



出雲の四季

The Cuisins of the Izumo District of Shimane Prefecture

古くより神々の国として

崇められ、様々な歴史を

通して多彩な食文化を

伝承してきた出雲地方では、

現在でも恵まれた自然の

素材を生かし、独自の工夫を

凝らした食文化を育てていきました。

ここに昔からの伝統の味と

安全な地元産品を使った、

母から子、子から孫に伝えたい

料理を集め、季節ごとに綴りました。





The Cuisins of the Izumo District
of Shimane Prefecture

「出雲の四季」



古くより神々の国として

崇められ、様々な歴史を

通して多彩な食文化を

伝承して来た出雲地方では、

現在でも恵まれた自然の

素材を生かし、独自の工夫を

凝らした食文化を育んで、いまも。

ここに昔からの伝統の味と

安全な地元産品を使った、

母から子、子から孫に伝えた、

料理を集め、季節ごとに綴りました。



健康は、県民みんなの願いであり、明るい人生、豊かな社会の礎です。

平成2年度に石見地区から始まりました「すこやかしまね食文化づくり事業」は、隠岐を経て、本年度「食つづりー出雲の四季ー」が出雲地区の食生活改善推進員や婦人会等の皆様の御協力によって編まれ、島根全域が勢揃いしました。物があふれ便利になっていく一方で、季節感や人との繋がりなど心のゆしみ、豊かさを見失いがちの今日、食を通しての心の豊かさ、地元らしさ、島根らしさを見直していこうと取り組んだ本事業は、全県下で多くの反響を呼んでおります。

各地区での「食の祭典」には、県民多くの方に足を運んでいただきました。安心して食せる地元産品をふんだんに使った、季節感あふれる料理を味わいながら、石見、隠岐、出雲それぞれの風土、歴史、文化に触れ、ふるさと島根に対する理解を深めていただいたことと思います。石見、隠岐の食つづりを活用しての普及活動も県下の食生活改善推進員の皆様に積極的に取り組んでいただいております。また、保育所給食等でもふるさと伝来の味として子供たちに伝えていただいております。

時代は、成長から円熟へ、量から質へと転換している今、食つづり三編に集められたふるさと島根伝来の料理が媒介となり、子供からお年寄りまで、心の通い合う食卓づくり、安全で健康な食生活づくり、安全で健康な食生活づくりの輪が、全県下にますます広がっていくことを期待しております。

終わりに、本冊子作成にあたり御協力いただいた食生活改善推進員の皆様をはじめ、関係の皆様には厚くお礼申し上げます。

平成7年3月

島根県知事

澄田 信義



平成2年度石見地区から始まった「すこやかしまね食文化づくり事業」は隠岐地区を経て、出雲地区を最終に5年がかりで完成することができ、私達食生活改善推進員一同は、でき上がった「三冊の食つづり集」を手にしてこの上ない喜びを感じているところです。

「食つづりー出雲の四季ー」は、身近でとれる素材を見直し、それを生かした季節感や地域性のある食卓づくりを目指そうと、地元の素材調べ、伝承料理の発掘、開発に取り組み、地域の人々から四季の行事や食生活についてもおたずねし、失われつつある行事食やいわれも盛り込んで作成しました。

出雲地区の食文化は、全国にも知られる城下町松江の「宍道湖七珍」をはじめ、中海のほとり安来市清水寺の精進料理、出雲大社を取り巻く日本海の海の幸、出雲平野でとれる素材を生かした料理と豊富です。また、斐伊川の上流に位置する奥出雲は、八岐の大蛇とたたらず有名ですが、清流のほとりに町が広がり、山菜に恵まれた和牛の里として特徴を持っており、それぞれの地域の季節の素材を逃さないように心を配りました。その上、出雲地区には食生活改善推進協議会が29市町村中10協議会と少なく、心配いたしました。保健所を中心に各婦人団体の御協力を得て、仕上げることで深く感謝いたしております。

「私達の健康は私達の手で」と地域の食生活改善を中心に健康づくりに取り組んでまいりましたが、今回の出雲版で三冊となった食つづり集が広く長く利用され、家族や地域の食卓に、また心の豊かさとうるおいのお役に立てば、この上ない幸せと思います。

終わりになりましたが、本冊子を発刊するにあたり、御指導、御協力をいただきました行政の皆様をはじめ、関係各位の皆様方に厚く感謝申し上げます。

平成7年3月

島根県食生活改善推進協議会長

荒川 幸子

急激な高齢化社会の進展の中で、健やかに生活し老いることは極めて重要な課題です。しかし、県民の健康実態をみると、がん・脳卒中・心臓病の三大成人病による死亡が全死亡の6割を占め、高血圧・糖尿病などの有病率も高い状況であり、健康への取り組みの必要性は高まっています。

島根県では、昭和56年からの脳卒中対策特別事業をきっかけとして、地域ぐるみの食生活改善をすすめ、減塩みそづくり、割り出ししょうゆの利用など、高血圧予防をねらいとした活動が各地で展開されました。また、働き盛りの女性や高齢者に多い貧血予防の取り組みとして、牛乳やスキムミルクを使った料理や緑黄色野菜の栽培などの取り組みも推進されてきました。

こうした県下各地での地区ぐるみの健康づくり活動により、食生活は改善されてきましたが、今日の食生活をめぐる環境の変化は大きいものがあります。中でも女性の就労に伴う家事労働の短縮等は、加工食品への依存度の高まりや、食生活の画一化や季節感・地域性の喪失等新たな問題を引き起こしています。また、流通機構の発達や輸入食品の増加等により、いつでも、どこでも、いくらでも豊富に食品が手に入る時代となり、肥満や糖尿病など飽食による疾病が増えています。まさに今こそ、地元で取れた安全で新鮮な材料を使い、地域の特性に合った料理を、健やかな生活が送れるように配慮しながら、毎日の食卓にのせるような取り組みが求められています。

食文化は食べることに関する人間の叡知と努力の結晶です。しかし新しい食文化は、生きている一人ひとりの創意工夫や生活の知恵がつくりだし、積み重ねていくうちにでき上がるものです。親や祖父母から受け継いだ食文化を土台としながら、自分たちで新しいものを作り、それを子供たちに伝えていく姿勢が大切です。

平成2年度から始まった「すこやかしまね食文化づくり事業」のまとめとして刊行してきた石見版、隠岐版食つづり集に続き、今回「食つづり―出雲編―」として第3弾を発刊することができました。この冊子の中で紹介されている料理が一品でも二品でも食卓をにぎわし、安全で、健康で、温かい食生活の輪づくりに役立つよう願っています。

目次

発刊によせて

はじめに

出雲の食生活

- 安道湖七珍
- 清水寺と精進料理
- 奥出雲の食文化とその歴史的環境
- 出雲の歴史と食生活
- 四季の行事と食生活
- 料理マップ

伝えていきたい故郷の味覚

- 春の編
- 夏の編
- 秋の編
- 冬の編

すこやかしまね食文化づくり事業に寄せて

附録

あとがき



出雲の食生活

宍道湖七珍

清水寺と精進料理

奥出雲の食文化とその歴史的環境

出雲の歴史と食生活

四季の行事と食生活

料理マップ

宍道湖七珍

島根県調理師会参与

料理研究家

佐藤完次郎

はじめに 宍道湖は、築地松が点在する出雲の米処・簸

川平野を潤しながら流れる、やまたのおろち伝説で名高い斐伊川の水を受け、湖岸にこの豊かな湖水を懐ろ深く抱き込んだ水郷松江市街地を有し、大橋川から中海を経て日本海につながる海跡湖です。また海との水位差が小さいため潮汐によって中海を通じて海水が逆流している汽水湖で、淡水性と汽水性の魚介類が微妙なバランスを保って豊富に生息しており、その漁獲法も湖水の景観の一つです。このように全国的にも希なすばらしい環境の中で、四季折々に美味で豊かな湖水の幸が育ち、宍道湖七珍が生まれたと思います。

七珍として挙げられているのは、白魚、あまさぎ、鱸、鯉、鰻、もろげ海老、しじみ貝で、それぞれ四季折々の味として賞味されています。その他には、天然の鴨、中海の十神もずく、赤貝、青手がに等でありましたが、永年の生活環境の汚染により現在では全く姿を消したものがあるのは実に淋しい限りであります。

そこで宍道湖七珍を一品ずつ挙げて、素材の特色に併せ、出雲地方古来の伝承料理と新しい料理方法を記して見たいと思います。

白魚 白魚は早春魚とも言い、旬は12月から4月で旬までの一年魚であり、昔は宍道湖大橋川ぞいでの四ツ手網漁が主体で、宍道湖の風物詩でもあった。しかし最近では専門の漁師もいなくなりカンテラ網漁法に変わってしまった。当然生きてそのまま酢みそで食べる白魚の踊り食いは昔物語になってしまった。日本海産の新若芽とよく合う酢みそ、卵張り、十六島のもみ海苔を天盛にした白魚に黒田せりでの白魚めし、雲丹と卵で調合した雲丹焼、佃煮、かき揚げ、天婦羅などがあるが、淡白な白魚の味を生かすため、甘味を押さえた薄味に調理することがよい。

あまさぎ 学名は、わかさぎで、出雲地方では古きから、公魚（あまさぎ）と呼ぶ。旬は晩秋の11月から3月頃まで。味醂、醤油、同割のたれで2～3回かけながらの照焼を始め、それを暖かい御飯の上へのせ、もみ海苔、生わさび熱いお茶を上からかけた「柳かけ」、天婦羅または空揚げしてから、大根、人参、生姜、葱等あられ切りと共に、三杯酢に漬けた南蛮漬け、おせち料理に欠かせない昆布巻き、他に佃煮

や、田楽焼、雲丹焼等がある。

^{すすき}
鱸 晩秋の11月は出雲地方では神在月と言
い、全国800万の神が出雲に集まら
れる月で丁度その頃は寒い季節風が吹き荒れ、
宍道湖は大きく波立ち、湖水は濁り、初冬の
季節に入る。その頃になると大橋川に仕掛け
た越中網に、宍道湖で栄養をとり丸々と太っ
て腹に真子を抱き油の乗った鱸が網にかかる。
この鱸のことを地元では俗に腹太鱸と呼び、
名物料理の奉書焼に最も美味しいときである。
奉書焼の由来は、松江城藩主でまた茶人とし
て有名な不昧公時代、鱸の丸焼を川端で漁師
達が美味しそうに食べているのを御覧になり、
「余も食べてみたい。」と仰せになり、奉書紙
で巻いて差し出したのが始まりである。作り
方は、鱗、鰓、内臓の内の苦玉のみ除き、奉
書紙で巻き紙を水でぬらして天火焼にする。
奉書に少し焦げ目がつくのを目安に、焼き立
てを大鉢に盛り、中央に切り目を入れ、熱々
を少しずつ小皿に取りわけ、上に薬味として
葱の小口切り、卸し生姜、煮だし醤油をそえ
る。奉書焼を食べた残り身及び内臓等に、大
根、人参の短冊切り、葱の寸切りを加え、ポ
ン酢醤油、砂糖少々で味付け、サッと煮た煮
なますの熱いのは、また格別に美味しい。中
海そして日本海に下り産卵後の鱸は奉書焼に
は向かない。その他鱸の料理は、刺身、蒸し
物料理には、あんかけ、田楽焼、あら焼き、
その他和洋食と巾が広い。

鯉 寒鯉の糸作りは出雲地方の名物料理で、
夏の鯉は刺身の洗いにする。他に鯉こ
く汁、松笠煮、空揚げのあんかけ等があるが、
出雲地方の代表は糸作りで、作り方も出雲地
方特有のものである。活きた鯉を左手で押さ
え、右手で出刃包丁の背で頭の脳天に峯打ち
(仮死状態)にしてから鱗はすきとり、頭、
内臓を除き3枚に卸し、腹骨、隠し骨をとり
(鯉の大きさにもよるが)、長さ30cm位の細
い糸作りにする。これにはかなり熟練が要る。
真子は茹でてから、若干乾かし、糸作りにま
ぶす。食べ方はワサビ醤油を付けて食べるの
も良いが、淡水魚特有の生臭みを消すため
には、炒り酒が一番良くあう。炒り酒の作り
方は、地伝酒または味醂、削り本節、梅干、薄
口醤油で作る。昔、大名が炒り酒と卸しワサ
ビでツルツルと、そばのように大皿一杯平ら
げた。これを称して大名食いと呼ばれたと伝
えられている。

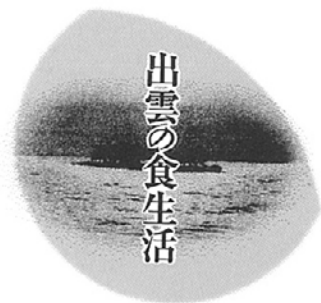
鰻 昭和の初期頃までは中海産の青て鰻と言ひ、全国でも有名であった。中海の深みの藻の中で育った青味を帯びた鰻で、その頃は阪神方面にかなり出荷していた時代もあったが、現在ではほとんど姿を消し、浜名湖産の養殖物が主流になってしまった。ただ、出雲鰻と呼ばれているのは、焼き方及びタレの味が地方特有のものである。都会では串を5、6本打って焼き、一度蒸してから蒲焼きにするのが多いが、この地方では、地焼と言ひ、素焼、蒲焼と一気に焼く。タレは鰻の頭、中骨を焼いて煮出したスープに地酒、味醂、醤油を加え2割方煮詰めて作る。味は関東と関西の中間位と思う。砂糖、水飴を加えたタレは良くない。鰻料理も色々あるが、鍋物、蒸し物、刺身、けんちんむし、その他寿司種等広く利用されている。

もろげ海老 宍道湖、中海で一般に知られているのは、もろげえびの他に、手長えび、しらさえび、車海老等がいるが、皮が柔らかく熱を加えると鮮やかな色になる甘味の強いのが、もろげ海老である。料理方法も色々だが、一番美味しいのは天婦羅であろう。揚げ立ての熱い内に食塩で食べるのが最高である。また空揚げ、酒煮、酒蒸し、活の刺身、たたき団子の吸物、その他料理の脇役として広く使われる。以前は9月に入ると、日没と共に宍道湖上に美しい海老かがりが夜の湖面に点々と照らす風情は実に美しく、湖岸に宿る観光客の涼秋の想い出となっていたが、最近はあまり見ることができない。

しじみ貝 宍道湖の夜明けはポンポンとしじみ採り舟の軽快な焼玉エンジンの音が朝の静寂を破って、あちこちの舟溜りから先を争うように漁場へ急ぐのが宍道湖の毎朝の風景である。全国のしじみの出荷量の7割は宍道湖産と言われている。昨今の宍道湖しじみはやマトシジミで、以前は朝酌川辺で採れる黒い色の大型のオヤマシジミで味もよく、松江市内のあちこちでしじみ売りの婆さんの姿を見かけたものだ。他にマシジミ、セタシジミなどもいる。出雲地方の旅館ホテルの朝食の吸物は、しじみの味噌汁に小口葱が必ず付く。清し吸物、むき身にして物色な和物、佃煮、若い人にはバター炒めもこな味である。吸物にするには、貝を先ずもみ洗いしてから、薄い食塩水に漬け、

薄暗い場所に暫く置いて砂を吐かしてから用い、煮過ぎないことが大事である。

あとがき 宍道湖七珍味の他に、初秋の稲穂が実る頃になると、湖畔は家族連れのはぜ釣りで賑わいます。釣れたハゼは早速家族全員で台所に入り、魚は刺身にまた天婦羅や空揚げ、煮付けなどとして食膳に上がります。赤貝は中海産でたくさん採れましたが、今は山陽方面から逆輸入に変わってしまいました。赤貝はなぜか昔から八百屋の店頭にでているのは庶民の惣菜材料として、親しまれている証拠であり、空むし、貝めし、みそ汁、むき身にして辛子和え、また年末年始の郷土料理であるのっぺい汁には欠かせない素材です。その他津田蕪、黒田芹などの野菜物が七珍の脇役とし味を引きたててくれていることも忘れてはなりません。美しい環境に恵まれた出雲地方の人々にとっては、湖にはぐくまれた地で育った豊かな幸はまことに生活そのもののようです。願わくば、宍道湖七珍がいつまでも失われない清らかな湖であるよう祈ります。



出雲の食生活

清水寺と精進料理

瑞光山 清水寺
貫主 清水谷善圭

清水寺の縁起

厄ばらいの寺としてしたわれる安来清水寺は、今を去る千四百年前、用明天皇即位2年(587)、尊隆上人によって開かれた観音霊場である。縁起によれば「開墓以前のこと、『山上に瑞光現われ、その光明を因として山を瑞光山と号し、また水の清く靈なるをもって清水寺と名づく』と伝えられる。

その後歳月を経て荒廃するも、中興開山盛縁上人復興に尽くし、大同元年(806)平城天皇の詔勅を受け、七堂伽藍を完備する。

承和14年(847)11月、慈覚大師(天台座主円仁)、唐留学の帰路、当山に立ち寄り、光明真言会(現代の諷誦)を創め、これを機に天台宗となる。盛時には僧坊48を数えたと言う。

その後再三火災に遭うも、明徳4年(1393)、再び大伽藍を復興、今日の寺域を形づくる。戦国時代に入るや、尼子と毛利の戦いに巻き込まれ、毛利によって焼き打ちにあい、根本堂(現存)を除いて全焼す。その後、毛利家、歴代松江藩主の庇護を受けて復興。地域の信仰を集め、安政6年、一万人余の檀信徒の力を併せて山陰唯一の宝塔を建立する。住職二代、大工三代、33年の歳月を費やして完成させている。

明治の神仏分離、昭和の農地開放と幾多の法難を受けるも、寺家・檀信徒、心を合せて伽藍を維持し、平成4年(1992)、一万人余の浄財をあおいで、光明閣大講堂新築、根本堂(重文)解体修復の大事業を完遂、今日も尚法灯と伝統を脈々と伝えている。

清水の精進料理

清水寺の永い伝統の中で特に人々に知られているのが精進料理である。

清水の精進料理は、縁起の所でも記したが承和14年11月、慈覚大師が唐留学の帰路、当清水寺に立ち寄られた折りに伝授されたものと言ひ伝えられており、禪系統の精進料理と比しても日本でもっとも初期の伝搬と考えられる。さて、精進とは元々「勇敢にして諸々の善法を進んで修得する。」との意味で、仏遺経には喩えて「少ない水も常に流れれば固い石に穴をあける、これを精進と言う。」と説明している。このことから、精進料理とは酒肉を断てとの教えを実践することから名付けられた料理である。

慈覚大師 清水に精進料理を伝えられた慈覚大師は延暦

13年（794年）下野国都賀郡に生まれ、姓を壬生と言った。15才になって比叡山に登り、伝教大師最澄に師事する。承和2年（835年）入唐の勅命を得て、同5年6月、遣唐使藤原常嗣に従って出発、唐在留10年、様々の苦難をくぐり抜け帰朝する。

この間の日記が『入唐求法巡礼記』で、マルコポーロの東方見聞録と並び賞される世界に名だたる旅行記である。

この旅行記の中で慈覚大師は「空飯（精進料理のこと）というものは現帝の誕生日とか先帝の命日、歓送迎会、またお祝い事に催される宗教儀式の一部である。」と記録しておられる。今日で言えば会席料理やディナー・パーティーのようなものである。

今日法事の後で施主が故人をしのんで小宴を催すのはこの故事によるのではなからうか。日記の中に精進料理の模様が次のように記されている。

「正午には人々は鐘を鳴らし、僧の大衆は堂に入った。満堂の僧、見習い僧、俗人、子供、婦人がそれぞれ席次に従って列を作って着座した。表歎師が木槌打ち『仏法僧を始めとする一切の永遠の命に恭しく礼拝し、感謝の念を捧げよう。』と唱え、2人の若い僧が手に金の蓮華を持ってシンバルを打った。次に、3～4人の僧が真言を唱えた。

先ず最初に施主が香をたき、続いて僧俗男女を問わず順に香をたいた。それが済むと表歎師は先ず、施主の供養の趣意書を読み上げ、しかる後に仏を敬い、称賛する言葉を唱えた。続いて、『皇帝の聖なる統治が永く繁栄するために三宝に帰依いたします。今日の施主の幸多からんことを祈り三宝に帰依します。衆僧及び我々の父母、法界の生きとし生けるもののために三宝に帰依いたします。』とお唱えして、全員で声をそろえて般若心経を誦経した。」と。

余談ではあるが、今日我々が掛けている輪袈裟（略袈裟）は慈覚大師の考案である。これは大師が唐在留中に廃仏棄釈に合い、強制的に還俗させられたときお袈裟を細かく折って襟に縫いつけたのが今日に伝わった。

さて、10年に及ぶ勉学研鑽の末、多くの教典、仏器、仏画等を収集して九州に無事帰朝された大師は京都への帰路山陰道を通られ、山陰各地を巡錫しておられる。平田の鰐淵寺・當清水寺・大山寺・三朝の三仏寺等々。この中

で大師が伝授されたとして特に有名なのが当清水寺の光明真言会（今日の諷誦）と大山寺に伝えられた引接声明である。

御當番 清水寺では御當番と呼ばれる行事の中で大師直伝の精進料理を今日に護り伝えている。

御當番とは正月5日、清水寺鎮守の熊野権現と養命仙人に祝賀の御馳走を献上する行事である。

5日の朝を迎えると、御馳走を献上する施主（貫主）、料理人、山守（注連縄を編み、お堂の飾り付けをする者）の順で風呂に入って身を清め、準備を始める。正午となり、献上の料理ができ上がると、お堂に入り、お供えし、齋宴の儀式を始める。

儀式の内容は先に記した日記の内容とほぼ同じである。

三礼をし、権現と仙人の徳を讃え、新しい年を無事迎えることができた慶びを述べ、感謝の言葉を唱える。続いて、御本尊11面観世音菩薩様を始め御仏の御加護に感謝し、そのお徳をたたえ、法華経を誦する。

日記と異なるところは、施主の徳を讃えないことと、読むお経が心経の他に法華経が増えていることと、順序が若干前後するぐらいである。この間は當番僧が秘密で修法し、終わってお下がりをお供えを寺族全員で頂戴する。ひいき無しに美味である。

次に献立表を記しておく。内容はここ100年、変化なしとのこと。

清水寺御當献立表

生盛（人参・大根・よめな・土筆）
御汁（味噌汁・ごま豆腐・フキノトー）
坪（（梅の花）味噌和・カブ）
平（人参・牛蒡・椎茸・昆布・焼麩）
御飯（小豆飯）
皿（からし味噌・大根少々）
焼物（御台引・昆布）
御神酒1対
御取肴（神馬藻・干柿・蜜柑）
御鏡餅1対
御供餅13

こうして1150年余に渡って伝えられて来た清水の精進料理が、今日のような姿になったのは江戸の後期頃からと思われる。

室町時代に起こった出雲の国33カ所観音霊場

巡礼巡拝が江戸後期になると大変盛んになり、特に清水寺は観音信仰の中心霊場として栄え、巡礼者の途絶えることが無かったと伝えられる。そんな中、境内の坊で参拝者の便宜を図るべく宿坊を始め、そこで料理を提供したのが始めである。

今は御當の献立にも入っていないが、精進料理と並んで有名な清水のお土産、清水羊羹は元々この精進料理の献立の1つであったと云われているが、室町期に干天に砂糖を入れて菓子として食べるようになったことから、今日の清水羊羹が生まれたと推測される。

以上、清水の精進料理について述べてきたが、清水の料理は肉・魚を除いた会席料理であり、しかも、身分の高低・男女・長幼の別無く、皆平等にふるまい、楽しく会食するところに最大の特徴がある。

この慈覚大師直伝の感謝と慈愛の心を料理と共にいついつまでも護り伝えて行きたい。

参考文献

清水寺略縁起

入唐求法巡礼行記（平凡社）

世界史上の圓仁（E・Oライシャワー著）

奥出雲の食文化とその歴史的環境

掛合町教育委員会
 教育長 田部 越

奥出雲の範囲 奥出雲という言葉は近年使いはじめられたもので、おおよそ仁多郡・飯石郡を指していると思われる。中国山地の山肌に抱かれた地域と考えればよかろう。これらの地域は、スサノオの神話にいろどられた古代人の生活ぶりが伺われる土地でもある。ヤマタノオロチの伝承は古い時代から砂鉄採集によるタタラ製鉄の営みとともに、奥出雲の文化の発展を物語っている。

縄文時代 仁多郡仁多町下鴨倉遺跡、飯石郡頼原町八神の五明田遺跡・同森遺跡、志津見の森脇遺跡、三刀屋町多久和の宮田遺跡など、縄文時代かなり多くの人びとが居住していたことがあきらかで、いわば山地での、木の実・山菜あるいは動物の採集狩猟が行われたことであろう。五明田遺跡からは食べ物を貯蔵したらしい穴も認められ、出土品のなかに石錘があり、すでに魚撈も営まれていたことも知られ、進んだ食文化の一面を物語っている。

弥生時代 3世紀大陸から進んだ稲作技術が伝わり、山地居住から水利の便のよい低地に居住地が移り、斐伊川や神門川の上流やその支流で稲作を中心とした農耕が営まれ、食生活の内容は格段に高まったと思われる。生活の場が水辺に移ったことで、水棲生物が食膳に導入されたことは確かであろう。タニシ、蜷、沢蟹、イダ、オイカワなど現在棲息している水棲動物は、その時代すでに居たと思われるし、山中の茸類、有用植物等長年の経験から取捨選択されて今に伝えられたであろう。弥生時代には栽培品種の分化などで、粳・糯の種類もでき一段と食文化は高まった。しかし当地方でどのような調理方法があったかはもちろんわからない。

大和時代から風土記時代 3世紀中ごろ大和朝廷が成立し大陸との交渉も頻繁となり大和地方を中心に文化が発達するが、社会のしくみが固定化しており、朝廷や氏集団に奉仕する品部のなかに膳部酒部などいて料理や酒造に当たっていた。地方でも大きな変化はなかった。記紀と呼ばれる古事記・日本書紀、732年に

作られた出雲風土記には食物そのものの記述はないが、素材となる動植物が挙げられており、食用に供されたであろうものを推察できる。記紀には米のほか粟、稗、大豆、小豆があがり、野菜類も記されている。6～7世紀になると畑作も進み、麦、蕎麦、黍が現われ野菜類も数が多くなって、勢い食生活も豊かさが増してきたと思われる。しかし、律令国家の進展は、農民に過酷な負担を強いたことを否めない。農民が重い負担を課せられれば課せられるほど、自己防衛のため食生活に工夫を重ね、食文化を高めていった。山菜などは普段の食用のほか、飢餓から逃れるための採取もあったろう。

出雲風土記の飯石郡の条に、やまぜり、うど、やまあざみ、やまいも、くずのね。仁多郡の条に百合が記されているのが食用に供されたと考えて良い。また万葉集のなかに宇毛として里芋が出てくる。風土記に記載はないが、アケビ、ヤマブドウ、クルミ、野イチゴ、オツキなども当然あったろうし、これらは子供のおやつとして古い昔から親しまれた果実であったろう。

平安から室町にか

けて 宮廷貴族の住む京都に政権の中心がうつり、地方の様々な産物が送られてきたのは奈良時代と同じだが、爛熟した貴族文化とともに食文化も一段と贅美を持ったものになった。平安時代の後半貴族たちの限りない欲望の充足が逆に彼らを不安に陥れた。祈禱や迷信の流布で特別な食べ物が作られたり供えられたりしたであろう。

やがて貴族社会が崩壊して武士の時代に入りますが、名主として農村に基盤をもつ武士は堅実で質実剛健な社会を築いていく。当然食文化もそれに合った様相を呈したに違いない。

一方諸国との交通も開け、諸国の産物が各地に移動し人の往来と相まって食文化の交流も盛んになったと思われる。例えば、石清水八幡宮の別宮であった赤穴八幡宮、横田八幡宮など京風の趣味嗜好をもった荘官によって、地方では見られなかった文化が導入されただろう。また仏教の広がりからそれに伴った食文化が入ったり、僧侶の指導で新しい食事や食事作法が紹介されたとも考えられる。

江戸時代

江戸時代奥出雲の地域は松江藩と広瀬藩に分割して統治されたが、同じ松平の本家分家で、支配の上で大きな違いはなかった。

土地制度と身分制度に縛られた封建社会で暮らしは厳しく、ことに年貢米の生産者であった農民は衣食住全ての面で厳重に統制され、苦しい生活を余儀なくされていた。それだけに農民は年貢米の確保と生活保全のため生産に励み余剰を生み出していったのは当然である。一方厳しい生活の中でひとときの労働からの解放と娯楽としての休息日、自然や神に対する感謝の意味をこめて、さまざまな行事がもたれたが、普段のわびしい食生活にかわって工夫に工夫を重ね地域独特の食文化を作り上げたと思われる。

幕府や諸藩は極力休日や行事など生産に逆行することは禁止する触れをだしている。

また江戸時代は、道路の整備からくる交通の発達で、他国との行き来も盛んで、寺社参詣と言う名目で各地に出向くことも多くなった。したがって、他国の産物や食べ物が流入して食文化に変化がもたらされることにもなった。海辺からの行商も現れた。

明治以降

鎖国がとけて西欧文化が入ってくると全ての面で大きな変化が起こり食生活もその影響を受けた。村の中の一部の富裕階層は、経済的な余裕もあって徐々にこれらの変化に対応していったが、多くの住民は直接的には影響されず昔ながらの生活を余儀なくされることが多かった。日露戦争を契機とした教育の近代化、大正時代の護憲運動に代表される大衆運動、さらに昭和初期の深刻な不景気を経過して戦時の統制経済に入り、ようやく国民の生活を一定レベルに揃えられた。かつて地方で独自に考案・継承された食文化は、聖戦遂行のため日の目を見ることなく、しばらくの眠りにつくことになる。そして今世の中の落ち着きとともに、グルメブームが引き起こされ昔の食文化が再び登場して生活を楽しませてくれる。

近年開発が進み地域の伝統文化が消滅しようとするかたわら、それらの伝統文化を保存しようとする動きもある。その1つに、志津見ダム建設にともなう頓原町志々地区の食文化が『故郷の味覚～受け継がれる志々地区の食文化』として建設省中国地方建設局と頓原町によって出版され、奥出雲の食文化を知るう

えて大いに参考となる。また、吉田村田部家の陽子夫人が著わされた『義父の好きな食べ物、義母のための献立』のなかに「たたら師」の伝統を踏まえた正月の餅料理や金屋木子祭りのことに触れてあり、奥出雲の他のたたら師の家に伝わる記録を探せば、それらの行事に関わる独特の食文化を知ることができると思われるのだが、残念ながらいまその時間はない。

奥出雲の行事食

- *正月 鏡餅 丸餅 あづき雑煮 みそ雑煮
すまし雑煮 七草粥
- *彼岸 牡丹餅 きなこ餅
- *3月節句 よもぎ餅 菱餅（草紅白） 小豆飯（赤飯）
- *5月節句 柏餅 かたら餅 粽 赤飯
- *蓮華 五目飯 五目寿司
- *半夏 さんばいさん 牡丹餅 餡ころ餅
- *七夕 黄粉団子 水団子 はったい粉
- *うら盆 おこわ 盆団子
- *中秋名月 黄粉団子 水団子
- *秋の彼岸 牡丹餅 ひらい米
- *ひざのりさん 牡丹餅
- *針供養 おやき
- *冬至 豆腐 かぼちゃ などなど
- その他 ほうこ餅 ひき餅 こ餅 煎米 型
団子 おじや（雑炊・入れ飯）混ぜ飯 栗
飯 えんどう飯 芋飯 芋粥 茶飯

出雲の歴史と食生活

広島修道大学人文学部

前教授 石塚 尊俊

神国のイメージ

出雲は神国であるといわれ、神話のふるさとであるともいわれている。たしかにここには古い大きい神社が多いし、また神話にゆかりのある地名なども多々残っている。しかしもともと神話というものは遠い祖先の功績譚だったのだから、本来はどの地方のどの氏族にもあったものである。それが他の氏族の場合はその内容を記録に留めることなく消滅させてしまったが、わが出雲系氏族の場合は、つとに8世紀のころ宮廷でできた文献にその内容が大量に収録された。そのため出雲といえはすぐ神話というイメージが湧いてくるのであるが、だからといってその後千数百年もたった今日、なお出雲には神話にかかわる何ものかがあるのかのように思うのは当たらない。

方言の島

とはいえ、この地方がその風土、人情、生活慣行のうえで、周辺の諸地方といささか違った趣きを持っていることはやはり否定できない。その最もなるものが方言である。これがこの地方一帯のいわゆる中国方言区の中にあつてあたかも孤島のような存在となっているのである。どうしてこういう状態になっているかについてはいろいろな見方があるが、つまるところはこの地方の持つ自然地理的条件と、それによって生じた歴史的諸事情によるものと考えざるを得ない。

出雲は中国地方のほぼ中ほどに位置し、けっして隅の方にあるとはいえないが、その実周囲を高い山で囲まれ、ことに山陽との間には海拔1,000メートル前後の高い山がずっと続いている。もちろん山並みで山陽と区切られていることは石見・伯耆・因幡の場合と同様であるが、そのかわり石見の場合は東部に江川という大きな通路があり、山陽とのあいだが大きく開いている。また南の安芸との境の山並みも出雲、備後の境ほど高くはない。一方因幡の場合はなんといっても近畿に近く、間に障壁があってもそれを乗り越えていわゆる中央風が入ってきやすい情勢にあつた。ところが出雲となると、近畿から瀬戸内を経て入ってくる中央風が上記の理由でどこよりも遅れ、のみならず石見の方へそれる場合さえ少なくなかつた。これが出雲をして因幡・伯耆とはもちろん、石見と比べてさえ久しくアンチ中央のままにおき、方言のうえでも周辺と違った語彙、音韻、イントネーションを残

した所以であろうと思われるのである。

近世藩政下の停滞

以上はいうならば自然地理的条件である。次にこれと重なって出雲の場合は歴史的にも周辺の諸地方と違った事情があったことを知らねばならない。端的にいつて出雲は周辺の諸地方より住民の暮らしむきが楽であったように思われる。少なくとも近世には相当に楽であった証拠がある。

幕末になってからの史料ではあるが、弘化3年(1846)の記録によると、出雲は草高(実取高)が202,627石、人口は309,606人となっている。ということは住民1人当たりの石高が0.98石、すなわち約1石であったことになる。ところが、同じ年石見の場合は172,209石、236,963人であって、1人当たりが0.73石にしかっていない。備後はやや良くて1人当たり0.87石になるが、安芸となるとぐんと落ちてわずかに0.38石にしかっていない。伯耆は1.19石、因幡は1.26石で、出雲よりかなり良いが(以上、関山直太郎『日本人人口史』による)、そのかわり因伯は大名が幕府の外様であった。だからいきおい藩の領民に対する姿勢にも厳しさがあったものと思われる。いわゆる外様大名が幕府から常にしいたげられ、親藩がその反対であったことはここに繰り返すまでもないが、松江藩は御三家に次ぐ親藩であったから、因伯の池田藩や芸備の浅野藩、石西の亀井藩などに比べて幕府からの締め付けが少なかった。そのため、ここでは藩の領民に対する姿勢にもきびしさが少なかったのである。たとえばここには「延敵」ということがあった。これは検地をする場合にその反別を実測の結果より2割も、ときには3割くらいも少なく見積もってやるということであって、これにより出雲の農民は、年貢を納めるのに実際の収穫高よりはるかに少ない石高を規準にすればよいようになっていた。こういう全国にも例のないことが、ここでは藩政時代に百数十年を通じて全面的に行われていたのである。だからここでは領民自身それを自覚していたかどうかはわからないが、とにかくその暮らしむきは他藩領に比べて楽であったといわねばならない。事実ここでは百姓一揆も少なかった。近世を通じて出雲では石見の半分しか起こっていない。芸州浅野藩領に比べればなんと10分の1しか起こっていないのである。

社会構造と住民性

もちろん大名統治時代のことであるから、出雲とて今に比べれば庶民の暮らしは楽ではなかった。しかし同じ機構のもとで他領に比べればまちがいなく楽であった。

われわれはかつて中国地方の各地において約70の集落を無作為に抽出して、その各集落がそれぞれどういう構造になっているか、本家を中心とする分家、孫分家のつながりを核としているか、それとも50戸なり100戸なりの集落が、みな系譜を異にする家々の寄り合いによって成り立っているかを調べてみたことがある。すると出雲では絶対的に前者の型が多く、石見・安芸では後者の型が多いという結果が現れた（『日本民俗学会報』16）。これは何を意味するか。要するに石見や安芸の山間部では、今はともかくかつて土地にすがって生きていた時代には、子供を分家させようにも近くには分けてやるべき土地がなかった。そのため自立するものはどうしても遠くへ離れて行かねばならなかった。それに対して出雲では同じように苦しい苦しいといいながらも、実際にはそれなりに余裕があったから近くで同族を増やすことができた。その結果がこういう形となって残ったと考えられるのである。

こういうわけであるから、出雲と石見とでは自然その住民の性格にも大きな違いが出てきた。本家、分家で固まっている出雲ではとかく同族意識にとらわれやすく、何かにつけ本家がどうか、分家がどう思うかを考えねばならない。そのため行動がとかく因循姑息になり、改革すべきことでも容易に改めることができない。対外的には特に臆病で、方言が著しいこととも相俟って物をはきはきいわない、自己主張もへたということになる。

これに対して石見はまさに反対であって、良い悪いをはっきりいい、悪いとなったら長らく続けてきたことであってもすぐに改めてしまう。つねに行動的、進取的であって、ゆきがかかりにとらわれないのである。こうした違いも近代以来しだいに縮まり、ことにあの経済の高度成長以来は急速に縮まりつつあるが、それでもまだ同じようになるには相当の時間を要しよう。

常民の主食 ここにかつての出雲、石見が、食生活のうえでのくらしいに違っていたかを

知る調査資料がある。昭和43年、島根県教育委員会が県下約200か所において、当時70歳以上に達していた老人を対象として行った調査であって、あなた方が青年のころ、すなわち大正初年、ということはあの第一次世界大戦による好景気以前、ふつうの家庭の普通の主食は決して白米飯ばかりではなかったはずだが、その場合、麦とか粟とか芋とかをどのくらいの割合で入れていたものかという問いに対する答である。これによると、出雲では多くて4割、米どころの出雲平野などではせいぜい2割であったというのに対して、石見では4割、6割はざらで、邑智郡・那賀郡などでは8割以上という所も少なくなかった（県教委編『島根県民俗分布図』）。つまりこのころにはまだ江戸時代さながらに、水田が少なくて米の穫れない所では米が存分に食べられなかったのである。

喫茶の風 現状維持に甘んじ、ゆっくりした出雲弁を談じ、明日もある、あさってもあるという生活を繰り返していた昔の出雲人は、何かといえばお茶をよくのんだ。そしてまた近くに同族が多く、姻族も多いという事情からも、人が来ればまずお茶を出すという風が身についた。そこがまた石見・安芸とは違うところであって、今ではそうでもないが、およそ戦前ごろまでの石見・安芸では、よほどの間柄の者でないと、訪れた者にお茶を出す風はなかった。出雲では人の顔さえ見ればお茶を出した。それも多くは煎茶である。今でこそ煎茶も珍しくなかったが、前記島根県教育委員会の大正初年を時点とした調査では、一般家庭のふだんのお茶というのが、石見ではすべて番茶かアカ茶（カワラケツメイ）となっているのに対して、出雲では斐伊川流域を初めとして煎茶という所が広くゆきわたっている。まさに出雲は茶どころであって、例の不味流茶道ふまいというのも、実はこうした体質を基礎として構築されたものと見る方が当たるように思われる。