

「古代の食生活」をレシピで再現

増山雄三

現代の和食へと続く食文化の歴史の中で、「古代の食生活」は、どんな役割を果しているのだろうかと思うが、その中どの要素が残り、また淘汰されたかを考える時、日本の食文化の固有性が、浮き彫りされるはずだ。それで、奈良時代というのは、この問題を考える上で、実に資料が豊富で、平城京からは、様々な食材に関する木簡が、多数にわたり出土しているし、正倉院文庫から想像できる、写経所での食生活も、かなりリアルであり、誠に興味深いものだ。

そこに登場する様々な食材は、多くが現代日本人にとっても身近なものであるが、しかしそれでいて、奈良時代の食文化は、想像以上にアジア的であるので、今の日本人の感覚では、想像しにくい部分もある。

それで、古代の食事を復元する研究は、これまで、文献の記述をもとに行われてきたが、前述の様に、平城京の長屋王家周辺に出土した、大量の木簡分析が進んだ事で、魚や肉などの多彩な食材が、市場で取引されていたという、流通実態が分ってきた。

最近では、文献や木簡などの文字資料に加え、遺跡の出土品に基付いた研究や、栄養学や調理科学などの専門家と連携した、再現実験が成果を上げている。

それで、奈良時代の写経生に出された給食メニューを復元して、その栄養を分析した結果、彼らが頻繁に訴えた足や目の病気は、実はそれら食材による、「糖尿病」が原因である可能性が高い、と指摘されている。

平城京から出土した食器に、「麦」と墨書された大口径の須恵器があるが、それは麺類を食する際に、写経生が用いたものだが、彼らは、主食以外に揚げ菓子的一种、索餅という「乾麺」を、大量に食していたようだ。

それはそれとして、古代の人々が、一体何を食べていたかという手がかりは、文献の記述があり、例えば平安時代の「延喜式」は、律令の施行細則だけに、諸国から税として、どんな食材が運ばれてきたか、という事について、細かく記している。

一方、奈良時代の「万葉集」には『石麻呂に我物申す夏瘦せに良しといふものぞ鰻捕り食せ』と、鰻が夏の栄養源とされていた、と伝える歌があり、また遺跡からは、獣や魚の骨、それに貝殻なども出土している。

だが、それらをどのようにして食べたかについては、確かな事はつかみ難く、例えばアワビなどは、国家祭祀で神の食事として重んじられて、延喜式には、「鮓鰻」「腸漬鰻」「長鰻」など、様々な加工法や形状が記されているが、実際の姿は謎が多い。

古代の食生活復元の研究は、早くから延喜式や万葉集のほか、奈良の正倉院に残る文書の分析や、出土する土器の、焦げ跡の観察を

通じてなされてきたが、それも記録が残る宴会など、公式の場の食事が中心だった。ましてや、庶民が何を食べたかになると、さらに記録として残っていないので、よく分らないが、一九八〇年代末に、平城京の長屋王家跡周辺で、大量に発見された木簡は、その後、解読が進んで、より日常に近い食生活を知らる、大きな手掛かりになった。

そこには、牛乳を消費していた事や、畿内近郊から大根などの野菜が届いた事のほか、ウリのかす漬けを食べていた事などが、詳しく記されていて、金銭出納簿のような木簡もあり、「鮭五匹百文」や「古鯖五十文」「鴨四羽百文」など、市場で食材を買うごとに、その価格まで記していた。

それについて、奈良文化財研究所の史料室では、「それまで見つかった、食品関係の木簡は、全国からの貢進物の付け札が中心だったが、平城京の市場で、実際にどんな食品が流通していたか、という動きが見えた意

味は大きい」といい、日常生活に近い場で使われた木簡の情報は、当時の肉声に近い。最近では、再現実験を取り入れた研究で、東京医療保健大のグループが成果を挙げ、例えば、木簡に「鮎日干」「煮塩鮎」などの加工品目が記されているが、鮎の記述がある木簡に、十月の日付が多い事に気付いた。鮎は、脂質が多く「油焼け」と呼ばれる、脂質酸化が起きやすいため、脂肪分が抜けた秋の「落ち鮎」を使い、保存性を高めたと考え、実際に落ちア鮎を使い、沸騰した食塩水で煮た鮎を、天日干しした「煮塩鮎」を作ったところ、長期保存できる事が分かった。ところで、冷凍技術が未発達だった奈良時代、魚をどう食べたかについて、天平九年（七三七年）、疫病が猛威を振るった時、諸国に通知された官符に、生魚を食べてはならず、「煎炙」するようにして火を通す様に求め、更に品目ごとに細かい指示をしている。それは、干したアワビやカツオは食べてよ

いが、サバやアジは干物も食べてはならず、アユは火を通してても食べてはならないとしているが、「食べるな」という事は、生も含めて、そうした食べ方がされていたのだ。

また、正倉院文書には、当時の国家プロジェクトだった、写経のために勤めた写経生に出した給食の、食材の種類と量を詳細に記した帳簿が見つかっているが、それによると前述した乾麺のほか、主食はうるち米を蒸し、「滑海藻」などの汁がつき、「布乃利」はトコロテンにして、辛子を添えたものだった。

ほかに、猪肉の加工保存したものや、漬物に納豆製品などがあり、その復元を担当した東京医療保健大のメンバーは、復元してみると、奈良時代の食文化は、食材や食べ方という意味では、意外と豊かだった、といえるのではないかと思うという。

さらに、先の正倉院文書には、写経生が出した休暇願が残っていて、その理由は、先に話した足と目の病気が多く、それは糖尿病に

よって起るといふ、足の痺れや視力低下によるもの、と考えられる。

研究グループは、復元した彼らが食べた給食の、栄養バランスやエネルギー量を分析したところ、米が一日に二升と多い事から、もしそれを全部食べたとしたら、一日のエネルギーは五千キロカロリーに達し、さらに炭水化物の割合が、八十%を超えると計算した。

それで、これを全部食べたかどうかは別としても、かなりの量でエネルギーが大きくなり過ぎ、おまけに、炭水化物に偏っているので、このような食事をしていたら、血糖値が上昇するのは、当然な事だと話す。

写経生の足の病気は、長時間座って写経をしていたので、足が痛くなったのだろうと、これまでは言われてきたが、だがそんな事ではなく、今回の学際的な研究により、現代人と同じく、「生活習慣病」に悩まされていた様子が、浮かび上がってきたようだ。

令和三年九月