

## ○和の食文化シリーズ 第3集

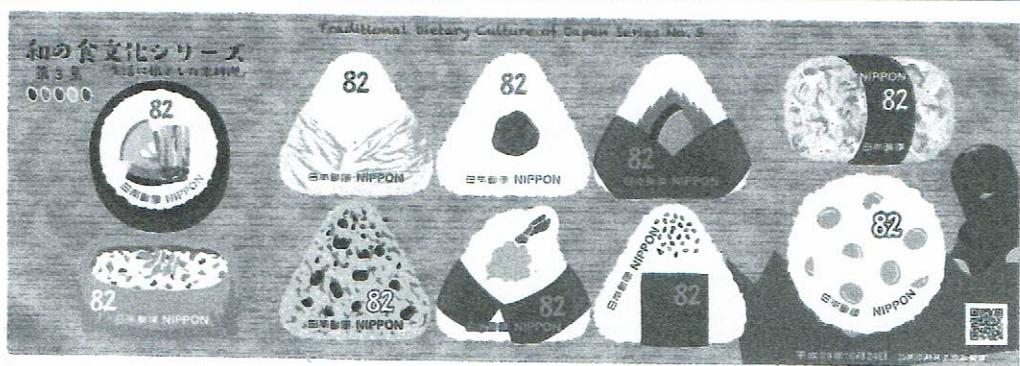
### 生活に根ざしたお米料理 (H28.10.24)

料理には、エネルギー源となる主食といったものがあり、穀類がそれに該当しています。穀類は、炭水化物を主成分として成り立っており、肉類に含まれているタンパク質、脂肪類、また、水に含まれるミネラル、主として野菜類に含まれるビタミン類とを合わせて、五大栄養素といわれています。穀類は、西欧では、主に、パン類の原料になる小麦に、東洋では、ご飯のもとになるお米に、また、その他の諸国ではトウモロコシ類としている国もある。

西洋では、小麦から作った食パンで、サンドウィチを調理して、ハイキングなどの行楽で食べますが、それにはさむ具材は、ジャム・バター類、ハム、ポテトサラダ、ゆで卵、ツナとか色々とあります。一方、生活に根ざしたお米料理では、赤飯おにぎり、梅おにぎり、ゴマ塩おにぎり、鮭おにぎり、焼き飯で作ったおにぎり、豆ごはんおにぎり、エビフライを挟んだおにぎり、そして、チラシ寿司、巻き寿司、稲荷等があり、今では、コンビニエンス・ストアで売っているので、容易にパン類同様、買って、各職場で、または学校での昼飯とすることも出来ます。各ご家庭では、お母様が、朝早く起床して作る機会も、面倒で少なくなりました。しかし、変わらぬ愛情の証として作られているお母様もいらっしゃることでしょう。特に、昔は、チラシ寿司、赤飯は、子供の頃は、重箱内に入れてあり、小学校の秋の運動会では、家族揃って、ご座に座り、家族皆で、重箱をつづいた記憶が、あります。ところで、エビを小麦粉付けて揚げたらエビ天で、パン粉を付けて揚げたらエビフライで、衣により、和風になったり、洋風になったりして、付けるタレも異なってくることには、拘る人には、纖細なる衣の違いが、好み・美味さにも影響してくるのでしょうか。なお、エビフライを開発したのも日本でとか。

お米の歴史は古く、縄文時代辺りで、今では、6月の梅雨時期に、田植えを行い、10月～11月にかけて、稲刈りを行い、それから、乾燥・脱穀（精米）して、新米が出来て、各家庭で、専ら、主食として、口にすることになります。また、日本では、小麦の収穫は、稲刈りの後の土地で、12月の寒い時期から5月～6月にかけて米の生産の合間を見計り、行います。江戸時代では、お米の収穫量で表す石高は、各大名の大小の位を表し、1石は米150kg(180l)で、1石=10斗、1斗=10升、1升=10合、1合=10勺でした。1升瓶は今も存在。米は、計量の基礎ともなる程、重要なものでした。

表



裏

