

歴史を学んで分かったその理由

どうして日本人はお米が好きなのか？

私たち日本人の主食は米。米離れといわれる昨今ですが、やはり米のご飯なしでは日本の食卓は成り立ちません。日本人はなぜこれほどまで米を愛し、大切にしてきたのでしょうか。日本の食文化に詳しい国士舘大学・原田信男教授に聞きました。

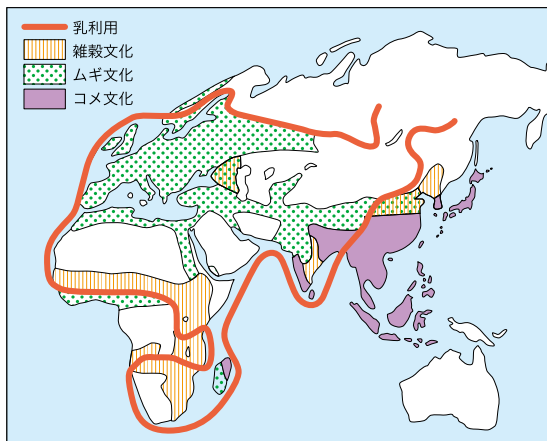
日本の米文化は特殊

もちもちした食感やかむほどに生まれる味わいの深さ、銀シャリと呼ばれるほどつややかな姿……。私たちの毎日に米のご飯はなくてはならないもの。アジア各地でも広く食べられている米ですが、これほどまで主食として確固たる地位を占めているのは日本だけです。それはいったいなぜだったのでしょうか。

「それは、ユーラシア大陸の西北部と東南部を比較するとよく分かります」

ユーラシア大陸西北部は寒冷で乾燥した気候です。つまり麦の栽培に向く地域。古代に中東で発祥した小麦栽培はヨーロッパ方面へと広まってきました。麦は粉にひいて使います。またこの地域は牧畜も盛んでした。こうして（麦・肉・乳製品）の食文化が成立します。

米・麦・雑穀の文化分布



原図：石毛直道

放送大学教材『日本の食文化』原田信男編著より

朝食には、パンとバターやチーズ、卵、ベーコン。菓子には小麦粉とバター、生クリーム。ビールやウイスキーも麦が原料です。

「ベースとなる食料に何を選んだかによって、今に続く広い文化体系が出来上がっていくわけです」

米と魚の食文化が伝来

一方、東南部のモンスーン地帯は温暖で水も豊か。米の栽培に適した地域です。水があれば魚もいます。また、残飯などを食べてくれる豚も手がかからないことから広く飼育されました。（米・魚・豚）の食文化は東南アジアや中国南部、朝鮮半島に広まり、やがて弥生時代に日本に到達します。

魚からは調味料となる魚醬（ぎょしよ）も作られました。それが伝播（でんぱ）の過程で大豆に置き換わり、日本ではしょうゆとみそが中心に。材料の麴（こうじ）には米を使います。また魚と米を発酵させた「なれずし」は、現在のにぎりずしに発展していきました。和菓子の多くは米から作られ、日本酒や酢も原料は米です。

※3粒を播種し、それが分けつを経て、20本の穂となり、1本の穂に100粒なると仮定

米ならではの魅力

多産性

現在の技術なら*3粒から約2000粒が取れる。

麦は1粒から200～300粒。

粒食できる

粒のまま食べられ、栄養価も高い。麦は粉にしてパンやパスタなどに。

食味が良い

かむほどに味があり、これだけでおいしく、副食をあまり必要としない。パンなどはそれだけではメインにならない（肉や野菜などの料理がメイン）。

