

「“和食”とともにある 日本文化」

静岡文化芸術大学学長

和食文化の保護・継承 国民会議会長 熊倉 功夫 氏



平成27年 専門店秋の大会

平成27年10月22日、東京・元赤坂の明治記念館にて「専門店秋の大会」が開催されました。高野吉太郎会長の挨拶に続き、静岡文化芸術大学学長の熊倉功夫様から「和食」の歴史、その意義、振興の可能性についてお話いただきました。

今、和食が危機に瀕している

2013年12月4日、和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。この2年を振り返ってみますと、国内外で日本の食文化に対する関心が高まってきていると思います。

先日、食をテーマに開催されているミラノ万博を大急ぎで観てまいりましたが、日本館はIT技術を駆使した展示も素晴らしく、驚くほどの人気を集めていました。

ある調査によると、海外の人に訊いた「自国以外で好きな料理」は1位が日本、2位がイタリアだったとのこと。また、日本を訪れる外国人観光客に「いちばん何がしたいか」という質問をしたところ、63%の方が「和食を食べたい」と答えたそうです。

一昨年のユネスコの登録、今年のミラノ万博、そして2020年の東京オリンピックへと、いわばホップステップジャンプで日本の食文化を世界へ広めようというのが政府の計画のようです。確かに経済的効果は期待で

きると思いますが、我々が登録した本当の目的はそこではありません。

海外で和食の価値が認められている一方で、今、肝心の日本国内では家庭の食卓から和食が消えようとしています。「だしのきいた味噌汁は絶滅危惧種だ」と言う人に、「いや、あれはお袋の味だから必ず残る」と返した人がいました。実はインスタントの「袋」だったという笑えない話もあるほです。

無形文化遺産としての登録にあたり、副題を「日本人の伝統的な食文化」といたしました。日本の食文化は正月などの年中行事と密接に関わっています。折々に飲食を共にすることで、日本人は家族や地域の絆を育んできたのです。

おせち料理について小さなお子さんがいる30代から40代のお母さんに訊いたところ、ほとんどが「作らない」という答えでした。今、家庭でいちばん大きなイベントは何かというクリスマスなんです。2番目がハロウィンになる日も近いかもしれません。いったい日本はどうなってしまう

のだろうという気がいたします。

日本人が数千年かけて作り上げてきた和食文化が、あと20年もしたら姿を消してしまうかもしれない。我々はそんな危機感を持っています。和食文化の良さ、面白さ、その素晴らしい価値に気付いてほしい。せめて一日に一回は食べてほしい。無形文化遺産登録が、和食の大切さに気付くきっかけになればという強い思いがありました。

「神」と「人」との交流が原点

ユネスコの提案書に「和食は自然を尊重する食文化である」と書きました。昔から日本人は自然の中にある霊的なものを「神」と捉えています。山や海、里、一木一草、ありとあらゆるところに神様がいます。それが日本人の世界観です。外国の神様とは違って日本の神様は姿が見えません。

三月末から四月にかけて、満開の桜の下では「花見の宴」が開かれます。梅の花、あるいは藤の花が咲いても宴会はしません。なぜ桜だけなのか。

それは桜が普通の本ではなく、神の本だからです。

春には「五月」「早乙女」「早苗」など、頭に「さ」と付く様々な大和言葉がありますが、「さ」とは農業を司る神様の名前です。「くら」は「いますところ」という意味の「坐」。桜は「さの神」が「いますところ」の木「なんです」。

桜が咲く頃、冬の間は山に籠っていた「さの神様」がこれから農業をする人たちの守り神になるために里へ下りてきます。今年の豊作を約束していただくには、おもてなしをしなければいけません。料理だけでは物足りない。お酒も差し上げましょう。お一人では寂しいでしょうから、ひとさし舞って差し上げましょう。歌いましょう。これが花見の宴なのです。

古くから日本人は自然の中の霊的なものを尊重してきました。行事やお祭りなどでご馳走を食べるのは、神様をお迎えしておもてなしをするため。神と人が一緒に飲食する「神人共食」が和食の原点です。

和菓子に込められた「自然の尊重」

五節句とは、一月七日の「人日」、三月三日の「桃の節句」、五月五日の「端午の節句」、七月七日の「七夕」、

九月九日の「重陽」です。これらはお祝いの日ではなく、厄祓いの日なんです。

元気な人の皮膚は張りがあつてピカピカ光っています。いわば「気」が充実している状態ですね。ところが、季節の変わり目になると気力がだんだん衰えてくる。「穢れ」という言葉は「気が枯れる」から来ています。体に気を充実させ、穢れを祓い除けるためにはどうしたらいいか。日本人は昔からそう考えてきました。

例えばヨモギには非常に強い香りがあります。西洋の香りは相手を惹きつける役割ですが、日本の香りは「悪霊を祓う」ためのもの。桃の節句の頃に草餅を食べるのは厄を祓うためです。

幸福を招き、災いを払い除ける。飲食には「招福攘災」という日本人の強い願いが込められています。自然の尊重、神と人との交流は、料理だけでなく和菓子の原点でもあるのです。

大切にすべき、独特の作法や慣習

「春高樓の花の宴、巡る盃影差して」という歌詞の「巡る盃」とは、大きな盃を一同で回し飲む「巡盃」のことです。その昔、武士の宴会は三つの盃を

主君から家臣に回していく「式三献」の儀式から始まりました。宴会に遅れてきた人に「まずは駆けつけ三杯」と言いますが、これは「式三献」の名残なんです。

日本では唇が触れる範囲を個人的なテリトリーとして考えられてきました。逆に、その個人という枠に他人が入ってきた場合、その人はもはや他人ではないことを表します。

茶の湯では、初釜などで家元が立てた濃茶を一つの茶碗で回し飲みをします。これは同席した者が一種の盟約を結んだことを意味しているんですね。結婚式の三々九度も夫婦の契りを結ぶ儀式です。

お椀に唇をつけて「ずする」。これは日本独特の作法です。なぜお椀から直接熱い汁を飲めるのかというと、唇のところで空気と混ぜて温度を下げているから。海外の方には難しいことなのでしょう。西洋人は音に対して厳しいので、たちまちマナー違反になってしまいます。

日本人はお椀を手に持ち、箸を使って食べます。おそらく、皆様はご自宅に自分のお箸や湯呑茶碗を持っておられるはず。お隣の韓国や中国でも箸やお椀が使われていますが、そのような文化はありません。

韓国のビビンバはごはんを具を混

ぜて均等な味にしてから食べますが、ちらし寿司を食べる前にごはんと具を混ぜる人はいません。我々は意識することなく、味の濃いおかずとごはんを交互に口に入れて食べています。「口中調味」という言い方をしますが、高校生くらいまでこの食べ方ができない子が増えているそうです。一皿ずつ食べ尽くしていく、いわゆる「ばっかし食べ」が多い。これではせっかくの和食の献立が意味のないものになってしまいます。

どの範囲までの料理を和食というのか。ユネスコへの登録以来、そういう質問をたくさん受けてきました。しかし、具体的なメニューや内容を登録したわけではありません。私たちの食文化には日本独特の皮膚感覚や作法が残されています。食事の作法や食器、慣習など、文化的背景を含む幅広い領域を、我々は「和食」と表現しています。

和食の歴史

「二汁三菜」の食事が基本

和食の基本はご飯を主食にすることです。ご飯を食べるには必ず「汁」が必要です。日本人は昔から、この汁というものを大事にしてきました。室町時代や江戸時代の汁には具が



平安時代後期「病草紙」

たっぷり入っていて、一種のお菜になるようなものでした。汁、お菜、そして香の物。「一汁三菜」という言葉があります、和食の献立はこの四つが基本です。

1970年代、家庭の食卓がちゃぶ台からダイニングテーブルに変わりました。それまでは何を使っていたかという「箱膳」と呼ばれる銘々膳です。おそらく弥生時代からなので、約2000年近く、日本人は一人ずつのお膳で食事をしてきたことになりました。

平安時代後期の「病草紙^{やまいのそうし}」という絵巻物の中には、板きれのようなお膳にごはん^{ごは}と汁、三つのお菜が描かれています。下級官吏くらいの生活かと思われるので、その頃すでに庶民の家庭で一汁三菜の食事をしていたことがわかります。

格が高くなると「高杯^{たかづき}」といわれる足の高いお膳が使われました。日常の食事ではなくて、お客様を迎えた時には、もっとたくさん料理を出すため、お膳の数を増やしました。それが本膳料理です。客の前に置く本膳に、汁が一つとお菜が三つ。隣の二

の膳に、汁が一つとお菜が二つ。合計すると汁が二つにお菜が五つ。それをもてなし料理の基本形でした。信長や秀吉、家康の時代の献立を見ると、七つのお膳に汁が八つにお菜が二十三種類もあるんですね。当然食べ切れないので、本膳料理は見せびらかす料理だったことがわかります。

金沢の料亭で、約90年前の結婚式の献立を元に本膳料理を復元してもらったことがあります。お膳には治部煮などの加賀料理がたくさん乗りましたが、鯛の焼き物などは持ち帰るためのものでした。食べきれないものは持ち帰る。これが本膳料理の約束事だったのです。

「懷石」の三つの特徴とは

今から400年前、茶の湯の世界で料理に革命が起こりました。「懷石^{かいせき}」という新しいスタイルです。

最初に運ばれるのが飯碗、次に汁碗、向付、煮物碗と続き、最後に焼

き物が出て終わり。いま最高に贅沢な料理だと言われる懷石ですが、基本は一汁三菜という家庭料理です。

懷石の第一の特徴は、食べきる料理だということ。もう少しお酒を飲んでいた場合には「強肴^{しやうがな}」と「吸物」が出されます。「吸物でご飯を召し上がってください」と言う店があります。これは間違い。「吸物で一献」という使い方が正解です。酒と一緒に飲めば吸物、ご飯と一緒に汁。これが本来の言葉の意味です。「八寸」も同じで、酒の肴として出されるものです。

第二の特徴は、出来たての料理がその都度運ばれてくること。煮物碗など熱々のものを「お熱いうちに」と出されますから、お客はおしゃべりを止めて食べないといけません。これは画期的なサービスの方法でした。西洋料理もオードブルからスープと順番に出てくるじゃないかと思われるかもしれませんが、しかし、西洋でこのスタイルが出来たのは1870年代です。ただか150年ほどの歴史しかありません。日本ではその200年以上前に確立していたということです。

三番目の特徴は、料理に「趣向^{しゆきやう}」があること。季節を取り入れ、器や盛り付けの美しさを重視します。ヌーベルキュイジーヌと呼ばれるフランス料理にも大きな影響を与えました。

懷石と日本料理の良いところを合体系し、近代の日本料理に革命を興したといわれるのが、芸術家としても名高い北大路魯山人と吉兆をつくられた湯木貞一さんの二人です。

理想的な栄養バランスだった和食

1977年、マクガバンレポートという米国人の食生活に関する報告書が出されました。当時アメリカでは脂肪の摂取量が全エネルギーの40%を超え、肥満による成人病が大きな問題となっていたのです。理想的なエネルギー摂取として、タンパク質15%、脂質20%、炭水化物60%という比率が示され、それが当時の日本型食生活とほぼ一致することが判明しました。

日本は戦後の食料難、栄養不足だった時期を脱し、高度経済成長の時代です。日本人がエネルギーにあふれ、長寿となった理由は食生活にある。キーワードは「健康」です。アメリカでは和食ブームが起り、1980年頃の西海岸には次々と日本食レストランが開店しました。

ところが今、かつて理想的とされた栄養バランスが崩れてきています。一汁三菜を基本とする日本の食生活がおろそかになってきました。ハンバー

ガーやラーメン、コンビニ弁当などの食事では脂肪分が多過ぎるため、生活習慣病も大きな問題になっていきます。

世界に誇る「だし」の文化

甘味、酸味、塩味、苦味に次ぐ第五の味は「うま味」。日本では古くから料理に昆布だしが使われてきました。1908年、昆布からグルタミン酸を取り出すことに成功したのが東京帝国大学の池田菊苗博士です。その味は「うま味」と名付けられ、後に工業化されて「うま味調味料」が生まれました。

うま味といえば「だし」です。「あいつにだしにされた」というのは、良いところだけ取って捨てられたという意味です。本枯節という鰹節をつくるには7ヶ月もかかりますが、だしを取るには数分しかかかりません。美味しいだしを取る数分のためにたいへんな時間と労力をかける。それが日本の食文化なのだと思います。

今年4月、和食文化国民会議（通称・和食会議）を立ち上げ、11月24日を「和食の日」としました。今、学校給食や地域の行事などを通じて食育活動を進めているところです。全国の小学校で本物のだしを味わってもらおう活

動もその一つ。目的は子どもたちが家に帰って「今日、だしのことを習ったよ」とご両親に伝えてもらうことです。すでに約1800校が協力してくれることが決まり、ゆくゆくは全国に広げていく予定です。

本当の「おもてなし」とは何か。

オリンピック招致の際、「おもてなし」という言葉が流行語になりました。接客が丁寧だとか、人が親切だとか、時間が正確だとか、いろいろ報道されましたが、一歩間違えると過剰サービスになってしまいます。西洋の一方的なサービスと違って、日本の場合は双方向といえますか、もてなす側ともてなされる側の両方がもてなし合うものだと私は思っています。

茶の湯では、亭主がお客様に対して思いつく限りの準備でもてなします。しかしそれはけっして一方的なものではありません。その心づかいに気づいたお客様がレスポンスをする。お客様から反応が返ってきた時、亭主はどれほど幸せを感じることか。お茶の醍醐味は「亭主七分に客三分」。その言葉が表すように、楽しみは亭主の方が多いのです。

日本料理の店は今日のお客様のことを思い巡らせながら床の間の掛け

軸やお花を選びます。目の前に運ばれてくる料理にしか興味を示さない。そんなお客様ばかりになってしまえば準備も投げやりになってしまいます。せっかく客同士が話しているのに、強引に料理の説明を始めるのもサービスとはいえません。おもてなし文化の低下だと思っています。

飲食は「コミュニケーション」の重要な手段です。お互いがお互いに影響しながら、どちらも豊かな気持ちになっていく。それが本当のおもてなしではないでしょうか。互いを高め合うようなおもてなしがどうしたらできるか。改めて探っていこうと思っています。

日本の食糧自給率は40%を割り、食材のほとんどを海外に依存している状況です。天ぷらそばを例に挙げれば、蕎麦粉もエビも小麦粉も全て輸入品、純国産は水だけということもあるそうです。

本来、和食は素材の味を活かし、素材を大事にする料理です。要は「身の回りのものを食べる」というのが原則なんです。かつては裏の畑で取れたものを食べるのが日常でした。そうはいわなくても、地元で作られたもの、少なくとも国産の食材を食べることが目指すべき方向ではないで

しょうか。食の安心安全、自然環境の保護にもつながっていくと思うのです。

北大路魯山人は「どんな立派な料理屋の料理でも家庭料理に勝るものはない」という言葉を遺しました。私も全く同じ意見です。作る人が食べる人の顔を思い浮かべながら作っていますよね。そこには、心の交流、人を思う心があります。皆様も「やっぱり家の食事がいちばん美味しいね」とぜひ一言奥様に伝えていただければと思います。

日本の専門店には、伝統的なものを長い間大切に育み、時代に合わせて最高の形で提供することをお仕事をされています。我々も「和食」という素晴らしい日本文化を次世代につなげていくため様々な提案をしてみたいです。これからどうか温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。

【熊倉功夫さんプロフィール】

日本文化 茶道史を専門とする歴史学者、文学博士。2010年から静岡文化芸術大学学長に就任。日本人の伝統的な食文化である和食のユネスコ無形文化遺産登録を目指す際に検討会会長を務め、登録に導く。和食の危機的状況を改善し、和食文化を次世代につなぐために、和食文化の保護・継承国民会議「和食会議」の会長をはじめ多方面で活躍している。