

# 米をもっと大切に

元京都府立大学文学部特別専任教授 佐藤 洋一郎

## はじめに

日本は米食の国でした。「でした」と過去形で書いたのは、今、米の消費量がものすごい勢いで減っているからです。1962年、日本人は一人平均で1年に120キロほどの米を食べていました。それが今では50キロを割り込みそうな気配です。人類史全体を見渡しても、主たる食料を、これだけの速さで変えてしまった事例は見当たりません。

米を食べなくなった理由はいろいろでしょう。主な理由をあげてみると、コムギが相対的に安く手に入るようになった、外食や中食、それにワンプレートものの食事が増えた、家庭で調理するにしても、米の場合、釜、茶碗と洗い物が多く出るのに、パンやピザなら手づかみできるうえ、洗い物が少なくなる、などでしょうか。加えて最近はややダイエットが大流行で、というよりほとんど脅しのよう、「痩せる」「糖質を制限せよ」「コメは太る」などの根拠のあいまいな宣伝が意図的に繰り返されてきたことも無視できません。

しかし、本当にこれでよいのでしょうか。こんな食生活を続けているといつか～それもそう遠くない未来に必ず～日本社会全体をゆるがすようなことがおきるのではないのでしょうか。XX年後の日本のくらしをシナリオに書いてみましょう。

## 20XX年のシナリオ

20XX年8月のある日、天気予報は朝から、この日の東京の最高気温が41℃を超えるだろうと繰り返しアナウンスしていた。エアコンを使いたくても、電気代は高く、またしょっちゅう停電がおきるようになっていた。識者は、昨今の異常高温は平野という平野から水田が姿を消し、かつては気温調節の働きをしていた水田が姿を消したことに大きな原因があると言っていた。数年前からの石油ショックでガソリン価格は高騰、街を走る自動車の数はめっきり少なく、また市中でも電気を灯しているオフィスは半分にも満たなかった。業務はオンライン化が進み在宅勤務が多くなっていった。発せられる都市熱

ははるかに減っていたにもかかわらず、最高気温が40℃を超える日は少しも珍しくない。

それより人々の頭を悩ませていたのが、その日の夕食をどう手に入れるかだった。2年前に始まった米価高騰はとどまるところを知らず、今や2023年の5倍になろうとしていた。そればかりか最近ではスーパーの店頭から米が姿を消しはじめていた。たまに見かけても300g入りの小さなキューブが1、2個あるばかりで、それも棚に並ぶとすぐに売り切れた。米づくり農家の高齢化は何年も前から警鐘を鳴らされていたことなのに、国は何もしてこなかった。そこへ来て、石油価格の高騰が、かろうじて生き延びてきた農家にとどめをさした。米に限らず、食料品全般の入手が難しくなり始めていた。21世紀初頭までの、スーパーの店頭の色とりどりの食料が並ぶ光景は完全に過去のものになっていた。

車の減少は在宅勤務だけが理由ではなかった。A国が行った日本に対する海上封鎖が、石油や天然ガスを運ぶ船舶の航行を制限していたのだ。同じ理由で化学肥料の輸入も滞っていた。石油漬けの農業は窮地に陥りつつあった。

何をたわごとを…、と思う人もいるでしょう。けれど、これらの事象の一つひとつは21世紀前半の日本がすでに経験してきたことばかりなのです。私たちはそろそろ、私たちの命を守ることを真剣に考えなければならない時期にさしかかっています。生活習慣病や太りすぎを心配する時代は終わりをづけ、栄養失調、飢餓、熱中症などの、今の途上国でおきているような問題に悩む時代がいつ来てもおかしくない状態になりつつあります。日本社会の今は、過去の悲惨な状況を脱し、豊かな食生活を得るために先人たちが努力をした、その賜物なのです。先人たちの苦勞あとを、以下の5つの物語でみてみましょう。

## 物語1 良寛さんと新潟の人びと

新潟平野という今ではコシヒカリなど、うまい米の大産地であるかに思われています。けれど、昭

和30年代ころまでは新潟の米は「鳥またぎ」などと揶揄されるほどに品質の劣るものでした。新潟平野を流れる信濃川はとてつもないあばれ川で、洪水はしょっちゅうだったのです。なにしろ長さは日本一、しかも上流には浅間山はじめ日本の屋根たる北アルプスや中央アルプスの山々の水を集めて新潟に至る大河川のこと、水量も半端ではありません。そして新潟平野に入る長岡市付近からは傾斜も緩やかとなり、流路は複雑に蛇行していました。洪水の要素はすべてそろっていたのです。そしていったん洪水がおきるとあたり一面は泥沼と化し、水はなかなかひきませんでした。幸運にして洪水がおきなくとも土は過剰な栄養を含み、イネは倒れ、米の品質を劣悪にしていました。洪水がおきると収穫は皆無となり、貧しい農家の経営はたちまち破綻してしまいました。農家では、泣く泣く娘たちを三国山脈の向こう側、関東平野の養蚕業者に労働力として送るしかなかったのです。

関東北部は当時生糸の大産地でした。生糸は絹織物の素材であり、高値で取り引きされてきたのです。米がとれないこの地域では、生糸の生産が地域の経済を支えていたのです。明治政府はこれに目をつけ、絹織物や生糸の輸出で外貨をかせごうとしたくらいです。世界遺産に登録された富岡製糸所もその名残りなのです。生糸生産には膨大な労力を必要とします。そして、山向こうの越後から供給された労働力を吸収したのがこの製糸業であったと、水上勉氏は書いています。

しかし、彼女らの暮らしは大変なものだったようです。20歳になるまでに体を壊し、地元に戻されたり亡くなったりした女性が大半いたのです。まだ10歳代前半のいたいけな彼女らの残酷な運命を知っていた良寛さんは、せめてものなぐさめとして、毬について彼女らと遊んだのです。良寛さんというと、子らと戯れるお人よしのお坊さんというイメージがありますが、決してそうではなかったのです。

この新潟平野が米の大産地として生まれ変わる画期が、1922年に難工事の末に完成した大河津分水おおこうずぶんすいの開設でした。これによって洪水の被害はずいぶん軽減されたのです。あふれそうになった水は、平野を流れることなく日本海に放流されるようになりました。分水を開くときに出土砂を新潟平野の低い土地きやくどに客土したことで、湿田はずいぶん減り、コ

メの品質の向上にずいぶん貢献したのです。

## 物語2 北海道の開拓農家たち

日本列島の最北の地北海道に稲作が及んだのは19世紀も半ばを過ぎてからのことでした。当初北海道での稲作は散々なものでした。国の出張所である北海道開拓使は、北海道の農業を、家畜の飼養とジャガイモなどの畑作物の栽培による欧州式のそれと想定していました。屯田に入った人びとにもこの政策は伝えられました。しかし、屯田で入った多くの人びとにとって、稲作は悲願であったのです。彼らが北海道に住もうとしたのも、故郷では抑圧され米さえろくに食えない生活を一変させようという願いからだったからです。そうした彼らが新天地・北海道での稲作をそう簡単に断念するはずはありませんでした。

しかし、原野の開墾自体が実に難物でした。ましてや稲作を試みたものはことごとく失敗したのです。屯田地での失敗は死を意味します。入植者たちは、2年目からはその生産物で食えることを前提に、最初のシーズン分だけの食料だけを持って入植していたからです。それでも、入植者たちは水田での稲作をあきらめることはありませんでした。最初のうちはこれを禁じていた開拓使も、次第に見て見ぬふりをするようになります。それほどまでに、入植者の米への執念が強かったのです。そして契機が訪れます。中山久三という人が見出した「赤毛」という、寒い北海道の気候にもあう品種の導入をきっかけに、最初の収穫がえられたのです。

それから100年余り。北海道は今では日本一の米どころとなりました。それをもたらしたものは、米を食いたいという入植者たちの執念だったのです。

日本の風土は稲作に適した風土であるかに言われてきましたが、決してそうではありませんでした。むしろその時代、その地にすんだ人びとの執念ともいえる行動が、その地を稲作にあう土地に作り替えてきたのです。このようにしてみると、日本列島の全体が、その時代を生きてきた無名の人びとの執念によって、水田稲作にあった土地に、そしてそれにあった社会に作り替えてきた面を見逃すわけにはゆかないのです。

## 物語3 米が作った水運

富山和子氏の『日本の米』（中公新書）は異色の

本です。そこから学ぶべきことはたくさんありますが、なかでも日本の水運の根幹を作ったのが米づくりであったという指摘はきわめて深く、また重要だと思われます。私なりの解釈を加えてその筋を追ってみます。内水面の水運について、富山氏は次のように書きます。

「行けども行けども平らかなこの大地（関東平野のこと。佐藤註）こそ、紛れもなく米が作ってきた大地であり、300年の間日夜たゆみなく水路の見回り、水路の手入れ、水のかげ引き、田作り、土作りにいたる何十何百と知れぬ米作りの労働が続けられ、重ねられてきたたまものであることを。そしてまた思う。ほんの少し以前まで、この平野には水路網が整然と張りめぐらされ、おびたしい数の船が江戸と農村とを、江戸と利根川とを行き来しており、関東平野は水の平野であったことを（『日本の米』p.94～95）。

この水上交通路を利用して、近郊で生産された米や野菜などが江戸に運ばれました。一方江戸からは人間の排せつ物が同じ交通路で地方に運ばれました。つまり江戸とその周辺には多量の人口を介した循環のシステムが出来上がっていたのです。それ専用の船もあったようですから、この循環はシステムとして機能していたのでしょう。

事情は大坂も同じでした。大阪平野は、度重なる洪水の結果編み出された「島島」という特殊な農法に端を発した、棉花の一大産地になりました。栽培を盛んにした背景にはもうひとつ、北海道などで盛んに生産されたにしんかす鯧粕にしんかすの存在があると言われます。鯧粕は、当時豊漁に沸いたニシンあるいはその不可食部分を煮て搾った後に残る搾りかすで、主に西日本の肥料として重宝されました。それは徳島県など四国で盛んに栽培されたタデ（藍蓼）や、あるいは香川と徳島で盛んに栽培されていたサトウキビの肥料にも使われたのではないかと思います。

鯧粕を関西に運んだのも船でした。ただしこの船は川を経由したのではなくて、日本海を通う航路でした。北前航路、などと呼ばれています。

#### 物語4 文化度が高かった社会

この時代の日本はずいぶん文化度の高い社会だったようです。といっても現代のように義務教育があるわけでもなく、さすがに識字率100%とはゆかなかったと思われますが、それでもこの時代の末期に

は識字率は欧州各国よりも高かったようです。近代までの土木は「見試し」といって職人が長年の経験と勘を頼りに、工事の規模やその施設でまかなえる耕地面積などを見積もっていました。加えて精密な測量や見積もりの背景には数学の素養が社会に広く普及していました。日本には関孝和らによる和算の伝統がありました。そしてこれら学術は、測量など実社会の要請によって支えられてきたのだらうと思われれます。「読み書きそろばん」の重要さがここににあります。いまはやりのタブレットも結構ですが、読み書きそろばんこそが、日本式初等教育のイロハだらうと思われれます。

実地の測量技術がいかに優れていたかは、幾多の事例からもうかがい知ることができます。当時の測量はちょうちんそくりょう提灯測量と言われる、ろうそくや提灯を使った測量だったようで、夜間におこなわれていたようです。日本では築城や、あるいは水路の建造に使われる石組の技術がありました。そしてその技術が、棚田や灌漑水路を開き、国土を水田稲作の国土に変えてきたのでした。

#### 物語5 海、里、山の連関～そのはじまり

水田を支えるのは水です。そして水は森に支えられます。そして森の涵養は沿岸漁業の涵養を支えてきました。いわゆる「海、里、山」連関です。この連関の意味するものは、中世初期の古くから知られていたようです。また神奈川県真鶴の真鶴半島先端にある魚つき林（魚つき保安林）も、その最初は小田原藩に幕府から割り当てられた松の苗木15万本を移植したものとされています。

魚つき林が法的に整備されたのは1897年のことです。むろんそれは漁業資源の涵養を目的としつつも水源涵養、土砂流失の防止、防風などの目的も兼ねていました。つまり森林の保護が、山ばかりではなく、里域や沿岸域の環境を守ることが意図されているのです。森には、人の影響を受けにくいいわゆる奥山から、里地に近くかく乱を受ける里山に分かれます。森を守るということは、奥山だけでなく集落近くの里山の部分を守ることでもあります。その里山部分はさまざまな肥料になる刈敷を含む生活資材を得る場でもありました。田を守ることが、海、それも沿岸の海を守ることにつながりました。

沿岸の海が守られれば、近海の海も守られます。そして近海の海が守られれば遠洋の海が守られま

す。つながりはなかなか見えにくいのですが、田んぼと森は、広い海とつながっているのです。田が守られなければ、つまり米が守られなければ、海も海の魚も守られません。

## 米食文化の奥深さ

米は、飯として食べられるほか、じつにさまざまな用途に用いられ、加工されて食べられてきました。広がりには、コメという食品が日本社会にいかに深く関係してきたかを雄弁に物語っています。日本では、コメは飯として調理されることが多いですが、加える水の量が違うと感触の異なる飯ができます。今私たちが普通に食べている「飯」は、米1に対して水が1~1.2程度で調理されます。水をこれより多くするにつれて、粥、重湯と変化していきます。粥も、水の量に応じて、7分かゆ、5分かゆなどとしだいに硬くなってゆきます。

おなじ米でも、もち米（糯米）は蒸して調理されます。できたものが「こわ飯」ですが、こわ飯はウルチ米でも作ることができます。こわ飯は、熱いうちに搗いて餅にもしますが、そのままおいて乾かすと「糰」になります。非常食にもなり、また旅の食としても使われてきました。糯米の糰は、細かに砕くと道明寺粉になります。関西風の桜餅の原料になる食品で、和菓子の素材としてなじみあるものだと思います。

米は発酵食品にもなります。まずは甘酒。炊いた飯に麹菌を振りかけて一定温度で一定時間置くことでんぶんが糖に変わり甘酒になります。糖度が40%近くにもなる、大変甘い飲み物です。これを、酵母菌でアルコール発酵させたものが酒です。実際の醸造の場では、糖化とアルコール発酵が同時に進められます。原料を糯米にすると味醂ができます。ただし味醂の醸造には米焼酎を加える過程もあり、やや複雑です。それから、今出てきた米焼酎は、酒を蒸留したものです。また、酒をさらに酢酸菌で発酵させると米酢ができます。米焼酎の中に、沖縄だけで作られる「泡盛」があります。原料にはタイ米が使われるという変わりものです。奄美地方には米とサツマイモを乳酸発酵して作られる「サキ」という飲み物があります。

日本の米食文化はこれらの加工食品を作る過程でできる二次産物も利用してきました。玄米を精米する過程で出る「糠」は漬物をつくるときの支持体

に、また絞れば米ぬか油がとれます。酒を醸した後、清酒にするには濾す過程が加わりますが、濾してできる残渣が酒粕です。奈良漬のような漬物をつける時の支持体にしたりします。味醂の場合も、同じように味醂粕ができます。これでつけた奈良漬は甘くなります。このように、無駄を出さないのが米食文化の特徴でもあったのです。

## 粉にされる米

米は粉にして調理することもあります。糯米の粉は白玉粉、うるち米の粉は新粉と呼んだり、あるいはふつうに米粉または上新粉と呼んだりしています。糯米の粉を白玉粉と呼ぶのは、糯米が白く不透明で、輝いて見えるからでしょうか。

あまたある穀類の中で、米は多くの場合粒のまま調理され、そのまま食べられます。他の多くの穀類が、胚乳を粉にして食べられることを考えれば、米における粒食は異例といってよいでしょう。粉にする理由はいくつかあるようです。民俗学者で岡山県で神職をつとめる神崎宣武氏は、米粉は米の端境期にあたる夏から秋にかけて、米びつの底に溜まったくず米の有効利用のために発明された二次産物ではないかと考えています（『日本人の原風景 風土と信心とたつきの道』神崎宣武著、2021年講談社学術文庫）。

白玉粉に水を加えて柔らかく練ったものに、さらに水あめなどを加えたものが求肥です。これは和菓子の生菓子には欠かせない素材の一つになっています。求肥の素材にも使われる水あめは今ではオオムギを主原料に作られますが、古くは糯米で作っていたようです。

粉にするもうひとつの利点は何種類もの粉を混ぜることができる点にあります。糯米の粉と粳米の粉を混ぜるなど、粉ならではのこどどといえるでしょう。和菓子についていえば、他にも、糯米の粉である白玉粉と葛粉を混ぜたり（たとえば水無月）、薯蕷粉（ヤマノイモの粉）と米粉を混ぜたり（上用饅頭。ほんらいは薯蕷饅頭）といった使われ方には粉にすることが不可欠であったものと思われる。

## まとめ

このように、米の利用法はほんとに無尽蔵といってよいくらいです。米を粗末にするということは、こうした米食文化の全体を粗末にするということ

す。今、地球温暖化で食料の輸送にかかるエネルギーの大きさが世界的に問題になっています。米を作るために、数百年の時間をかけて国土を作り替えてきた日本社会は、今、その米を軽んじて、自国では消費の10%も生産できていないコムギにシフトしようとしているわけです。私たちはもう少し、日

本の米や米食の文化、稲作とその文化をまじめに考えてよいのではないかとと思われるのですが、皆さん、いかがお考えになるでしょうか。いくつか参考になる文献を文中に示しましたが、それらも参考にして、今一度日本の米について考え直して下さるようお願いします。

## 「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

に対応した最新の食品成分表および栄養計算ソフトのご案内

# 100 kcal 日本食品成分表 2023

文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」準拠



【電子出版】 渡邊智子・山下光雄 編著

A4判・フルカラー・182頁 定価 3,190円 (2,900円+税)  
ISBN 978-4-7679-8601-2

- エネルギー100 kcal当たりの質量および成分値を収載した食品成分表。表頭項目などを、栄養計算や食事設計に使いやすい便利な項目に編集。100 kcal 当たりで考えることでエネルギーと栄養成分との関係が把握しやすく、食事設計や食事指導の場面に最適。
- 付録データとして、栄養計算機能付き「デジタル版100 kcal 食品成分表」、全食品・全成分項目を収載した「100 kcal/100 g 食品成分表フルバージョン」が利用可能。弊社 Web サイトよりダウンロードできます。

\*本書は電子版です。書籍版（印刷版）は販売しておりません。Amazon Kindle, honto, 紀伊國屋Kinoppy等の主要電子書籍ストアで購入いただけます。

日本食品標準成分表（八訂）増補 2023 年および同アミノ酸編・脂肪酸編・炭水化物編  
日本人の食事摂取基準（2020 年版）

対応

評価もできる高機能栄養計算ソフト

Ver. 1.5

## Excel 栄養 Plus<sup>®</sup> アイン プラス



2023 年 4 月公表の増補に  
対応の最新バージョン!!

- ・「エクセル栄養君」を全面リニューアル、ユーザーデータも移行可能
- ・八訂成分表における推奨されたエネルギー等の計算、表頭項目に対応
- ・摂取基準等を参照した栄養評価と、わかりやすい結果票出力が可能
- ・成分表の正誤表への対応や、未収載食品のユーザー登録が可能

監修 高田和子・石田裕美・石原淳子  
定価 28,600 円 (本体 26,000 円+税 10%)

「栄養プラス<sup>®</sup>」アインソフト / Excel アインソフト

## 食物摂取頻度調査票 FFQ NEXT

- ・次世代多目的コホート研究（JPHC-NEXT）にて開発された調査票
- ・紙媒体・Web 回答フォーム・Excel など多様な方法で回答収集が可能

著作 国立研究開発法人国立がん研究センター  
監修 石原淳子・高地リベカ  
定価 6,600 円 (本体 6,000 円+税 10%)



建帛社  
KENPAKUSHA

〒112-0011 東京都文京区千石 4-2-15  
TEL 03 (3944) 2611 FAX 03 (3946) 4377  
<https://www.kenpakusha.co.jp/>

© 編修・発行 実教出版株式会社 代表者 小田良次

通巻 86 号  
2023 年 9 月 25 日発行

発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町 5  
TEL. 03-3238-7777 <https://www.jikkyo.co.jp/>