

和食の源流、奈良の食文化

いにしへの奈良の都は、およそ200年にわたり政治・経済・文化の中心地として栄え、和食文化の源流をなす地である。遺跡から出土した遺物や木簡などによれば、飛鳥・奈良時代の支配者層の食卓には、今日の和食にみられる豊富な食材（穀類、魚介類、家禽類、野菜類、果実類、豆類、香辛料など）がすでに登場していた（表1）。また、遣隋使や遣唐使などを通じて、大陸から制度のみならず文化や食材、食品加工技術などを積極的に導入した。平安遷都後、京都で国風文化が開花する以前に、奈良は日本の食文化の礎となっていた。

大陸からの技術を、日本独自に改良したものも多い。例えば、朝廷で始まった酒造りは、江戸時代初期頃まで奈良が日本酒の中核的地位を占めていた。また、渡来的小麦粉製品の索餅（麦縄）は三輪そうめん¹に、唐菓子も和菓子へと我が国独自のものに変貌した。

奈良県の大半は山岳地帯で、農作に適した地域は少ない。奈良盆地は、かつて米の反当たり収穫量が日本一であった。高い農業技術を背景に、米に限らず多種多様な作物が栽培されていて、農作物が豊富であった。大和の食文化は、農作業の中で築かれた四季折々の農家の人たちの食生活が源になっているようだ。商人の街大阪や宮廷の雅やかな京都の食文化とは異なる。昔から、西の竹ノ内街道、南の熊野街道、東の伊勢街道を経て入ってくる魚介類をも生かした奈良の食文化が形成された。このような奈良の食が、お惣菜などとして日本各地の郷土料理の源になっていると思われる。

以下に、伝統的な奈良の食に加えて、それを継承し発展させることを目指した奈良の新しい取り組みについても紹介したい。私は奈良県（大和三山に囲まれた橿原市）で生まれ、少年時代を過ごした奈良の地に深い愛着があ

奈良女子大学 名誉教授 的場 輝佳

る。奈良女子大に在籍していたご縁もあり、今も奈良県の農業や食に関する事業や活動のお手伝いをさせていたでいる。偏りのあるレポートになることをお許し願いたい。

大和の酒

奈良は“日本酒発祥の地”である。『古事記』や『日本書記』などに、神代の時代に奈良の地で酒が造られ飲まれていたとの記述がある。米など穀類から造られたと思われるが、どんな酒なのかはわからない。日本の最古の神社とされる大神神社（大三轮神社：奈良県桜井市）は、酒造りの神社として、全国の酒造家からあつい信仰を集めている。毎年11月に営まれる“新酒の醸造安全祈願大祭”には、杉の葉を毬藻の形にした大きな“しるしの杉玉”（酒林）が神前に飾られる。酒造家は小型の杉玉を持ち帰り、新酒ができた印として軒下につるす（写真1）。また、万葉集などに三輪に懸かる枕詞に“うまさけ（味酒）”が散見される。これらから、奈良は古代から酒造りの中心であったことを伺わせる。

飛鳥・奈良時代に、大陸の醸造技術を基にして日本独自の技術が開発され、宮中の“造酒司”^{みきのつかさ}という役所で官営の酒造りが行われていたとの記録がある。20年ほど前に、平城京跡で“造酒司の井戸跡”が発掘され当時の酒造りが実証された。都が京都に遷った後、奈良では酒造りは朝廷から寺院へと引きつがれ、僧坊酒と呼ばれる酒が造られていた。奈良の僧坊酒は江戸時代初期頃まで日本酒の中核的地位を占めていた。特に、室町時代、当時酒造りの筆頭格正暦寺（奈良市菩提山町）で菩提配^{ぼだいせい}と呼ばれる酒母（酵母を大量に含むアルコール発酵の元）を作る新技術が開発された。この技術は、乳酸発酵を併用して雑菌を抑えて純粋な酵母を大量に増殖させるもので、現在の日本酒造りの基本となっている画期的な技術である。

近年、奈良の酒造組合若手が、500年ぶりに菩提配で醸造した銘酒“菩提泉”^{ぼだいせん}を復活させた。また、奈良女子大は地元の酒蔵とコラボして、奈良の八重桜から採取した酵母を使った芳醇な清酒“春鹿 奈良の八重桜”を開発

Teruyoshi MATOBA

奈良女子大学 名誉教授

〔著者紹介〕（略歴）1972年京都大学大学院農学研究科博士課程修了。京都大学食糧科学研究所助教授、奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科教授を経て、2006年奈良女子大学名誉教授。現在、関西福祉科学大学客員教授。NPO 日本料理アカデミー・理事、NPO 奈良の食文化研究会・理事、（一社）和食文化国民会議・研究調査部会副部会長。著書：『だしの科学』（朝倉書店、2017）、『西洋料理のコツ』（角川ソフィア文庫、2017）など。

表1. 木簡・古文書にみられる食材と加工品

「食材」

魚介類：タイ、カツオ、アジ、イワシ、サバ、カマス、カレイ、ヒラメ、ボラ、アユ、フナ、コイ、ウナギ、サケ、マス、イカ、ナマコ、アワビ、ウニ、カキ、カニ、シジミ、ハマグリ、サザエなど
鳥獣類：キジ、ウズラ、カモ、イノシシ、シカ、ウサギなど
穀類：米（白米、赤米、黒米）、オオムギ、コムギ、アワ、ヒエなど
豆類：ダイズ、アズキ、ササゲ、ソバ、ゴマなど
野菜類：カブ、ダイコン、ニンジン、ナス、キュウリ、ウリ、チシャ、フキ、セリ、ニラ、ワラビ、ヨメナ、イタドリ、ノビル、ジュンサイ、サトイモ、サツマイモ、マツタケなど
果実類：ナシ、カキ、ウメ、モモ、ミカン、タチバナ、ビワ、クリ、ナツメ、クルミなど
海藻類：コンブ、ワカメ、メカブ、モズク、ヒジキ、アrame、ノリ、アオサなど
香辛料：カラシ、ショウガ、サンショ、ワサビ、コショウ、ハッカ、コリアンダーなど

「加工品」

魚介類：干物、背開き、素干し、ゆで干し（鰯）、火干し、塩煮、鮓（なれ鮓）、塩辛、魚醤など
鳥獣類：乾燥肉、塩漬、塩辛など
乳類：蘇など
穀類：糰、焼米、餅、酒など
野菜類：乾物（ズイキ）、漬物（塩漬、酢漬、醬漬など）
豆類：炒り大豆、納豆（塩納豆）、煎餅、麺類など
調味料：塩、醬、荒醬、末醬、酢、飴、蜜など
果実：酒、カチグリなど

（『復元万葉人のたべもの』より一部改変）



写真1. しるしの杉玉（酒林）

した（写真2）。大学の購買部でも販売されており、上品な甘口に評判も高い。

伝統的な奈良の食

飛鳥・奈良時代の料理はどんなものがあつたかはわからない。昔の料理の例として、東大寺に伝わる“結解料理”がある。これは法会が満了したときの会食の料理で、



写真2. 清酒・春鹿 奈良の八重桜

現在の献立は大正時代に復活されたとされており、奈良時代の献立をどの程度反映しているかは不明であるが、和食の基本である「飯、汁、菜、菓子」などが献立にみられる。表1に示した食材からも、今日の各地にみられる郷土料理の源流は、奈良時代の食にあると推察する。

伝統的な奈良の食を紹介する。全国的に知名度が高いものとして、柿の葉すし、三輪そうめん、吉野葛、高野豆腐、茶粥、古代米（赤米、黒米など）、奈良漬などがある。このなかで、“柿の葉すし”と“三輪そうめん”は農村漁村「郷土料理百選」（農水省選）に選ばれている。また、“吉野葛”は最高級の葛粉で、和菓子や胡麻豆腐など

に欠かせない食材である。

次に、ローカルな伝統食として、^{はんげっしょう}半夏生餅、芋ぼた、ジャガイモみたらし団子、どやもち、エイの煮凝り、鮎寿司、下北春まなめはり、かしわのすき焼、飛鳥鍋、たこ飯、色ご飯、茶飯、鯖ご飯、ニシンと茄子煮物、きな粉雑煮、キュウリモリウリ、のっぺい、大和茶、^{のり}糊こぼし、ぶと饅頭 などがある。

奈良の農家では、田植えが終わった頃“半夏生餅（きな粉まぶした小麦と米の餅）”（写真3）と“たこ飯（蛸の混ぜご飯）”を食べる。“どやもち”は梗米と餅米の田舎風餅。“のっぺい（汁）”は奈良が元祖で、日本最古の祭“春日若宮おん祭”の時にふるまわれる。全国各地の“煮物”の原形である。“エイの煮凝り”は、奈良の北東部の正月・お節料理の一品で、エイのぶつ切りを時間かけて煮込みしょう油とみりんで味付けをして冷所（冷蔵庫）で保存したものである（写真4）。また、“きな粉雑煮”は、里芋、大根、人参、豆腐を白味噌仕立てにして、焼いた丸餅を汁に添え、最初に餅をきな粉にまぶしていただくのがしきたりである（写真5）。

大和茶の栽培は、1200年余り前に県東北部の寒暖差の大きい茶に適した大和高原で始まったとされ、昔から大和茶を使った奈良茶飯は茶粥と共に奈良の僧坊で食され

ていた（写真6）。江戸時代（文化文政時代）、十返舎一九の滑稽本『東海道中膝栗毛』に“川崎宿・万年屋の奈良茶飯”が登場したことで、地域の特徴を生かした多様な茶飯として全国に普及した。奈良では粥を“おかいさん”と呼び、お茶以外に、大豆、かき餅、さつま芋、はったい粉（麦こがし）などをいれて、一般家庭でも日常的に食べられていたが、最近では食べる家庭が少なくなった。家庭の茶粥にはほうじ茶を使うことが多い。因みに、大和茶の生産高は全国で第7位である。

奈良市には、我が国でただ一つの「まんじゅうの社^{りん}林神社」がある。春に“まんじゅう祭”を取り行い、日本のまんじゅうに始祖・林浄因を偲び菓子業界の繁栄を祈るために業者が集う。祭壇に大きなまんじゅうが供えられる。市内で昔から販売されている“ぶと饅頭”は最古の和菓子で、米粉で作った餡ドーナツである。また、“^{のり}糊こぼし”は、東大寺修二会（お水取り）の頃に出回る“練り切り”で、東大寺開山の良弁僧正ゆかりの良弁椿の花弁をデザインした新しい和菓子である（写真7）。

奈良の農産物

奈良県が認定したブランド野菜に以下のものがある。「大和の伝統野菜」は戦前から地元で栽培されている野菜



写真3. 半夏生餅（さなぶり餅、小麦餅）



写真5. きな粉雑煮



写真4. エイの煮凝り



写真6. 奈良茶飯

で、大和まな、千筋みずな、宇陀金ごぼう、ひもとうがらし、軟白ずいき、大和いも（ツクネイモ）、祝だいこん、結崎ねぶか（ネギ）、小しょうが、花みょうが、大和きくな、片平あかね、紫とうがらし、黄金まくわ（マクワウリ）、大和三尺きゅうり、大和丸なす、下北春まな、黒滝白きゅうり、味間いも（サトイモ）、筒井れんこんの20品目。「大和のこだわり野菜」は手間をかけて栽培されている地元の野菜で、大和ふとねぎ、香りごぼう、半白きゅうり、大和寒熟ほうれん草、朝採り野菜（レタス、



写真7. 糊こぼし

なす、きゅうり)の5品目が認定されている。

このなかで、『古事記』にも記載されている“漬け菜”をルーツとする“大和まな”は大変おいしい野菜として昔から県内で栽培されているが、葉の形が不揃いであったり、収穫後黄色くなりやすいなどの欠点があり生産が限定され、一般家庭には“幻の野菜”であった。奈良県は品質のよい“大和まな”をブランド野菜として全国に普及するために、県農業研究開発センターが、奈良先端科学技術大、奈良女子大、ナント種苗と共同して、新品

種の“大和まな”の開発に取り組み、大量栽培に適したF1ハイブリッド種子を誕生させた(写真8)。また、“ひもとうがらし”を交配育種して、本来の食味の良さに加えて健康増進成分カプシノイドを含む辛味が少ない新品種“やまと甘なんばん”の育種にも成功している。

かつて、奈良盆地は日本有数の西瓜の生産地であった。今日では収穫面積が大変少なくなったが、全国で栽培されている西瓜の大部分の種は、奈良盆地で採取され県内の種苗会社から提供される“大和西瓜”の種である。今日では、西瓜に変わって苺の栽培が盛んで、奈良の品種“アスカルビー”や“古都華”が全国的な人気を得ている(写真9)。県南の山間部では、“刀根早生”、“平核無”、“富有”など、柿の栽培が活発で生産高は全国第2位を誇る。

畜産・家禽物としては、県が認証する美味しいブランド肉、“大和牛”、“やまとポーク”、“大和肉どり”(地鶏)がある。

最後に、奈良県のユニークは取り組みを紹介する。2016年設立した「なら食と農の魅力創造国際大学校」(旧農業大学校を改組)は、県内の食と農を一体化させ、実学教育に力を入れた日本初の「食と農」の総合大学校で、近接の県農業研究開発センターと連携し、「奈良産の作物でおいしい料理を作り、料理にマッチした作物を栽培する」ことを農業創生のコンセプトとしている。これを支える宿泊レストラン“オーベルジュ・ド・ぶれざんす 桜井”がキャンパス内に併設されている。県内外で人気の話題のレストランである。

NPO 法人奈良の食文化研究会

1996年に創設されたNPO法人である。現代表は瀧川潔氏(元奈良生協理事長)で、私は創設以来副代表(理



写真8. 大和まな（大和伝統野菜）と油揚げの煮物



写真9. 奈良の苺 アスカルビー（左）と古都華（右）

事）を務めている。奈良県下の伝統的な郷土料理を発掘し、それを多くの人々に継承し、郷土料理を活かした新しい食文化を創造することを通して、地域の食育活動に貢献することを主眼としている。メンバーは、一般市民、地域の料理・食品関係者、農村の人達、食研究家などである。

創設当時から地域の伝統料理や伝統食品の発掘・普及のために、メンバーが交代で取材し毎月1回奈良新聞に“出会い大和の味”を掲載している。2007年には、それまで10年間の記事をまとめて『出会い大和の味』（奈良新聞社）を出版した（写真10）。本年10月には、それ以降の記事をまとめて『続 出会い大和の味』（奈良新聞社）を出版した。また、“出会い大和の味フェア”を開催し、地域の物産や食材および料理などを紹介や販売を行ない地域の人たちと食の交流を深めている。さらに、料理教室、食文化や食育などの関する講習会も開催し、地域の食に対する啓発活動も行なっている。最近の新しいプログラムとして、奈良県南部（吉野地方）の森林を食害する野生鹿の適宜駆除を進めて森林環境を守り山間産業に貢献するために、“ジビエ鹿肉料理の創作・普及と活用ルートを開発する事業を進めている。また、春日大社とも連携して、“麺のルーツ”を探る研究も進めている。

謝 辞

本稿は、第69回日本家政学会大会（奈良）の教育講演の内容をまとめたものである。本講演に当たりお世話になった以下の方々、団体に感謝いたします。奈良女子大学・高村仁知先生、奈良県農業研究開発センター・西本登志博士、奈良県農林部、奈良新聞社、NPO 法人奈良の食文化研究会



写真10. 出会い大和の味（奈良の食文化研究会著）

参 考 文 献

- ・樋口清之，奥村彪生，荻昌弘，復元 万葉びとの食べ物，みき書房，1986
- ・吉田 元，日本の食と酒，人文書院，1991
- ・奥村彪生，日本料理とは何か，農村魚村文化協会，2016
- ・日本の食生活全集—奈良・編集委員会編，聞き書き 奈良の食事，農村魚村文化協会，1992
- ・奈良県農業試験場編，大和の農業技術発達史，農業試験場百周年記念事業実行委員会，1995
- ・奈良の食文化研究会，出会い大和の味，奈良新聞社，2007
- ・奈良の食文化研究会，続 出会い大和の味，奈良新聞社，2017
- ・的場輝佳，和食の魅力とルーツを探り，次世代に継承することの意義，日本食育学会誌，2014，8，255-262