

食文化とは

「食文化」とは何か。『広辞苑』では、「食に関する文化。食材・調理法・食器・食べ方などにまつわる文化」となっている。しかし、まだ共通理解できるほど確立されていない分野である。そのため研究者たちは、それぞれに自分なりの定義づけをしている。

石毛直道氏

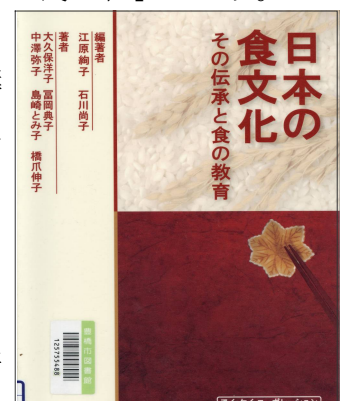
「食文化」は、食料生産や食料の流通、食物の栄養や食物摂取と人体の生理に関する観念など、食に関するあらゆる事項の文化的側面を対象としている。すなわち、人間が工夫を重ねて形成した食に関する生活様式を「食文化」という。

吉田集而氏

「食文化」は、食物の生産から胃袋に入るまでをその範疇とする。すなわち、食物をつくること、貯蔵すること、加工すること、運ぶこと、売ること、買うこと、調理すること、並べること、食べること、味わうこと、消化することまでが食文化の範囲であろう。

江原絢子氏

「食文化」とは、民族・集団・地域・時代などにおいて共有され、それが一定の様式として習慣化され、伝承されるほどに定着した食物摂取に関する生活様式をさす。また食物摂取に関する生活様式とは、食料の生産、流通から、これを調理・加工して配膳し、一定の作法で食するまでをその範囲に含んでいる。



日本の食文化
その伝承と食の教育
江原絢子・石川尚子 編著
アイ・ケイコーポレーション 発行

（『日本の食文化その伝承と食の教育』より）

そこで、今回は江原氏の定義を参考に、「食文化とは、その地域において、一定の様式として人々の間で伝承されてきた食の生産、調理・加工、食の作法など全般をさす」こととする。

「食文化」の形成には、さまざまな要因が影響する。その地方の気候的・地理的条件（自然の条件）と食物獲得の技術・調理や保存の技術（人間の条件）、生活様式や流行等その他社会的な条件の影響も大きい。そのため、その地域固有の「食文化」が形成されるのである。

しかし、時代の移り変わりにより、消えてしまったり、新しく生まれたりする「食文化」もある。「食文化」は、人々の暮らしとともに変化しているのである。



新・食文化入門
森枝卓士・南 直人 編
弘文堂 発行

日本食文化の特徴

1 主食と副食の分離

日本人の主食は米である。しかし、そういえるようになったのは、戦後の昭和30年代に入ってからで、それまで大部分の人々の日常の食（ケの食）は、麦や豆、黍^{きび}、粟などの雑穀が中心か、または米にそれらや稗^{ひえ}、イモ、大根などを混ぜた糧飯^{かてめし}であった。

副食としては、野菜、豆、イモ、魚介、海藻などがあげられる。副食の動物性たんぱく質を肉類ではなく、魚介類から摂取していたことも特徴である。

2 一汁三菜の食膳形式

飯、汁、主菜、副菜、副々菜（香の物）からなる一汁三菜、また一汁五菜などの食膳形式がとられているのは日本の食文化の特徴である。これらは、栄養のバランスがよく、健康食である。



一汁三菜の食膳

3 自然を生かした調理

「走り・匂・なごり」などのことばがあるように、日本人は季節を大事にして食材を選び、その食材のもち味そのものを生かすように調理をしている。料理の姿や彩りの美しさ、器へのこだわりなど「目で食べる」というゆえんであり、世界に誇るものである。

4 発酵食品の発達

微生物が繁殖しやすい気候を生かした味噌・しょうゆ・漬物などの発酵食品が発達したことによって、調味料となったり、保存食となったりして、栄養や嗜好・健康の面からも食の幅が広がった。

5 食生活に対する態度

かつて、日本には「日常食（ケの食）はつつましく、行事食（ハレ食）は豪勢に」という考え・態度が一般に浸透していた。これは、儒教の禁欲主義と貧しさからくる日常の儉約、行事の折にはそこから解放され、非日常の散財という異なる精神文化、社会慣習から形成されたものである。

農村地域では、日常食は「麦・豆・野菜に塩の味」、ハレ食は「米と魚と甘い物」というように、その内容に大きな差が見られる。

（『日本の食文化 その伝承と食の教育』より）

現在、郷土料理といわれるものの多くは、昔からその地域の人々が、行事などのときにハレ食として食べていたもの、神様の供物としたものなどが伝承されて残っているものが多い。また、逆に健康食としてかつての日常食が見直されてブームとなっているものもある。