





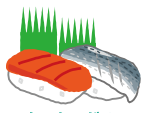


3 白いごはん、おにぎり、おすしの始まりは？



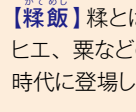

縄文・弥生時代	古墳時代 飛鳥時代	奈良時代	平安時代	鎌倉時代	室町時代	安土桃山時代	江戸時代	明治以降
---------	-----------	------	------	------	------	--------	------	------

- 弥生の頃は土器のなべ(鍋)で汁粥や固粥
- 移動式こしき(蒸し器)の登場
- 白米が常食になりました
- 土器の羽釜の登場
- 箸を使って食事をする習慣が定着

- 弁当という携帯用の道具が生まれ、発達する
- 1日3食の習慣化

<p>白いごはん</p>  <p>固粥 (かたがゆ)</p>	<p>【固粥】米を土鍋で煮た水分の少ない粥のこと。この固めの粥が白いごはんのルーツです。昔は煮たものを“粥(かゆ)”，蒸したものを“強飯(こわいい)”と呼びました。</p>	<p>おにぎり</p> <p>【握飯】奈良時代に握飯(にぎりいい)という言葉が出てきます。固粥を用いたか、もち米を蒸した強飯を用いたかは不明。</p> <p>【屯食】平安時代、姫飯を握って屯食と呼びました。これが今のおにぎりのルーツです。“屯(とん)”は手で握る、押さえるなどの意味があります。鳥の卵に形が似ていることから“鳥の子”とも呼ばれていました。</p>  <p>屯食 (とんじき) 小さな握りごはん</p>	<p>【おにぎり】江戸時代になると米の飯を握り、当座に便利ということで便(弁)当としておいに利用されました。殺菌のために両面焼いた焼きおにぎりにおかずを添えた弁当を芝居見物の幕間に食べたり、行楽に持って行きました。</p>  <p>おにぎり</p>		
<p>おすし</p>  <p>なれずし</p>	<p>【なれずし】おすしのルーツで、東南アジアのメコンデルタ地帯から中国雲南省の稲作をする少数民族によって発明された淡水魚の保存のための漬物です。塩漬けの魚を塩味を付けたごはんの中で数か月漬け込みます。ごはんの乳酸発酵で保存性を高め、酸味のある魚だけを食べました。今でも滋賀県のふなずしなどがあります。</p>	<p>生なれずし</p> 	<p>【早ずし】江戸時代に入ると、初めから酢と塩でごはんに味付けをし、酢じめた魚などの切り身をのせて一晩ほど重石をのせて作るようになりました。2日程度で味がなじんだころに切って食べました。押しずしの原型です。</p>  <p>早ずし</p>	<p>握りずし</p> 	<p>【握りずし】江戸後期に、現在の握りずしのように、酢めしにねたをのせて握り、できたてを食べようになりました。今の握りずしと違うのは、上にのせるねたは煮たものやしょうゆや酢に漬けて味を付けていました。</p>

茶漬・丼物・炊き込みごはんのルーツは？

 <p>湯漬</p>	<p>【湯漬】冷やごはんにお湯をかけて食べる食べ方です。平安後期や安土桃山時代の湯漬は、平安初期の水漬をもとにしたものです。これらは江戸元禄の頃の茶漬のルーツであり、今の茶漬のルーツでもあります。</p>	 <p>芳飯</p>
 <p>糰飯</p>	<p>【糰飯】糰とは節約のために増量材として米に混ぜて炊く具のことで、麦やヒエ、粟などの雑穀や野菜、いもなどをたくさん混ぜて炊いたごはん。平安時代に登場し、今でいう炊き込みごはん(かやく飯)の元祖のようなものです。</p>	 <p>糰飯</p>

【生なれずし】室町時代になると、長期間漬け込んだなれずしとは違い、1週間~20日と短い期間で漬けたものが作られるようになりました。ごはんの酸味は弱く、まだ魚も生々しいですが、魚と一緒にごはんも食べられます。具材も海水魚や淡水魚、野菜など様々な種類に広がりました。今でも熊野のさんまやあゆの生なれずしなどがあります。

おにぎりとおむすびの違い

おにぎりはおむすびとも呼ばれますが、おむすびは宮中の女の人が使った言葉で、両手を結んで作ることからきています。また、かつては握り方に地域性がみられ、関西では俵形、関東では三角形、九州ではボール形、東北は円盤形が一般的でした。

