

大阪府食の安全シンポジウム

20191028

## 日本人はなぜ「生」が好きなのか？

——食文化、歴史と食嗜好の観点から

国士舘大学21世紀アジア学部

教授 原田 信男

## 1、はじめに

### ◎世界の生食文化

韓国の知踊食とユムシ・フランスの生牡蠣・ヨーロッパのタルタルステーキと生野菜etc.

### ◎日本の生食文化

\* 生卵（「ロッキー・ザ・ファイナル」＋石焼きビビンバ←日本）

\* 膾と刺身（中国と朝鮮半島にもあり。完全な生食ではない）

※生卵も刺身さらには鮭も比較的新しい現象

## 2、火の力と料理

◎火食による可食性食品の拡大＋防菌・防黴  
寿命の延長と人口の増加 cf. 猛獣からの防禦

◎人類における火の利用と脳の発達

火食による消費効率⇒腸と脳のトレードオフ

◎加熱による食品テクスチャーの変化＋風味

鯛の松皮造り:皮目に熱湯⇒霜降り

鰹のタタキ:生魚の表皮をかみ切りやすくする

鯉の洗い:湯洗いによる生臭みの除去

## 3-1、古代日本の生食

◎『魏志』倭人伝(3C)

「倭の地は温暖にして、冬も夏も生菜を食らう。  
皆徒跣なり。」←清浄で豊富な水

(日本の水＝山林資源と水⇒水洗いcf. 中国)

◎『日本書紀』景行天皇52年10月条(成立8C)

「仍りて白蛤(ウムキ)を得たまふ。是に、膳臣の遠祖、  
名は磐鹿六鴈、蒲を以て手縊(タスキ)にして、白  
蛤を膾に為(ツクリ)て進(タテマツ)る。(＋鰹)」

(鰹と白蛤の膾cf. 磐鹿六鴈:鳥獸料理⇒魚介)

## 3-2、古代日本の生食

### ◎『日本書紀』雄略天皇2年10月条

「獵場(ニハ)の樂(タツヒ)は、膳夫(カシハテ)をして鮮(ナマス)に割(ツカ)らしむ。自ら割らむに何與(イカ)に」(鮮＝膾：酢の利用)古くは鳥獸肉が主体

◎天平10(738)年の駿河国正税帳(正倉院文書／『寧楽遺文』上巻)に、酒・醬・末醬などとともに「酢壺斛玖斗盛甕壺口」と見える。(酒⇒酢：弥生の稲作に伴う醸造技術の移入と展開)

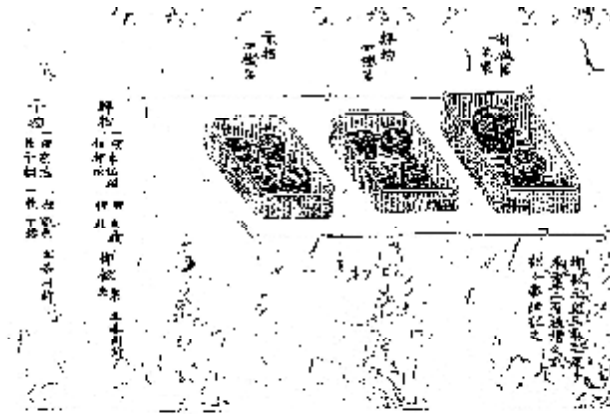
## 4-1、神饌料理の生物

◎『天仁大嘗会記』(『江記』12c初頭)大嘗祭の神饌料理「御飯筥・生魚筥・干魚筥・菓子筥」とある。(伝統的料理＝この組み合わせ)

◎『宮主秘事口伝』(14c後半)には、この大嘗祭の「生魚筥・干魚筥」に対応するものとして「鮮物四種・干物四種」が登場。

「鮮物四種」＝細かに切った「甘塩鯛」と「鮓鮑」のほか、「雑魚腊(キツヒ)」として鰯の腊(干肉か丸のまま発酵)か鮎の鮓、もしくは切った「醬鮓」

## 4-2、神饌料理の生物



寛政9(1697)年11月16日：大嘗会神饌図(繪原家文十)  
鳥取県立歴史館 大嘗会史料 於徳源文庫 刊行所 1990年

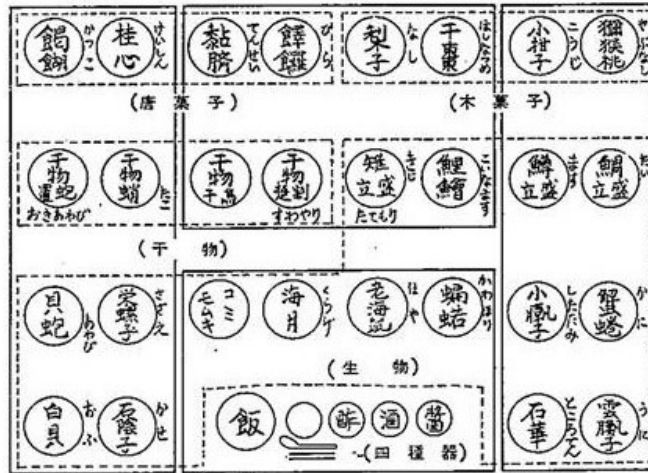
## 5-1、大饗料理の生物

◎『類聚雜要抄』永久4(1116)年の大饗献立

料理数が最大の正客の食品群は、「唐菓子・木菓子・干物・生物・四種器」からなる。このうち「生物」には、「キジ・コイナマス・マス・タイ・アワビ・サザエ」などのほか、「クラゲ」や「ホヤ・カニ・ウニ」などが見える。(これらは何日も前からの作り置きが原則⇒鯉鱒など酢や塩による殺菌や保存のための処理。あくまでも干物という乾燥処理法に対する生物。cf. 四種器は調味料)

## 5-2、大饗料理の生物

『類聚雑要集』(森末義彰『食物史』より)



## 6-1、中国の膾

◎漢字としての膾・鱠⇒朝鮮半島経由の中国大陸起源(魚の膾は江南の風習=水田漁撈)

◎『礼記』(BC5~3c)内則「膳は.....醢・牛炙・醢・牛臠・羊炙・羊臠・醢・豕炙(シヤ)・醢・豕臠・芥醬・魚膾」(臠(シ)は骨のない生肉の切身⇒刺身、膾と共に生食[塩か干物?]も盛ん)

◎『論語』(BC3c)郷党「食は精(シヤケル)を厭わず、膾は細きを厭わず.....祭りの肉は三日を出ださず。三日を出ずればこれを食らわず」(膾は細かい方が好まれた。)

## 6-2、中国の膾

◎李時珍『本草綱目』(16C)「魚膾、肉生、人を損ねること尤も甚だし、症瘕を為し、痼疾を為し、奇病を為す。知らざるべからず。」(本書の影響力は大きく、清代には生食は著しく後退した。すでに宋代に大疫病が流行した経験があり、このため調理に必ず火を通すようになった)

※膾という料理法は、古代中国で考案され広く食されていたが、むしろ中国での衰退後に、その強い影響下にあった朝鮮半島と日本で、盛んに行われるようになった。

## 7、朝鮮半島の膾

◎『是議全書』(19C末)「肉膾」=ユッケ:生膾の一種で、牛肉を薄切りにし、水で血抜きをして細く切り、葱とニンニクのみじん切りに胡椒や摺りゴマ・油・蜂蜜などを混ぜ合わせて食べる。

◎『増補山林經濟』(17c中)「凍雉膾方」:生膾の一種で、冬に獲った雉の内臓を抜き、氷雪の上で凍らせたものを、薄く切って酢醤油・生姜・葱を加えて食べる。

※高麗末期のモンゴル襲来で肉食が復活⇒膾

## 8-1、日本の膾と刺身

◎『本朝食鑑』(17C末)魚膾の釈名に「刺身の俗名」として「切り裂いたものを膾といい、糸のように細く切ったものを刺身という。身は肉、刺は針の意とす」とあり、集解に「膾と刺身は同一であるが、割切の違いで区別する……膾は新鮮な魚を用い、どんなに薄く切っても細かくなってもよい。血生臭さを洗淨し、……醋を和して食べる……刺身も同じであるが熬酒(イサケ)を和して食べる」(膾⇒酢・刺身⇒煎酒:後には醤油)

◎13Cの『厨事類記』には「生物(膾)、鯉・鯛・鮭・鱒・鱸・雉」とあり、これらの魚鳥が膾に良いとされていた。

※中世には酢漬け、近世になると鮮魚に変わる。

## 8-2、日本の膾と刺身

◎『和漢三才図会』(18C)「魚軒(サシ)、按ずるに膾截(サシ)、相似て異あり……截(俗に左之美という)純肉を牒調(ツクリトウ)、別て熬酒・山蓼或いは生薑醋を用て之を食す。魚肉薄切し牒と曰く」

◎『大草家料理書』(16C)「鯉の差味は煎酒上々也。辛し酢中也」

※膾と刺身の違いは、非常に微妙で、切り方なのか調味料の違いなのか不明。酢から煎酒へ

## 9-1、刺身の登場

◎『康富記』文安5(1448)年8月15日条に「鯛指身之を居える」などに見える。

◎『庖丁聞書』(15~16c)「岸盛といふは鰹の刺躬也。盛方の名也」「いけ盛といふは、鴻・鵠・雁などの躬を細くそぎ、細作りにして、いり酒にて出すなり」「がんぎ盛といふは鰯の刺躬也。からし酢かけ出す也」(煎酒の発明⇒刺身)

※室町期:各庖丁流派の料理書に「さしみ」の語が散見するようになる。ただし鱈の方が多

## 9-2、刺身の登場

◎『料理物語』(1643刊)「鱈之部」に続く「指身の部」に、「霜降 鯛をおろし、よきころにきどり、にえゆに入れ、しじみたる時あげひやし、つくりたたみ候事也。いりざけ吉、からしなどもをく」とあり、魚類以外にも、雉子や鶏・鴨、さらには蒸し筍やアサツキ・菊の花・松露なども刺身料理とする。松露は湯がき雉子は丸焼きでむしるほか、「うなぎ 白やきにして青すにてよし」とあり、焼いたり湯がいて切りほぐしたものを、煎酒や蓼酢あるいは山椒味噌などで食べるのが刺身



## 10、江戸前寿司の登場

◎鮓⇒鮓⇒寿司(米文化圏にナレズシは共通)

鮓はもともと乳酸発酵の保存食(独自の旨味)

◎日本:酢の利用による早ズシが発明

発酵を待つのではなく発酵した酢を合わせた鮓

◎酢飯に刺身を載せた江戸前寿司:登場=18C

ただし江戸前寿司⇒細工寿司(マグロのツケ)

鮓は単なる生食ではなく保存に配慮した料理

◎魚食への特化⇒**活け締め技術**(日本のみ)

活魚を仮死状態とし腐敗を抑制⇒生食可能

## 11、おわりに

◎日本では、かつては生食といっても、酢や塩などを用いて、**保存に配慮**がなされていた。それを小さく切って、酢や醤油あるいは煎酒や醤油に浸けて食べるというのが**伝統的な料理法**。

◎**家庭レベルの生食**:**1960年代後半の冷凍冷蔵技術と食品流通システムの発展**による。電気冷蔵庫の普及(1965年に50%)と低温輸送によるコールドチェーン化によって、新鮮な野菜や肉・魚などが、やっと日常的に家庭で貯えられるようになり、**生食が広く普及**したにすぎない。