

# 第一回 日本料理とは 目次

## 第一項 日本料理の起源

- 一 日本料理のはじまり
- 二 神饌と仏供
- 三 日本料理様式の変遷
- 四 稲の神様

## 第二項 日本料理の二祖神

- 一 磐鹿六雁命
- 二 四條中納言藤原朝臣山蔭卿
- 三 四條流庖丁儀式

## 第三項 日本料理の特色

- 一 椀差
- 二 割烹煮従
- 三 単味の味覚

38 36 34 33 29 28 26 25 20 12 6 2 1

---

## 第四項 陰陽五行説

- 四 返り味
- 五 ひき算の料理
- 六 季節感
- 七 走り・旬・名残
- 八 盛り付け
- 九 三真
- 十 土産土法
- 十一 基本の調味料
- 十二 口中調味
- 一 陰陽五行説の基本
- 二 陰陽論(陰陽和合)
- 三 五行説
- 四 五行配当
- 五 五味・五色・五法

60 58 57 55 54 53 51 50 49 48 45 43 42 40 39

## 第一項 日本料理の起源

### 一 日本料理のはじまり

\*神饌（しんせん） 神社の神に供える食事のこと

日本料理の起源は、神にお供えする食事である「\*神饌」しんせんであり、神饌は「感謝のこころ」の象徴であるといえます。

太古の時代には、生きるために食べ物を採集し調理して食べていましたが、いつの日か神への供え物をする儀式が始まりました。それは文化や信仰を持った人間が、自然が与えてくれる恵みへの感謝の気持ちを表すために行ったことだと考えられます。人々は神があらゆる生命、自然の恵みを与える存在であると信じ、感謝の気持ちを神への供え物として捧げ祈りました。

\*直会（なおらい） 神事の後に神饌をさげ、神と同じものを飲食すること  
で神と人が一体となる儀式。神事の特別な状態から平常心にもどる「なおらい」の意味がある。

心のこもった神饌をお供えすることによって感謝の意を表し、そして祭礼のあとに「\*直会」なおらいという儀式を行い、神饌を神と共食するという人間独自の行動で、神とのつながりをもちました。

\*熟饌（じゅくせん）  
神社の神に供える食事のうち、加熱調理して実際に食べられるようにしたもの。

英語で宗教のことをreligionといい、その語源はラテン語で神と人間を「再び結びつける」という意味があります。そのような意味で直会なおらいは宗教の原点とも言えます。

神への「感謝のこころ」のメッセージがある神饌しんせんは日本料理のはじまりといえ、神饌のうち調理された\*熟饌じゅくせんから料理人のメッセージを内在する日本料理が生まれました。

神への供え物である熟饌は、季節の食材、調理方法、器だけではなく、その安全性、清潔感など全てが求められ、現代の料理の基本となるものです。

また、神と人間、人間同士の連帯感をもつ直会しんせんは日本料理様式の始まりとなり、その形式が発展していきます。

現代においても、家庭や宴席において、日本の国土や気候が与えてくれる四季折々の自然に、海や山や大地から採れる料理の素材に、米や野菜を作る人に、それを料理する人に、配膳する人に、食べる人に、一緒に食する人に、それぞれお互いに「感謝のこころ」を持つことの大切さにかわりはありません。

ん。それは、日本料理の起源が神饌と直会にあり、相手に対する「感謝のこころ」は料理にだけではなく日常生活においても普遍的なものだからです。

### 伊勢神宮 木造始祭のあとの饗膳の儀

「いへんのはじめまつり」



▲伊勢神宮では二十一年に一度社殿の建替えが行われており、御造営の開始に際しては、作業の安全を祈って「木造始祭」の祭儀が執り行われる。写真は伊勢神宮の外宮において、木造始祭の祭儀ののちに行われる饗膳の儀。

▼饗膳は白木机で供される。写真中央は高盛りの御飯。



写真提供「神宮司庁」