

# 日本食文化教養講座及び料理実技&講演

## 日本食文化の発展

縄文時代(JOMON PERIOD) BC 800~BC 300 年

弥生時代(YAYOI PERIOD) BC 300~AD 188~300 年

古墳時代(KOFUN PERIOD) AD 300~391 年

飛鳥時代(ASUKA PERIOD) AD 538~645 年

Hyogo Business & Cultural Center



### <食文化>

古代貝塚や縄文、弥生式時等から、古代人は 2000 年以前から生食と同時に材料を煮焼きしていた事が分かる。魚介、海藻、野菜、鳥獣、肉類等。

新鮮な魚介類の生活に始まった日本料理が火食を知り、蒸す事、煮る事を考え、だんだんと料理法を發明したところへ、唐の文化(食)‘が仏教と一緒に渡来した。美術工芸品などと同様に仏教による影響は大きく、

### \*奈良時代 NARA PERIOD(710~793)

奈良時代にはヒシオ(醬)シオカラ、シヨツツル(塩汁=魚醬)の一種が作られる。シヨツツル塩汁から転化した物で秋田県の名産}フナススシ等がすでに作られていた。糖菓子等も作られるようになった。

### \*平安時代 HEIAN PERIOD(794~1190)

平安時代を迎え料理も食器の発展と共に進歩する。

### \*鎌倉時代 KAMAKURA PERIOD(1192~1333)

鎌倉時代になると、禅僧によって、納豆、豆腐、うどん、羊羹等がもたらされ。

### \*室町時代 MUROMACHI PERIOD(1338~1573)

室町時代には味噌、醤油も現代の物に近くなり、有職料理が形式化して流儀が生まれた。

### \*安土桃山時代 AZUCHI PERIOD(1573~1600)

安土桃山時代は日本の文化と同様、食文化にも飛躍期となり、南蛮の料理や菓子

が渡来した反面、室町時代からの茶道が利休居士によって、大成され、其の時に懐石とゆう料理が誕生し、天麩羅もこの時代に入ったと言われる。料理献立も確かな記録が残るように成り、料理方法も現代に続くものが多く成りました。

## \*江戸時代 EDO PERIOD(1603~1867)

一般で言う会席と言われる形式は江戸時代の\*元禄時代から\*文化文政に至って大成した。濁酒が清酒になったのも江戸時代に入ってからである。

日本の食文化は中国より教えられた物が多いが、決して伝来したものをそのまま伝承したものでなく、いずれも日本人の知恵と味覚と嗜好がそれを許さず、日本の気候風土に適応するように、改良され、日本料理に同化した。

日本の湿度の高い事や四季に渡る気温の変化等による自然現象が同化差作用を促した。

### \*元禄時代＝江戸中期5代将軍綱吉時代元禄年間(1688~1704)を中心に約30年間を言う。

幕府の最も権威の盛んな時期で、文治政治を展開。農業商業の発展、町人の台頭がみられ、学問、文化に清新の気風がみなぎり、華美な元禄文化が開花した。

### \*文化文政＝徳川11代将軍家斉治下の特に文化文政年間(1804 ~

1830)を中心とした時代。平穩で江戸を中心に町人文化が栄え、読本(滝沢馬琴)、人情本(為永春水)、滑稽本(十返舎一九、式亭三馬)、浄瑠璃、歌舞伎(脚本家に鶴屋南北)、狂歌(大田蜀山人)浮世絵(晴信、歌麿、写楽)、絵画(池大雅、丸山応挙)など優れた作家を輩出した。江戸初期の上方中心に栄えた元禄時代に比べて綱紀も緩み屈折した町人の心情が反映して風俗頹廢の享樂的傾向が強かった。

## \*明治時代 MEIJI PERIOD(1868~1912)

### \*大正時代(1913~1926)

### \*昭和時代(1926~1988)

\* 平成時代(1988~

## 日本食文化教養講座及び料理実技&講演

### 日本食文化の発展 <日本料理を知る>

### 味噌の種類 KIND of SOYBEEN PASTE

Hyogo Business & Cultural Center



#### <味噌の歴史>

奈良時代になると味噌、醤油も現代の物に近くなり、有職料理が形式化して流儀が生まれた。

**\*\*有職料理の形式化=四条流、**

#### <味噌の種類>

味噌の種類は非常に多く、ごく一般的な味噌は

八丁味噌 HATUCYOU MISO ===== 豆麴(こうじ)味噌で辛口の赤味噌。

熟成に長期間を要し独特の渋味と香りがある。

赤だし味噌 AKADASHI MIAO ====八丁味噌をベースに他の味噌をブレンドして使いやすくしたもの。

仙台味噌 SENDAI MISO ===== 米麴が原料で赤色、辛口。

信州味噌 SHINNSYUU MISO == 米麴が原料で淡色、辛口。

西京味噌 SAIKYOU MISO ===== 米麴が原料で明るい黄褐色、甘口。(白味噌)

田舎味噌 INAKA MISO ===== 麦麴で作る、こっくりとした甘味なめらかな舌触り、一般的に田舎味噌と呼ぶ。

\*土地によって色も味もバラエティーに富んでいる。

**\*\*味噌汁を作る時の注意\*\***

\*赤味噌系の味噌は香りが命であり、しかも飛びやすいのでグラット煮立った瞬間に盛り付けるのが美味しく仕上げるコツ。

\*信州味噌、田舎味噌は香りが飛びにくいので、実によっては、味噌をたてた中で火を通してかまわない、白味噌は熟成期間が短い為多少豆臭さが有る

が弱火でしばらく煮て豆に火を通す事で一段と旨味が増す。

## <調味料>

塩＝人体に不可欠な塩分の補給を如何していたか？

海水から塩を製造するのは、世界全般的に農耕社会が起こった以後であり、日本の石器時代にも一部で製造が始まったものの需要を満たす生産量は無かった、岩塩の生産も無かった。

当時の集落は貝塚の発見等で、海辺集落が良く発達しているが、然しそれ以上に内陸集落の発達は著しい、しかも交通不便な山岳地帯まで、遺跡が分布する事実は塩の問題に非常に考えさせられる。

長野県八ヶ岳井戸尻遺跡の縄文中期の土器胎土に塩化ナトリウム粉が付して発見されているので、海岸から此处まで塩を運んだ事実が推定される。

\*\*\*彼らが哺乳類、魚類を採集した際に、内臓や隋を好んで食べている事である、これは食塩製造以前の人々に共通した嗜好であり、未開土俗例とも規を一にするのであって、実は其の臓器食によって、臓器や髓に多量に含まれる、塩分をはじめ、その他のミネラル、ビタミンを無意識に充分摂取していた為、塩分の補給をことさら、必要としていなかったのではないかとお考えられる。臓器食は動物が他の動物を補食する際に見られる事実であるので、動物の臓器摂取こそが、食塩登場以前の重要な塩分補給手段であったと言う事が出来る。その他、ヌルデの木の実には黒く成熟すると外皮に塩分をふくむので、**塩の実**と言われ古くから利用されたようである。

\*\*\*浜辺集落の漁撈民は、海水を飲んで塩分を摂取したと単純に考えられがちであるが、然し海水をそのまま常飲すれば、塩化マグネシウム等の成分の為に中毒症状を起こし、皮膚や肉体組織が侵される。

彼等はあるいは乾燥した魚や海藻に浮いた塩の存在を知っていたかも知れないが、ともかく、石器時代といえども海水をそのまま飲んで生活していたとは考えられず、やはり魚の内臓や背後の森林で捕まえた哺乳類等の臓器食によっ

て、塩分補給の用途をおのずから開いたとみななければならない。

## <調味料>

味噌＝室町時代(133～1573)には味噌、醤油も現代の物に近く成った。

醤油＝奈良時代(710～793)にはヒシオ(醬)シオカラ、ショツツル{(塩汁＝魚醬の一種が作られる。ショツツルは塩汁から転化した物で秋田名産になる)}

↓  
→ 鮎寿司や糖菓子等も作られるようになった。

## 火食と生食

古代貝塚や縄文、弥生式時等から、古代人は2000年以前から生食と同時に材料を煮焼きしていた事が分かる。魚介、海藻、野菜、鳥獣、肉類等。

新鮮な魚介類の生活に始まった日本料理が火食を知り、蒸す事、煮る事を考え、だんだんと料理法を發明したところへ、唐の文化(食)‘が仏教と一緒に渡来した。美術工芸品などと同様に仏教による影響は大きく、

### \*奈良時代 NARA PERIOD(710～793)

奈良時代にはヒシオ(醬)シオカラ、ショツツル{(塩汁＝魚醬)の一種が作られる。ショツツル塩汁から転化した物で秋田県の名産}フナススシ等がすでに作られていた。糖菓子等も作られるようになった。

### \*平安時代 HEIAN PERIOD(794～1190)

平安時代を迎え料理も食器の発展と共に進歩する。

### \*鎌倉時代 KAMAKURA PERIOD(1192～1333)

鎌倉時代になると、禅僧によって、納豆、豆腐、うどん、羊羹等がもたらされ。すしは古代からの友だが、すし(鮓)に関する記述は木簡(文字を小さな木札に書いた物)や養老律令(718年)の中に既に見出される。

“なれずし”(2～3ヶ月)→ 即製化 数日たってから取におじゃれ(いらっしやい)と言うので“おじゃれずし”其の後、直ぐに出来るすしが發明され待っている間に出来るので“まぢやれずし”“早ずし”とも言い、食酢の製造法

が発明されると、すしの製法に酢が使われ、酢飯を箱に詰めて魚を乗せて押した“押しずし”が発明され、「大阪の箱ずし」のはじまりとなった。

一方、江戸では今から 180 年前の文政年間に酢で味付けした飯に生魚の切り身を乗せた今日の握りずしが考案された(230 年前との説もある)。

これが江戸っ子の気風にあい、たちまち流行して江戸から“ならずし”の類は姿を消した。

## \* 室町時代 MUROMACHI PERIOD(1338~1573)

室町時代には味噌、醤油も現代の物に近くなり、**有職料理**が形式化して流儀が生まれた。

本膳料理＝本膳料理とは脚つきの膳に一人分の料理をのせて客に供する料理で、本膳を中心に二の膳、三の膳などと組み合わせえた饗応料理の形式を言う。本来は室町時代の武家のもてなし料理で、正式な日本料理の形式と続き、江戸末期から明治時代までは民間でも盛んになったが、大正以降次第に廃れ、現在は婚礼料理などに名残りをとどめる程度になった。

然し旅館や料理屋では、日常的にその一端や用語、そして膳等の用具が随所に使われ、日本料理全体に強く影響を及ぼしている。

本膳料理の献立としては一汁三菜、二汁五菜、三汁七菜など、各種の膳組あり、多い物で、三汁十五菜までである。

飯に汁と、膾(なます)、平(煮物)、焼き物がつくのが一汁三菜で、最高のもてなしでは、本膳のほかに二の膳、三の膳、与の膳、五の膳まで揃ったものが有る。

其の場合、三の膳まではその場で食べるが、与の膳(鯛姿焼き)と五の膳(**口取り**)は折に詰めて持ち帰るのが習慣であった(今でも婚礼などではこの習慣が残っている)。

本膳料理には、向{(むこう)魚の酢の物、膾}、平{(ひら)五種の煮物}、坪{(つぼ)しんじょのあんかけ、煮野菜}、猪口{(ちやく)和え物}、など独特の用語がある。

また本膳料理の汁は一の汁と言って味噌汁を、二の膳の二の汁は清まし汁をさすなどと膳ごとに決まりが有るのも特徴である。

口取り＝現代においては儀式料理(冠婚葬祭などの料理)の一つで、最初に座つき吸い物とともに浅い皿などに盛って供される(筆者は此れを突き出し、前菜、又は八寸と呼ぶ)。

蒲鉾、きんとん、伊達巻玉子(又は二色玉子)、寄せ物等に、魚貝、鳥類、

野菜など海、山、里の季節物を取り合わせ、五味五彩を盛る。五～九品が定式。

古代の本膳料理では三方にかち栗、のし昆布をのせ、最初に酒を添えて出したが、しだいに品数もふえ、三～九品の現代に残る形式の料理を、広蓋(ひろぶた)、島台、洲浜台(すはまだい)などに盛り込んで出し、明治以後、次第にめいめい盛りとなる。折詰めにして土産とされる場合も多い。儀礼以外の**食い切りの会席料理**では口代わりと成る。

又茶の湯では、主菓子に添えて出す「炒った榧(かや)」「大徳寺納豆」「凍り豆腐などの甘くにたもの」などを口取りという。

たとえば**おゆるしの免状(乱れの場合)**に、高杯(たかつき)にまんじゅうを盛り、前に大徳寺納豆を盛るなど、現代でも家元で行なわれる。

**食い切り料理**＝会席料理のうちで、献立に従って、一品ずつ供され、その場で食べきってしまう形式のもの。つまり食味本位のもので、特に季節感重んじられ、口取りのような土産料理はない。現代の会席料理はこの形式が多い。

\*\*\*以下二首は筆者が自分の店(薩摩)を訪ねて来た客の心情と成りその場を詠った。又何時までもそういう店であり続けたいの願いを込めて。

「旅情あり、見知らぬ土地の夕餉の膳、一汁三菜心なごやか」

「箸かさね、旅の疲れも去りし今、我は誓いし又(再度)訪ねん事を」

末次毅行 作

**精進料理**＝動物性の食品を使わずに、植物性の食品や調味料だけで作る料理の事で、もとは中国の寺院で作られていた物を、禅僧たちが、日本の素材を使って風土に合わせた精進料理に育てた。

黄檗宗(おうばくしゅう)で作られる、「普茶料理」も精進料理の一種で、これは今も中国の影響を色濃く残している。

平素肉食を禁じられていた禅僧たちは、さまざまな工夫を重ね、動物性の素材を使った料理に似せたものを作ったり、植物製品だけで充分美味しく栄養価のあるものを作ったりして、かなり発達した料理法が生まれた。

精進とは仏教の用語だが、古代インドのサンスクリット語で、精神の修養を意味する言葉といわれる。それが「美食をいさめて、粗食をする」という意味に通じるとされ、殺生を嫌う宗教



上の理由からも肉や魚を使わないで、植物性食品だけで作る精進料理が生まれた。

日本で精進料理が盛んに成ったのは、鎌倉時代(1192~1333)以降といわれ、曹洞宗の開祖、道元禅師が日本の風土に合わせた「精進料理」の方向づけをしたと伝えられる。

一方、浄土真宗の開祖親鸞(しんらん)は、妻帯や肉食などの禁欲生活を不自然なものとして開放したが、仏事の供養に「精進日」をもうけ、この日だけは動物性食品を食べない事にした。

これが庶民の間にも広まって、命日などに精進料理を作る日本の食生活のしきたりと成った。

### \*安土桃山時代 AZUCHI PERIOD(1573~1600)

安土桃山時代は日本の文化と同様、食文化にも飛躍期となり、南蛮の料理や菓子が渡来した反面、室町時代からの茶道が利休居士によって、大成され、其の時に懐石とゆう料理が誕生し、天麩羅もこの時代に入ったと言われる。料理献立も確かな記録が残るように成り、料理方法も現代に続くものが多く成りました。

懐石料理＝茶懐石＝茶懐石とは茶の湯における食事の事で、茶事の際、お茶(濃茶)を美味しく飲む為にお腹を整える目的で出されます。

### 安土桃山時代 AZUCHI PERIOD(1573~1600)

「懐石」は、禅僧が修業中に懐に温石(おんじゃく)を抱えて空腹を凌(しの)いだ事から当てられた字で、飢えを凌ぐ程度の軽い食事を意味します。

千利休以後の「侘び茶」では、「食は飢えぬ程」という言葉が残るほど禅宗的なきびしさが求められた事から、茶事における食礼を[懐石]と呼ぶようになった。

本来、懐石は亭主が自ら作るものとされていたが、時代が下がるにつれ懐石専門の仕出屋が生まれ、さらに店でも懐石を味わう事が出来るようになって、現在のように茶事には関係のない料理もまた懐石と呼ばれるようになった。

其の為、精神性を追求する茶道における料理を他と区別する意味で、あえて

『茶懐石』という言葉で表す事もある。

懐石の本意は簡単な食事だが、それだけに客をもてなす心が集約され、材料も吟味された物が要求される。

限られた品数と形式のなかで、器や部屋のしつらい、季節感も重視され、より洗練された料理に発展してきた。



献立と食事の順序は次の通りだが、茶道の流派によって、しきたりや使われる道具、用語は微妙に異なる。

まず最初に、飯、汁、**向付(むこうづけ)**の三品を並べた**折敷(おしき)**が運ばれる。

この御飯は[炊き上がりを一口どうぞ]の心で供されるもので、御飯の盛り付け方は流派によって違う。汁と御飯をいただいたところでお酒が出され、そこではじめて向付(調味した刺身、膾など)に箸をつける。続いて**煮物椀**が出されるが、これは季節感たっぷりの吸い物仕立てで、亭主の腕のみせどころとされる。

次の**焼き物**で**一汁三菜**が調うわけだが、亭主の感謝を込める意味で、多くの場合、**強肴(しいざかな)**{または**進肴(しいざかな)**、**預け鉢**}が供される。

箸洗いとして小吸い物が出、続いて八寸四方の盆に酒の肴を二～三品盛った八寸が出され、このうちの二品は、**海の物(動物性)**と**山の物(植物性)**の料理で、流派によって盛り付け方が異なる。

最後に**湯桶(ゆとう)**と香の物が出て食事は終わり、**主菓子(おもがし)**を戴いてから中立ち(退席する事)、其の後、茶席に移って濃茶となる。

**折敷(おしき)**=足のない懐石膳

**湯桶(ゆとう)**=茶懐石の最後に番茶代わりに出される物。御飯を炊いたあとの釜に付いた米を焦がし、湯を注いで煮、塩を加えて作る。道具そのものも意味し、**湯斗(ゆとう)**、**湯次(ゆつぎ)**、**湯注(ゆつぎ)**ともいう。湯の子掬(すく)いを盆にのせて出される。

**主菓子(おもがし)**=茶の湯の濃茶に使われる和菓子。ねりきり、まんじゅう、蒸し菓子など濃厚な甘味と重量感のあるものが用いられる。薄茶には軽い味の干菓子(ひがし)、**アルヘイ**、半生菓子などが使われるが、薄茶だけの場合は濃茶と同じ主菓子が使われる。

**アルヘイ**=八つ橋の様な物？

**\*\*\*\***小学館辞典調=アルヘイ(有平)ポルトガル語 Alfeloa (砂糖で作った菓子の意味)

**\*\***有平糖 1600年頃ヨーロッパから伝わった砂糖菓子で砂糖に飴を加えて煮詰め引き伸ばしたりして白くしたり、色素で色を付けたりする棒状の他、色々細工する。

**\*\***アルヘイぼう(有平棒) (有平糖の棒の様な意味) 理髪店の看板である赤白青のらせん模様の棒。古く西洋で理髪師を兼ねた医師の看板に用いられた物を転用した物。明治初年頃用い始めた。

**\*\***有平巻き=せんべいに有平糖を巻き付けた菓子。巻き煎餅

有平糖のようにねじれた、女の平ったい髪型。

## \*江戸時代 EDO PERIOD(1603~1867)

一般で言う会席と言われる形式は江戸時代の\*元禄時代から\*文化文政に至って大成した。濁酒が清酒になったのも江戸時代に入ってからである。

日本の食文化は中国より教えられた物が多いが、決して伝来したものを其のまま伝承したものでなく、いずれも日本人の知恵と味覚と嗜好がそれを許さず、日本の気候風土に適應するように、改良され、日本料理に同化した。

日本の湿度の高い事や四季に渡る気温の変化等による自然現象が同化差作用を促した。

\*元禄時代＝江戸中期 5代将軍綱吉時代元禄年間(1688~1704)を中心に約30年間を言う。幕府の最も権威の盛んな時期で、文治政治を展開。農業商業の発展、町人の台頭がみられ、学問、文化に清新の気風がみなぎり、華美な元禄文化が開花した。

\*文化文政＝徳川 11代将軍家斉治下の特に文化文政年間(1804~1830)を中心とした時

代。平穩で江戸を中心に町人文化が栄え、

読本(滝沢馬琴)、人情本(為永春水)、滑稽本(十返舎一九、式亭三馬)、浄瑠璃、歌舞伎(脚本家に鶴屋南北)、狂歌(大田蜀山人)浮世絵(晴信、歌麿、写楽)、絵画(池大雅、丸山応挙)など優れた作家を輩出した。

江戸初期の上方中心に栄えた元禄時代に比べて綱紀も緩み屈折した町人の心情が反映して風俗頹廢の享樂的傾向が強かった。

## \*\*\*日本料理のしくみ(懐石、会席のお献立)\*\*\*

会席料理＝今日、一般的に料理屋や旅館で出されている酒席や会食の料理のこと

で、一品料理ではなく、献立がある料理をいう。

会席料理には出される料理を一品ずつ食べていく「食い切り」形式のものと、宴席時の配膳形式のものと大きく二つの傾向がある。何れも単品を注文で食べるのではなく、献立に従って出されるコース料理である。

茶席で食べる「懐石」と、宴会席で食べる「会席料理」とが現在混同されて使われているが、此れは「懐石」転じて、材料、調理などを吟味した高級料理と定義づけて提供

する料理屋が増えているせいでもあるようだ。

### 江戸時代 EDO PERIOD(1603~1867)

の料理屋の看板に「会席御料理」などと有る文献を見かけるが江戸初期から、茶席や俳諧の席が料理屋で行なわれるようになり、其の席で出される料理を「会席料理」とよぶようになった。

それ以前には茶の湯の席の簡単な料理も会席料理といていたが、やがて茶席の料理を「懐石」、酒席の料理を「会席」と使い分けるようになった。元禄時代以降は、町人の経済力も豊かに成り、会席料理も次第に凝った派手な物になっていった。

うるさい作法のある本膳料理や茶懐石とは異なって、形式よりも実質を重視した独特な献立が組まれるようになった。

本膳料理の豪華さや、懐石のもてなしの心を取り入れた、食本位のくつろいだ料理が会席料理の特長で、したがって酒を飲むためのおかずである事が前提である。

現在、日本料理で行なわれる宴会のほとんどが会席料理であるが、結婚披露宴の時の折詰に本膳料理の名残や、献立の一部には茶懐石の影響がみられる。

## 日本食文化教養講座及び料理実技&講演

\* 明治時代 MEIJI PERIOD(1868~1912)

\* 大正時代(1913~1926)

\* 昭和時代(1926~1988)

\* 平成時代(1988~)

## 「鮓・鮓」 平安時代初期

(794~1190) 396 年間

紀元 1454~1845  
西暦 9世紀~13世紀

鮓 → 味が酸っぱいという事からきた名称で

AD 720(奈良時代) → 日本書紀の中にみさご鮓と言う名が有る。

みさごという鳥が魚を獲って海岸の岩陰に残して置くうちに波に濡れて自然に酸味も出てくるのを、漁夫が盗るのである。

AD1000 (平安時代) → 枕草子にも「ほや」の鮓がみえている。

後には魚の腹を断割って飯を詰め、飯に酸味を移したものを言うことになったので一夜鮓などというが此れであった。

NIHONSHOKI (Colonial of Japan) compild AD 720

KOJIKI (Record of Ancient Matters) compild AD 710~NARA PERLOD

天麩羅 → てんぷら(天麩羅) 江戸時代

264 年間(1603~1867)

紀元 2299~2518  
西暦 1639~1858

てんぷらというのは半平の油揚げを言った名で古名「つけあげ」と言う。

後に魚肉、海老に小麦粉を溶いて衣とし油揚げとしたもので、

蔬菜(あおな)の油揚げは天麩羅とはいわず揚げ物という。

名称は岩瀬京伝が命名したもので有ると言われている。(北越雪譜)また

一説に「天麩羅阿希」アブラアゲからきた語ともいう。

## “すしの起源とすしの語源”

鮓 → 関東 \*\* 近年鮓は関東、鮓は関西とその使用圏がおのずとから

別れて来たようだが昔から関西のすし屋はほとんどすしを用い、鮓の字関東(主として東京)好みであった。ただ関東では関西のように鮓の字を統一的に用いなかった。

鮓 → 関西

\*\* 鮓の字を魚が旨いと書いて、すしと読ませる日本製文字だと思っている人が多いようだが、それは大間違いで鮓は鮓とともに古い漢字であり、魚を調理した食品の意味で使われた最古の文字と言ってもいいのである。 中国で紀元前 3~4 世紀頃成立したと言われる東洋最古の字書「爾雅」に「魚の塩辛はシといい肉のそれを醢(カイ)という」

醢(カイ)はシシビシオつまり豚の塩辛

鮓はウオビシ魚の塩辛と言う意である事がわかる。

鮓とは保存食の魚であり南北によって方言により呼び名が相違する。

二千年前から今日までの“すし”の字のいろいろ

すし、スシ、寿司、寿し、寿之、寿志、寿斗、酢、鮓、鮓、

現在だれでもひと目で、すしと読める漢字はまず、「寿司」だろう、言うまでもなくこれは当て字であるが作字は案外に新しく江戸もごく末期のようである。

今でも「すしは寿(コトブキ)の司(ツカサ)」といい気持になっているすし屋もあるが、作字のひんとは「寿詞じゅし」(ヨゴト読み天皇に奉る祝詞)の言偏を除いたものだろう。明治維新の時代風潮に気負った人の思いつきだろう。

日本での最初の寿司、すしは大化の改新(645年)から 73 年目、元王天皇の養老二年(718年)に制定された法典の中に記載されている。

「鮓アワビ鮓二斗貽(オクル)貝鮓三斗雑(ザコ)鮓五斗」

\*\* 海苔一般に浅草のりを海苔と呼んでいる。

名称の由来には浅草川(隅田川)でとれたとか、浅草で干しのりにしたとか、浅草紙から干しのりのヒントを得たからなどと多くの説がある。

海苔は古くから食用とされ「平安時代」にはすでに利用されていた。現在のよ  
うに干しのりでなく生海苔だけを食用としていた。

「江戸初期」に海苔の養殖が始まってから現在のよ  
うな干し海苔に加工されるよ  
うになった。

現在はほとんどが養殖で9月～10月にのりの胞子がつき12月頃から採取され  
る。このころの物を秋芽と呼び新海苔の原料となる。

3月までは冬至芽、寒芽と呼ばれるものが採取される。

春になってからは馬芽、赤芽などが採取されこれは香味が落ちて良くない。

干し海苔「味付け海苔」摘み取った生のりを細かく刻んで水と合わせて、すの  
こに流して乾燥させる。

## \*\*海苔の歴史\*\*

聖徳太子が大宝律令という法律を定めた大宝元年(701年)の2月6日であるが、  
この中に「御調みつぎ」といわれる年貢の中に当時海苔の呼び名であった「紫  
名」がとり入れられている。

もっともそれ以前に海苔や海苔の生産についての記録がないわけではない。

海苔もすしと同じくその歴史は古代にさかのぼるのである。

2月6日は「海苔の日」

## \*\*鮓の食べ方\*\*

或るすし屋の職人がこう言いました.....

親指を除いた4本の指は握る機能、親指は押さえる機能を持っていて、にぎ  
りを握る時はこの様な手さばきで握っております。

したがって、食べる時も同様にするのがよいということです。

すしはなるべく手でたべます。お絞りで手を良くぬぐってから、軽く親指で  
種を上から押さえ、すしの向こう側に他の指を入れてすしを起こします。

そのまま手前にひいて醤油を種につけ種を下にしたままいただきます。

ガリと呼ばれる生姜は生魚の臭みを消すものですから交互に食べます。

箸を使う時はすしの中程をつまんで横に倒すようにし種だけ醤油をつけま  
す。

## わさび、山葵、ワサビ

昔し山薑(ハジカミ、ショウガ)と書いてわさびと読ませた。  
今は山葵と書く

文献に＝

本草和名(ホンゾーワミョー)西暦 918 年  
倭名類聚抄(ワミョールイシュウショー)西暦 931～938 年に出ているが  
徳川初期(江戸時代 1603～1867 初期)西暦 1607 年でも鰹等はカラシで食  
べて、ワサビで食べていない。

栽培の歴史＝

そんなに古くなく約 300 年前慶長年間(1596 年～1615 年)静岡県安倍川の上流で栽培される。  
すしにワサビを使ったのは安政 5 年(1858 年)武総両岸図抄(ブソウリョウガンズ)と言う狂歌集「伊豆わさび隠しに入れて人までも泣かす安宅の丸漬けのすし」と歌われている。  
握りすしにわさびを挟んだのは文政年間江戸のすし屋興兵衛がワサビを挟んだコハダや海老の握りすしを考案した。