

① 米(イネ)の伝来と、水田稲作の始まり

奈良時代に編さんされた「日本書紀」では、日本のことを「みずみずしい稲穂のみつる国」という意味で「豊葦原瑞穂国(とよあしはらみずほのくに)」と美称していました。しかし、米(イネ)は、もともと日本に自然に生えていたのではなく、遠い昔に、当時の中国大陸から複数の経路を經由して日本に伝わってきたということが分かっています。その後、米は長い年月をかけて、主食として日本人を支えてきたほか、国のなりたちや政治、経済、文化といった幅広い分野で私たちの暮らしに関わってきました。それでは、この米(イネ)はいつ日本に伝わり、日本の水田稲作はいつ始まり、それはどのように広がっていったのでしょうか。



水田稲作は、遺跡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河川)。日本では、今から約6000年前の縄文時代前期の遺跡からイネの痕跡(プラント・オパール)が発見されていて、この頃にはすでにイネが伝えられていたと考えられています。しかし、この頃の稲作については、よく分かっていません。

水田による日本の本格的な稲作は、遺跡の発掘調査により、今から3000年くらい前には九州北部で始まっていたと考えられています。なお、イネと水田稲作が日本に伝えられた経路については複数あったと考えられていますが、水田稲作については、従来の朝鮮半島南部を經由した経路のほか、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視されています。また、この頃に日本で栽培されていたイネは、現在と同じ「温帯ジャポニカ」に属していたと考えられています。



中国大陸から伝わってきた稲作は日本国内で急速に広まりました!

水田稲作が本格的に始まったのは、縄文時代晩期から弥生時代に入ってから。そして、九州北部地方で始まった水田稲作は、温帯ジャポニカという品種が日本の気候風土に合っていたことと、栽培による選抜や自然交配により、標高の高い地域や夏が短く涼しい地域でも実ることができる性質を獲得したことなどから急速に日本各地に広がりました。水田稲作は、弥生時代前期までには西日本各地に広がり、弥生時代中期には青森県にまで到達しています。



弥生時代前期中頃には
北九州から近畿、東海地方へ
弥生時代中期には
北海道を除く日本列島の
かなりの範囲にわたり、
広まりました!

→ 弥生時代前期
⇨ 弥生時代中期

「われら日本人、お米物語」
Akazawa 1978、
佐々木1986より改変

水田稲作が日本に定着したのはなぜ?

- 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揃っていたから
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

弥生時代の人たちはどんなものを食べていたの?

縄文時代は狩りや魚や貝を獲ったり木の実を採って生活していました。水田稲作が本格的に始まった弥生時代には、狩猟・漁労・採集生活から農耕生活へと変わっていましたが、米以外にも様々な食べ物を食べていたようです。

身近にあるものをいろいろ食べていました!

- 穀類(米、大豆、そば、粟、ひえ、小豆、緑豆など)
- 木の実(とちの実、くり、くるみ、しいなど)
- 野菜(ごぼう、まくわうり、ゆうがおなど)
- 魚介(さめ、えい、たい、まいわし、さば、あじなど)
- 野山の動物(野うさぎ、いのしし、日本鹿、たぬきなど)

「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
- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
 - ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - ④ 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。