


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
- もち米は蒸して食べ、もちも盛んにつくようになりました
- 固粥の水分の少ない飯が食べられる

- 弁当という道具が生まれ、発達する
- 1日3食の習慣化

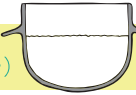
白いごはん



固粥
(かたがゆ)

【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。


羽釜
(はがま)



姫飯
(ひめい)

【姫飯】もち米を蒸す強飯(おこわ)に対する言葉。

白いごはん



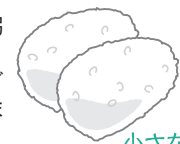
【白いごはん】江戸時代の中頃になるとぶ厚いふたをつけた釜が普及し、現在の炊飯方法である“炊き干し法”(米に水を米の2割増しに加えて炊き、米が水を吸収してしまうまで炊く方法)が定着しました。

羽釜(釜につばを付けて、かまどにはめ込む鍋。当初は土器、陶器などの釜であったが、鎌倉時代に鉄製の羽釜になる)の登場で、“煮る”から“炊く”(煮る、蒸す、煎る、蒸らす)へ調理法が発展していきます。

おにぎり


【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。

【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。




屯食
(とんじき)
小さな握りごはん

おにぎり



【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。


おすし



なれずし


【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。

生なれずし



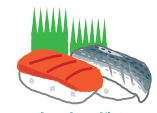
【生なれずし】室町時代になると、長期間漬け込んだなれずしとは違い、1週間~20日と短い期間で漬けたものが作られるようになりました。ごはんの酸味は弱く、まだ魚も生々しいですが、魚と一緒にごはんも食べられます。具材も海水魚や淡水魚、野菜など様々な種類に広がりました。今でも熊野のさんまやあゆの生なれずしなどがあります。

早ずし



【早ずし】江戸時代になると、初めから酢と塩でごはんに味付けをし、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、ごはんと一緒に食べます。奈良・和歌山県の柿の葉ずしなどはこの一種です。


握りずし



【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。

茶漬・丼物・炊き込みごはんのルーツは？


湯漬




【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。

【芳飯】ごはんの上に味つけた野菜や乾物などの具をのせた飾りごはん、すまし汁をかけて食べます。室町時代に流行し、これが今の丼物のルーツです。

芳飯



【糎飯】糎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。



糎飯

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。

