

일본의 주식문화에 대하여 - 밥을 중심으로 -

하타아케미(畑明美)

京都府立大學 名譽教授

번역 한 재 숙 (영남대학교 교수)

일본인들은 죠몬시대(繩文時代)(BC 1만년~BC 4세기경)에 각지에서 집단생활을 하였던 것으로 알려지고 있으며, 그들의 유적지 조사에서 마제석기나 토기류가 발굴되고 있습니다. 또 당시에는 산과 들의 풀이나 나무 열매의 채집, 수렵, 어로에 의하여 식량을 얻었다고 생각할 수 있으므로, 죠몬시대는 채집경제의 시기라고 할 수 있습니다.

그러나 현대 고고학의 조사로부터 주요 잡곡류의 도래는 이미 죠몬시대 후기에서 말기경이라고 하며, 조, 피, 수수, 메밀, 보리, 쌀 외에 콩, 팥 등의 두류도 일부에서는 어느 정도의 재배가 행해졌다고 생각됩니다. 이들 작물의 열매는 석기로서 분쇄하여 물을 넣고 등글게 반죽하여 만든 경단 모양의 것을 굽고, 찌고, 삶아 식용에 제공되었다고 하며, 쌀도 가루 내어 등글게 만든 경단을 찌서 먹었다고 합니다. 그러므로 이 시대 잡곡류의 이용은 일부는 구운 쌀과 구운 콩으로서 이용되었지만, 주로 분식을 이용하였다고 생각됩니다.

죤몬시대(繩文時代) 이후, 야요이시대(彌生時代)(BC 4세기~AD 3세기경)에는 토기나 철기가 전래되었고 그 이용은 대륙문화의 영향으로 점차 보급되었다고 생각됩니다. 더욱이 고분시대(古墳時代)(3세기말~6세기)를 거쳐 나라시대(奈良時代) 초기(710년)에도 여전히 농경기술은 저조하여 주식용 곡류의 생산량은 적은 것이었습니다. 그러므로 나라시대부터 헤이안시대(平安時代)(794~1180년)에 걸쳐 수도재배(水稻栽培)를 크게 장려하였으며 논과 밭의 개발을 촉진시켰습니다. 그 주된 이유는 쌀은 저장성이 풍부하고, 양양가 및 열량원으로서 우수하며, 동시에 다른 곡류에 비하여 수확량도 많고, 무엇보다도 맛있기 때문이라고 생각합니다.

그 위에 일본은 일부 북해도를 제외하고는, 온난다우(溫暖多雨)한 몬순지대로서 벼농사에 적합한 풍토조건을 갖춘, 매우 좋은 여건을 가지고 있었습니다.

여기서 벼농사(水稻農耕)가 발달한 사회적 배경에 대하여 생각해 보고자 합니다.

다시 말하면 벼농사가 발달한 사회적 환경은 다음과 같은 영향이 있었다고 생각합니다.

- (1) 나라시대 이후 화폐제도가 설치되었고, 그 후에는 화폐경제가 발전되었지만, 여전히 쌀이 중요한 환금품목(換金品目)이 되었으며 재배작목의 중심이 되었습니다.
- (2) 다이카 개혁(大化改新)(645년)에 의하여 고대 중앙집권국가가 성립되면서, 지방호족이나 귀족, 무신계급(武家) 및 일반 농업, 상공업자의 서민 사회 등 사회적 계층화가 발달하여, 여러 가지 쌀을 중심으로 하는 주식문화가 형성된 것입니다. 이 시기에 일부에서는 곡류의 입식(粒食)이 시작되었다고 생각됩니다. 그것은 귀족이나 지체 높은 무신계급 사회의 행사식, 의례식을 통하여 사치스럽고 격식을 존중한 요리형식이 만들어졌으며, 한편 지체 낮은 무사나 일반 서민의 식생활은 그다지 충실한 것이 아니었습니다[궁중요리(宮中料理), 무신요리(武家料理), 사찰요리(精進料理)].
- (3) 불교전래 [522년 사적(私的) 전래 및 538년 공적(公的)전래] 이후, 육식 금기가 권장됨에 따라서, 미식(米食) 중심의 채식요리가 장려되었던 것입니다.
- (4) 불교전래 후, 견당사(遣唐使)의 중국에의 파견 (630~894년)이나 당의 학승(學僧), 간징와조(鑑眞和上)의 래일(來日)(753년)등, 대륙의 식문화의 도래 (된장, 간장 등의 대두가공품, 냄비, 가마솥 등의 조리용 철기 등)에 의하여 쌀을 주식으로 하고, 국과 산야채의 조림, 절임, 건어물의 구이를 곁들이는 등, 일반인들의 식생활도 어느 정도는 변화하기 시작하였던 것으로 생각됩니다. 이윽고 쌀의 생산량은 다소 증가하였으며, 무로마치시대(室町時代)(1392~1573년)에는 지체 낮은 무사나 일반 서민 계층의 행사식(제사)에 밥을 주식으로 하므로써 소위 일본형 식생활의 원형이 정착되기 시작하였습니다.

에도시대(江戸時代)(1600~1867)에는 특히 농경기술이 발달하였고, 상공업자, 농민의 생활상태도 발전하여 일상식은 밥에 국 한그릇, 반찬 한가지(一汁一菜)를 곁들인 일본형 식생활이 정착된 것으로 생각되는 한편, 서민 계층에는 고유의 행사식이 만들어져 지방의 향토식으로서 오늘날까지 전승되고 있습니다.

다음으로 쌀의 조리에 대하여 보겠습니다.

쌀이 전래되었을 때에는 찰쌀, 멥쌀의 두 종류 모두 알려졌습지만, 찰쌀은 찌서 찰밥, 또는 절구에 찼어서 떡을 만들어 주로 의례와 신전에 올렸다(정월에 떡국으로 축하하는 일, 신과 부처님께 올리는 거울떡, 흰떡, 또는 경사시에는 팥을 넣은 찰밥과 노란밥(치자물 들인)을 먹었다).

여기에 비하여 멥쌀은 가마솥과 냄비에 밥을 지음으로써 밥짓는 조리법이 행해졌으며, 나라시대에는 이것을 단단한 죽 또는 된 밥[희메메시(姫めし)]라고 불렀던 오늘날의 보통 밥입니다. 이 밖에도 죽, 찰쌀을 찢 지에밥도 먹었습니다.

또한 쌀은 일본형[단립종(短粒種)]과 인도형[장립종(長粒種)]이 도입되었다고 생각되지만 지금까지 주로 일본형이 재배되었습니다. 저의 사견이지만 그 이유는 다음과 같습니다.

- (1) 야요이시대 이후, 조, 메밀, 보리, 벼 등의 분식이용 가운데에, 가루를 따뜻한 물로 물랑하게 충분히 잘 반죽한 것, 또는 등글게 만들어 익혀 물랑하게 한 것을 맛있고 찰기 있게 만든 것
- (2) 참마를 갈아 찰기가 있는 풍미를 자연스럽게 점차 좋아하게 된 것
- (3) 쌀로 만든 흰죽을 먹는 식습관으로부터 질병에 걸렸을 때나 유아가 먹는 중탕(물을 많이 넣고 지은 풀처럼 끈기있는 밥미음)의 밥맛이 경험적으로 좋아진 것 등으로부터 일본형 밥짓는 방법이 이루어졌고 또한 오늘날까지 밥을 중하게 여겨 왔다고 생각됩니다.

끝으로 일본의 주식문화의 특색을 정리해 보면 고대에는 잡곡의 분식 중심에서, 쌀의 입식이 주가 되면서 점차 오늘에 이르게 되었습니다. 그 사이에는 나라시대 전후에 중국 또는 한국으로부터 이국문화(불교문화, 식생활문화 특히 식품가공품이나 식기류의 도래 등)가 도래하였으며 그후 이들 문화를 순화하고 개선하여 차츰 일본형 식생활 문화를 만들어 내었다고 생각합니다.

벼의 전래 이후 2천 수백년의 역사가 지난 지금은 일본인들은 <쌀을 동경하는 민족>이라고 불리는 이유가 거기에 있습니다.

최근 일본에서는 1970년경 이후의 경제발전에 따라, 외국으로부터 다양한 식품재료가 수입되어 종래의 일본형 식생활은 혼란의 조짐이 보이기 시작합니다. 그 중에서도 식품공해를 비롯한 사람들의 건강문제가 두드러진 현상입니다.

지금에나마 잠시나마 선인들의 식생활에 대한 노고가 얼마나 컸었던가를 반성하고 아울러 식량 생산에 대한 환경의 중요함, 자연의 혜택에 대한 기쁨과 감사의 마음을 잊지 말고, 앞으로의 식생활을 통찰하는 것이 바람직할 것이라 사료됩니다.

{講演概要}

日本における主食文化について—とくに飯を中心として—

日本の人々は縄文時代(BC1万年ころ~BC4世紀ころ)に、各地に集団生活が営まれていたことが認められていますが、それらの遺跡調査から磨製石器や土器類も発掘されております。当時は自然の山野草、木の実の採収や狩猟、漁撈によって食素材を得たと考えられていますが、縄文時代は採取経済の時期と言えるでしょう。

しかし、現代の考古学の調査からは、主要雑穀類の渡来はすでに縄文後期~晩期ころであろうと言われ、アワ、ヒエ、キビ、ソバ、ムギ、コメのほか、大豆、小豆の豆類も、一部には半栽培も行われていたと考えられています。

これら作物の子実は石器で粉碎され、水でこねて丸めた団子状のものを、焼く、蒸す、水煮するなどして食用に供したと思われ、米も粉にして丸めた団子を蒸して食べたと考えられます。したがって、この時代の雑穀類の利用は一部は焼き米、焼き豆として利用されたが、主には粉食利用と考えられます。

縄文時代以後、弥生時代(BC4世紀~AD3世紀ころ)には素焼土器や鉄器が伝来し、その利用が大陸文化の影響によってぼつぼつ普及されたものと思われ、さらに古墳時代(3世紀末~6世紀)を経て奈良時代初期(710年)ころでも、なお農耕技術は低く主食用穀類の生産量は少ないものでありました。

したがって、奈良時代から平安時代(794~1180年)にかけて、水稻栽培を強く奨励し、水田開発を押し進めてきました。その主な理由は、米は貯蔵性に富み、栄養価、カロリー源として優れ、かつ、他の穀類に比べて収量も多く、何よりも美味であることであろうと思われ、

その上、日本は一部北海道を除いて、温暖多雨なモンスーン地帯で、水稻栽培に適した風土条件を備え、好条件であった点でありましょう。

ここで、水稻農耕が進んだ社会的背景について考えてみたいと思います。

すなわち、水稻農耕が進んだ社会的環境は以下のとおりの影響があるものと考えられます。

(1) 奈良時代以降、貨幣制度が設けられ、その後は貨幣経済が進展した

が、米が主要な換金品目となり、栽培作目の中心となったこと。

(2)大化改新(645年)によって、古代の中央集権国家成立が始動することとなり、地方豪族や貴族・武家並びに一般の農業、商工業者の庶民社会などの社会的階層化が進み、それぞれ米を中心とした主食文化が形成されたこと。この頃一部には米の粒食利用が始まったと思われ

ます。それらは貴族や高級武家社会の晴れ食、儀礼食で豪華な格式を重んじた料理形式が創立され、一方では下級武士や一般庶民は、その食生活は充実したものではなかったようです。(公家料理、武家料理、精進料理)

したがって、一般庶民は長年にわたり格式のある公家や高級武家の晴れ食に憧れ、いわば米を主食とした華やかな食生活に憧れてきたと言えましょう。

(3)仏教伝来(522年私的伝来、及び538年公的伝来)以降、肉食禁忌の掬めにより、米食中心の菜食料理が奨励されてきたこと。

(4)仏教伝来後、遣唐使の中国への派遣(630~894年)や唐の学僧、鑑真和上の来日(753年)など、大陸の食文化の渡来(味噌、醤油など大豆加工品、なべ、かまなどの調理用鉄器など)によって、米を主食に汁物や山野の煮物、漬物、塩乾物の焼物を付け合わせるなど一般の人の食生活も多少は変化し始めたものと思われる。

やがて、米の生産量は若干増加して、室町時代(1392-1573年)に下級武士や一般庶民階層の晴れ食(祭事)に、飯を主食としてこれに味噌汁や山野菜の煮物、漬物、魚塩乾物などを付け合わせた食事形式を整え、いわゆる日本型食生活の原形が定着し始めたと言えよう。

江戸時代には(1600-1867年)とリわけ、農耕技術も進み、商工業者農民の生活状態も発展し、日常食は飯に一汁一菜を付ける日本型食生活が定着したものと思われ、一方、庶民階層には固有の晴れ食が作られ、地方の郷土食として現代まで伝承されている。

ここで、米の調理利用にふれておきたい。

米渡来時にはもち米、うるち米兩種とも認められているが、もち米は蒸して強飯、あるいは臼で搗いて餅を作って、おもに儀礼用、神饌に供した(正月に糴煮餅で祝うこと、神仙に鏡餅、白餅をそなえること、あるいは慶時には小豆入り赤飯・黄飯(クナシ染め)を食する)。これに対して、うるち米はかま、なべで炊き干しによって飯を炊きあげろ調理法が行なわれ、奈良時代にはこれを固が少又は姫めしと呼ばれる、現代の普通のご飯である。このほかにかま、もち米を蒸した強飯も食された。

なお米は日本型(短粒種)とインド型(長粒種)が導入されたと思
われるが、現在まで日本型がおもに栽培されてきた。その理由は私見
であるが、次のように考えております。

(1)弥生時代以降、アワ、ソバ、ムギ、イネなどの粉食利用の中で、粉
を湯でこねて軟らくねりあげたこと、あるいは丸めて煮て軟らかくす
ること、食味に粘り気が増えたこと、

(2)山芋をすりおろして粘りのある風味を自然のうちに好んだこと、

(3)米の白がゆを食べる食習慣から、あるいは病気の折や乳児が食べる
重湯(水量を増して米を炊いた上澄みの糊状の粘り気のある汁)の食
味の経験的好みによること。

などから、日本型の米を炊き干し法によって現代まで飯(ジ飯)に
親しんできたように思われます。

おわりに、日本の主食文化の特色を申しあげますと、古代には雑穀
の粉食中心から、やがて米の粒食を主体として現代に至っているこ
と。その間、奈良時代前後より中国あるいは朝鮮半島からの異国文化
(仏教文化、食生活文化とくに食材加工品や食器類の渡来など)の渡
来以降、これらの文化を吸収、改善して、漸く日本型食生活文化を創
りあげてきたように思われます。

イネの渡来以後二千数百年の歴史を経過したもので、日本の人々は
「米文化民族」とは言われるゆえんでもあろうと思う次第です。

近年の日本では、1970年ころ以後の経済発展に伴い、外国より多
様な食材料が輸入され、従来の日本型食生活は混乱の兆しが見え始め
ました。その中で、食品公害を始め、人々の健康問題が顕在化してき
ております。

この折、漸く先人の食生活に対する苦勞が如何に大きかったことが
を反省すると共に、食素材生産に対する環境の大切さ、自然の恵みに
対する喜びと感謝の心を忘れず、食生活の今後を洞察することが望
まれるように考える次第でございます。

以上