

はじめに

この本は、全部で3巻からなっていて、この2巻では「食」について、3巻では「住」について、1巻では「衣」について紹介しています。つまり「日本と世界の《衣食住》」について、それぞれの特徴や歴史を比較している本です。

2巻では「食」をテーマにしています。

日本では「米」、西洋では「パン」が主食として食べられることが多いですが、こういったちがいは、どのようにして生まれたのでしょうか。

日本で麺類といえ、うどんやそばが定番ですが、西洋ではパスタが主流です。うどんとパスタは同じ小麦からできますが、なぜこのようにちがうのでしょうか。

この本では、こういった日本と西洋の食に関するちがいを紹介しています。

自分のこと、自分の国のことは、普通だと思いがちです。しかし、くらべてみることで、どちらも個性があり、どちらも特別で、どちらにも独自の背景があることがわかるはずですよ。

日本は、明治維新、そして太平洋戦争の敗戦といった契機を経て、くらしが大きく変化しました。日本ならではの文化というものも、年々減ってきています。ただ、日本らしい衣食住が生まれた背景には、この国がもつ四季や自然環境などが大きく関わっています。いわば必然として日本らしい衣食住は生まれてきたのです。

この本が、日本らしい衣食住をあらためて発見し、そのよさに気づくきっかけになることを願います。そしてこの本で紹介しきれなかった多くの諸外国にも、日本と同じように独自の文化があることに気づくきっかけになってくれたら嬉しく思います。

おかへ たかし
岡部 敬史

もくじ

米	4	とパン	6
みそ汁	8	とスープ	10
うどん・そば	12	とパスタ	14
おにぎり	16	とサンドイッチ	18
魚	20	と肉	22
くだもの 果物の食べ方の日本と世界のちがい			24
緑茶	26	と紅茶	28
しょう油	30	とソース	32
せんべい	34	とビスケット	36
はし	38	とカトラリー	40
すし 寿司	42	とSUSHI(すし)	44
日本と世界の苦手な食べ物			46

米とパン

毎日の食事の中心となる食べ物を主食といいます。主にエネルギーとなる炭水化物を指し、日本やアジアの多くの地域では米を主食としてきたのに対して、ヨーロッパやアメリカ大陸では、小麦からつくられるパンを主食としてきました。日本における米とヨーロッパやアメリカ大陸におけるパン、それぞれの特徴を見てみましょう。

日

JAPAN

本

※

米

※

縄文時代の末期に稲作が伝えられて以降、日本では米を主食としてきました。中世から、年貢(税金)を米で納めるなど、お金の代わりになっていた時代もあります。また米を祀る儀式がたくさんあるなど、日本人にとっての米は単なる食べ物以上の存在でもあります。



米

日本は温暖な気候で昼と夜の温度差がはげしいこと、また水が豊かであることから、米を実らせる稲の栽培に適した土地でした。とりわけ水田で稲を育てる水稲栽培に向いていたのです。

水田は、陸地で育てるよりも雑草が少なく、また栄養を豊かに含んだ水の中で育てることで、稲の栄養価が高まります。また陸地だと、土地がやせ細るため、毎年同じ場所で同じ作物を育てること(連作)に向きませんが、水田にはそういったこともありません。

この水稲栽培に適した土地であったため、日本各地で稲の栽培が盛んに行われるようになりました。稲は、比較的、小さな面積でたくさんの収穫が見込めること、また収穫した米は保存にも適していることから、日本の主食として定着していきます。

※

日本は、世界でも珍しいほど人口が密集した地域とされます。米にはエネルギーになる炭水化物だけでなく、体に必要なビタミンなども豊富に含まれているためです。精米して白いご飯にすると多くの栄養素はなくなってしまうのですが、玄米のまま食べていたことで、狭い土地に多くの人を養うことができたのです。

米さえつくっていれば生きていける。そういった考えがあった昔の日本において、米は次第に単なる食べ物以上の価値を持つようになります。江戸時代には、年貢といった税金はお米で納め、藩と呼ばれる各地域の力は、石高という米がとれる量によって測られました。また、古くから、その年にとれた稲を神様にお供えするお祭りが、多くの神社で行われています。

※

このように日本人の生活に欠かすことのできない米ですが、生活が西洋化されるにつれて、近年、米を食べる人が少なくなる「米離れ」が起こっています。そのため、米の粉からパンをつくったり、洗わずに米を炊くことができる無洗米が開発されたりと、さまざまな工夫がなされています。



米

パン

ヨーロッパ大陸やアメリカ大陸の多くの地域では、小麦からつくられるパンを主食としてきました。地域によって多様な形となり、いろいろな食べ方があります。またパンは、西洋でもっとも信仰されているキリスト教でも、とても大切にされてきました。



パン

小麦の栽培に適しているのは、乾燥している土地です。小麦は、土の中に水分が多すぎるとうまく成長しないので、特に穂が実る時期にカラッと乾いていることが大切とされ、この条件に合っているのがヨーロッパの地中海沿岸地方の地中海性気候でした。小麦は、高温多湿の気候で育つ稲とは適した環境がちがうだけでなく、食べ方も大きく異なります。

稲からとれる米は、煮炊きするなどしてそのままの形で食べることができますが、小麦の粒はその外皮が固く、また稲のように簡単に取り外すことができません。そのため、ほとんどが小麦粉という粉に加工されます。パスタやうどんなども小麦粉からつくられる食べ物ですが、もっ

とも広く食べられてきたのが、パンでした。

パンの歴史は、紀元前7000年頃に、小麦粉を水でこねて焼いたものからはじまったと考えられています。そしてその後、古代エジプトで、生地を酵母の働きで発酵させる今のパンの原型ができ、地中海経由の交易を通して、世界に伝わっていきました。そして世界各国で、独自のパンが生まれます。



小麦

バターを使わずに固く焼いたフランスの「フランスパン」や、生地を入れる型にふたをせずに焼き上げることで上部が大きくふくらんだイギリスの「イギリスパン」。生地にオリーブオイルを入れて平たく形を整え、表面にくぼみをつけたイタリアの「フォカッチャ」などはその一例です。なおキリスト教では、パンはイエス・キリストの体を象徴するものとされ、食べ物の中でも特別なものとされています。



日本におけるパン

日本では4月12日が「パンの記念日」とされています。これは江戸時代末期に幕臣であった江川太郎左衛門という人が、軽くて煮炊きをせずに食べられるパンの軍用食としての有効性に着目して、日本ではじめて本格的なパンを焼いたことにちなんでいます。なお明治時代になると、日本でもパンが広く食べられるようになり、1874年(明治7年)には木村栄三郎という人があんぱんを開発。その後も、カレーパンやメロンパンなどが作られ、日本でも独自のパン文化が生まれていきました。