

## 第56回ズーム三水会報告

日時：2026年3月18日（水）16時～18時

テーマ：京都の食文化：京料理歴史の変遷と京滋野菜

話者：野崎俊一氏

参加者（敬称略） 丸山茂樹 岩垂弘 波治裕実 野崎俊一 野口幹夫 石塚秀雄 小関栄

計7名

**会の内容：** 京都に7年お住まいの経験を踏まえ、さらに広範囲な取材をされて、日本の食文化の源流である京都の食文化をその歴史や風土に関する様々な取材をされて掘り下げられた。京都が1000年を超す時代日本の首都であったという特別な存在であったことから、その変遷には日本の様々な文化が織りなすように影響を与えて今日の京都の食文化や、おもてなしの風習を生んだことを解き明かされた。詳しくは下記のPP資料を参照してください。

**質疑討議：**「おもてなし」の心と習慣についての質問があった。相手をよく知ることからおもてなしができるもので一元のお客を断るのもその現れと説明された。日本の東と西で味覚の差があるのことにについての質問があり、確かに関ヶ原を境として醤油や麺類納豆などに見られるような違いがあり、水質の違いに注目された。日本酒との関係については今回触れられなかったが、それはまた機会を得たらお話ししたいとのことであった。詳しくはビデオ記録をご覧ください。

**資料** 発表PP資料 次ページ以下に添付

**録画資料：** <https://youtu.be/WZbtLOHxDtg>

# 京都の食文化： 京料理歴史的変遷と 京滋野菜

---

794年(延暦13年)から1869年(明治2年)

1076年間日本の首都

# 目次

---

1. 京料理とは何か？
2. 京都という土地柄
3. 京都 普段着の食文化
4. 京野菜は京料理のコアでは？
5. おもてなしの一考
6. 日本の食文化は？

# 京料理とは何か？

---

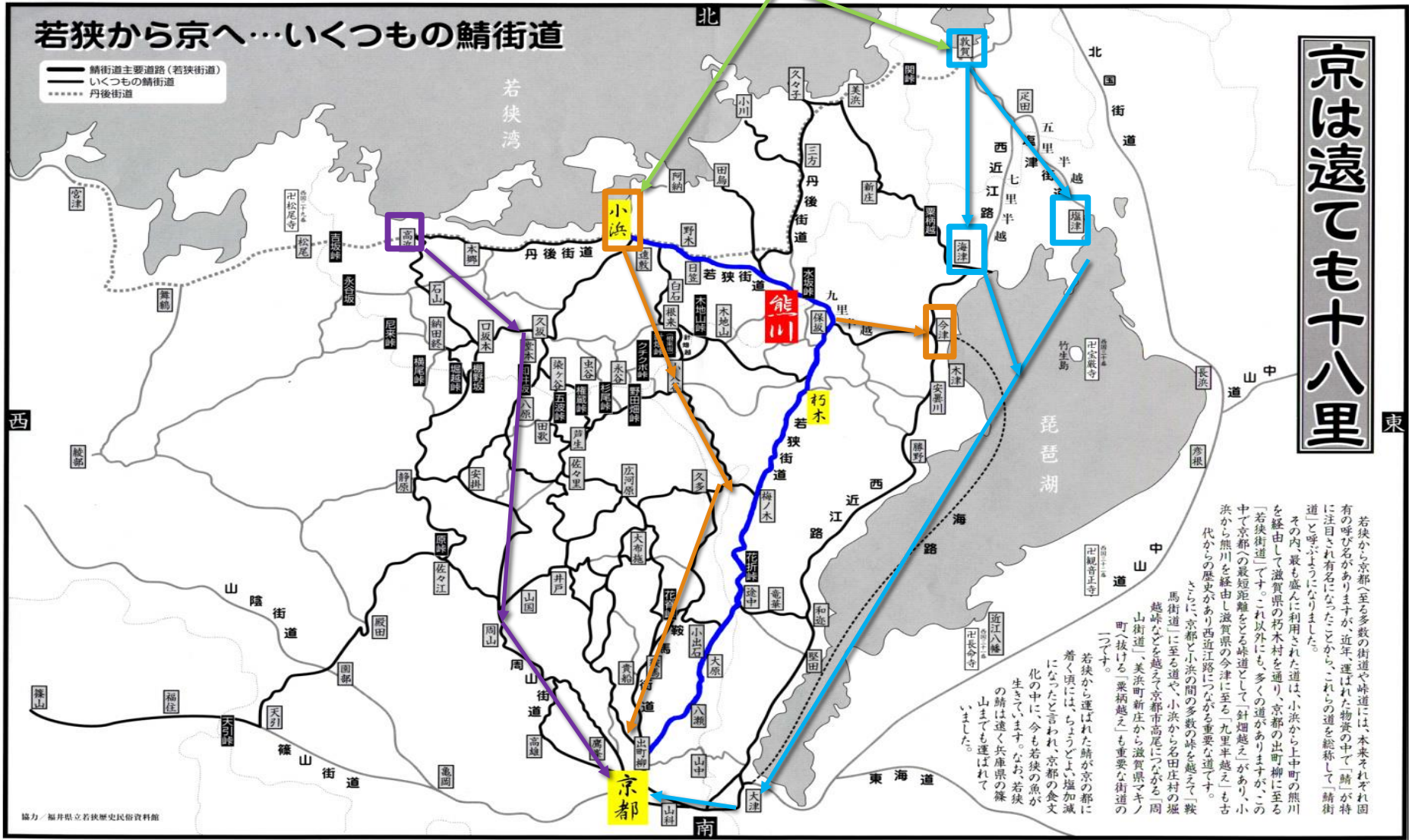
# 食の原点は京都にあるという仮説

- ✓ 京都は平安、鎌倉、室町、戦国・安土桃山、江戸時代まで1074年間の都の歴史を持ち、京の都には全国各地から特産品や食の調理ノウハウはじめ、多くの先端技術が紹介された。
- ✓ 京都には天皇家以下公家と寺院が集中し、多くは主に生産活動には携わらない消費者で、需要を満たす物資の供給が必要不可欠。質の高さも要求された。さらに、建築、手工芸品、織物の職人も数多く京に在住していた。
- ✓ 江戸初期まで、奥羽・北陸の米（最盛期年100万俵）は敦賀・小浜港に陸揚げされ、内陸・琵琶湖ルートで京都へ輸送。
- ✓ 1672年（寛文12年）蝦夷地から瀬戸内海経由して大坂航路が開通。コスト減と時短により京都から大坂へ商業の中心が移動。18世紀初、大坂が食の台所へ。

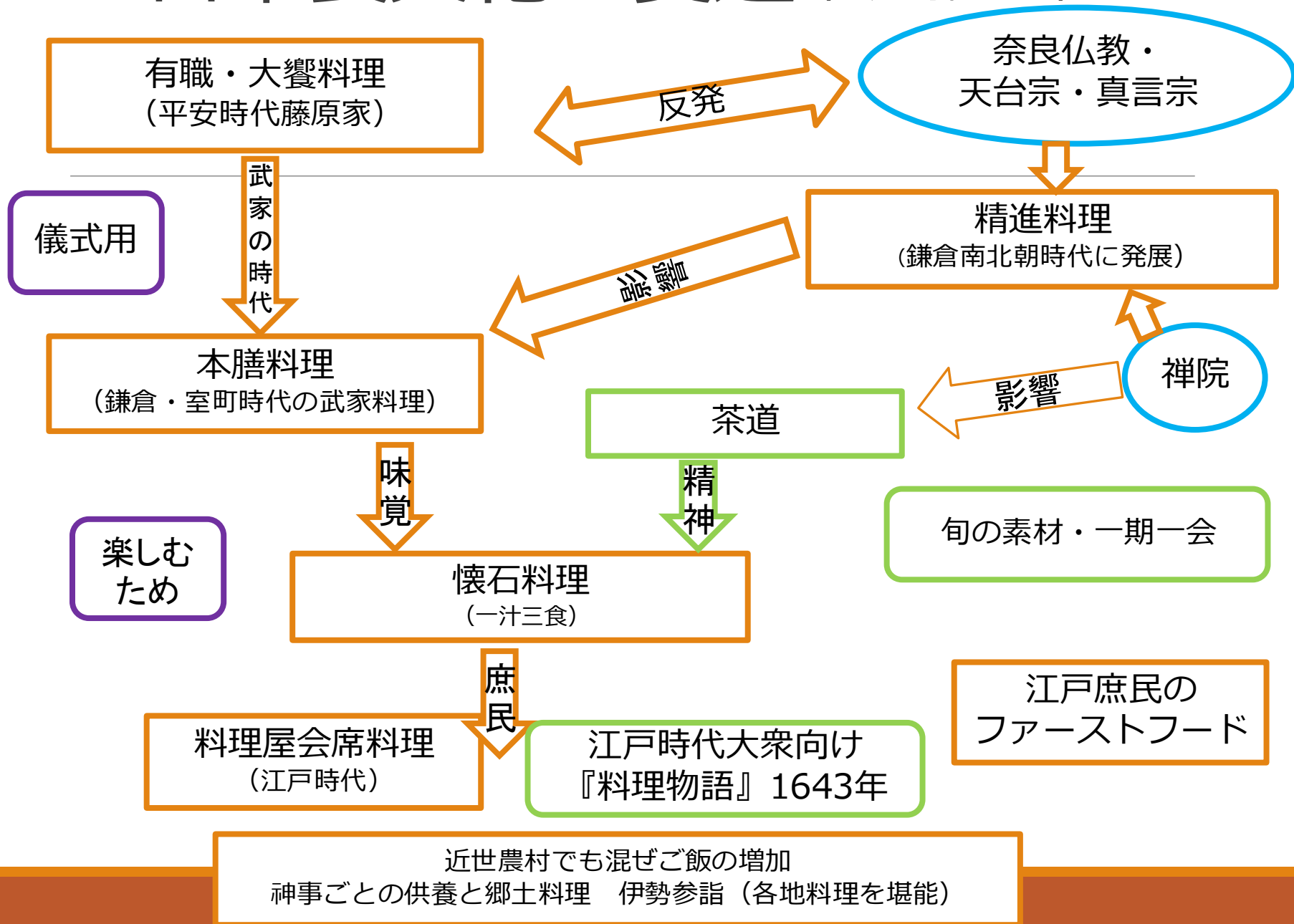
# 鯖街道地図

北前船寄港地  
1,500石船(150t)

鯖の旬3-12月



# 日本食文化の変遷 (江戸時代まで)



ABOUT "OIMATSU"

## 有職菓子御調進所 老松



有職菓子御調進所 老松は、明治41（1908）年に京都でも最も歴史の古い花街である上七軒で創業した和菓子屋です。当主の家系は平安時代の宮廷祭祀官の流れを汲み、古来より朝廷に伝わる有職故実にもとづく儀式・典礼に用いる菓子、茶道に用いる菓子を手がけてきたことから、屋号を有職菓子御調進所としております。菓子は、人と人との間をとりもつコミュニケーションツール。京都をつなぐ無形文化遺産「京の菓子文化」を通して、京都の歴史と文化をお伝えします。

Oimatsu is a Japanese confectionery store established in 1908 in Kamihichiken, the oldest Kagai in Kyoto. Confectionery is a communication tool that brings people together. Through the "confectionery culture of Kyoto," an intangible cultural heritage that connects Kyoto, we convey the history and culture of Kyoto.

出所：老松 <https://oimatu.co.jp/?mode=f6>

# 有職菓子 御調進所 老松

遣唐使により唐菓子が移入され律令国家の儀礼に用いられ、多くの唐菓子は油あげ製法で、色彩はきつね色だった。

平安時代後期、日宋交易が始まり菓子として点心が禅宗によってもたらされた。その代表が饅頭である。

和菓子という言葉は、明治になり外国から菓子が移入され、洋菓子に対立する概念として生まれた。

# 京料理の原点

京料理は京都長年の歴史から形成された日本料理の五体系の総称

- ・有職料理（ゆうそく）平安時代以降の宮中や公家社会儀式の伝統料理
- ・大饗料理（だいきょう）平安時代貴族が邸宅に主賓を招いておこなう義理的宴会料理として発展 貴族の正客は28種類・陪席公卿（ばいせきくぎょう）は20種類、小納言クラスでは12種類・接待をする主人は8種類と最も少ない。
- ・精進料理（しょうじん）鎌倉時代から宗教上殺傷が禁止された寺院社会で発展。野菜を中心に食材(大豆はじめ食材をを工夫)
- ・本膳料理（ほんぜん）室町時代の武家の礼法。儀式色が強い(本膳・二の膳・三の膳からなりたつ 色彩と舌で味わう)
- ・懐石料理（かいせき）室町時代から安土桃山時代に茶の湯の文化で発展。千利休のわびさびの精神 一汁三菜

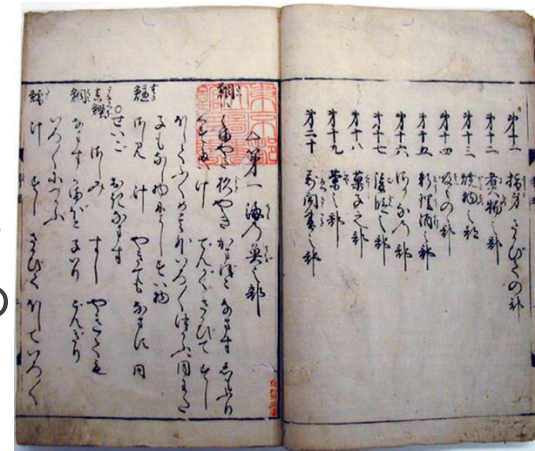
出所：京料理チャンネル

だし取り方教室 <https://kyo-ryori.com/channel/> 生熊流式包丁 <https://kyo-ryori.com/channel/>

有職料理 萬亀楼 <https://www.mankamerou.com/>

# 料理の体系化

- ✓有職料理に始まり、天皇家、公家、武家、宗教界など特権階級の食文化は、室町後期からお茶会の懐石料理へ主流が変化し、江戸時代にはお酒を楽しむ会席料理となり、商業経済が進んだ大坂・江戸の庶民にも浸透していった
- ✓懐石とは禅の修行僧が温石を懐に入れて空腹を紛らわせたが語源と聞く。
- ✓本膳料理の変型版、懐石料理は料理を楽しむということに力点。茶会の最後に行われる宴会から始まる。一汁三菜を基本に季節感、旬な食材、食器、盛り付け、空間のしつらえなど計算された料理を提供することに重きが置かれた。
- ✓1643年『料理物語』という料理本が出版
- ✓江戸時代中期以降、特権階級から農業経済から商業経済へ移行する中で、商人をはじめとする大坂、江戸に居住庶民へ飲食を楽しむ料理屋が増加、お伊勢参りはじめ旅文化とも融合していく



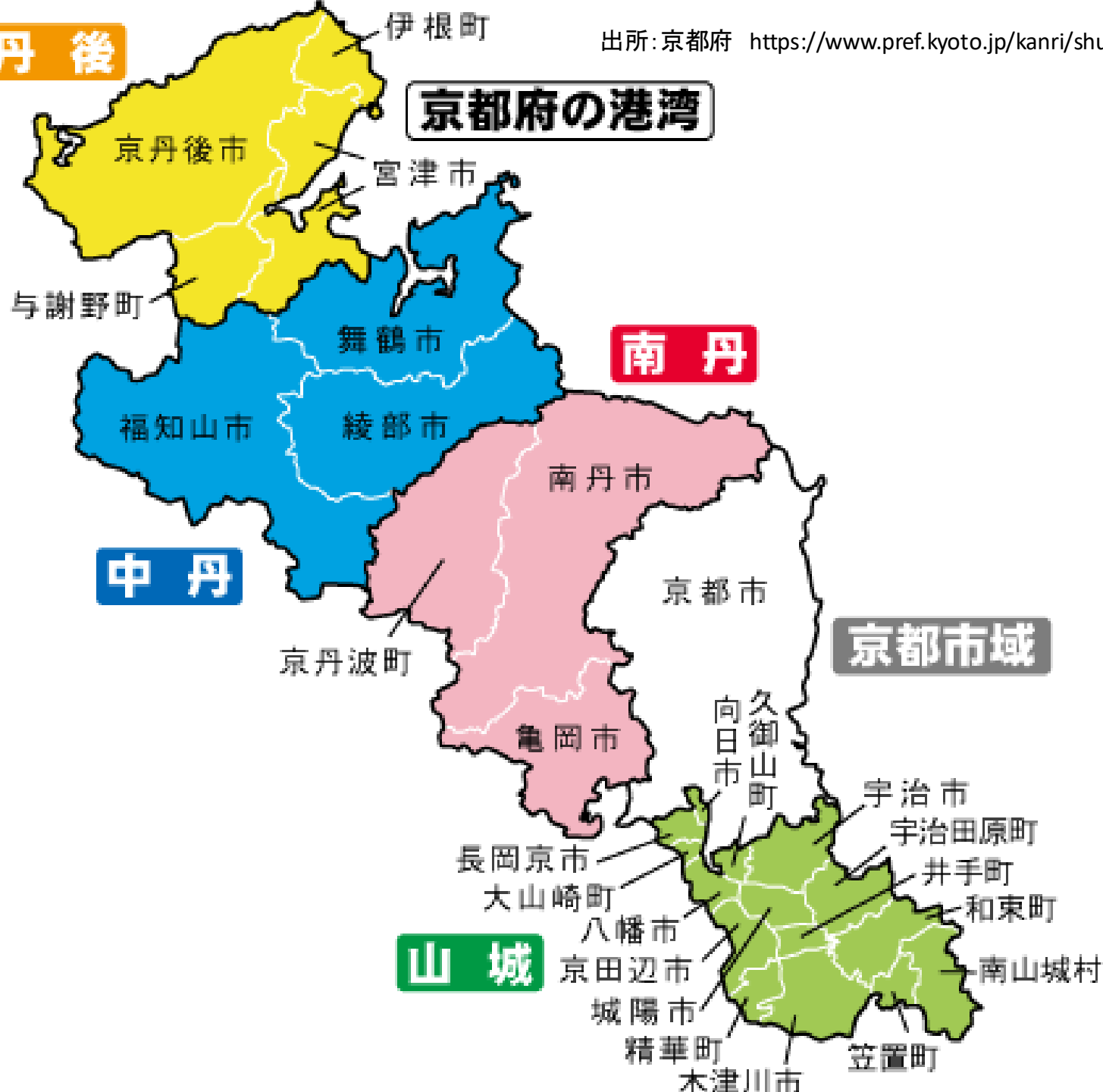
# 京都という土地柄

---

# 丹後

出所: 京都府 <https://www.pref.kyoto.jp/kanri/shuyojigyo.html>

## 京都府の港湾



# 金閣寺記

航空写真

平安時代

延暦寺



スタートの地  
千本丸太町

京都御苑

二条城

朱雀大路

JR京都駅

羅城門

嵐山

平安神宮

清水寺

東寺

西寺

石清水八幡宮

平安時代

延暦寺

平安神宮

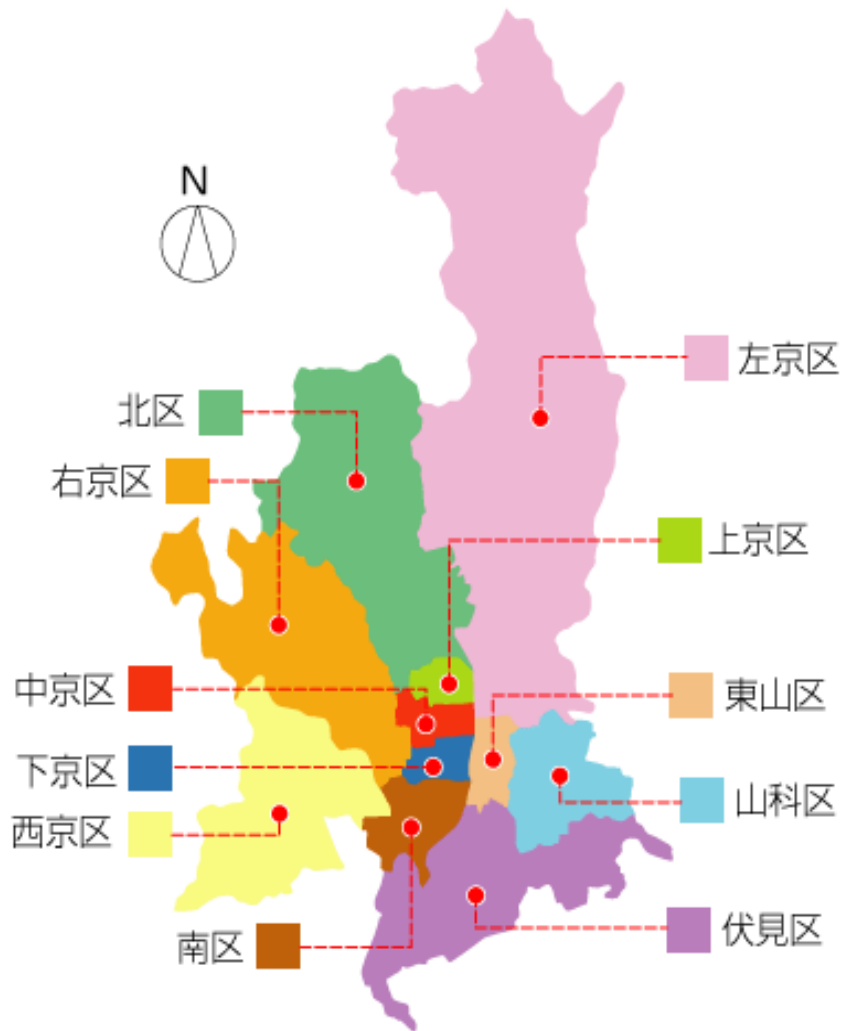
清水寺

東寺

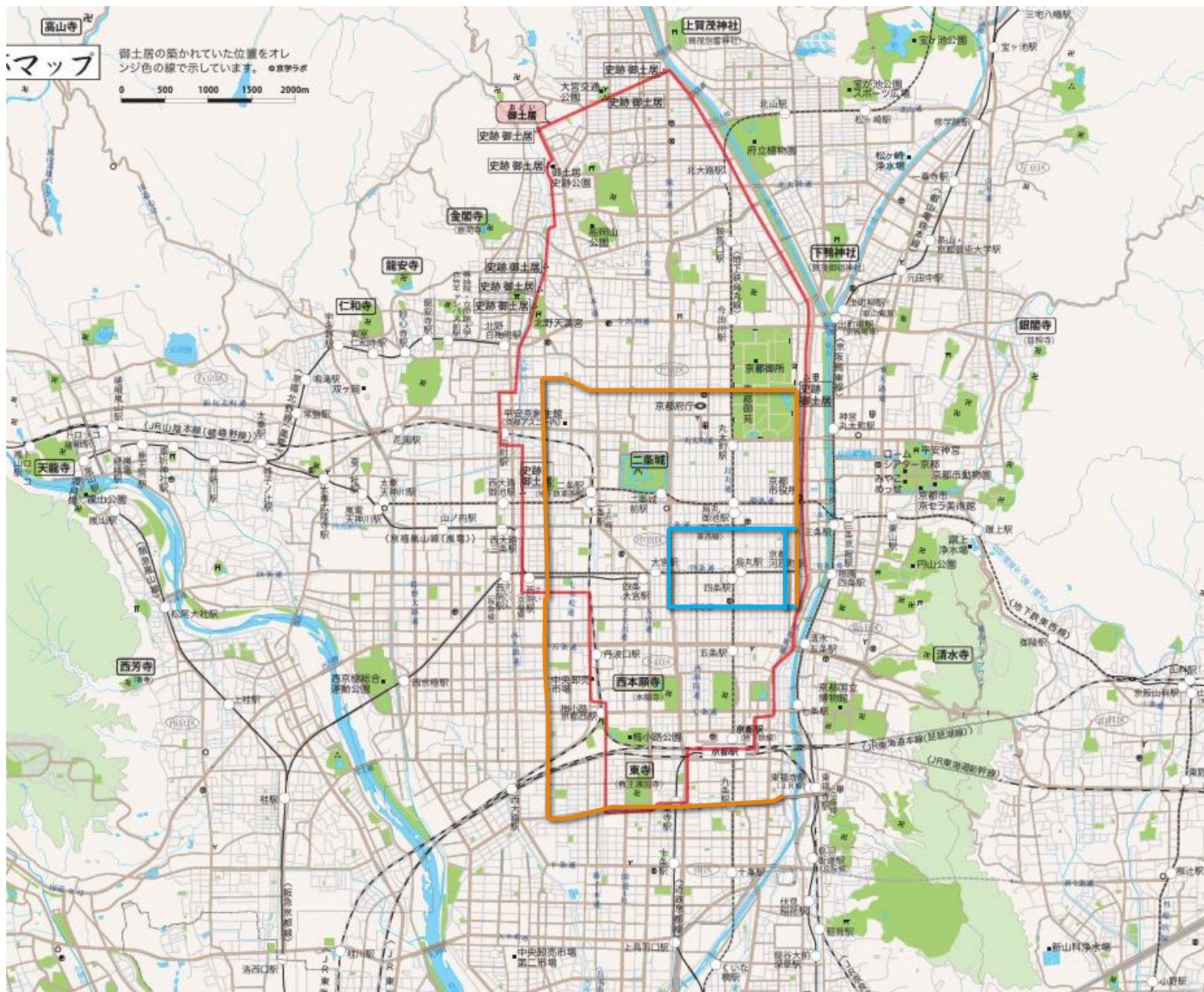
西寺

石清水八幡宮

# 京都の洛中・洛外定義



1. 洛中とは真の京都(京都人の発想)
  - 中心部から離れると、「京都度」が薄まるという考え方が前提
2. 歴史的な概念:
  - 平安京時代: 範囲は北限一条通～南限九条通、東限寺町通～西限御前通辺り
  - 豊臣秀吉が構築した御土居の内側と外
3. 現代的な概念:
  - 洛中: 上京区・中京区・下京区が中心
  - 洛外: 洛中周辺の洛北、洛東、洛南、洛西
  - 京都市でも京都ではない: 右京区と伏見区(昭和6年)、山科区と右京区から西京区は独立(昭和51年)
4. より狭い概念:
  - 室町時代からの町衆(次ページ参照)



出所：京学ラボ chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://kyo-gaku.net/wp-content/uploads/2024/06/odoiato\_Map-2024.pdf



# 洛中と洛外の番外編



## □ 洛中らしさの表現方法：

- 住所に「上ル、下ル、入ル」が常用されている
- 玄関先に「鐘馗（しょうき）さん」（小さな魔除けが屋根に乗っている）
- 通りごとに地蔵さんがある

## □ 上京区：御所を中心とした政治・伝統文化の気風。茶道家元や職人の街。

- 厳格な見方：上京区も北野天満宮より北は洛外

## □ 中京区：経済の中心。山鉾町を含み、最も「賑やかな洛中」。

## □ 下京区：京都駅を含む玄関口。商いの街から近代的なオフィス街まで。

- 厳格な見方：下京区は京都駅より南（九条通付近は洛中ではない）

# 京都 普段着の食文化

---

# 普段着の京都食

- パン屋が多い 西洋文化をいち早く取り入れる：進々堂（1913年）<https://www.shinshindo.jp/> 大正製パン所（1919年）<https://taihoseipan.wixsite.com/info>、西陣織に代表される職人には合理的食事、学生にも大人気
- 珈琲の消費量も多い（家計調査2022～24年、京都市全国2位、パンも2位 1位は大津市）、大学生の街として喫茶店第2位（1位は岐阜市）イノダコーヒ（1932年<https://www.inoda-coffee.co.jp/>）、前田珈琲（1971年<https://www.maedacoffee.com/>）小川珈琲<https://www.oc-ogawa.co.jp/>
- ラーメン店（一乗寺、京都駅周辺、伏見エリア）背脂系（京都北白川魅力屋<https://www.kairikiya.co.jp/>）、鶏白湯（天下一品<https://www.tenkaippin.co.jp/>）
- 京風中華（あっさり系）、ガッツリ系（王将、マルシン飯店）、由緒ある東華菜館（四条大橋横）
- 焼肉（牛肉消費量トップクラス 天壇）、洋食（東洋亭）、イタリアン・フレンチも多い

# 京都の食 全国上位の品目

## □全国一位

- 国指定伝統的工芸品の数 17品目/236品目
- 地域団体商標出願・登録者数 出願153件/1276件、登録68件/705件  
宇治茶、間人ガニ（たいざ）
- 京都府大学数（人口10万にあたり）1.131校/0.63校
- ホンシメジ生産301トン（99.9%）、和菓子366億円（7%）、平成30年～令和2年家計調査分析2,950円ナス 賀茂なす、ピーマン3,024円 万願寺とうがらし、伏見とうがらしも含む、珈琲8,583円喫茶店、カフェ

## □全国上位

- パン 京都市3位（1位神戸市、2位岡山市）
- 牛肉 京都市2位（1位大津市、3位奈良市）
- 餃子 京都市4位（1浜松市、2位宇都宮市、3位宮崎市中華料理の指標）

# 京都独特の食文化

---

1. おもたせ⇔手土産
2. 出張仕出し(屋) 町屋
3. 豆腐
4. 漬物 しば漬
5. 京のお弁当
6. 抹茶と和菓子
7. 炊いたん ⇔おぼんざい (時知らず)

# 炊いたんとは？



- 元々は商売住み込み奉公人の「まかない料理」
- 炊いたんとは、京都の常の日のお惣菜。手近な食材を手間をかけずに使い切る家庭料理。
- 日持ちがしない料理は、食べ残しの出ない分量だけ作り、あとももの足りない分は作り置きのできる常備菜でまかなう。
- 「おばんざい」としてお店で出す
- 京都で「ときしらず」の食材とは？



# お持たせと手土産の違い

---

## お持たせ

《「御持たせ物」の略》持参のものをすぐにその客へ出す場合という。おもたせもの。「一で失礼ですが」『広辞苑』

## 手土産

- ①旅先で求め帰り人に贈る、その土地の産物
- ②人の家を訪問する時に持って行く贈物。てみやげ
- ③嫁入り・婿入りなどの時に持って行く金銭。持参金。みやげがね。『広辞苑』

「土産」の字が当てられたのは室町末期以降という。『暮らしのことば語源辞典』

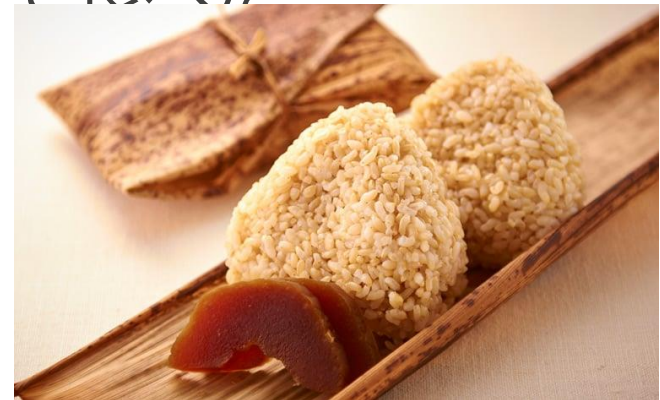
# 豆腐料理

1. 豆腐伝来 奈良時代に仏教伝来と一緒に豆腐も伝承
2. 黄檗宗大本山萬福寺 普茶料理 (精進料理)
3. 室町時代北山・東山文化と京都の軟水：湯豆腐発祥  
産寧坂 「奥丹清水」(1635年創業)
4. 南禅寺横「順正」



# 携帯食から弁当

- おにぎり（握飯）の出土
  - ✓ 弥生時代（2000年前）の遺跡からおにぎり（握り飯）が三角形の炭水米として出土
- 17世紀まで、原則1日食事は2回（朝と夕）
- 立ち働く労働を伴う職人は糰（ほしい）や屯食（とんじき）を中間食として食べた



# お弁当

1. 江戸時代初期に刊行した『日葡辞書』にBentoの記載
2. 1798年発行『江戸名所図絵』に掲載
3. 弁当 季節感(食と季節の融合)
4. 京都の町家狭い空間
5. 坪庭
6. お弁当の特徴
  - 色
  - 盛り付け(平面から立体感)





- 5色: 赤、白、緑、黄色、黒
- 盛り付け: 凸凹感 山と河をイメージする

**幕の内弁当** 栄久庵憲司 Kenji Ekuan

日本の発想の原点

の美学

The book was written to express theories of form and design that have evolved from my admiration for the beauty of the lunchbox; techniques of organization and production born of an appreciation of its structure; a notion of the tradition that has always been at the root of the Japanese "way of making things" as

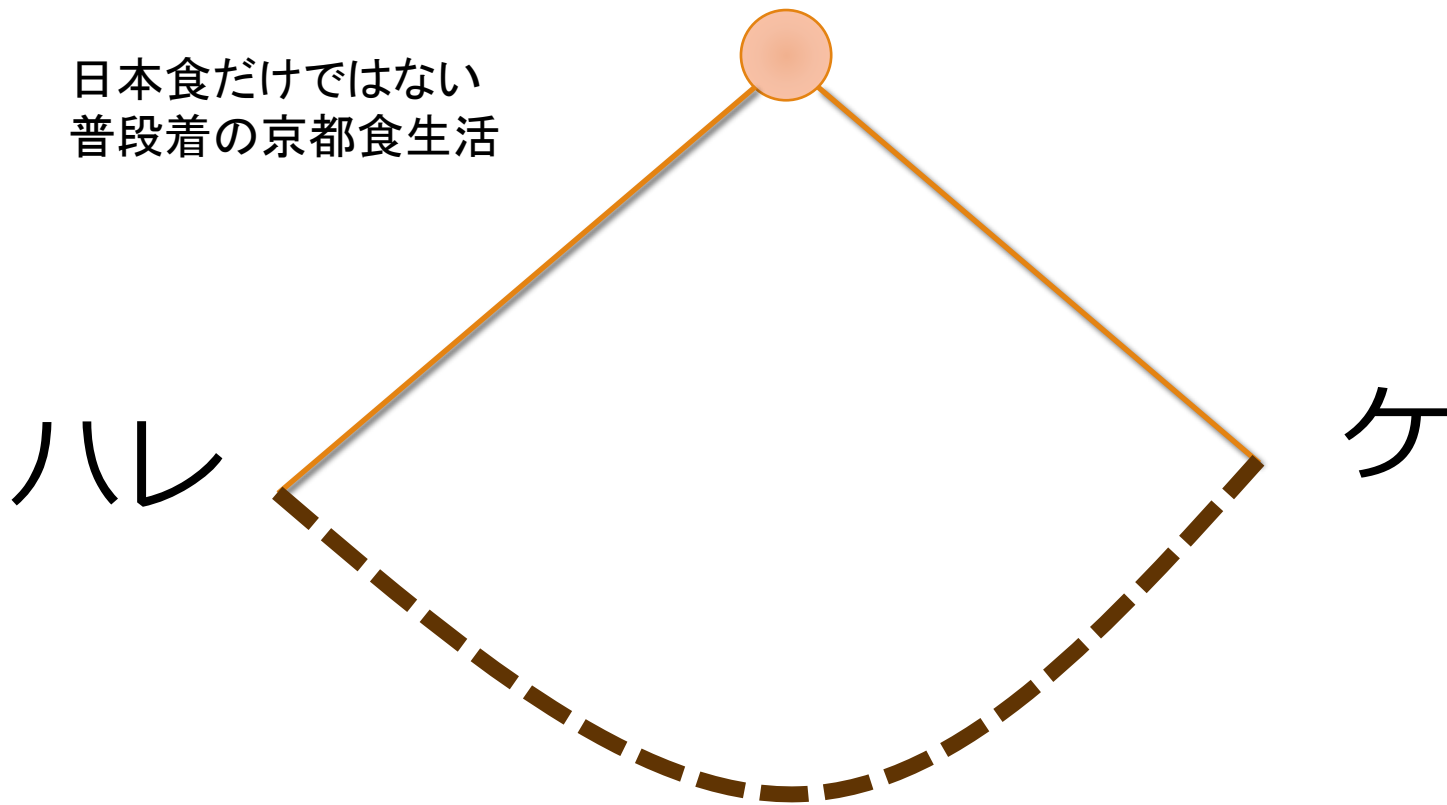
日本のモダンデザインの原点は、  
ここにあった——

朝日文庫新刊

# 普段着の京都食生活 (外食含む)

---

日本食だけではない  
普段着の京都食生活



京野菜は  
京料理のコアでは？

---

# 自然がもたらす 京都の食文化

---

## 1. 地形と天候

- 三方を低い山に囲まれ平野より高い盆地
- 盆地の地下には琵琶湖の8割にあたる地下水
- 盆地の地下水は夏は湿気、冬はそこ冷えに関与

## 2. 水

- 軟水：良質な水は出汁にあう（利尻昆布とカツ節）
- 食材：豆腐、お麩、酢、お酒、お茶、和菓子
- 川魚：鮎、イワナ、ワカサギ、鯉、鮒、鰻、スッポン、八モ

# 五法、五味、五色を五感で 楽しむ京の食文化

- 五法：生（切る）、焼く、にる、蒸す、揚げる
- 五味：甘味、酸味、塩味、苦味、うま味
- 五色：青（緑）黄、赤、白、黒
- 五感：視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚



旬の野菜を中心に乾モノや大豆、つけものの組み合わせ  
一汁三菜が基本  
食材の持ち味を引き出す出し汁をベースに健康的  
暮らしの中でハレとケの使い分け

# なぜ『京滋野菜』か？ 地産地消の代表格

- 京都市中央卸売市場（第1市場）には『近郷セリ場』がある。京都・滋賀産の新鮮な近郷野菜を専門に扱う場がある
- 京野菜屋地場野菜を主体に供給する「京滋野菜」、地元野菜を遠地（その他）で、仲卸が分かれており、近郷セリ場は主に地元農産物を取り扱う
- 近郷と遠地で仲卸業者が異なっているのは、京都だけ。松茸と栗など一部の青果は遠隔野菜の仲卸業者が扱う。果実は近郷・遠地の区別なし。

# 京都における独特の取引形態

1. 京都産・滋賀産の野菜重視：京都特有の地形的制約があり、歴史的に近江は京都の食材を提供。
2. 琵琶湖の水源と広い平野を持つ滋賀県は、京都への生産拠点の役割を果たし、琵琶湖の水運による物流機能と京都で選抜された優れた品種の種開発。
3. 京都市場の特徴 ①卸と仲卸の役割分担（セリ優先） ②第三者販売、直荷引きが少ない、③産地との太き絆が構築されていること。
4. 日本料理店・料亭、地産地消のレストラン、飲食店、観光客向けホテル・旅館、行事用弁当の仕出し専門店など多様な業務用の京の食文化の提供する重要が常にあること。

# 京の伝統野菜

京都は1100年間、都として栄え、全国から選りすぐりの品々、人、情報が集積。野菜も全国から宮廷や社寺に優れた献上品として集まり、京都の土壌と豊かな水源、農家の高い栽培技術により改良して残った野菜群。

## 【京の伝統野菜の定義】

- (1) 明治以前の導入栽培の歴史を有する
- (2) 京都市域のみならず府内全域を対象とする
- (3) たけのこを含む
- (4) キノコ類、シダ類（ぜんまい、わらび他）を除く
- (5) 栽培又は保存されているもの及び絶滅した品目を含む

京野菜取扱店

<https://kyoyasai.kyoto/store>

出所：昭和63年3月 京都府農林水産部発行、平成14年3月改訂 京のふるさと産品価格流通安定協会発行「京の伝統野菜」を加筆修正

# 京の伝統野菜とブランド産品の関係図

京の伝統野菜  
37品目

現存するもの(35品目)

うち消費者向け出荷が少ないため、  
ブランド認証していないもの 2品目

冬時だいこん、香露だいこん、時難だいこん、穂山だいこん、望だいこん、  
佐渡だいこん、松崎時難かぶ、うぶ菜、佐渡かぶ、突内かぶ、すき菜、  
舞鶴かぶ、もまなす、田中とうがらし、程うり、秋野ささげ、  
京うど、京みょうが、京せり、じゅんさい、聖護院きゅうり

絶滅したもの  
(2品目)

こもり  
郡だいこん  
とうじ  
東寺かぶ

京の伝統野菜に  
準じるもの3品目

たかがら  
鷹ヶ鍾とうがらし

京のブランド産品 (31品目)

京みず菜(みず菜) 京はたけ菜(雑菜)  
京壬生菜(壬生菜) 花菜 万願寺甘とう(万願寺とうがらし)

九条ねぎ 賀茂なす 京山科なす(山科なす)  
京たけのこ 鹿ヶ谷かまぼこ 伏見とうがらし えびいも  
聖護院かぶ 聖護院だいこん くい 堀川ごぼう

京の伝統野菜以外のブランド認証品目 (16品目)

<豆類> 2品目 京都府産丹波大納言小豆 京都府産黒大豆新丹波黒  
<林産物> 2品目 丹波くり  
<野菜> 5品目 京夏ずきん 紫ずきん 京こかぶ  
<水産物> 2品目 丹後ぐじ(アカアマダイ) 丹後とり貝  
<米> 1品目 祝(酒米)  
<果実> 2品目 京たんご梨 京たんごメロン 京丹波大黒本しめじ  
<加工品> 2品目 京の酒 京山科なす京漬物

- **野菜 (平成元年度~)** 京みず菜、賀茂なす、伏見とうがらし、万願寺とうがらし、えびいも、九条ねぎ、京たけのこ、花菜、鹿ヶ谷(ししがたに) かぼちゃ、堀川ごぼう、聖護院だいこん、壬生菜、金時にんじん、くわい、やまのいも、紫ずきん、京山科なす、京こかぶ、聖護院かぶ、京夏ずきん、京はたけ菜
- **果実 (平成11年度~)** 京たんご梨、京たんごメロン
- **豆類 (平成元年度~)** 京都府産丹波大納言小豆、京都府産黒大豆新丹波黒
- **米 (平成24年度~)** 祝(酒米)
- **林産物 (平成2年度~)** 丹波くり、京丹波大黒本しめじ
- **水産物 (平成20年度~)** 丹後とり貝、丹後ぐじ
- **加工品 (平成24年度~)** 京の酒、京山科なす京漬物

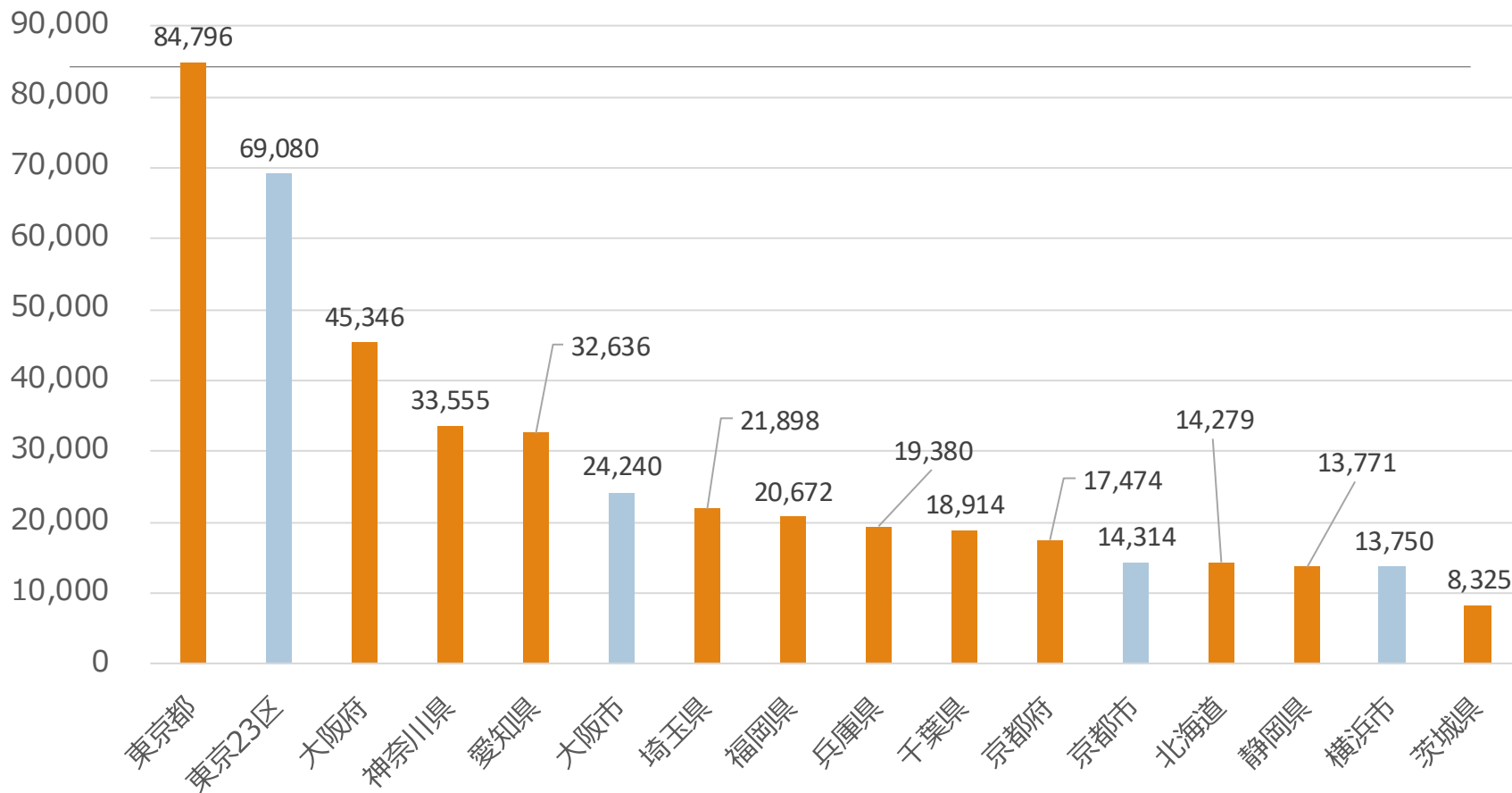
# 京都府の郷土料理の一例

---

- 丹波黒豆煮、たけのこの木の芽和え
- 古老(ころ)柿なます、壬生菜の辛子和え
- きごしょうの佃煮(山椒の葉)、キャラブキ煮(落の佃煮)、ずいきの炊いたん、賀茂茄子田楽
- 聖護院かぶと鯛の煮物(鯛蕪)、かぶ蒸し、にしん茄子
- 鱧の湯引き、うなぎ豆腐、なま節のたいたん、大徳寺納豆、鯖寿司、ばらずし、松茸ご飯、白味噌の雑煮、宇治金時(かき氷)、水無月豆腐

出所: 京都せんしょう(日本料理の一例から)

# 主要都道府県別 日本料理店舗数



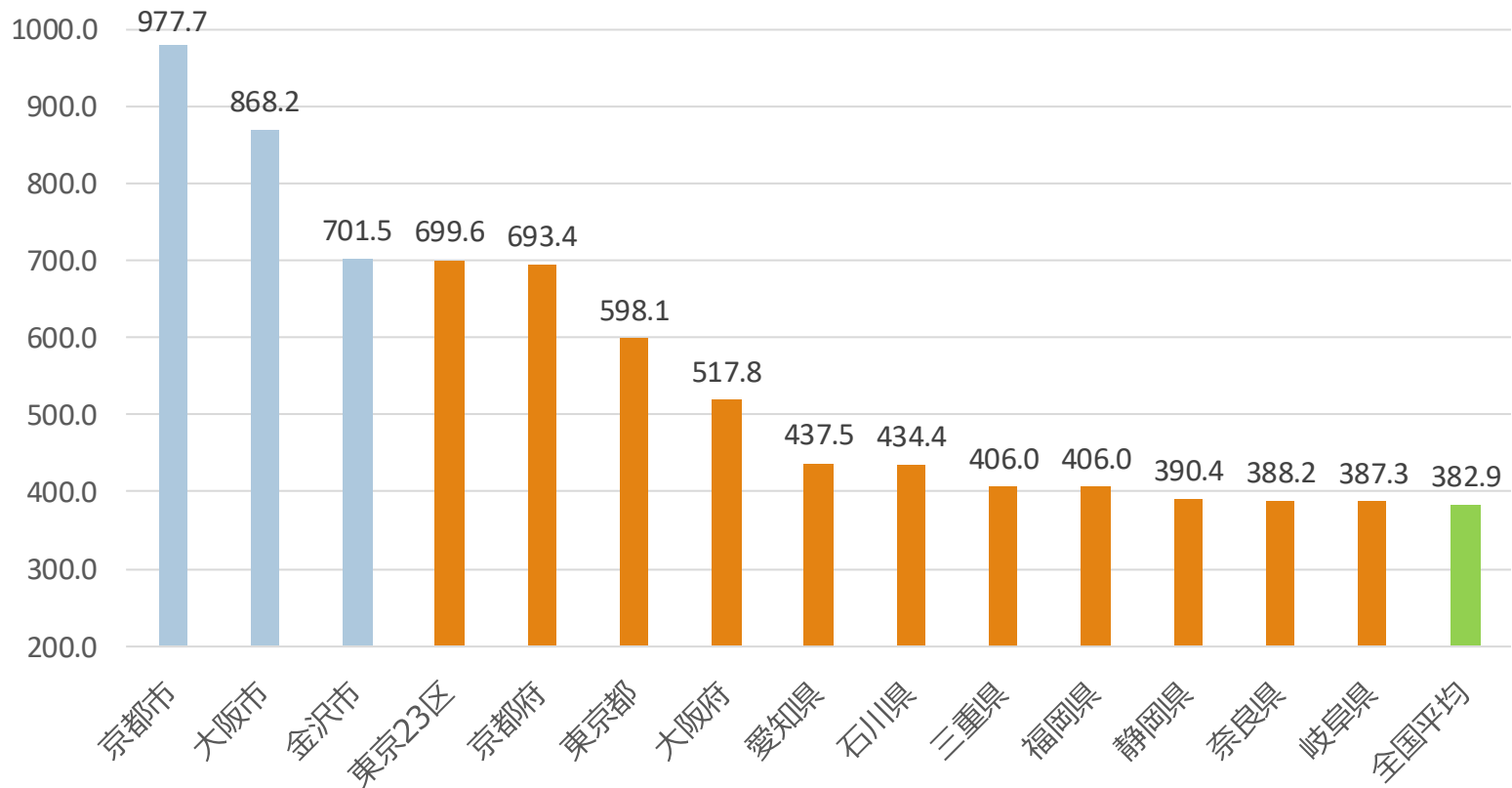
出所：総務省「サービス産業動態統計調査」2024年1月

注) 上記調査の日本料理店は中分類76-飲食店の762-専門料理店内の小分類76A日本料理店に属する

# 主要都道府県別 + 都市別 日本料理店数

店舗数

人口10万人当り



出所：総務省「サービス産業動態統計調査」2024年1月、国勢調査 2024年10月

# おもてなしの一考

---

# 御もて成しの起源

---

- 「御」の文字は、神仏・天皇や貴族に登用される尊敬の意味
- もてなし→持て成す：こころをこめて接遇する（新明解国語辞典）
- （狭義）茶菓・酒食を供すること（新明解国語辞典）
- 室町時代(東山・北山文化) から「おもてなし文化」が始まる
  - 金閣寺、銀閣寺、龍安寺・大徳寺(枯山水)
  - 水墨画
  - 能・狂言
  - 池坊専慶の立花という生け花
  - 茶寄合、佗茶（わびちゃ）

# おもてなしの心とは

---

- おもてなし文化は日本独自の概念（おもてなす相手のことを考える）
  - 顧客の状況と背景を考える
  - 季節にあわせる(二十四節気)
  - 時代と世代にあわせた心づかい
- 来客一人ひとりに合わせた心のこもった空間とおもてなし
- ある京都にある旅館女将の弁「おもてなしとは、表・裏の区別なくお客様に誠意と敬意の念を踏まえ、自分の五感を最大限に提供しながら心地良い時間を過ごしていただくこと」

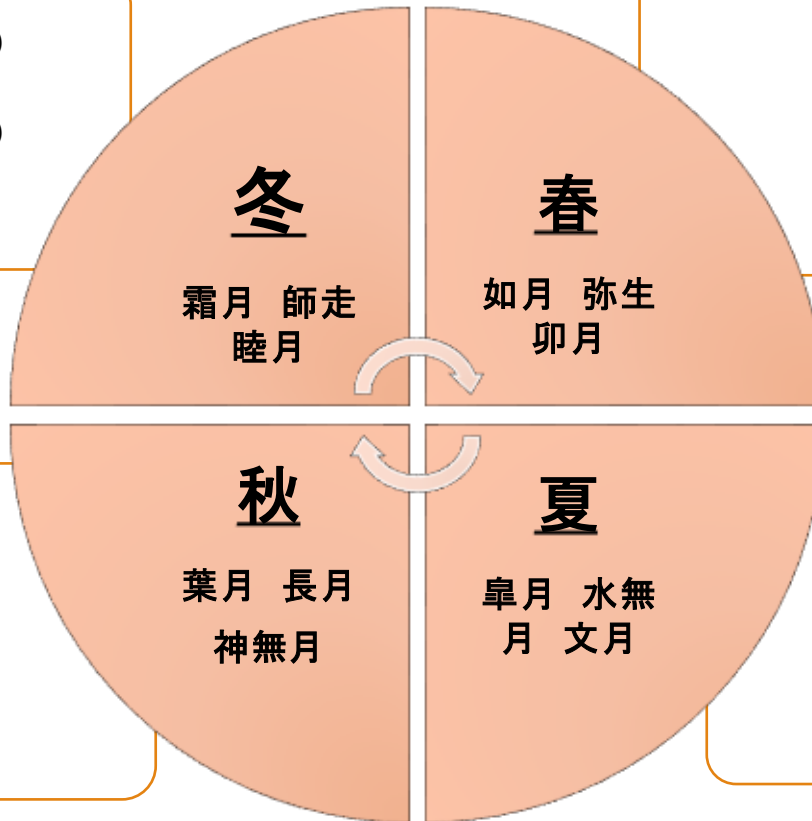
出所：京都せんしょう 女将インタビュー

# 二十四節気にあわせた食の提供

2026年

- ・立冬 (11月7日)
- ・小雪 (11月22日)
- ・大雪 (12月7日)
- ・冬至 (12月22日)
- ・小寒 (1月5日)
- ・大寒 (1月20日)

- ・立春 (2月4日)
- ・雨水 (2月19日)
- ・啓蟄 (3月5日)
- ・春分 (3月20日)
- ・清明 (4月5日)
- ・穀雨 (4月20日)



半夏生: 夏至から11日目から七夕7月2日～  
土用: 7月20日

節分: 大寒より15日目立春の前日2月3日  
彼岸: 春分秋分の日を中日として前後3日  
3月18日

- ・立秋 (8月7日)
- ・処暑 (8月23日)
- ・白露 (9月7日)
- ・秋分 (9月23日)
- ・寒露 (10月8日)
- ・霜降 (10月23日)

- ・立夏 (5月5日)
- ・小満 (5月21日)
- ・芒種 (6月6日)
- ・夏至 (6月21日)
- ・小暑 (7月7日)
- ・大暑 (7月23日)

八十八夜: 立春から数えて88日目 5月2日

二百十日: 立春から数えて210日目9月1日、二百二十日: 立春から数えて220日目 9月11日

# なぜ京都は おもてなし文化なのか

---

- 平安京は794年(延暦13年)から1869年(明治2年)まで約1,100年間日本の中心地であったこと。
- 平安京ができて今日まで約1,230年の時が流れていること。
- 平安時代から全国各地の一流の特産品・名産品が京に献上品として集められたこと。人の交流と情報交換が盛んであったため、全国ベースの情報ネットワークが構築できていたこと。
- 料理人最高の職人技術によって提供され・食されてきたこと。
- 京都は常に新しい文化と技術を受け入れる土壌を持っていること。
- 伝統は100年前の革新

# 3月 京都の旬な食材

## 京野菜・春の野菜

- タケノコ 若竹煮
- 花菜 伏見界限菜種のつぼみ  
辛子和えやお吸い物に使用
- 壬生菜 千枚漬の添え物 (ほ  
んのりとした辛子の香が特徴  
煮物や和え物)
- 九条ネギ
- 春キャベツ

春のお茶会に  
和菓子

## 3月の代表的な伝統行事

- 十三まいり 3月13日～5月13日 数  
えで13歳に子供たちが嵐山法輪寺へ知  
恵を授かりに参拝 参拝後渡月橋を渡  
り終わるまで、後ろを振り返ってはい  
けない掟 (振り返ると知恵が消える)  
無事に渡りきった後家族で祝膳を囲む
- 桃の節句 3月3日 ちらし寿司、ひなあ  
られ (1cmの丸餅菓子、ひちぎり (引  
千切)、はまぐりのお吸い物)
- 涅槃会 (ねはんえ) 3月15日 涅槃だ  
んご 青 (緑)、黄、赤、白、黒 (また  
は紫) の5色、お釈迦様の遺骨が5色に  
輝いたという伝承、仏教の五大 (地・  
水・火・風・空) を表しているといわ  
れている
- 春のお彼岸 3月中旬 ぼたもち (ボタ  
ンの花に見立てる)

日本の食文化は？

---

# 食文化とは

---

1. 1960年代から「食文化」の考えが台頭（石毛直道）
2. 「食文化」概念は1980年代に普及（江原絢子、石原尚子）
3. 食文化とは「食料生産や食料流通、食物の栄養や食物摂取と人体の生理に関する概念など、食に関するあらゆる事項の文化的側面を対象としている」（石毛）
4. 食文化とは「食物の生産からヒトの胃袋に入るまでをその範囲とする。すなわち、食物をつくること、貯蔵すること、加工することまでが食文化の範囲」（吉田集而：しゅうじ）
5. 本論では食文化とは、「食べ物の生産、流通、調理、加工、配膳、摂取、廃棄のあらゆる流れを含む、人びとの食生活と文化的社会様式に関わる領域」と定義する。

# 共に食べることの意味

---

1. 家族団らんの食事、家族・友人・知人との食事：人間のみ



2. 密閉、密集、密接（三密）によるコロナ禍では、友人・知人との外食・宴会の自粛

3. 伝統行事中止/神事・仏事・各種イベントと共食機会の減少



4. 個食/孤食から共食の意味をどのようにとらえるか？

5. 偏った外食/中食から家庭料理は最高の健康バランス食

6. 自然を活かし、伝統的な食文化の利用と継承は？