

# 6 米・ごはん食の歴史

日本人が昔から食べている米は、いつ、どのように日本に伝わり、国内に広まっていったのでしょうか？そして、ごはんを主食にした食事は、どのように食べられていたのでしょうか？

## 稲作(米作り)の伝来

水田での米作りは、遺せきや遺物の発掘調査などから、今から1万年くらい前、中国の長江の中・下流域で始まったと考えられています(長江はチベット高原を水源とする中国の川)。日本では、今から約6000年前の遺せきからイネの細ぼうにふくまれる成分が発見されていて、このころにはイネが伝わっていたようです。しかし、どのように米作りをしていたのかは、よく分かっていません。



日本の水田での米作りの本格的な始まりは、今から3000年くらい前の、九州北部だったと考えられています。なお、イネと水田での米作りが日本に伝えられた経路については、いろいろあったと考えられています。米作りについては、朝鮮半島南部を経由した経路のほか、中国の江南地方あたりから直接日本に伝わった経路も有力です。

## 稲作(米作り)が日本に定着したのは、なぜ？

日本で、水田での米作りが本格的に始まったのは、縄文時代晩期から弥生時代の始めです。日本に伝えられた米(イネ)は、その後日本各地に急速に広まりました。弥生時代の中期には、東北地方最北端の青森県にまで、たどり着いています。

### <定着した理由>

- 日本の気候には米(イネ)が良く育ち、多く収穫できる条件がそろっていたから
  - 日本は雨が多く、真夏には日中の気温が熱帯と同じくらいになる日があること
  - 日中の気温が熱帯と同じくらい高くなっても、最低気温は熱帯ほど高くはならず、このことが米の実りを良くしていること
- 栽培の過程で、夏が短い地域などでも実ることができる性質を獲得したこと
- 木の実などに比べて収穫量が安定していて、面積当たりの収穫量も多いこと
- 収穫後の米は、乾燥させることで長い間保存ができ、収穫が少ない時期でも保存した米を食べることができること
- 米はおいしく、日本人の味の好みによく合った食べ物であったこと

## ごはんを中心とした食事の始まり

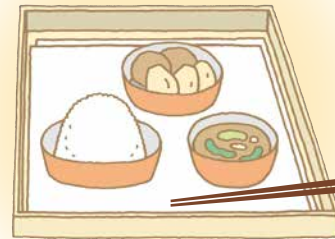
ごはんを中心に魚や肉、野菜、乾物(野菜や山菜、海そうを干したのもの)などを材料にしたおかずをそえる食事パターンをとるのは、日本や朝鮮半島、中国南部、東南アジアなどの稲作地帯の特色です。

日本では、すでに弥生時代から、固がゆや汁がゆと副食(おかず)という食事パターンがとられていたようです。

飛鳥・奈良時代には、庶民はごはんを主食に、漬物のほかに汁物とおかずがそれぞれ1品ずつという「一汁一菜」が基本でした。

また、平安時代になると、貴族の食事は、ごはんを中心に、いろいろなおかずが少しずつ並んでいました。基本は一汁三菜。

いちじゅういっさい 一汁一菜



### 平安時代の貴族の食事

#### おまわり

おかずのこと。おも(ごはん)のまわりに並べられました。

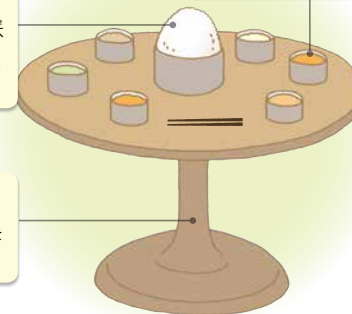
おまわりの数が多いほど、ごちそうとされたことから「かすもの」と呼ばれた。のちに「お」がつき、「おかず」となったんだよ。

#### おももの

ごはんのこと。高杯のまん中におかれ、食事の中心でした。

#### 高杯

一本脚の膳(料理をのせる台)のこと。



このようなごはん副食(おかず)の食事パターンが、健康的な食事としての日本型食生活の元になっていくのではないのでしょうか。

## 「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」を、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」として位置付けています。

- 「和食」の特長
- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
  - 栄養バランスに優れた健康的な食生活
  - 自然の美しさや季節の移ろいの表現
  - 正月などの年中行事との密接な関わり

### ユネスコの無形文化遺産とは

ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)が、無形文化遺産保護条約により、世界各地の伝統芸能や社会的習慣、儀式などを登録して保護する制度です。

# 日本の食事文化は5色が基本

奈良時代の食べ物を、当時の記録をもとに整理してみると、白・赤・黄・緑・黒の5色の部類に分けることができます。この5色の食材群に、貴族には加熱濃縮型の乳製品の蘇が付きしました。

## 赤 大豆、魚、肉、卵



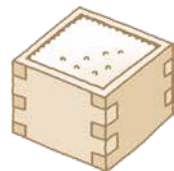
赤は食べて、血となり肉となる、たんぱく質をふくむ食べ物です。魚が中心でしたが、いのししやしか、野鳥の肉類も食べていました。また、大豆もとうふ(平安時代の終わりごろ)やきなこなどにして食べていました。現在は卵や牛、豚、鶏などの肉が加わっています。

## 黄 根菜、いも類



ビタミンや食物繊維をふくむ、日本の伝統野菜の根菜、いも類です。だいこん、かぶ、ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、こんにゃくなど、土の中で育つ野菜です。

## 白 米



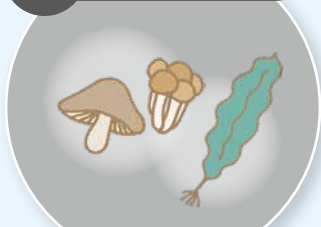
白はエネルギー源となる白米です。当時は、1日に約5合(約750グラム)も食べていました。

## 緑 緑のこい野菜



ビタミンや食物繊維をふくむ、土の上で育つ野菜です。日本の伝統野菜には、深い味わいがあります。

## 黒 海そう、きのこ



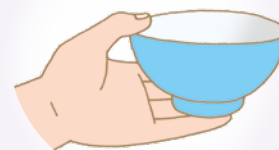
ミネラルを多くふくむ、海そうやきのこです。日本人は、特に海そうを世界一多く食べているといわれています。

## ★ 正しいめし茶わんとはしの持ち方

ごはんを食べるために、なくてはならないめし茶わんとはし。多くの家庭で、自分を使うめし茶わんやはしは決まっていると思います。これは、日本のめし茶わんなどは、全て「手ごろ」といって、その人の手のサイズに合わせて選ぶためです。

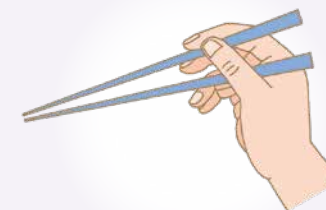
めし茶わんやはしを正しく持つと、見た目がきれいなだけでなく、食事もしやすく、おいしさが増します。

### ■ めし茶わんの持ち方



親指をめし茶わんのふちにかけて、残りの4本の指を底にそえます。

### ■ はしの持ち方



はしは、上1本を、親指、人さし指、中指の3本ではさみ、もう1本を親指の付け根と薬指で支えます。

## ★ 食器を手にとって食べるようになったのは、なぜ？

鎌倉時代末期から、膳や折敷(脚のない膳のこと)に料理を並べて、食事をしていました。膳や折敷を正面に置いて、姿勢を正して座り、食器にもられた料理を食べる時、料理を口まで運ぶ距離は長くなります。料理を食べやすくするために、自然と食器を持つ習慣が生まれました。特に、一番上げ下げが多いめし茶わんは、手に取りやすくするために、はしを持つ右手と反対の左手前に置かれるようになりました。

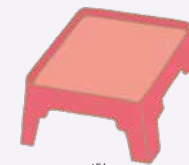
### ■ 膳



#### 男性用 膳

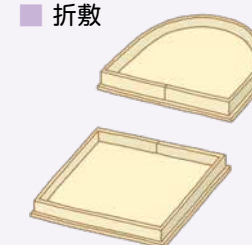
男性用の膳は黒で、あぐら座りで食べていたので、膳の脚は短い。

### ■ 折敷



#### 女性用 膳

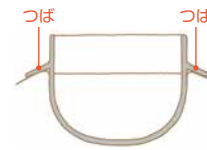
女性用の膳は赤で、正座をして食べていたので、膳の脚は長い。



# 白いごはん、おにぎり、おすしの歴史

私たちの祖先は、水田稲作が本格的になってから3000年にも及ぶ長い間、米を作り、食べてきました。今、私たちが食べている白いごはんやおにぎり、おすしなどのごはん料理のルーツをたどってみましょう。

## 羽釜の登場



羽釜とは、釜につばを付けて、かまどにはめこむなべのことです。高温で焼き、内側に油薬をかけた陶器や金属などの羽釜の登場により、米を「煮る」から、「炊く」（煮る・蒸す・煎る・蒸らすを合わせた調理法）に発展していきます。



### 白いごはん

**縄文・弥生時代**

- 弥生のころは土器のなべて汁がゆや固がゆ

**古墳・飛鳥時代**

- 移動式こしき(蒸し器)の登場
- もち米は蒸して食べ、もちもさかんにつくようになりました

**奈良時代**

- 白米が常食になりました
- 固がゆから飯が生まれます
- 飯は固がゆの水分がさらに少なくなったもの

**平安時代**

- 土器の羽釜の登場
- はしを使って食事をする習慣が定着

**鎌倉時代**

- 弁当という携帯用の道具が生まれ、発達する

**室町時代**

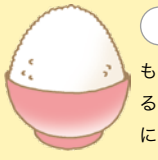
- 1日3食の習慣化

**江戸時代**

**明治以降**



**固がゆ**  
米を土なべで煮た、水分の少ないおかゆのこと。この固めのおかゆが、白いごはんのルーツです。



**姫飯**  
もち米を蒸して作る強飯(おこわ)に対することば

**白いごはん**

江戸時代中ごろになると、ぶ厚いふたをつけた鉄釜が普及します。米に2割増しの水を加えて、水を吸収してしまうまで炊く「炊き干し法」という、現在の炊飯方法が定着しました。

### おにぎり

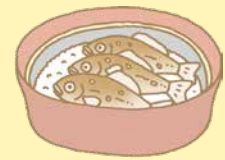
**屯食**

姫飯を小さくにぎったものが、今のおにぎりのルーツです。屯食の屯は、手にぎる、おさえるなどの意味があります。

**おにぎり**

江戸時代になると、殺菌のために両面焼いた焼きおにぎりに、おかずをそえた弁当が、芝居見物などの時に食べられていました。

### おすし



**なれずし**

もともとすしは、東南アジアから中国雲南省地域にかけて始まった川や沼、水田でとれた魚の保存のための漬物で、これを日本でなれずしと呼びました。塩づけの魚を塩味を付けたごはんの中で、数か月つけこんだもので、少しすっぱくなった味がする魚だけを食べました。ごはんは食用ではありませんでした。これがおすしのルーツです。

### 生なれずし

室町時代になると、長期間つけこんだなれずしとはちがい、1週間から20日くらいつけこんで、まだ生っぽい魚と、すっぱい味が出るか出ないかのごはんといっしょに食べるようになりました。魚の他、野菜もつけこみました。

**にぎりずし**

江戸後期に、現在のにぎりずしのように、酢めしにねたをのせてにぎり、できたてを食べるようになりました。今のもとのちがうのは、上にのせるねたは、生のままではなく、煮たり、しょうゆや酢につけて味付けをしていました。

**早ずし**

江戸時代に入ると、初めから酢と塩でごはんには味付けをし、その上に酢に浸した魚などの切り身を置き、重石をのせました。2日程度、味をなじませてから、いっしょに食べました。

## ★ 茶づけ、どんぶり物、炊きこみごはんのルーツ



茶づけのルーツは、「湯づけ」という、冷やごはんに、お湯をかけて食べる食べ方です。湯づけは、平安時代初期の水づけを元に平安後期に生まれました。

どんぶり物のルーツは、「芳飯」という、ごはんの上に味付けした野菜などの具をのせた、かざりごはんです。すまし汁をかけて食べます。室町時代にはやりました。



炊きこみごはんのルーツは、「糎飯」という、麦やひえ、あわなどの雑穀や野菜、いもなどを混ぜて炊いたごはんです。平安時代には登場しました。糎とは、米の節約のために、米と混ぜて炊く具のことです。



かつては、おにぎり(おむすび)のにぎり方は地域によってちがいで、関西ではたわら形、関東では三角形、九州ではボール形、東北は円ばん形が一般的だったんだよ。

# 行事食と深くかかわっている米

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる特別な料理を行事食といいます。行事食に米やもちなどが多く食べられるのは、米が、昔から日本人にとって、もっとも重要な穀物で、1年の行事や生活が米作りと密接に関係してきたからです。米の豊作を願うとともに、家族の健康や長寿の祈りが込められた行事と行事食が今でも多く受け継がれています。

## ★夏越ごはんとは

「夏越の祓」の茅の輪の由来になった蘇民将来が素盞鳴尊を「粟飯」でもてなしたという言い伝えにならった「粟」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはん、茅の輪をイメージした旬の緑や赤色の夏野菜の丸いかき揚げをのせたごはんです。6月30日の夏越の祓の新しい行事食として、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構が平成27年より提唱しています。



夏越ごはんレシピはこちら▲

**秋まつり**  
11月23日

**新嘗祭**  
11月23日

収穫した稲をお供えて、田の神に豊作を感謝するまつりです。宮中や全国各地の神社では新嘗祭が行われます。

**正月**

新たな1年のはじまりを祝い、年神様に鏡もちをお供えて健康を祈り、雑煮や重詰や鉢盛料理を食べます。おせちは雑煮が主役です。

**人日**  
1月7日

正月行事をしめくくる日。七草がゆを食べて1年の健康を祈ります。

**お米がで きるまで**  
米作りは、1年を通してさまざまな農作業があります。

**七五三**  
11月15日

子どもの無事な成長を祈る行事で、赤飯や千歳あめで祝います。

**節分**  
2月3日頃

季節のかわり目に災いをはらう行事で、炒った大豆や恵方巻きを食べます。

**小正月**  
1月15日頃

その年の豊作を占ったりする儀式です。どんと焼き(左義長)の火で正月飾りなどを燃やし、小豆がゆや焼いたもちを食べます。

**月見**  
旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすずき、秋の収穫物をお供えて月をながめて楽しめます。

**上巳**  
3月3日

女の子の健康と幸せを祈る日。春の色を表わすちらしずしなどを食べます。

**春の彼岸**  
3月18日~24日頃

先祖を敬ったり感謝したりします。ぼたもち(おはぎ)やだんごなどをお供えて食べます。

**秋の彼岸**  
9月20日~26日頃

春の彼岸と同じように、おはぎ(ぼたもち)をお供えて食べます。

**端午**  
5月5日

菖蒲の節句) 5月5日

厄ばらいの行事が男の子の成長を祝うまつりにかわりました。ちまきやかしわもちを食べます。

**田植えまつり**

田に植える苗がよく育つように祈るまつりです。地域によっては、太鼓打ちやおはやしに合わせて卓乙女たちが苗を植えていきます。

**重陽**  
9月9日

不老不死を願い、菊酒や、秋の味覚である栗ごはんを食べる地域もあります。

**七夕**  
7月7日

(七夕の節句) 7月7日

短冊に願いごとを書いて、笹に飾ります。そうめんなどを食べます。

**夏越の祓**  
6月30日

雑穀ごはんなどに旬の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせ、しょうが汁が入ったおろしだれをかけたごはんです。1年の後半を新たな気持ちでスタートするときに食べます。

**雨乞い 虫送り**  
7月20日頃~8月7日頃

春、秋、冬にも土用はありますが、特に夏の土用の丑の日には、夏の暑さに負けないように、うなぎを食べます。

**夏の土用**  
7月20日頃~8月7日頃

春、秋、冬にも土用はありますが、特に夏の土用の丑の日には、夏の暑さに負けないように、うなぎを食べます。

# いろいろな米加工品

私たちの周りには、実に多くの米の加工品があります。日本人と米は、切っても切れない関係であることが分かりますね。

## 加工米飯

昔は、干し飯(もち米を蒸したおこわを乾燥させたもので、旅行の時の食べ物として使われた)や焼米(稲もみを水につけて、炒ってもみから取る)しかありませんでしたが、今では、無菌包装ごはんや冷凍ごはん、レトルトごはん、乾燥ごはん(アルファ化米)、缶詰ごはんなど、多くの加工米飯があります。非常食や災害食としても役に立ちます。また、電子レンジなどで簡単に加熱して食べることができるので、ふだんの食事でもとても便利です。



### 冷凍ごはん

調理加工したごはんを、-40℃以下の温度で急速冷凍して保存したものです。チャーハンや焼きおにぎりなどがあります。

### 無菌包装ごはん

精米の時に細菌を減少

させて無菌室内で炊きたてのごはんを密閉容器に入れたもの。玄米、もち米、赤飯、おこわなどもあります。



パックごはんとも呼ばれています

### レトルトごはん

調理加工したごはんを、空気が入らないようにプラスチックフィルムに入れて、加圧加熱殺菌したものです。炊きこみごはんやおかゆ、赤飯などがあります。



## もち

もち米に水をふくませて、蒸して、ついたものです。形には円形、角形などがあり、よもぎやゆで小豆など、他の食材をつきこんだもちもあります。円形のはちま、鏡もちや丸もちなどです。角形のはちま、伸しもちで、適当な大きさに切ったのが切りもちです。いつでも手軽に食べられる包装もちも普及しています。



## 粉状にしたもの

うるち米やもち米を生のまま粉にするものと、熱を加えてから粉にするものがあります。うるち米をひいた上新粉、もち米を水とともにひいて乾燥させた白玉粉、もち米を蒸しておこわにして作る道明寺粉などがあり、いずれも和菓子の材料として使われます。上新粉と白玉粉をミックスした粉など、家庭でも活用しやすいものもあります。また、米菓のおかきやあらはもち米が、せんべいはうるち米が使われます。(24ページにも説明あり)



## 調味料・酒

米を原材料とする調味料には、みそ、酢、みりんなどがあり、いずれも日本の伝統的な調味料です。本みりんは蒸したもち米に米こうじと焼酎を加えて作られます。また、酒はうるち米と米こうじが主な原料で、日本特有のアルコールを含んだ飲み物です。



## 参考文献

- 竹生新治郎監修 石谷孝佑・大坪研一編「米の科学」朝倉書店
- 大坪研一監修 高橋素子著「Q&A ご飯とお米の全疑問」講談社
- 石谷孝佑編「米の事典—稲作からゲノムまで—」幸書房
- 菅原龍幸・國崎直道編著「食品学Ⅱ」建帛社
- 國崎直道・川澄俊之編著「新食品・加工概論」同文書院
- 福場博保監修「もっと、もっと、おいしいごはん おいしいごはんの炊きかた」(財)全国米穀協会
- 香川靖雄著「香川靖雄教授のやさしい栄養学」女子栄養大学出版部
- 奥恒行・柴田克己編集「基礎栄養学改訂第5版」南江堂
- 足立己幸・針谷順子著「3・1・2弁当箱ダイエット法」群羊社
- 針谷順子・足立己幸共編著「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」群羊社
- 針谷順子著「子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育 食育プログラム」群羊社
- 香川靖雄編著「時間栄養学 時計遺伝子と食事のリズム」女子栄養大学出版部
- 小山修三監修 秋道智彌・奥村彪生著「われら日本人、お米物語」食糧庁/(財)全国米穀協会/(財)食生活情報サービスセンター
- 奥村彪生著「おくむらあやおのごはん道楽—古今東西おいしい米料理—」(社)農山漁村文化協会
- 「奥村彪生 心齋橋お米塾② お米をかきこく食べる 講演録」お米ギャラリー心齋橋
- 奥村彪生監修「イラスト年表 ごはん料理の歴史」(財)全国米穀協会
- 石毛直道・奥村彪生著「世界の米食文化」と「日本の伝統的米料理」エム・シーシー食品(株)設立40周年記念誌編集委員会
- 奥村彪生著「健康和食のすすめ」海竜社

## 参考資料

- FAOSTAT (2023年10月)
- 厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」
- 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
- 財務省「貿易統計」
- 消費者庁「食品表示基準」
- 消費者庁「食品表示基準Q&A」
- 農林水産省「令和4年度産水陸稲の収穫量」
- 農林水産省「米トレーサビリティ法」
- 農林水産省 食料自給率とは
- 農林水産省「食料需給表」
- 農林水産省「みんなの大地・森・海のめぐみ こども農林水産白書」
- 農林水産省「私たちがつくる食と農のあした」
- 農林水産省(社)米穀安定供給確保支援機構「食料自給率の向上は、ごはん食から」
- 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」
- 文部科学省「令和5年度 全国学力・学習状況調査」
- スポーツ庁「令和4年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」
- 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構「令和4年度産水稲の品種別作付動向について」

## 写真提供

- 農林水産省ホームページ「統計ダイジェスト」(株)日本農業新聞フォトサービス
- (株)グレイン・エス・ピー JA全農山形 農研機構食品総合研究所 (株)少年写真新聞社

## お米・ごはんBOOK <改訂版> 禁複写・転載

発行：令和5年10月(改訂第12版)発行  
監修：大坪研一(新潟薬科大学応用生命科学部特任教授)  
奥村彪生(伝承料理研究家 元大阪市立大学大学院生活科学研究科非常勤講師)  
針谷順子(高知大学名誉教授)  
企画・制作：公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構  
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15 食糧会館内 TEL (03) 4334-2160