

# 酒文化研究所

## NEWS LETTER

第 37 号 2016 年 1 月 25 日

【食と酒の時代変化】

### 和食は「ご飯を食べたい料理」の文化

#### — 阿古真理さんインタビューより

和食がユネスコの無形文化遺産和食に登録されてから、「和食とは何か」という考察をよく目にするようになりました。酒は食と密接で相互に影響しています。「和食」に対する理解を深めることは、「日本の酒」を掘り下げることにもなります。

今回は作家で食文化研究家の阿古真理さんに、トンカツ、ハンバーグ、カレー、ラーメンなどの外来の食を柔軟に取り込んでしまう和食の文化について伺いました。料理にはその時代の女性の地位がよく現れると言う阿古さんは、女性が酒を飲むようになって日本の酒肴が大きく変わったことも指摘します。現在の酒シーンを日本の食文化の変遷から考えてみましょう。

【プロフィール】阿古真理（あこ まり）

1968 年（昭和 43 年）兵庫県生まれ。作家・生活史研究家。食や暮らし、女性の生き方などをテーマに執筆。著書『うちのご飯の 60 年 祖母・母・娘の食卓』『昭和育ちのおいしい記憶』『「和食」って何？』『小林カツ代と栗原はるみ 料理研究家とその時代』



【お問い合わせ】 本資料に関するお問い合わせは下記まで。

〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3-3-14CM ビル

株式会社酒文化研究所（代表 狩野卓也）<http://www.sakebunka.co.jp/>

TEL03-3865-3010 FAX03-3865-3015

担当：山田聡昭（やまだ としあき）Eメール：[yamada@sakebunka.co.jp](mailto:yamada@sakebunka.co.jp)

人と社会にとってよい酒のあり方を考える 酒文化研究所

## 我が家の食卓を振り返る

—— こんにちは。阿古さんは日本の食生活史に関する本を多く書いていらっしゃいますが、去年は『「和食」って何?』（筑摩書房）、『小林カツ代と栗原はるみ 料理研究家とその時代』（新潮社）と立て続けにお出しになって、これまで以上に精力的に活動されています。特に『小林カツ代と栗原はるみ 料理研究家とその時代』はあちこちで採りあげられました。反響も大きかったのではないのでしょうか？

阿古 料理の本はたくさん出ていますが、これまで料理や料理研究家を客観的に、体系だてて整理したものはなかったので、料理好きな方や料理のレシピ開発に関わっている方から、よくやってくれたという声を多くいただきまして、食の専門家向けの勉強会やワークショップにもお招きいただくようになりました。

—— 食をテーマにするようになったきっかけは岩村暢子さんが2003年に出した『変わる家族 変わる食卓』（勁草書房）だとお聞きしました。

阿古 はい。ショッキングな内容で当時話題になった本です。総菜や弁当を買ってきて並べただけ、時にはスナック菓子がのっている食卓が当たり前になっていると、膨大な調査データで説明していたのですが、すごく違和感がありました。そうしたこともあるのだろうけれども、自分の周りにはなかったので反論したくなったのです。でも、自分は料理の専門家でもありませんし、豊富な調査データをもっているわけでもありません。そこで思いついたのが私の家族の食卓史をまとめることでした。母は広島の子供の頃の食事だったのか、食材の入手から調理、保存食づくりなどを細かく聞き取ることから始めました。また、母は結婚してからは主婦で、関西の郊外に住み、私と妹と夫婦という典型的な核家族世帯でした。この記録は戦前から高度経済成長期にかけての食卓のリアルな事例です。調べてみると1968年（昭和43年）に生まれた私が食べてきたものは、母が子供の頃に食べていたものとはずいぶん違って、昭和という時代の食生活の変わりようがはっきり表れていました。

—— お母様は子供の頃の食卓をよく覚えていらっしゃいましたね。

阿古 子供の頃のいい暮らしぶりを誇らしく思っているようで、わりとしっかり覚えていました。聞かれると調べてでも答えるような真面目なところがあります。農文協から出ている『日本の食生活全集』の広島の巻がいい手掛かりになって、うちはこうだったとか、こんなのもやっていたと記憶が引き出されていくこともありました。また、母だけでなく親戚にも取材しています。

—— それが食関連の最初の著作の『うちのご飯の60年 祖母・母・娘の食卓』（2009年筑摩書房刊）ですね。

## 女性の外飲みで肴が充実

—— そんなお母様の料理は洋食で、阿古さんは洋食で育ったと書いていらっしゃいます。

阿古 専業主婦だった母は『主婦の友』を見ながら手の込んだ洋食をよくつくっていました。結婚してから三か月間一度も同じ料理を出さなかったというほど凝ったようです。それでうちの食卓は洋食がベースになって、ハンバーグ、オムレツ、ギョーザなどが好きでした。通っていた幼稚園のバザーに出すクッキーを焼くという口実で、高価なオーブンを買ってからはグラタンやローストチキンも並ぶようになりました。

—— そのころ、1970年前後にはどこの家庭もおっしゃるような日本式の洋食が定着していたと思います。レトルトや冷凍の簡便な商品も広まりましたし。ところで阿古さんから見て、酒の肴はどのように変わってきたとお考えですか？

阿古 1980年代にチェーン居酒屋が出てきて、酒場には食べるものが何でもあるように変わったのではないのでしょうか。女性がソトで飲むようになったことが強く影響していると思います。大学生の頃に入った居酒屋には唐揚げも肉じゃがも焼鳥も何でもありました。酒場が「肴は炙った鳥賊でいい」みたいな世界だったことを知ったのはずいぶん後です。

女性がソトで飲むようになって肴はどんどん充実していきます。サラダのバリエーションが増えて、お店もカフェバーとかオシャレになって、欧米だけでなくアジアやアフリカなど世界各国の料理をアレンジしたカフェで食べるご飯「カフェ飯」が誕生します。

—— お酒もワインやカクテルが当たり前になりました。居酒屋に梅酒が増えたのもこの頃でした。

## サラダは和え物 カレーは味噌汁 ラーメンはコッテリうどん

—— 日本ではサラダのバリエーションが豊富です。阿古さんはサラダは和食の和え物に通じると書いていらっしゃいますね。

阿古 はい。日本ではもともと野菜を生で食べる習慣はなくて、サラダは戦後アメリカの食文化として入ってきます。居酒屋のメニューに入り、1990年代の初めに総菜メーカーのロック・フィールドが、主菜にもなるようなしっかりしたサラダを出しました。サラダはオイル、酢、塩のドレッシングで生野菜を和えます。オイルを胡麻や豆腐や梅などに置き換えたなら、昔から日本で食べてきた和え物です。サラダがバラエティ豊かになって浸透したのは和え物の文化が下地としてあったからではないのでしょうか。

—— なるほど。言われてみればオイルを他に置き換えただけですな。

阿古 そしてカレーは味噌汁なのではないかとも思います。

—— えっカレーが味噌汁？

阿古 カレーってどんな具材を入れてもおいしくできるんですね。大根やごぼうをいれてもおいしい。ルーに何でも入れてしまってもとまるのは、味噌汁と同じだなあと。家庭によって微妙に違って独自のレシピになっているところも似ています。

—— そう言われてみればそんな気がします。(笑)

阿古 おふくろの味って昔は味噌汁だったかもしれませんが、今はカレーです。肉、玉ねぎ、ニンジン(西洋系)などが海外から入ってきて、それを日本の食事に取り入れる工夫

をしたひとつのかたちがカレーで、すっかり定着しました。

—— ではラーメンはどう見ますか？

阿古 日本はお米の文化ですが、かつてお米を食べられたのは特権階級や都市部の人たちで、農民は小麦や蕎麦や雑穀を食べていました。うどん、ひつつみ（すいとん）などはその代表です。こうした米の代わりとして丼一杯で食べられる簡便食は、日本に昔からあります。それが肉を食べ、油脂をたくさん摂るようになって、かたちを変えたのがラーメンだと思います。

## 和食は「ご飯がおいしく食べられる」発酵調味料の食文化

—— 世界無形文化遺産に和食が認定されてから、和食の露出がものすごく増えました。和食とは何かという問いかけも多く、阿古さんも和食をテーマに本をまとめられました。

阿古 ええ。最近の和食に関する表現で気になっているのは、一汁三菜と出汁にこだわりすぎているところです。今回の無形文化遺産登録が京都の料理人の方の働きかけから始まったからかもしれませんが、京都風に一汁三菜でなければ和食ではないということではありません。出汁にしても昆布だしは北前船が行き来した日本海側と関西、沖縄。鹿児島から太平洋側は鰹だし、瀬戸内には飛魚だしがでてきて、江戸に来ると関東ローム層で京都とは地質が異なりできる野菜が違う、食べ方も濃い醤油をたっぷり使って食べる。全国をつぶさに見ていくと、出汁ではなく素材のうま味を醤油で味付けする食文化だったところもあるのだらうと思います。

—— では、阿古さんは和食をどのように捉えているのですか？

阿古 特定の料理ではなく食の文化だと思います。日本では米は特別なもので精神的な支柱、瑞穂の国といわれるように、稲が実って頭を垂れるのを見て安心するような心性があります。和食の核はお米で、ご飯をおいしく食べられるように料理が整えられていきます。味付けは発酵調味料で、味噌、醤油、酢、味醂などすべて麴を使って発酵させてつくたものです。外国から入ってきた素材や料理を、ご飯がおいしく食べられるように手を加えてきた結果が今のカレーやハンバーグです。こう考えると、一汁三菜だけでなく、これらをもう和食といってよいのだらうと思います。

—— パンも広く食べられていますが、どう位置づけますか？

阿古 日本でパン食が普及したことは、戦後にアメリカがパン食に誘導したからという文脈でよく語られます。たしかにそれも理由のひとつだらうと思いますが、日本のパンは欧米の固いパンではなく柔らかいコッペパンです。皮がパリッと固く、中身がギュッと詰まった腹持ちのよいパンではありません。昔、給食で出てきたフランスパンも皮が柔らかかったですよね（笑）。固いのを好むのは欧米帰りや一部のパン好きの方で、みんなが好きなのは柔らかいパンなんです。それにクリームを入れたり、カレーを入れたり、具材を挟んだりして食べます。こういう具材パンは欧米にはほとんどありません。デニッシュでちよっとありますけれど、日本のようなバラエティはない。たぶん具材パンは丼物なんです。

ご飯におかずをドンと乗せて食べるのをパンに置き換えた。

それで日本人がソフトパンが好きなのは柔らかさがご飯に通じるからではないかと思っ  
ていたのですが、先日、台湾に行ったらパンが柔らかかったのです。台湾もご飯を食べま  
すから、ご飯のところではパンが柔らかいのではないかと。

## 料理は楽しむべきもの、手放してはいけない

—— 日本の食で、今、一番気になっているのはどんなことですか？

阿古 何といっても料理をしない方がどのくらいいるのかということです。私の周りは料  
理する人ばかりですが、惣菜を買ってきて食事を済ませてしまう人が増えていると聞きます。  
それがどのくらいの割合なのか、どこまで進むのか、料理をしない方は健康を害さな  
いのかなど、料理の伝承も含めて気になっています。料理は健康を守るとともに楽しむべ  
きものという要素もあり、手放してはいけないと思うので。

都心にはフードマイレージを気にしたり、専門的な素材を使って料理したりする、食に  
対する意識の高い人が住んでいると思います。田舎の方は買ってくるというわけにいか  
ないので自分でつくる。もしかしたら郊外がいちばん料理をしなくなっているのではない  
かと……。スーパーやコンビニでは惣菜は郊外店が一番充実しているとも聞きます。

—— そうした調理をしない傾向は、ひょっとすると定年男性が料理するようになって歯  
止めがかかるのかもしれませんが。私どもで発行している『さけ通信』というフリーマガジ  
ンに寄せられるお手紙を見ていると、初老の男性から簡単にできる酒の肴のレシピの要望  
が多いのです。酒の肴くらい自分でつくりたいと思っている人が大勢いそうです。

阿古 そうやって料理する人が増えるといいですね。

—— 料理を覚えるのにインターネットがよい学習ツールになっています。魚を上手に捌  
く居酒屋の親父さんに、どこで覚えたのと聞いたら「ユーチューブ」と帰ってきたのでび  
っくりしました。レシピ検索や投稿は当たり前です。

阿古 ええ。魚の捌き方は動画サイトがよく見られています。手元の細かい動きまでわか  
るのがいいのでしょう。母の世代も私の世代も、母親から料理があまり伝承されていま  
せん。母の世代は戦争がありましたし、戦後は家庭の台所の調理設備がまったく変わりました。  
私の世代は手伝わなくていいから勉強しなさいと言われて、親から子へ料理が伝えら  
れていません。その役割を担ったのは、主婦向けの雑誌でありテレビの料理番組でした。  
そして女性の役割や働き方が料理には強く影響しています。

—— 最後に次のテーマでなにかお考えのことがあればお聞かせください。

阿古 まだ具体的にはなっていないのですが、日本の発酵食品をやりたいと思っています。  
和食の味付けを決めるものですし、酒や漬物など幅広いので。ある酒蔵の方にお声をかけ  
ていただいて、田圃仕事を体験させてもらいながら、勉強し始めたところです。

—— それは楽しみでね。本日は長時間ありがとうございました。

(2015年10月9日 聞き手：山田聡昭・酒文化研究所) ■