

# 平城京の食生活—食材と料理—

都城発掘調査部 主任研究員 森川 実

## はじめに

和食のルーツを探る 現代の和食へと続く食文化の歴史のなかで、古代の食事文化はいかなる役割を果たしたのであろうか。そのなかのどの要素が残り、またどの要素が淘汰されたかを考えるなかで、日本の食事文化の固有性が浮き彫りになるはずである。2013年には和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたが<sup>1)</sup>、古代の食事文化はその基層をなしているといえるであろう。そこで和食のルーツを探るのが目的とでもいえば、筆者の古代食研究もどうにか格好がつくというものである。

奈良時代は如上の問題を考える上で、じつに資料が豊富である。平城宮・京からはさまざまな食材に関する木簡が多数出土しているし、「正倉院文書」からうかがえる写経所の食生活もリアルで興味深い。そこに登場するさまざまな食材は、多くが現代日本人にとっても身近なものである。しかしそれでいて、奈良時代の食事文化は想像以上にアジア的であって、現代日本人の感覚では想像しづらい部分もある。本論では、奈良時代の食習慣を①現代日本の食事文化に通じる要素と、②古代のうちに失われた食習慣とに区別して話を進めたい。

## 1. 現代日本の食事文化に通じる要素

環境的要素としての食材 古代の食生活を考える上で、平城宮・京出土木簡は重要な史料である。木簡に見える食材名を枚挙してゆくと、古代から現代にいたる食の連続性や同質性が、否応なしにクローズアップされてゆくこととなる。日本列島を取り巻く自然環境が、有史以来大きくは変化していないことを思えば、このような帰結にいたるのは当然である。例えば、カツオが駿河国や伊豆国の特産であることは、現代日本人の社会科の知識に照らしても、まったく違和感がないはずである。以下、木簡や「正倉院文書」などに見えるさまざまな食材を簡単に紹介し、日本人

の食を取り巻く環境的要素が概ね不変であることを確認しておきたい。

主食はコメ 主食と呼べる穀物があることは、東アジアの文化圏にあっては当たり前のことであるが、世界のなかではやや特殊な状況である。例えば欧米には、主食という概念がない。しかし、コメを主食とする日本の食習慣は、間違いなく古代へと遡るのである。

租税としての米はさておき、奈良時代の人びとはコメをどのように食しただろうか。天平11年(739)頃の写経所における待遇改善の上申書案(「写経司解案」、大日古24-116~118)からは、「黒米」つまり玄米に不平を陳べる装潢や校生が居たことがわかる。やはり玄米よりも白米のほうが上等であったとみえる。しかしいずれにしても、その炊き方は現代と同じく炊き干し法であったと考えておこう。関根真隆によれば、コメは炊き具合で粥と饅とがあり、後者が現在の飯に近いとされる。平城宮では、「右兵粥碗」「兵衛粥」と書かれた須恵器碗が出土している。これは文字どおり、粥を啜るための食器であったか。

麺を食べる写経生 最近筆者は、平城宮・京で出土した「麦」字墨書須恵器が、「麦」すなわち麺類の食器であった可能性を指摘した<sup>2)</sup>。金剛般若経一千巻写経事業および千手千眼経ほか一千四百巻写経事業(天平宝字2年(758)6~8月)のとき、7月24日付で請求された「麦碗」という器種が、「麦」字墨書須恵器(図1)であることを論証したのである。大口径の須恵器碗は、麺類を食するときにも用いられたとみえる。これに関連して興味深いのは、東大寺写経所が「麦」こと索餅を大量に消費していたことと、その索餅が干麦(乾麺)として、平城京の市場で購入できたことである。

索餅といえは揚げ菓子的一种を想起する説が根強いが、東大寺写経所(および後進の奉写一切経所)では、「索餅饗料」として醬、末醬、酢などを消費して



図1 平城宮・京出土の須恵器「麦埴」



図2 「醬酢の歌」に詠まれたタイの膾（再現）

おり、または「索餅茹料」として、折々に薪を購入してもいるから、この説は当たらない。石毛直道や奥村彪生の研究<sup>3)</sup>によれば、索餅は古代の手延べ麺であり、こんにちの素麺やひやむぎに近いものであったと推定できる。奈良時代には、ほかにも「麦縄」と呼ばれる食品があったが、それも索餅に類する種類の呼び名であったと思われる。

**さかんな海藻食** 海藻食もまた、古代からさかんであった。島国ならではの環境的要素といえよう。紙数の都合からその種類だけを述べると、平城宮・京出土木簡に見えているのは海藻、滑海藻、若海藻、伊支須、凝海藻、乃利、赤乃利、青乃利、布乃利、奈乃利毛などがある。これらは調物として平城京に運ばれ、斤で数えることが多い。おそらく乾物であったのであろう。

天平勝宝3年(751)の東大寺写経所では、経師・装潢へは大豆・小豆、小麦(麺類か)・糯米とともに末滑海藻・布乃利・心太・伊岐須が支給されている。その支給量は到底1日で消費し切れないほど多いが、副食材として海藻類が重要であったことを伝えている。

**木簡に見える魚介類** 平城宮・京出土木簡には、各国から運ばれたさまざまな魚介類の名前が見える。例えば、堅魚は煮堅魚や荒(籠)堅魚として、駿河や伊豆から運ばれたものが多い。佐米は楚割という干物で、鯛も楚割や鮓に加工されてみやこに運ばれた。年魚は塩年魚や鮓年魚・押年魚に、鮓は背割や腊という丸干に加工してある。ほかにも鮭、鯖、阿遅、伊和志、須須岐などが見える。鮭が「鮮鮭」として運ばれた例以外は、多くが塩漬や鮓、干物に加工した状態で保存されていた。魚介類が塩干物やナレズシ

として運京されたのは、その鮮度を維持することが当時困難であったからである。

**生食の習慣** ところが古代の人びとも、じつはお刺身が大好きであった。ただし、当時は今の刺身のようなブロック状ではなく、細く薄く切りそろえた絲状の切り身であった。これを膾または鱠なますといい、古代中国では春秋の頃には食されていた(『論語』郷党第十に膾の食べ方が見える)。それらをカラシやショウガなどの辛味を利かせた醬酢で食したのである。そしてこの食習慣は、古代の日本へも当然もたらされた。持統朝の人・長忌寸意吉麻呂ながのいみきおきまろが製した「醬酢の歌」(醬酢尔 蒜都伎合而 鯛願 吾尔勿所見 水葱乃煮物、万葉集第3829番歌)において、彼はタイの膾をニンニク醤油で食べたいと訴えており(図2)、この中国的な食習慣が、古代日本の宮廷料理にそのまま伝わっていることを教えている。

奈良時代における生食の習慣は、ある史料に思いがけないかたちで現れてくる。天平9年(737)の疫瘡大発(天然痘の大流行)に際して、典薬寮がその治療法を示したとき(「典薬寮勘申 疫瘡治方事」)、「傷寒後禁食」として「又勿食肥魚膩魚鱠、生魚類、鯉鮓蝦蛆鯖鱒年魚鱸、令泄痢不復救」と魚の生食を禁じている。古代の人びとは、これらを生で食していたようである。「典薬寮勘申」は中国伝来のある医書に依拠しているとのことなので<sup>4)</sup>、ある程度は割引いて考えねばならないが、それでも生食の習慣が、天平年間に広く定着していたことは確かである。

なお、生食とは腐りやすい肉や魚を加熱せず、文字どおり生のまま食することであるから、もっとも原始的な食べ方のように見えるが、古代の東アジアにおいては一定の工業的・文化的水準を満たした文明国

の食習慣なのであった。膾は現代日本の刺身・お造りに通じる料理であるが、そのルーツはむしろ古代の中国にあり、古代日本の発明ではないのである。

**肉食の習慣** 現代人ほどではないが、古代の日本人も獣肉は食べていた。例えば『日本霊異記』に、摂津国東生郡撫凹村の富者が漢神祭祀をおこなうため毎年1頭の牛を屠り、7年続けたところで病を得て冥界をさまよった説話がある。彼は閻羅王の前で、7人の獄卒(屠殺された牛たち)から厳しく断罪されたのであるが、彼らは膾机と少刀とを用意しており、自分たちが殺されたときのように富者を膾にして食べてやる、と息巻いたのであった<sup>5)</sup>。つまり撫凹村の富者は、牛肉を膾にして、生のまま食していたのである。

平城宮・京出土木簡には「鹿宐」「鹿干宐」が見え、宮町遺跡(滋賀県)出土木簡には「猪干宐」と記したものがあつた。しかしこれら獣肉とその加工品は、魚介類に比べると種類が少ないうえに、その件数も著しく少ない。肉食の低調を思わせるひとつの事実であろう。なお木簡からは、牛馬の肉食はうかがえないようである。これは奈良時代に何度か発せられた殺生・屠殺や肉食の禁止令により、殺牛馬とその肉食がしばしば禁じられていたからであろうが、撫凹村の富者のように、その肉食を好む者も居たのである。

**醬と末醬** 東アジアでは、豆や穀類に塩と麴菌をくわえて発酵させた調味料が古くから発達した。古代日本の醬や末醬もその仲間である。これら調味料のうま味成分はアミノ酸であり、東アジア世界における食味の基礎といつてよい。

奈良時代の醬と末醬は、それぞれどのようなものであつたか。醬には荒醬、滓醬、醬滓などがあつたが、一説によれば醬は「奉写一切経所告朔解」(宝亀2年(771))に「得作汁」、荒醬は「奉写一切経所解案」(神護景雲4年(770))に「得垂汁」とあるから、いずれも液状の調味料であつたといつ<sup>6)</sup>。また、滓醬は「もろみ」にあたるとも言われる。末醬は別に末醬とも書かれるように、こんにちの味噌に通じるものである。醬と末醬のちがいについて、なおわからないこともあるが、奈良時代にはすでに、食味の土台をつくる基本調味料であつた。天平勝宝3年(751)頃の東大寺写経所では、経師らに醬・末醬・酢と塩を支給している(「校生勘出法并経師以下食法」、大日古11-485~489)。日々の食事のなかで、これら調味料を適宜

用いて味付けしていたのであろう。

## 2. 失われた食習慣と食事文化

前章では古代日本の食習慣のうち、現代日本における食事文化の基層をなす部分について述べた。ところがこれとは正反対に、古代にはさかんであつたが、その後受け継がれなかつた食習慣や、今となつては想像しがたい食材や料理はいくつかある。しかし紙数の都合から、ここでは古代における香辛料の利用について触れ、どうしてこれらが根付かなかつたかを考えたい。

**古代のスパイスとハーブ** 現代アジア諸国の食文化と比較するとき、日本の食事文化でどうしても貧弱なのがスパイスとハーブ(香辛料)である。『魏志』倭人伝によれば、倭国には「薑・橘・椒・蘘荷あるも、以て滋味となすを知らず」とあるように、その利用はもともと低調であつた。香辛料への無関心は、たいていが素材の風味をできるだけ活かすという、日本人自らの食に対する自意識と結託して、何となく受け入れやすい話になりがちである。ところが、これとは別の見方も一応可能である。すなわちなぜ、日本人は香辛料を上手に活用できないのだろうか？

面白半分で書いているようで、筆者はいま重要な指摘をしている。奈良時代前後の食事文化には、辛味や香味への創造的適応を果たす可能性がなかつたとはいへない。そこではカラシ・サンショウ・ショウガ・ニンニクはいうにおよばず、『延喜式』によれば胡葵(コリアンダー；その葉がいわゆる「パクチー」である)の栽培までおこなつていたからである。しかし現代の和食へと続く古代日本の食文化は、どういふわけかスパイスやハーブを多用しない方向へと特殊な進化を遂げ、中国や韓国、東南アジアのように、香辛料を多用する食事文化とは一線を画するようになったのである。

**葷辛類と陶臼** ここで古代における葷辛類(独特の辛味・香味をそなえた植物の葉や種実)の衰退を暗示する器物を紹介しよう。それは古代の陶臼である。現代の考古学者は「須恵器搗鉢(すり鉢)」「須恵器捏鉢」などと呼んでいる。その見本として、平城京で出土した須恵器臼を掲げておこう(図3)。筆者独自の考定によれば、それはショウガ・ニンニクを含む各種葷辛類を搗きこなすのに用いられたのであつた<sup>7)</sup>。醬

酢の歌にいう「蒜搗き合てて……」とは、台所臼でニンニクを搗きこなすことを指している。こうしてできた「蒜泥」を醬や酢で溶いたものが「蒜齏」「搗齏」である。その製法は北魏代の農書『齊民要術』に見えるうえ、奈良時代の「職員令義解」大宰府主厨条にも「齏者……即令調和醬醋蒜薑之類是也」とあり、両者はその製法において同一物である。さらには「和名類聚抄」にも「四声字苑云齏 即嵇反訓安不一云阿倍毛乃 搗薑蒜以醋和之」と載っていて、「齏」の訓が「阿倍毛乃」であったことがわかる。そしてこれらは、『延喜式』内膳式の年料条に登場する「齏物」に通じ、これを製するためには陶臼を必要としたらしい。やや迂遠ながら、陶臼は「あへもの」こと蒜齏の調理器具であったわけで、醬酢の歌に詠まれた古代の食糧習慣と結びつくのである。

陶臼の用途は実際多岐に及んだであろうが、現代アジアにおける台所臼の使用法も考慮すると、葷辛類の加工がその第一であった可能性は高い。そこで筆者は、古代日本の陶臼がこのように用いられたと睨んでいるが、ここで興味深い事実を指摘しておこう。すなわち、陶臼は古墳時代に出現し、飛鳥時代から奈良時代にかけて盛行するが、平安時代になると用いられなくなる。それは9世紀後半になると激減し、遅くとも10世紀前半には消滅したのである。

**食の和様化という潮流** ここまでの文脈によれば、陶臼の消滅は平安時代における葷辛類利用の衰退を意味しているのではなからうか。当時衰微しつつあった唐との往来が途切れ、食の和様化が進むなかで、中国的な食習慣が徐々に変質し、ついには大陸伝来のスパイス・ハーブの取捨選択が起きた。当然、その加工用具としての陶臼も、台所から消える運命にある。このように考えると、陶臼は古代食生活の実態を考えると重要な器物なのであって、アジア的な視野に

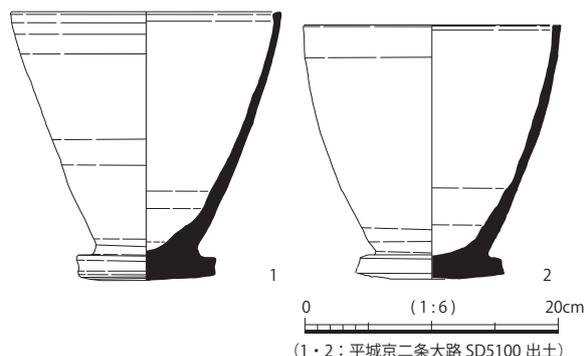


図3 古代の陶臼(須恵器白)

よる研究が必要といえよう。

奈良時代の食事文化に関する概説としては、最後にあらぬ方向を指向したことにはなったが、古代の食事文化には現代人が容易に想像できる部分と、必ずしもそうではない部分とがある。前者を現代の和食へと継承された要素というならば、後者は古くに失われた要素である。古代食事文化の解明は、この両方を対象にする必要がある。

なお参考文献は多岐にわたるので、一部にかぎり掲出した。

#### 註

- 1) 小川直之「ユネスコ無形文化遺産の「和食」『日本の食文化1』食事と作法、吉川弘文館、2018年。
- 2) 森川 実「麦塊と索餅—土器からみた古代の麵食考—」『奈文研論叢』第1号、2020年。
- 3) 奥村彪生「日本最古のめん、さくべい」『増補版 日本めん食文化の千三百年』、農文協、2009年。
- 4) 丸山裕美子「『医心方』の世界へ—天平九年の典薬寮勘文と太政官符—」『日本古代の医療制度』(名著刊行会、1998年)。
- 5) 出雲路修校注『日本靈異記』新日本古典文学大系30、岩波書店、1996年。
- 6) 前掲註2文献。
- 7) 森川 実「古代の陶臼」『古代文化』70-3、2019年。



**森川 実**(もりかわ・みのる)

都城発掘調査部 主任研究員

1974年 三重県生まれ

1997年 奈良大学文学部卒業

2004年 同志社大学院文学研究科博士課程後期課程単位取得退学

同年 奈良文化財研究所 研究員に採用

2020年 現職

専門分野は、日本考古学(古代の土器と食)