

Standard-Note

USED EXTRAFINE FOOLSCAP
SPECIALLY MANUFACTURED IN TOKYO



敬学会賞第十八回入選作品

たぐひのきりぎりす

六ノ四

柳野葉子

食べものの
移り変わり

目次

	ページ
1. 動力機 調べ方	P 2
2. 原始時代のたべものの移り変わり	P 3
3. 平安時代のたべものの移り変わり	P 5
4. 鎌倉時代のたべものの移り変わり	P 7
5. 室町時代のたべものの移り変わり	P 9
6. 戦国時代のたべものの移り変わり	P 11
7. 安土桃山時代のたべものの移り変わり	P 13
8. 江戸時代のたべものの移り変わり	P 15
9. 明治時代のたべものの移り変わり	P 17
10. 大正時代のたべものの移り変わり	P 19
11. 昭和時代のたべものの移り変わり	P 21
12. 全体のマトメ	P 23
13. 石研究のマトメ	P 25
1. 感じたこと	
2. 反省 し 料につかった本.	P 26
きいた人	

P.1

1. 動力機 調べ方

五年の時、社会科の産業で、日本人の食べ物
物が前と変わってきた。ということも
習い、どのように変わってきたか、調べてみ
たくなり、先生にいったら「ねん表のように
マトメるといいね。」とおっしゃった。でも、あの
時は、あまり時間がなかったのも、食品工業
の石研究をした。でも今年、最後なので
やりたい、と思ったことは、今やらないとできな
いので、食べ物物の移り変わりをした。
石研究の準備

①

図書館のカードで調べたい本をさがした。

②

本の番号、ラベルをカードに移した。

③本の必要な所をメモした。

(これは、一度メモしなくてはいけ
なかった。)

メモ

大昔の食べ物	——	自然
昔の食べ物	——	主食 少しをいすかに
少昔の食べ物	——	手づくり(クワ、スキ、その他)
今の食べ物	——	オートメーション
	——	機械(農機具)

私は、このメモをおとうさんに見てもらい、もう少し詳しく、カードに書いた。

昔の食べ物	今の食べ物
おかずー自然	おかしーオートメーション
主食ーない(昔)	ふく食ー手づくり機械
おかずー海、陸、山、野	ー(ぎょ業)
からとる。	主食ー機械
主食ースキ、クワ	すすんだてん
おかずースキ、クワ	機械でつくる。
おかずー本づくり、じびき	遠くまでいって魚をとる。
あみ。	いろいろなものがつくれる。

次にラベルを移しとった。

660	580
IJ	Ya

- ラベルは本をさがすのに便利だ。いちいち、件名カードを見なくてもよかった。このラベルのため、本をさがす手まがはるだけ、よけい研究がすすんだ。
- カードも、研究をまとめるのにとってもよかった。

私は、まず、原始時代は、どのような物を食べていたか、古い順に調べていきたいと思う。

原始時代の食べ物

初期

昔の人は、自分で作ることをしなかった。木の実、草の実、貝、魚、海藻などを食べてくつした。木の実や草の実は、子どもがとりに行った。貝や海藻は、女の人たちがとりに行った。けものや、魚は、男の人たちがとりに行った。冬になって食べ物かたぼしくなると、あたたかい土地へてんてんと移りかゝって行った。そのころの人々は、火を知らないで、肉や、魚もなまで食べていた。今の私たちのことを考えると、どんなにまずいにくらしたただろう。

中期

このころの人は、火を考えだし、肉や魚も焼いて食べるようになった。米作りも大陸からつたわってきて、食物もだいたいよくなってきた。米から酒なども作りおぼえて、男の人などがのんでいた。

後期

食べ物をにる、えきもでき、いろいろ料理して食べた。



なべ



さじ

さじ

原始時代の食べ物の移り変わり

- 1 自然を利用した食生活だったが、米を作ったり、火で料理したりして、あとの時代には、だいたい食べ物もほつるようになった。
- 2 米作りが発達すると文化もすすみ、農具や土器もよくなってきた。米をたくわえるゆえの高いえうこもでき、食べ物がなしい時でも、くらせるようになった。
- 3 米からちがう食品をつりだすことをおぼえた。さらやさじも、形の整ったものができてきた。

これをまとめると次のようになる。

初期——自然の食べ物

中期——入エの食べ物

後期——加工食品

平安時代の食べ物
初 其 月

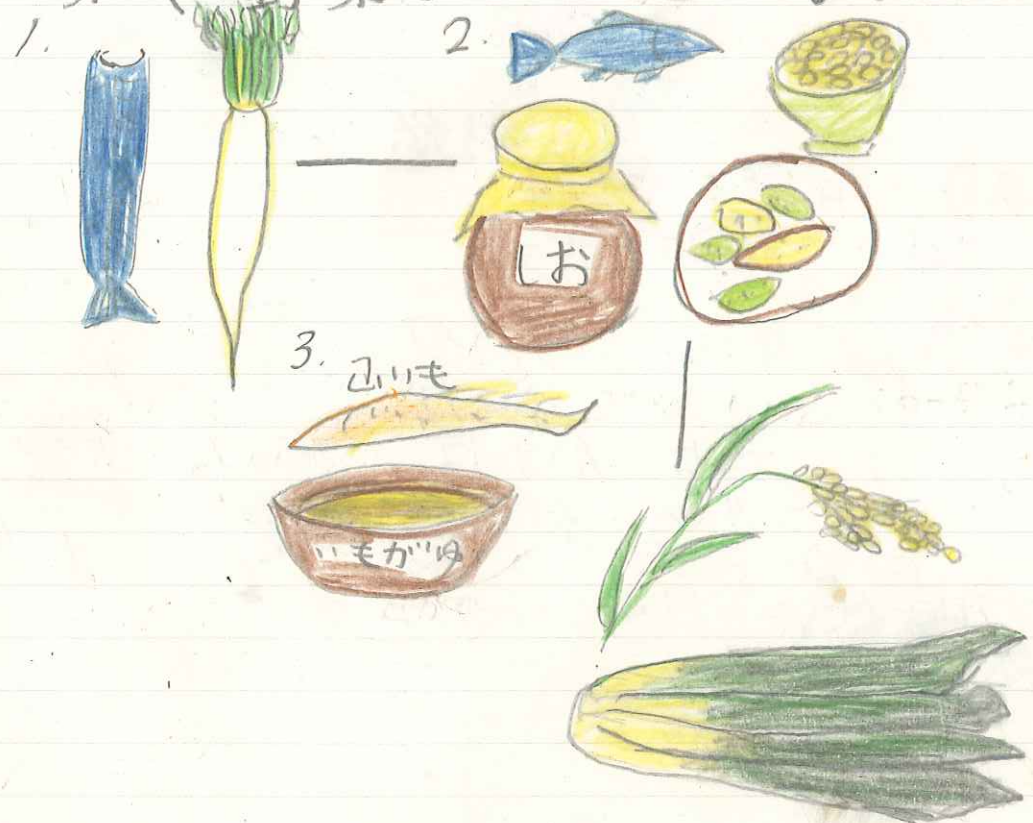
魚のひもの、野菜、米など食べた。
仏教が伝わってから、動物の肉を食べなくなった。またぎなどのごく少ない人だけが肉を食べほかの人は魚を食べた。

中 其 月

しおが食べられるようになり、ちようみりょうの役めをはたした。えの土地でとれるものを食べているので、魚のとれる所は魚だけ、米のとれる所は米だけなどというようにかたよっている。

後 其 月

山いもからいもが肉のようなものを作った。米や野菜もたくさんとれるようになった。



平安時代の食べ物の変化

1. 魚などは、ひものにして食べていて、
宗教のため、肉を食べないようになった。
野菜、米、などは、身分の高い人が食べて、
ひやくしやうなどは、ひえ、あわ、えびなどを
食べた。

2. ちょうみ料ができた。米だった米、魚だっ
たら、魚と食品が、かたよっていた。

3. 山いもから、いもがゆを作ったり、米から
どろくろを作ったりした。

これをまとめると次のようになる。

初期 — 加工食品

中期 — 人工食品 自然の食べ物

後期 — 加工食品

平安のいつごろかわからない食べ物

0. なます、こい、生食が食べられた。
末期、まつたけ、かまぼこ、こいのむかご
やき、ほしみるれんこんを食べた。
つけものがエスされた。
この時代に、日本りょうりがだいた
いかん成した。
とんじきが食べられた。

鎌倉時代の食べ物

ネカ其月

麦が食べられるようになり、人工食品のかすが
ふえた。

1日3食のなつわしがはじまった。

中其月

ぶどう、みかんなど、いろいろなくだもの
がみんがにたしめるようになった。くだものは、
おかしの手がったのころではおかしがわりだ
った。こめしから、むめし、むめしからたきめしにかわ

後其月

いろいろな市がひらかれ、食べ物、市の時は、
海、山、里のたべ物が、いろいろこうかんされ、
市のある日は、いろいろなものをたべられた。

麦



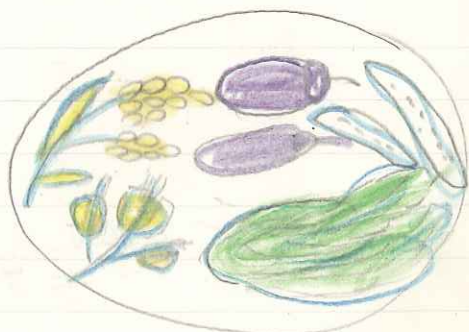
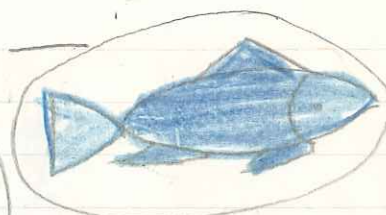
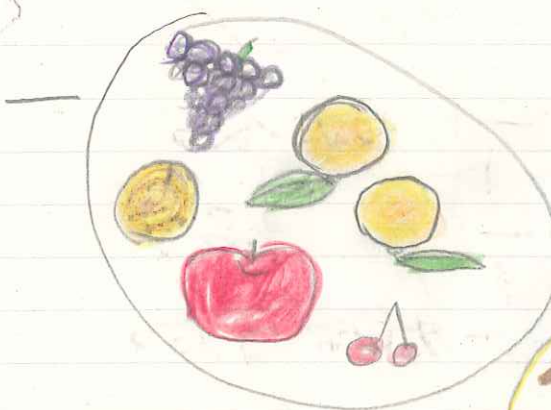
1日3回

朝

夜



昼



鎌倉時代の食べ物の移り変わり

1. 麦を食べ、1日3食のなわしが始まった。
二毛作が始まった。
2. ぼどう、みかんなど、いろいろのくだものを食べるようになった。
3. 市が盛んになり、食べ物では海・山・野の食べ物がいろいろ交かんされた。

これをまとめると次のようになる。

初期 — 1日3食制度 麦食

中期 — 果物

後期 — 海・山・野の食物交かん

。1日3食制度は、体をしょうぶにするため、武士が始めた。

室町時代の食べもの

初期

うどん、お茶がみんなにしたしれた。
うどんは、ほしうどん、ゆでうどんと二種類あった。お茶を、人々の休みの時、食後などに、のんでいた

中期

しお、あぶらなどが、食品にくちえられ、いっえう、りょうりの種類が多くなった。

後期

なんばん料理のぶたの油あけなどは、上役の人にたべられた。
ぼどうの人は、ごくしえな、米、あわ、だいず、かるい、だいこんをたべた。

うどん



お茶

上役



ぼどう



室町時代の食べ物の移り変わり

1. うどんお茶がこのまれた。
うどんには、ほしうどんとゆでうどんがあり、
お茶は、こな茶、まっ茶、せん茶などいろいろ
の茶葉類があった。
2. しお、あぶらの料理が、いろいろでき
た。つけものなどいろいろ工夫され
た。
3. なんば人料理が、上役にしたしまった。
びつうの人の食べものは、魚などは、
ほとんどなく、えまっで、えいよろにゆ
るようなものは、ほとんどなかった。

これをまとめると次のようになる。

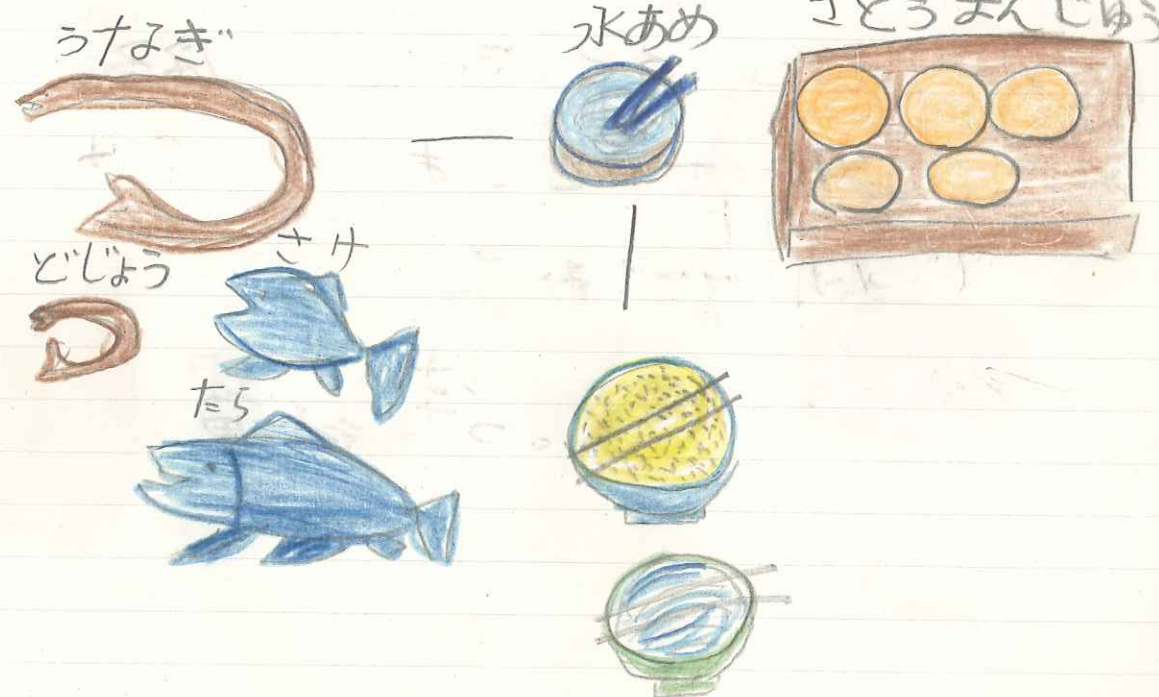
初期	—	うどん、お茶のこのみ。
中期	—	しお あぶらの料理
後期	—	なんば人料理 えまっす料理

戦国時代の食べ物

初期
うなぎ、どじょう、すじこ、たら、さけなどが
多く食べられた。うなぎは、たくさんとれ
たので、町に出れば、うなぎが、いっぱい
いたべられた。

中期
おかしがいろいろ作られた。さとうまんじゅう、
水あめなどは、子どもによろこばれた。
さとうは、とてもたかくて、との木葉ぐらいいか
おやつにできずかった。

後期
国がみだれて、みんなは、ひえやあわ、
そばも、よく食べられなかった。田火田を
あらったので、物を作れなかった。



戦国時代の食べ物の移り変わり

1. いろいろの魚の料理をたべた。
2. おかしがいろいろ作られ、あめやまんじゅうは、
ぶつうの人が食べ、位の高い人は、さとうを
なめた。
3. ひえ、あわなど、くしいしか育たなかったの
で、みんなの食べ物はまずしかった。

これをまとめると次のようになる。

初期——魚の料理

中期——いろいろのおかし

後期——ひえ、あわなどの
食物

魚の料理で、こい、うすき、さけ、
とじょうなどがある。

室町・桃山時代の食べ物

初期

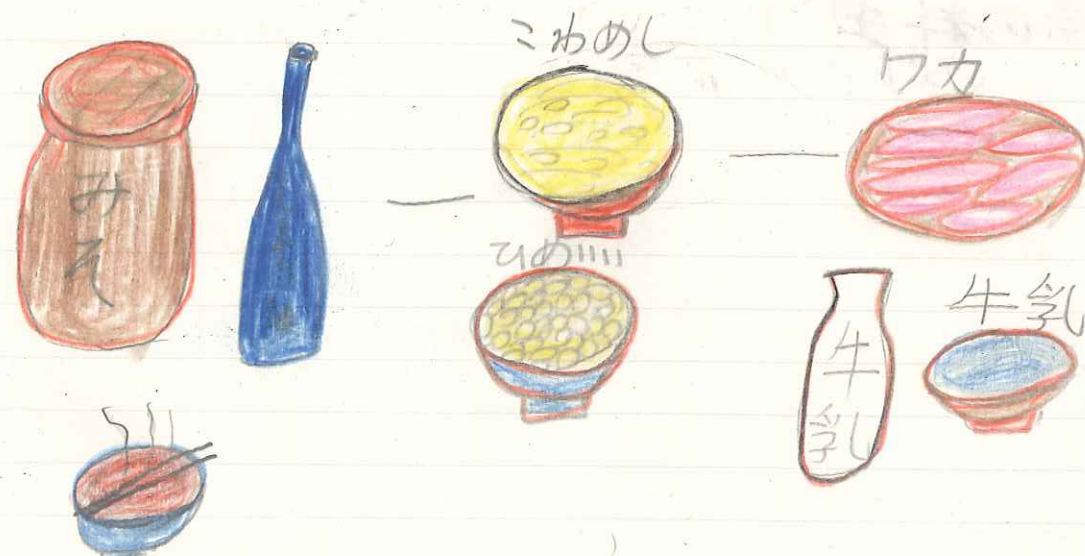
日本人にとってかかせない、しょう油、みそ
が、このころ作られた。みそは、日本人にとって
1日に1回は必ずのまなければならぬ
食べ物である。

中期

主食として米のほか、あわ、ひえがたく
もちいろいろだったのは、前の時代と同じだが
これまでのように、こめめしでなく、今私たちが
食べているもののいいとなり、なべやかま
たくようになった。

後期

外国の宣教師が、日本の食べ物は、色は美
しいが、けものの肉はなく、野菜は少なく、魚も
まれである。くだものの種類も少ない。
京都では、牛肉をワカとよんでさかんにたべて
いた。ワカとはポルトガル語の牛肉のことだ。そう
して、牛乳も、牛肉や牛にやうをのんでいたようだ。



安土桃山時代の食べ物の移り変わり

1. みそしょう油は、たいせつな食品。
小麦、ダイズ、しお、コウジなどを
ろくす。
1本の調子をととのえるもので
ある。

2. あわ、ひえをたべ、こわめしから
ひめいいとすり、ナベやカマで
たくよになつた。
米なども少しは、たべた。

3. 日本人の食べ物は、まずしく、あわや
ひえも、ろくにたべれなかつた。
牛肉を、みんな、さかんにたべられて
いたことは、おどろいたことだ。
牛乳を、寺吉がのんでいたことは、
しらなかつた。

これをまとめると次のようになる。

初期 ——— みそしょう油の利用

中期 ——— こわいいからひめいいの
移り変わり

後期 ——— 牛肉、牛乳の飲食

江戸時代の食べ物

初期

せと内海のまづいい漁民や長崎のびんぼう
な人が、さつまいもを、ごはんがわりにして
たべていた。

かてめしや、ズウ水もあまりたべれなかつた。
ませるものも地方によってちがう。
たぐいいん、かるい、かい草などの、ありあわ
せのものを入れた。
さつまいもを入れためしをかんころめし
といった。

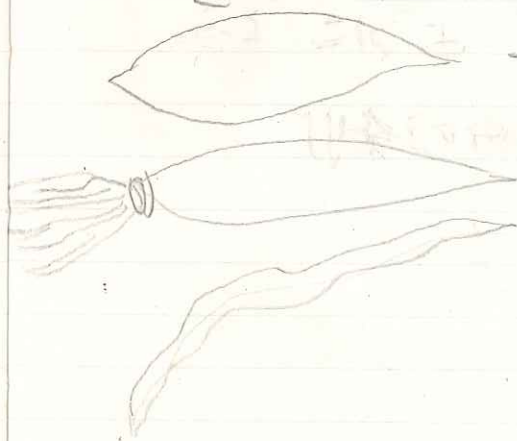
中期

上流の武士や町民たちは、米を毎日
たべていたが、ぶつうの人は、米を、特別
の日、たとえば、おまりの時とか、病人くすり
しかたべなかつた。

後期

このころにすり、少し、米をたべる人がふえ
た。でもまだ、まだ、まずしく、かてめしを
たべる人がほとんどだった。
海に出てとった魚を少しだけ、のこして、
ひものにしてたべたりした。

さつまいも



ごはん



かてめし



ごはん



かてめし



江戸時代の食べ物の移り変わり

1. さつまいも、かてめし、ぜう永がほとんどの人の食物だった。
米は、ごく一部の人の食べ物だった。

2. 米は、上流の武士、町民の食べ物で、
普通の人のにとっては、お金に変わる、
たいじな、食べ物だった。

それに、特別の日には、たべられなかった。

3. お正月のぜうには、ひやくしょうでも金もちのひやくしょうしかたべれなかった。

普通のひやくしょうはもみをすりすですった時にできる、米ともみの二つがまじったできる、ユリゴでもちを作った。びんぼうすひかくしょうは、だんごぜうにをたべた。

正月3日すぎると、あわ、ひえムギすなどをかゆにして、やさいや、ぜうえうを多く入れたものをひごの食事としていた。

これをまとめると次のようになる。

初期	——	かてめし、ぜう永の食事
中期	——	米のおとさ食事のまずい
後期	——	ぜうにのかわりに、ユリゴのもちだんごぜうに。まずいほど、もちがくえなくなる。

明治時代の食べ物

初期

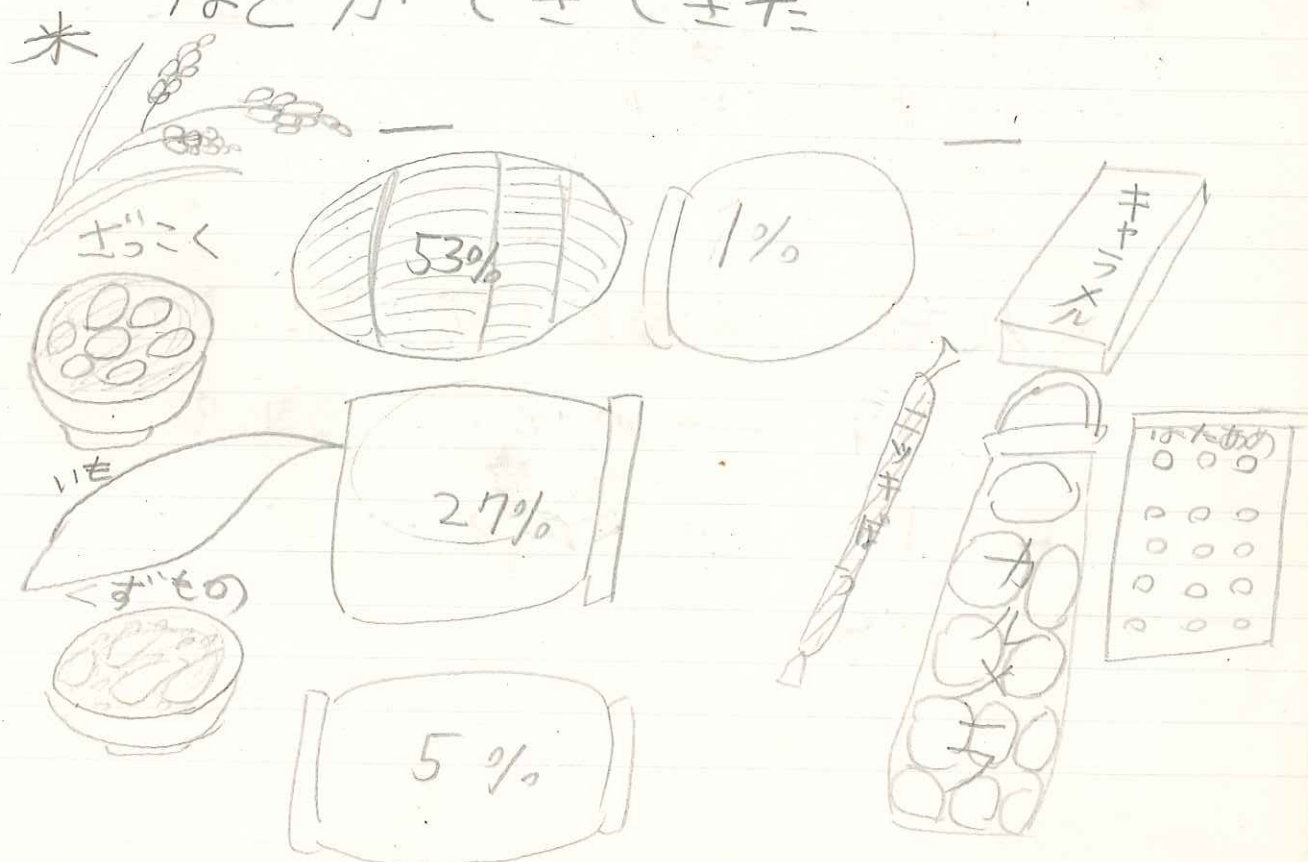
米や、麦、ざうこくさつまいもなどを主食にした。ざうこくとは、まめや、いもをまぜたものである。この他に、大こんばや、くず野菜などを食べた。

中期

米をたべる人 53% 麦をたべる人 27%
ざうこく 14%、さつまいも 5% ほかのくずもの 1% である。このころでも米を食べる人が半分ぐらいで、あとはみな、麦や、さつまいも、くずものなどを食べていた。

後期

おかしは、キャラメル、カッパシ、出始めた。ニッキぼうや、はたあめ、カルメラなどができてきた。



明治時代の食べ物の特変わり

1. 米・麦・ざっこく・さつまいも・くず野菜
 だいこんは、芋などをおもに主食とし
 るく主は、わすか芋野菜、つけもの
 であった。

2. 米を食べる人が、全体の半しかいけなかった。
 ほかの人は、麦や、いも、ざっこくくずものを
 たべていた。

3. おかしは、あまりなかった。
 キャラメルや、カルメラや、はたあめ、につき
 ぼう、きんた郎あめなどを、おやつに
 して食べていた。

これをまとめると次のようになる。

初其月——米・麦・ざっこく芋などの主食
 おかしはつけもの。

中其月——米食半で、ざっこくいも
 くずものがほとんど。

後其月——おかしが少しできた。
 キャラメルはこ10こ入り
 20こ入りがあった。

大正時代の食べ物

初其月

すじこ、かすのこ、うなぎなどは今より
 ずうと多くとれ、安くかえた。
 だいこんや、さんまいわし、米・がんまい
 をおもに食べた。

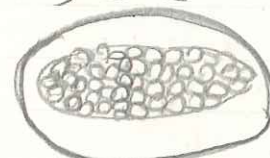
中其月

ミルクの小さいかん1つ5銭、キャラメル10こ入り
 5銭、20こ入り10銭でかえた。
 おまつりお、赤はん、こいを食べた。

後其月

米・野菜・さかなを食べた。肉は、高くて
 あまり食べなかった。まずい人は、
 野菜と米をにたのを食べた。

すじこ



かすのこ



うなぎ



赤はん



大正時代の食べ物の変化

1. すじこ、かすの子うなぎさんま、いわし、だいこんなどのおく食。主食は米、けんまいなどを食べた。おくしよくのねたんは、今よりずっと安い
2. 乳製品がわずかにできた。まわりには、赤はん、こいを食べた。
3. 米・野菜・魚を食べ、肉は高く、あまりたべなかった。びんぼうな人は、米とくず野菜をにた、かきめしや、えう永をたべた。

これをまとめると次のようになる。

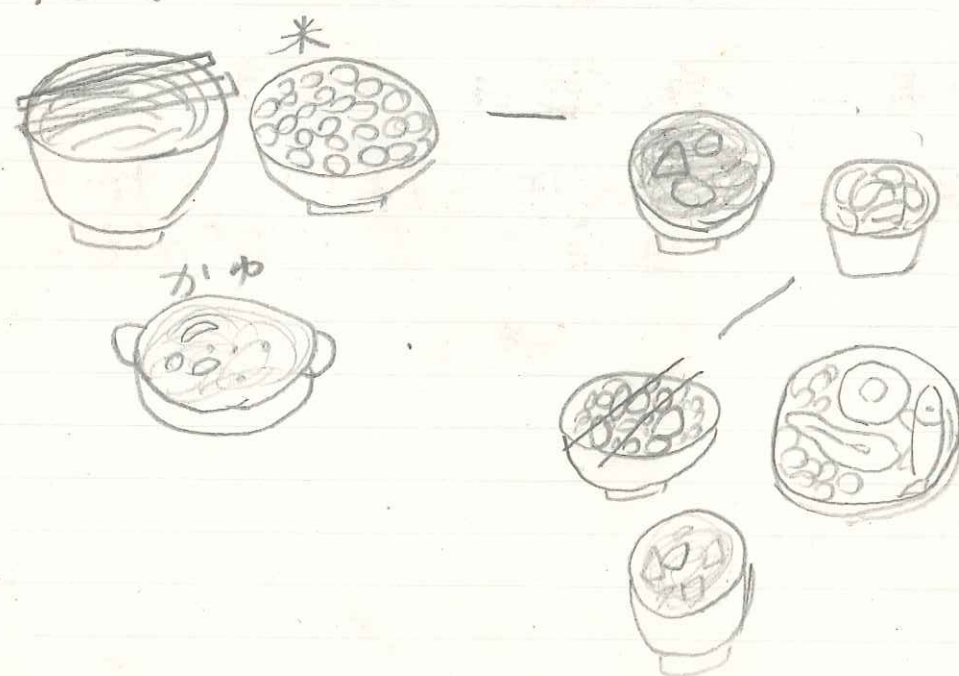
- 初其月 ——— すじこ、かすの子などいろいろの魚をたべた。
- 中 其月 ——— 乳製品ができた。
- 後 其月 ——— びんぼうな人と金持に主食のちがいがあつた。

昭和時代の食べ物（3年ごと）

初其月
米・麦・そばを主食とした。東京方面では、米でころか、麦も食べられずよい人がいるそうだが、いけよかでは、米はあまり食べないで、くず米と、野菜をいっしょにかゆのようになたものと、つけものとお汁でたべていた。

中其月
戦争で食べ物少なくてジャガイモとカボチャと米をわずかに入れて、とろとろになたものや、野菜と、しょう油が使えるようになったので、つけもののしるでになたものがごはんになつていた。

後其月
始めの内は、麦ばかり食べていたが、米と麦をまぜたごはんや、野菜、さんま、おびき、玉子などをおかずとしてたべていた。



昭和時代の食べ物の移り変わり

1. 米・麦・そばの主食、田舎ではくず米と野菜をにたおかゆつけものをおかず¹にしていた。
2. ジャガイモ、カボチャをどろどろににたものに粥ごはんをいれてにたものを主食とした。また、野菜と米と海藻とイモをいっしょににたかためしをたべた。
3. 麦から、米と麦をませたごはんにかゆった。おかず²は、野菜やつけもの、たけな³た⁴のが、肉や、魚、玉子をおかず¹にしていた。

これをまとめると次のようになる。

初期	米・麦・そば、くず米と野菜をにたかゆの主食。
中期	イモとカボチャ米をにたもの、野菜、米、海藻、イモをにたものを主食とした。
後期	米と麦の主食、野菜、魚、肉、玉子のおかず ¹

全体のまとめ 1. 主食の移り変わり

新原始時代	主食 さわめし ¹ たい
平安時代	主食 とんじき あわめし、ひえめし
鎌倉時代	主食 たきめし、ひえめし
室町時代	主食 あわめし、ひえめし
単国時代	主食 ひえめし、あわめし
安永時代	主食 ひめい、あわめし
江戸時代	主食 かんころめし、かてめし、 きうくひめい
明治時代	主食 さうこく、さつまいも、 いぬ、麦、くずもの
大正時代	主食 米、かてめし
昭和時代	くずもの、かてめし、米、麦、 イモ

○印は、現存の主食です。

上の移りかたをみて思ったこと

○昔の人は、今の私たちのことを考えると、ずいぶんまずしかったのだな、と思いました。

○社会のじょうせりによって、その時代、々の主食がちがっていることがわかりました。

2. おかずの多変り

- 1 原始時代—肉・魚・海草・貝・野菜・木の实
- 2 平安時代—^{つけもの}しもの野菜・魚・なます・かまぼこ
- 3 鎌倉時代—魚・きのこ・野菜
- 4 室町時代—ぶた肉・野菜・魚
- 5 戦国時代—魚・野菜
- 6 安土桃山時代—みえ・野菜・牛肉・魚
- 7 江戸時代—魚・^{野菜}つけもの
- 8 明治時代—つけもの・野菜
- 9 大正時代—魚・肉・野菜
- 10 昭和時代—魚・玉子・野菜・肉
カロエ品

上の変わり方を見て

- 仏教の関係で、食べ物がちがってくる
ことがわかった。
- 平安時代からつけものがでてい
たとは、知らなかった。

3. おかずと主食のまとめ

- 1 主食がえまつた。1. 4578の1時のおかず
は、つけものや、くずやさい、魚ぐらいである。
- 2 仏教を信じていた時、肉を食べていたのは
おどろいた。牛肉をワカといっておまんた
べっていたことをした。
- 3 今たべているごはんを、ひめいといつた。
こともしるなかつた。

石研究のまとめ

1. 感じたこと

昔の人のたべものをしらべて、あまりにも
まずしかったことをした。身分の上下に
よって、食べ物がちがい、ひくい身分の
人はくろうして、わるいものをたべている
ので不こう平だとおもう。

たべもののことで、4は、おとうさんに
県立図書館かんや、本やにいってしらべてもらって
みたが、山形県にはなく、東京からとり
よせても、10日間ばかりかかるといので、
いろいろの本からしらべ、学校の図書館かん
からかりてきてしるべた。

今のことはわかるが、明治、江戸の
ことは、あまりわからなかった。

4はこの研究をしてみ、昔の人々の
まずしい人の食物がどんなにまずしいか
はつきりわかった。いろいろの本で農民の
食べ物があるのはわかったが、いかにわるい
ことがわかった。

2. 反省. し料につかった本. きいた人の反省

とくしゅな石井 究をしたのでしりょうがなかった。もう少し、かんたんするものをすればよかった。

もう少し、糸金をきちんとかいて、がよう糸金にもかいておくとよかった。

昔のことをもっとくわしくすればよかった。

表の字が少しええだった。

何回もわからなくてしっばいしてこまった。

くず米や、けんまいが米屋さんというわけよくてこまった。あわやひえもうけよく、小島屋にいった。

もう少し、標本をつくりたかった。

おとうさんに、昔の食べ物や戦争中のことをきいた。表の書き方をもう少しくわしくすればよかった。

② し料に使った本(父の本)

日本の歴史

読み売り新聞社全集

今の食品工業 (学校の本)

塩の話 (学校の本)

③ 聞いた人

おとうさん

当時のこと(大正～昭和)

おかあさん

当時のこと(大正末～昭和)