

京の食文化

大塚 小春

(2019 年度入学 鈴木ゼミ 3 期生)

京都には伝統工芸品や京町屋など、至る所で伝統や歴史を体感することができるが、それは食文化にもある。京料理や京菓子、京野菜など様々な京都ならではの食べ物がある。そこで、京都ならではの食べ物や食文化について、どのようなものがあり、どのような歴史があるのか。そしてなぜ京都で食べられてきたのだろうか。

まず京都の食文化が生まれた背景として、平安京の遷都は切っても切り離せないだろう。三方を山々に囲まれ、鴨川をはじめとした清流の自然の恵みの中、千年余り都が置かれたことで、政治・文化・宗教の中心地としても栄えた。京都では公家・武家・僧侶などの文化と日常生活が融合し独自の文化が育まれてきた。それは食文化でも同様である。良質な水と肥沃な土壌に恵まれ、自然との共存を大切にしてきた京都は消費地である都市部と生産地である農村部が隣接し、食を通じた循環を生み出してきた。その中で、仏教思想から野菜を中心とした食文化が生まれ、さらに都であった京都に各地から水産物が運ばれ、海から離れていたことが製造技術や調理法の創意工夫に繋がり、京都の食文化を発展させた。また、全国から多様な文化の流入、茶の湯や生け花などの生活文化に加え、漆器や陶磁器などの生産の発達から、季節感やおもてなしの心、本物へのこだわりといった精神文化が食文化にも浸透した。このように、自然や地理、多様な文化が相まって京都の食文化は誕生したと言える。

京都の食文化の特徴として、一つ目に挙げられることは、人々の食への姿勢である。神仏との関りの中で培われた「いただきます」「ごちそうさま」の自然やいのち、食への感謝、生活の中から生まれた「始末」「もったいない」といった食材を無駄なく大切に使う心。また、洗練された文化との触れ合いから、町衆の暮らしの中で育まれた本物・本質へのこだわりを大切に、四季折々の自然により培われた季節感、生活文化によって育まれた「おもいやり」「おもてなし」の心がある。二つ目の特徴として、暮らしにメリハリをつけるハレとケの使い分け、ご飯を主食としつつ、旬の野菜や乾物、大豆加工品、漬物などを上手く組み合わせた一汁三菜が基本であり、食材の持ち味を引き出す出汁をベースに健康的なものとなっている。また、悠久の歴史の中で洗練された、五味・五色・五法を五感で楽しむ料理でもある。五色とは、赤・青・黄・白・黒の色のことで、五味とは、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味のことである。五法とは、切る・焼く・煮る・揚げる・蒸すといった調理法のことを指し、それらを視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感で感じるということだ。

では、京の食文化には何があるのだろうか。大きく4つに分け、「暮らしが育む食文化」「暮らしを支える食文化」「暮らしを彩る食文化」「もてなしの食文化」がある。具

体例を挙げていくと、「暮らしが育む」ものにはおばんざいがある。おばんざいは、京都の家庭で受け継がれている日常のおかずのことだ。出汁を基本とした味付けで、旬の野菜や季節の食材を無駄なく使いきるよう工夫された料理となっている。「暮らしを支える」ものには、野菜や漬物などがある。京野菜は京都で生産された野菜を指し、中でも加茂なす・九条ねぎ・堀川ごぼう・金時にんじんなど 35 品目は伝統野菜となっている。漬物は、しば漬・すぐき・千枚漬などが挙げられる。また、豆腐や昆布などの加工品や乾物も京都の食を支えてきたものである。「暮らしを彩る」ものは、茶・和菓子・清酒がある。和菓子は、水無月やはなびら餅などそれぞれ季節に応じたものを京都の人々は食べて季節を感じている。「もてなし」のものには、京料理がある。

京料理とは、京都の長年の歴史によって形成された日本料理の五体系「大饗料理」「精進料理」「懐石」「本膳料理」「有職料理」の総称である。「大饗料理」とは日本の朝廷に仕える貴族や上級官人が、天皇を接待していた公家社会において発展したもので、貴族の社交儀礼の中で宴会料理として大きく発展したものである。シンプルな味付けで素材本来の味を活かした料理となっている。「精進料理」は、寺院社会で発展したもので、



1.京野菜イラスト



2.しば漬・すぐき・千枚漬



3.水無月



4.春の和菓子

宗教上殺生が禁じられていたため野菜中心である。「懐石」は、武家や町人の間で侘茶の様式や思想の影響を受けて発展し、主に茶事や茶会の席で提供されている。「本膳料理」は室町時代の武家の礼法を基に発展した。儀式的な意味合いが強く、現代では冠婚葬祭に用いられている。本膳・二の膳・三の膳から成り立ち、一度に料理が並べられ、目と舌で味わう料理といえる。「有職料理」は、公家や朝廷、幕府で働く人々が御所風料理として楽しんだという歴史が残っている。茶懐石や精進料理、おばんざいなど町方

料理をベースに宮中での節会の料理としてもてなされた。また、和菓子と同様に京料理でも四季を感じることができる。春にはタケノコやワラビ、ゼンマイなどの山菜料理がふるまわれ、春の訪れを感じる。夏には鱧がよく振舞われる。食材を冷蔵保存する技術がなかった時代に、水からあげても 24 時間皮膚呼吸で生き続けるという鱧の生命力の強さに京都の料理人が着目したことから使われるようになったようだ。また、盛り付けの際には笹の葉や氷、ガラスなどで涼しさを表現している。秋は、松茸や栗が使われ、



5.京料理のお弁当



6.夏の京料理

盛り付けには紅葉が用いられる。冬は、フグ料理やカニ料理が振舞われ、カブなどの根菜類が多く使われる。盛り付けでは椿などの日本の冬の花や草、粉糖で雪を表現するなどの工夫がされている。そんな京料理の歴史を見ていくと、そのルーツは奈良の都にある。奈良時代に切り方や盛り付け方が発達し様式化した。その技術は現在の京料理でも継承されている。

京料理をはじめ、実は京都の食文化の発展には「水」が関係している。京都は豊富な地下水に恵まれた土地である。その水の硬度は低く、昆布のうま味が出やすくなっている。また、京野菜も豊富な地下水からの恵みで作られ、栄養豊富であり、更に昼夜の寒暖差によってより美味しいものとなる。そして京野菜の本来のうま味を京料理によって引き出す。京都に豊富な地下水があったからこそ食文化が発展したのだろう。長年の歴史の中で、自然の恵みを大切にし、自然を楽しんできた京都の人々の知恵や技術によって京都の食文化が生まれ、発展し現代にまで続いている。今の私たちも、自然の恵みに感謝し、歴史に思いをはせながら食を楽しんでみてはどうだろうか。そして今日にまで受け継がれてきた食文化を後世にも楽しんでもらいたい。

【参考】

[京の食文化 | 京都をつなぐ無形文化遺産 \(kyoto.lg.jp\)](http://kyoto.lg.jp)

[京の食文化とは | 京の食文化ミュージアム あじわい館 \(kyo-ajiwaikan.com\)](http://kyo-ajiwaikan.com)

[京料理とは？食文化の背景や歴史を振り返る | 京都調理師専門学校 \(kyoto-chorishi.ac.jp\)](http://kyoto-chorishi.ac.jp)