

甘さと日本人

うまさと直結 食文化つくる

日本の食文化では、「うまい」と「甘い」が直結しています。おいしい野菜を「甘みがある」と表現するのも、野菜に含まれるうまみを「甘み」ととらえているからです。

日本人はかつて、甘いものを口にすることはなかなか難しかった。砂糖は非常に貴重品で、食べ物というよりも「薬」として扱われていました。

砂糖に代わって使われたのが、水あめや甘葛です。甘葛は木の蔦からとれる甘味料で、「枕草子」や「今昔物語」にも出てきます。ただ、甘葛をとるのには手間がかかる。せいたく品でした。庶民が楽しめる甘みは、干し柿などの果物が中心でした。

菓子も、もともとはお茶と関係なく、食後のデザートとして出されてきました。中世になると種類が増え、まんじゅうやようかんなど、いまの菓子につながるものも現れます。単なるスイーツではなく、攘夷招福、災いをはらって福を招くという願いがこめられています。3月3日の節句に草餅を食べるのは、よもぎの香りの強さが災い



MIHO MUSEUM館長

熊倉 功夫さん

1943年生まれ。国立民族学博物館名誉教授。専門は日本文化史、茶道史。著書に「日本料理の歴史」「茶の湯といけばなの歴史」など。

をはらうと考えられていたからです。江戸時代になると、茶の湯が普及し、茶菓子が発達します。ただ、まだ砂糖は貴重品ですから、みそで甘みを出しました。いまもある「味噌松風」などはその流れをくんでいます。

武家文化とも結びついていて、6月16日の「嘉祥の日」には、将軍家から大名や旗本に菓子が配られる習慣がありました。17世紀末の「男重宝記」は、男性が知っておくべきことを網羅した実用書ですが、菓子の種類が250ほどもあげられています。男の教養だったわけです。

日本で砂糖がつけられるようになるのは、江戸中期のことです。享保年間（1700年代前半）のころには甘い菓子が非常に豊富になり、庶民が普通に食べるようになりました。

料理が甘くなったのは、江戸中期にみりんが調味料として使われるようになったことが大きいですね。江戸後期に日本の料理はほぼ完成しますが、甘い料理がたくさん出てきます。それを当時の人々は「おいしい」と感じたのでしょう。この時期に、甘さとうまさがいコールになったわけです。

欧米では、砂糖を使う食べ物はいっただあって、甘い料理はほとんどありません。中国や東南アジアにも甘い料理はありますが、日本では甘さが味つけの非常に大切な要素になっています。日本の食文化は、「甘さ」がついてきたとも言えるでしょう。

（聞き手・尾沢智史）おわり

◆次回から、「みどりの恵み」をリレーします。