイモ、ジャガイモ、里芋など茹でた物を食べた。
- ・煮物用の魚貝類は川魚が主であり、鮎、鯉、からす貝、タニシ。山菜、野菜、芋類、豆類も煮物として食べた。
- ・揚げ物は野菜、魚類などにコロモを付けて揚げて天ぷらとして来客に出した。主に野菜物が多かった。

- ・炒め物はオカズとして野菜炒め、きんぴらごぼうや大豆を油で炒め味噌を入れた油味噌が多かった。
 - ・焼き物は魚を焼いた物、特にメザシが多く、田植え頃はニボシ、秋にはサンマ、冬はイワシを多く食べた。正月にはサケを食べる。
 - ・肉類を焼いて食べた事は無かった。
 - ・和物は野菜をゴマ、ミソ、カラシ、酢などで調理した物。ゴマヨゴシ、シラアエ。
 - ・酢の物は大根、人参、野菜、魚貝類の肉などを細かく切り、酢であえた物を云う。
 - ・漬物は山菜、野菜を塩、ヌカミソ、味噌など漬けた物。白菜の塩漬け、キュウリ、ナスのヌカ漬け、大根のタクワン漬け、塩でのキュウリモミ、ナスモミもある。
- 夏の庶民の生活を表す「朝まんじゅうに昼うどん夜は裸で渋うちわ」と云う言葉があった。比企郡は大きな天災も無く、ほどほどに食べられるのんきな生活だった事が伺える。

(2) 行事の時に食べていたものは

ア 行事の概要

人は、生活をしていく中で、日常の他に様々な行事を編み出し、生活の節目や切り替えとして行って来た。その行事を大別すると

- ① 年中行事 1月のお正月から12月の大晦日まで、時期に合わせた様々な行事
- ② 一生の行事 婚姻から出産、子供の成長から葬制などのしきたり
- ③ 祭りや信仰 神社・寺院の祭りから雨乞いや厄逃れの行事と講などの3種類に分類される。それぞれについて、行事の内容と食事を見てゆく。

イ 各行事の内容と食

① 年中行事として

1月はお正月、2月は節分、3月は雛祭りやお彼岸、4月はお釈迦様、5月は端午の節句、6月は早苗祭、7月は七夕、8月はお盆様、9月は十五夜やお彼岸、10月は十三夜、11月は恵比寿講、12月は大晦日と様々な行事がある。

その中から、主な行事をみていくと

お正月 お正月には、神棚に山の幸(茸・栗等)・海の幸(昆布・魚等)を供え、雑煮やうどん・魚などを頂く。



お正月のご馳走



花祭りの海苔

初午 稻荷様の縁日で、赤飯やスミツカ(大根と大豆を使った甘酢の料理)・煮しめを頂く。

雛祭り ひな人形を飾り、菱餅と白酒で祝う。稻荷ずしや煮物なども作る。

お彼岸 団子や牡丹餅を仏壇に供え、チラシや海苔巻などと共に頂く。

端午の節句 五月人形を飾り、柏餅や赤飯で子供の成長を祝った。

七夕 笹に願い事を書いて吊るし、朝はまんじゅうかすまんじゅう、昼はうどんが決まりごとの様であった。

お盆様 先祖を迎え火で迎え、膳を供える。牡丹餅・野菜の煮物・うどん・白飯を食べる。終わりに送り火を焚く。

恵比寿講 商売繁盛や福をもたらす恵比寿・大黒を祭る行事で、朝にお萩、昼はうどん、夕食は秋刀魚・けんちん汁・白飯・酒等を供える。

冬至 白いご飯にけんちん汁・茄子の煮物などを仏壇に供えてから家族で頂く。



お盆様の膳

②一生の行事

ご祝儀 (結婚式) 11月の麦蒔きが終わってから春先の農閑期に、執り行われることが多かった。嫁方と婿方がそれぞれ宴席を設ける。赤飯と尾頭つきの鯛やさしみ・野菜の天ぷら・吸い物・煮物などと酒を出す。



鯉こく

帯祝い 妊娠8カ月の戌の日に、赤飯で祝い、鯉料理(母乳の出が良くなるように)を食べる。

お七夜 子供の生後7日目の祝いに、近親者を招いて、赤飯や尾頭付きの魚などを振る舞う。

初節句 男子は初めての節句に赤飯や柏餅で、女子は3月3日のお祝いに赤飯や菱餅で祝う。

初誕生 生まれて1年目の時に、赤飯を炊き、誕生餅を搗いて祝う。

帯解き 数えて7歳の11月15日に、着物を着せて氏神様へお参りをする。赤飯や紅白の鶴の子餅を搗いて振る舞う。

葬式 会葬者への膳は、飯と椀(けんちん汁やみそ汁)・お平(野菜と厚揚げなどの(煮物))・つぼ平(餡入り菓子)・猪口(豆類)などを用意する。



けんちん汁



お赤飯

③ 祭りと信仰の行事

(神社の祭り)

鎮守様 地域の抱えている願い事を頼む祭りで、赤飯・だんご・初物を供え、お下がりを食べた。

講 念仏講の後、赤飯やお煮しめなどで直会をした。

ひきずり餅

かつては自分の家で餅を搗いていたが、臼が無いとか人手がないなどの理由で搗けない家のために4～5人組で餅搗き道具一式を引きずりながら、家々を回り注文を受けて賑やかに餅を搗いた。現在でも、箭弓神社や平野市民活動センターで東平の保存会が披露している。



臼を引いて行く



賑やかに餅を搗く



搗きあがって臼から上げる

(3) 現在郷土食はどのような現状なのか

身近な比企地区に根づく伝統食・行事食を調査した。調べるにあたり埼玉県ホームページより健康長寿課が作成した「さいたまの素敵なレシピ」も参考にした。それはレシピ紹介の冒頭部分で(食事を大切にすることって「すてき」を守ることかもしれない)のコンセプトが掲げられ比企地区担当の農林振興センターは季節料理概要の中で伝統食・行事食を紹介していたからだ。

現在の比企地区郷土食の現状を表にまとめた

(郷土食利用の実態) 表1・2

表1 各市町村でよく食べられている料理

市町村名	得意な伝承料理
東松山市	けんちん汁・みそ・団子・冷汁うどん
滑川町	赤飯・手打ちうどん・すまんじゅう
嵐山町	ゆずまき・炭酸まんじゅう・手作りこんにゃく・嵐山ゆべし よもぎもち・冷汁うどん
小川町	手打ちうどん・手作りまんじゅう
川島町	まんじゅう・赤飯・豆腐・手打ちうどん・草餅・イチゴジャム かてめし
鳩山町	もろこし餅・草餅・鳩まんじゅう・けんちんうどん
ときがわ町	手作りこんにゃく・おから・手作りそば・大学いも
東秩父村	まんじゅう・草団子・しゃくし菜漬け・にしめ・かてめし・蒟蒻

表2 比企地区として日頃よく食べられている旬の料理

季節	旬の料理
春	たけのこ御飯・草餅・かて飯・山野草の天ぷら・山野草のおかゆ・おじや・フキの煮物・ふきのとうの酢味噌和え・揚げ餅・つけ汁うどん
夏	冷や汁うどん・冷や汁御飯・つけ汁うどん・なすの油味噌・すまんじゅう・炭酸まんじゅう・なすときゅうりのぬか漬け・かぼちやの煮物・みょうがの甘酢漬け
秋	つけ汁そば・きのこ汁うどん・けんちん汁・煮しめ・呉汁・生芋こんにゃくの煮付・芋がらの煮付・芋がらの白和え・栗御飯・とうもろこしの焼きもち・里芋、八頭の煮物・とろろ汁かけ御飯
冬	おきりこみうどん・煮込みうどん・すいとん・けんちん汁・煮しめ・きんぴらごぼう・雑煮・切り干し大根の煮物・ほうれん草のごま和え・葱ぬた・干し柿・干し芋・米麴の甘酒・白菜漬け・たくあん漬け・しゃくし菜漬け・柚子巻き・青菜と卵のすまし汁
その他	おなめ・めしやきもち・たらし焼・梅干し・らっきょう漬け

「農村漁村郷土料理百選」によれば郷土料理とは「それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工法による料理」と定義されている。御覧のように農林振興センターの情報は現在の郷土食の現状を如実に伝える内容となっており比企地区の各市町村では上記の表に示された料理が現在でも日常的に食されている。又、県庁の農林部ではふるさとの味伝承士を認証しており比企地区を管轄する農林振興センター管内では現在34名の伝承士がいる。

V 食べてみました・調理してみました。

(1) 食べてみました。

ア すったてうどん

日時 平成26年6月19日

場所 比企郡川島町 「泉の里」

内容 千切りにしたきゅうり、ミョウガ、おかか、玉葱、大葉葱、それに胡麻と、味噌を加え当たり鉢で擦り、だしでのばしつけ汁を作り地粉で作った少し黒っぽいうどん（武蔵野うどん）をつけて食べる。

また、農林水産省認定「農山魚村郷土料理百選」に選ばれている。



食事会場 泉の里

感想

コシのあるうどんと数種類の薬味の風味が爽やかで栄養的にも優れ、夏の食欲のない時の食事として優れものだ。

又、砂糖を入れる事で、より濃く味が出て、氷で冷やしても美味しく食べる事ができる。

家庭で簡単に出来る料理でいつまでも故郷の料理として伝承していきたい。

さらに課題研究活動により親睦が図られた事にも、大きな意義があった。



すったて 材料



すりつぶしてまぜる



みんな真剣

イ 忠七めし

日時 平成26年9月4日

場所 比企郡小川町 「二葉」

由来

「忠七めし」は八代目監館主 八木忠七と、明治の偉傑・山岡鉄舟との出会いから生まれ鉄舟が極意を極めた、「剣・禅・書」三道の意を取り入れ、「忠七めし」と名付けました。

「三道の意」とは 剣・・・わさび 禅・・・のり 書・・・ゆず
現在、日本五大名飯の一つといわれている。

日本五大名飯とは 忠七めし（埼玉）
深川めし（東京） かやくめし（大阪）
さよりめし（岐阜） うずめめし（津和野）

内容

ご飯（海苔をまぶした）の中央に薬味のさらし葱・わさび・柚子をのせ、その上から土瓶に入った秘伝のつゆを八分目ほどかけ、お茶漬けのように食べる。



忠七めし

感想

季節の野菜香の物が御膳に盛られ、海苔をまぶしたご飯に秘伝のつゆをかけ、本当にお茶漬けの様に、さらさらと美味しく頂いた。

日本古来の昆布や煮干しなどで作られた秘伝のつゆが実においしく、皆様二杯三杯とおかわりした。

地元の季節野菜が豊富に入り、自宅で作れそうで、少し難しいかな？の、感じ。



忠七めしでの食事風景

(2) 調理して、食べてみました。

7月末の暑い午前に、高坂丘陵市民センターにA班が集まって、比企地方で食べられていた料理を作って食べてみた。

料理品目は、「呉汁」・「かて飯」・「麦飯」
呉汁・かて飯・麦飯を作って、食べた感想。

呉汁 かつて大豆は、米・麦と共に各家庭で栽培されていた重要な穀物でした。味噌や醤油を作り、残ったり屑になった大豆を使って栄養のある味噌汁を作り、季節の野菜などを加えて食べていた。

東松山市史によると、「晩秋、蚕の給桑に追われながら、大豆の豆こぎ（取り入れ）が始まる。庭一杯に乾かしてふり棒（くるり棒）



実習風景（2）

でたたいて、実をはじき出す。途中で雨でも降ると寄せ残った豆が水を含んで大きくふくれ、庭のあちこちに目立つ。大人も子どもも、箆を持って豆を拾い集め、呉汁をつくる。秋一番の味とある。

かて飯

晴れの日のご馳走料理で、今で云う混ぜご飯。材料は、鳥肉・人参・しいたけ・ごぼう・こんにゃくで、すべて細長く刻んで醤油味で煮しておく。炊いた白米に良く混ぜて、塩茹でしたインゲンを散らして出来上がり。作る前から味も想像出来たが、やはり作りたては美味しかった。



実習風景（1）

でたたいて、実をはじき出す。途中で雨でも降ると寄せ残った豆が水を含んで大きくふくれ、庭のあちこちに目立つ。大人も子どもも、箆を持って豆を拾い集め、呉汁をつくる。秋一番の味とある。

材料は、大豆（一晩水に浸けてふやかす）・豚肉（当時は入れなかっただろう）・人参・しいたけ・里芋（調理ではじゃが芋を使った）油揚げ・



実習風景（3）

麦飯 昔の事を知っているお年寄りの話では「東松山では、米に麦を混ぜたのを主に食べていた。米に対し麦が5割だったが、それが麦の割合が3割・2割と減って行った。麦が多いほど、ぼそぼそして美味しくない。それに腹持ちがしない」と云っていた。そこで調理では、米に対して2割の麦を入れて炊いた。



食べた感想は、美味しくないとか充分食べられるとか、人によって感じ方の違いがあった。腹持ちがしない分消化に良く、栄養面を考えると麦を入れて食べるのも良い事かもしれない。最近では、雑穀を入れて食するのも、見直されている。また、呉汁もかて飯も、旬の野菜を無駄なく頂く工夫をした料理である。栄養のバランスも優れているので、材料や調理法を工夫して、これからも家庭や給食などで食べ続けていけば良い、と感じた。全員が、それぞれ分担して調理するのは、なごやかで楽しく、また皆で美味しく戴く事が出来た。男性も女性も、手際良くどんどん作業がはかどり後片付けも手早く、時間内に調理室を綺麗にして、残った料理を手解散した。

こうして身近な材料を使って、美味しく栄養のある料理を作っていた昔の人達の生活を、身近に感じた一日だった。



VI Aグループ各人が取り組んできた感想

石川 博 日本食のすばらしい文化に触れ、楽しく実習ができました。

大嶋 浩 日本食文化は歴史があり現在の食生活は、全国に流通経済が広がりあらゆる物がスーパーにそろっている現在、大変、勉強になりました。

小高 棟 皆様と力合わせて作った「かて飯、呉汁」すごく美味しく出来ました。食に関する皆様の気持ちのあり方に感謝です。

清水邦夫 夏の暑い日。図書館に通いエアコンの効いた時間を過ごしました。知らなかった昔の郷土の歴史、食生活を学べて楽しかった。

田嶋正吉 何とかなると気楽に考えていたが、重圧で眠れぬ夜も。終わってみると充実感でいっぱいになった。良き思い出ができた。

西村 成 皆様のお陰でよく出来ました。お礼申し上げます。

船橋誠一 テーマが良かったので、楽しく取り組む事が出来ました。

明円辰治 どのように進めていくか迷いながらも何とか、ゴールに着く事が出来ました。調理実習が楽しく美味しかったです。

森脇サツ子 郷土食を食べるについて「すったてうどん、忠七飯」美味しくいただきました。皆様と和気あいあい、楽しい食事会でした。

- 小熊裕子 みんなで楽しく、目標に向かって一生懸命に取り組み、お互いに協力し合い、グループの親睦がはかられた事がとても良かった。特に高坂丘陵活動センターでの調理実習で、呉汁、かて飯を作り、出来立ての料理を味わい、談笑し一同満足できたことがとても良い思い出になりました。
- 牧野和子 課題研究活動により、親睦もはかられ栄養過多になりがちな現代の食事、和食の食材を活かした味、そしてバランスの取れた栄養、昔ながらの郷土食はいつまでも次世代に引き継いで行きたいと思えます。
- 脇谷孝子 郷土料理を調べていくと自分が子供の頃に食していた物と同じ物を食べていた事がわかり、育った所は違うが、なつかしさを覚えた。
みんなと調理して食べた事がとても良かった。
- 田中喜久代 息子にパソコンを手伝ってもらい、楽しい想いをしました。
- 阿曾田洋子 比企地区の伝統食「すったて」「忠七飯」を食べに行き、また「呉汁」「かて飯」「麦飯」を実習で作った。どれも、おいしく、また作りかたもわかりやすかった。(忠七飯のたれは門外不出の秘伝のたれ故わからず)ので自分でも作ってみた。おいしくて和食のレパートリーが広がり研究の成果がありました。
- 加茂野ひな子 調理実習に参加できなかったことが返すがへすも残念です。
又、迷走しながら各自が目標に向かって一丸となれたのがよかった。

Ⅶ. ま と め

(1) 和食文化が無形文化遺産として登録されて期待される効果

ア 無形文化遺産全体の認知や重要性の認識が向上する。

① 和食はバランスの良い食事により健康増進に貢献する。

② 「もったいない」精神で環境問題の解決にも寄与する。

③ 「和食」が登録されたことによって、無形文化遺産が健康や環境問題にも寄与するという新たな地平を拓くことにより、認知を広げる。

イ コミュニティ集団、個人間の対話を促進する。

① 登録されたことによって、各地域の食文化が「自然の尊重」の精神という共通の背景をもつことが理解される。

② 様々なコミュニティが、他のコミュニティの食や地域行事・祭事についても興味をもつことになり、対話が促進される。

③ 既に代表一覧表に食文化が記載されているフランス等の国との対話も促進されている。

(2) 文化の多様性としての視点

ア 和食は、地域の多様性を色濃く残す慣習である。

イ 和食は同時に、他地域や諸外国の食文化を取り入れて常に変化してきた。
また、伝統工芸など食関係の文化もこれに合わせて発達している。

ウ 和食は、食の領域で文化の多様性と人類の創造性とを同時に示している。

(3) 活動の経過記録

番号	月 日	場 所	内 容
1	1月9日	研修室2	課題研究について
2	1月23日	研修室2	研究テーマについて
3	2月20日	研修室2	研究テーマについて
4	2月27日	201教室	和食文化・世界遺産とは
5	3月6日	201教室	和食の種類
6	3月27日	研修室2	比企地区の和食はどんな食か
7	4月3日	研修室2	課題研究の細分化2班とする
8	4月24日	201教室	研究対象を比企から埼玉県まで
9	5月1日	201教室	課題内容の検討
10	5月8日	201教室	課題内容変更協議
11	5月22日	201教室	班編成の再構築
12	5月29日	201教室	新案に賛成5班に分かれる
13	6月5日	201教室	各班研究
14	6月12日	201教室	各班研究
15	6月19日	川 島	すったてうどん試食
16	6月20日	定宗寺	鶴岡宏正氏による講和
17	6月26日	研修室2	農林振興センター班報告
18	7月8日	研修室2	武蔵丘短大永島先生講和
19	7月15日	研修室2	武蔵丘短大永島先生講和
20	7月31日	高坂活動センター	呉汁・かて飯・麦飯の調理実習
21	9月4日	小川町双葉	忠七めし試食体験
22	9月25日	研修室2	課題研究の編集
23	10月8日	202教室	課題研究の編集
24	10月23日	研修室2	課題研究の編集最終

VIII 終わりに

(1) 副班長の感想

課題研究を通じて感じたことは、文章を書くことを得意とする者、苦手な者、また、自分一人で何でも行おうとする人、仲間を頼りにする人と各自の性格があり面白かった。武蔵丘短期大学の永島先生、定宗寺の住職鶴岡宏正氏の講義は、明るく楽しく、分かりやすい説明であり和食文化について知識の向上が図れた。

そして呉汁・かて飯等の調理実習、すったて・忠七飯の食事会等では班員全員と楽しい時間を共有することができ、課題学習の意義を感じ、良き思い出ができた。

(2) 班長として

国際・文化学部A班では、課題学習のテーマを決める段階から、班員各人の旺盛な意欲と建設的な意見、広く深い知識、なぜ、どうしての探求心、強い向学心が感じられ雰囲気は圧倒されてしまった。班長として指名され何をしたら良いのか考えた。

課題に詳しい人材も多く、内容的・実質的なリーダーは、その方々にお願いして、大学当局、関係各署との連絡係りに徹することにした。

課題研究の目的は、グループで活動する体験を深め、自主的に学習する中で討論等を通じて、相手を理解し、自主的、創造的な高齢者活動を進めるためのきっかけ作りにあると思う。個ではなく共同で物事を組立、計画を成し遂げていくことの困難さ、そこから出くわす諸々の問題をひとつひとつ解決する過程での仲間とのやり取りが、真の仲間作りを体得でき、結果として得たものをこれから人生の糧にする。そのため段取り役が班長の務めと信じやってきた。

結果、仲間達の強固な連携により見事に達成出来た。満足感でいっぱいである。

(3) 協力者への謝辞

私たちがこのたびの課題研究を進めるにあたって
武蔵丘短期大学の永島伸浩先生、定宗寺の鶴岡氏、農林振興センターの青木氏、東松山市農業公社・東松山市観光協会、きらめき市民大学事務局の方々には大変お世話になりました。

また、参考文献の文章、写真も活用させていただきました。

紙面を借りてお礼を申し上げます。

(4) 参考文献

- ・東松山市史 資料編第五巻 民族編 東松山市
- ・東松山史稿 鶴岡宏正著
- ・農村漁村郷土料理百選 農林水産省
- ・日本の食生活全集 11 聞き書 埼玉の食事
- ・さいたまの素敵なレシピ 健康長寿課作成担当 比企地区 農林振興センター