平城遷都1300年記念特集

遷都ゆかりの地を歩く

畿央大学 発―奈良の魅力―

奈良は食文化発祥の地

古代の食文化

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科
学科長 南 幸 教授

平城遷都1300年祭を控えて、奈良時代を中心とする古代への関心が高まっている。政治や経済はもちろん、当時の社会や暮らしぶりとのようなものであったのか。私たちの身近な暮らしと関係がある食について、健康科学部の南教授にお話をうかがった。

食スタイル 飛鳥時代に

―日本の食文化の歴史についてうかがいたいのですが。

南　日本の食卓の原風景、主食と副食という食事スタイルは飛鳥時代に定着しつつありました。それ以前は、その時々でお腹がいっぱいになるものを食べていました。だから、主食という概念がないのです。

飛鳥時代に律令体制の原型が整うと、米が計画的に手に入るようになり、穀物中心の食生活が生まれました。奈良は日本の食文化発祥の地なのです。奈良時代には現在とほぼ同じ食材が食卓にあがっています。

奈良時代に 酒、素麺、茶

―奈良時代にはどのような食材が既に生まれていたのでしょうか。

南　そうですね。まず、日本酒。原型がどころくは、現在の桜井市の大神神社でつくられたといわれます。窯町時代に正暦寺で醸造という酒造が作られ、清酒が生まれた。窯町時代から江戸時代まで、奈良のお酒は最上級品だったんですよ。

素麺（そうめん）やうどんの原型といわれる麦縄や麩餅（さべい）も、平城京の市で売られていました。桜井市三輪地域は江戸時代、日本一の素麺の産地。今でも有名ですね。全国の素麺産地は三輪に技術を学びに来た職人たちが、地方に技を持って帰ったもの。清酒も同様です。

お茶も既に飲まれていた。聖武天皇が寺でお茶を振る舞ったという記録が残っています。現在、奈良県のお茶の生産量は、全国六位で、結構多いですね。今までは、奈良で作られながら宇治茶として売られることも多かったのですが、最近は、大和茶として定着してきました。もっともっと頑張って欲しいですね。

奈良漬けで有名な漬物もありました。当時は須々保理（すすぼり）といわれています。それ以前にも草醬（くさひしお）という果実や植物を発酵させた調味の原型があります。草醬が須々保理になり、ぬか漬けや粕漬けなど現在の食卓にもおなじみの漬物になった。

―まさに食文化発祥の地・奈良ですね。奈良県は平城遷都1300年祭もあり注目を集めています。

南　「奈良ならまいもんなし」と言われることもある奈良県ですが、平城遷都1300年祭をきっかけに、食文化発祥の地・奈良という一面を多くの人に知っていただくとともに、実際に奈良に住む われわれも、奈良の素晴らしさを改めて見つめ直していきたいと思います。

御所吐田にヒノヒカリ

―奈良の食文化で、具体的に特色のある食材はあるのでしょうか。

南　奈良県ではコシヒカリにも負けないおいしい米が採れることをご存じでしょうか。

御所市吐田地区のヒノヒカリです。吐田米と言われ明治時代には美臭への献上米とされていました。吐田地区の田は、花崗岩や真砂が混ざる独特の土地で、水はけが良いので、毎日、田に水を入れ、きれいな水で丹誠込めて育てられます。米は、いにしえの昔から民民の思いや憧（あこが）れが一番込められてきた食べ物。半世紀ほど前まで、民民は白米をお腹いっぱい食べたいという思いで米を作り、その憧れは誰もが持つ当たり前のものでした。

本来、日本人の食生活は米食中心でした。長い間、民民の憧れであった米を、主食として大切にしてほしいと思います。米中心の食生活というのは、日本人の歩んできた文化、心ではないでしょうか。

ちなみに、吐田米は流通が少なく、地域の直売所での販売のみです。この機会に、ごはん食を見直してみてはいかがでしょうか。

イソフラボンに注目

健康科学部では、北田善三教授と栢野新市准教授を中心に、吉野葛の研究もなされている。

優れた食品であるにもかかわらず、知名度が高いとはいえない吉野葛を何とかもし、地場産業の育成に貢献したいとの思いからだ。二月三日の「第六十二回 日本栄養・食糧学会大会」で、発表される、この研究の概要を紹介しよう。

北田教授（左）と栢野准教授

吉野葛を研究

葛は主に根を用いて食品の葛粉（葛澱粉＝でんぷん）や漢方薬が作られる。葛澱粉は、潰した葛根をきれいな水で繰り返し晒（さら）し、精製される。通常、産業廃棄物として破棄されるこの晒し液を、有効活用できないかというのがこの研究。

葛澱粉にはイソフラボンが含有される。イソフラボンといえば、大豆が有名だが、葛は大豆に含まれないイソフラボンも含有する。また、イソフラボンには抗変異原性（変異原物質を無毒化する）作用があり、それぞれの構造の差違により生理活性が異なる可能性がある。

晒し液中にもイソフラボンが、吐田米と同様に含まれていることが、今後、注目の研究だ。

学生たちと一緒に山中で採取した葛の根＝2006年2月、御所市内

地域住民と共に行動

畿央大学 健康科学部
人間環境デザイン学科長
三井田 康記 氏
3回生
中澤 友貴さん
浅野真佐直さん

大学ゼミ生 桜井で実践

―ゼミで「まちづくり」をされているとうかがいました。「まちづくり」とはどういったことなのでしょう。

三井田　まず、地域づくり・まちづくりを考えるとき、一番重要なのは、地域住民が連帯とまちづくりをしてきた力。県内にも、ならまちや今井町など、近世の町並みが残ります。それぞれのまちは、商業地域、農業地域、寺内町や城下町など、地域の特性によって異なります。住民が過去から現在へと作り上げてきたものです。

本来、いろいろな考え方を持つ、立場の違う様々な人が住んでこそ、まちと言えます。それを見ながら子どもたちは育ち、成長します。まちの教育効果です。まちというのは、人が住む器でなく、人を育てる器といえるでしょう。

近年、同じような家、家族構成の人たちが住むニュータウンがあちこちにあります。現代の地域社会には、縦社会がなくなりつつあり、横のつながりもありません。そのようなまちが、年月を経たらどうなるのでしょう。縦のつながりのない、世代を超えたつながりのない地域が受け継がれていくでしょうか。もっと、まちや地域の伝統・文化の持つ教育効果を大事にしないといけません。

現在、私のゼミでは、桜井市の三輪地域でまちづくりを実践しています。

かつて、桜井は木材の集積場があり、とても栄えたまちでした。現在も、古い大きな家がたくさん残っていますが、空き家も多く、高齢化が進んでいます。そこに若者が住めないか、新たな地域づくりができないか、というのが出発点です。役所に頼らず、住民と大学、学生で、行政にできないことをやろうというわけです。

三輪駅前に 案内板建設

―実際にはどのようなことをされているのですか。

三井田　平成十七年から始まった二、三回生の合同ゼミで、現在十三名在籍しています。今日来ている二人は四期生になります。

まず、一、二期生が景観調査、研究を行い、まちづくりへの計画、提案をまとめました。それに基き、三、四期生が地域住民とワークショップを重ね、この五月に、駅前に案内板を建てるという、現実的な面での第一歩を踏み出します。

中澤　昨年度は毎月一回程度のワークショップを五、六回行い、地域住民、学生が何度かにわかれて話し合いをしてきました。三輪に足りないものは何か、何が必要なのか、自分たちの理想の三輪像を描くのです。それぞれの班の理想像ができたところで、皆で検証し、良いところを持ち寄っていくのです。地域の人も、毎回、約三十～四十人程度の参加があり、非常に積極的で、熱意を感じました。

浅野　まず、三輪駅前をどうしたらいい？　ということろから始まりました。三輪駅前は狭いのに、交通量が多いのです。また、車道と歩道の区別がつかず、歩行者から見えにくいところから車が来たり、安全面で不安を感じました。

この点は地域の人と一致していましたが、やはり、実際に住んでいないとわからない意見もたくさんでてきました。授業を受けているだけでは分からないこと、自分でも気付かないことを教えてもらいました。

三輪駅周辺のまちづくりについて説明する浅野さん（右）と中澤さん

中澤　三輪駅というのは、大神社への最寄り駅で、三輪の玄関口です。今でも一応、案内板はありますが、分かりにくい。また、大神神社に行く多くの人が乗降する駅なのに、導線が不明瞭で不親切だな、と感じました。そこで三輪駅に「もてなしの駅」というキャッチフレーズをつけ、どのような駅、駅前にしていくのか、皆で話し合いました。

三井田　ワークショップをかさね、だんだん理想の姿が形になってきたところで、実現するためには、資金が必要になる。資金面で一気にはいけないので、まずは案内板から。もう建てちゃえ、というわけです。

浅野　案内板は建ててしまうのですが、そこに掲示する案内の内容は未定です。地図はどのような形で載せたらいいのかこれからです。観光客のためだけの地図、案内板だけじゃなくて、地域の情報も載せられる、地域住民のためにもなる、本当の町の案内板にしていきたいです。

地域と関係 人間力学ぶ

―活動を続けてきて、自分の中に変化はありましたか。

中澤　大学に入り、このようなことができると思っていませんでした。地域のつながりが希薄になってきていると言われる中、貴重で有意義な体験をさせてもらっています。初めは話しにくかった地域の人とも、今ではちゃとけて、さっぱらんに話せます。本当におもしろく、貴重な経験です。

浅野　大学に入るまで、よく話をしていたのは、家族、友人。地域の人と話す機会はめったにありませんでした。このゼミに参加して、様々な人とのつながり、地域とのつながりの大切さを学んでいます。人間力をつけてもらっています。これをバネにもっと力をつけたいと思います。

三井田　今回実現するのは、駅前の案内板ですが、ワークショップも回を重ねると意見が言いやすくなります。地域住民の思いを学生が分析して、どんどんまちをつくっていきたいですね。

どんな大企業の社員でも、企業人でも、地域に住まなければ生きていけません。学生たちは卒業してしまいますが、卒業しても、地域人として活躍できる人になってもらいたいと思います。