

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。写真中央は高盛り御飯。



写真提供「神宮司庁」

第二回 日本料理作法 目次

第二項 日本料理作法のこころ

一 求道の精神	2
二 「作法」と「こころ」	3
第二項 箸	5
一 箸にまつわる言い伝え	6
二 食事作法の基本	9
三 割箸の割り方	10
四 箸構え	12
五 箸の作法のいろいろ	16
六 忌み箸・嫌い箸	20
七 箸の種類	23

第三項 会席料理とその作法

一 大切にされる季節感	28
二 会席料理とは	29
三 会席料理の献立	32
四 会席料理の作法（一汁七菜）	34
第四項 いろいろな作法	53
一 上座と下座	54
二 座布団の作法	56
三 お辞儀の作法	57
四 襖の作法	58
五 歩く時の作法	60
六 懐紙の作法	61

第一項 日本料理作法のこころ

一 求道の精神

日本の文化には古来より道を究めるといった

「求道の精神」があります。茶道、華道、書道、

武道などの道の教えは、日本文化の教養を身につけるだけでなく、私たちの人格や日常生活の質を高めるのに大きな役割を果たしてきました。そして私たちはその道を、*所作や姿勢などの決め事の修練や鍛錬の積み重ねにより究めていきます。

「求道の精神」には共通して、「礼に始まり礼に終わる」という相手に対する「感謝のこころ」があり、無形のこころの文化と言えます。

この「求道の精神」は、日本の食文化においても、*庖丁道、*食札などの日本料理作法の中に生きております。「食べる」ことは、生きていくために不

*所作（しよさ） その場に応じたのたちふるまい。茶道や礼儀作法だけではなく能や歌舞伎、日本舞踊などでも使われることば。



*庖丁道 日本料理の流派は平安時代から始まると伝えられ、それらの料理に関する作法、故実(昔の法例や儀式の規定・慣例など)、調理法などのことで、庖丁という最も頻用する調理器具を象徴して呼ばれる。

『職人尽歌合』(模本)部分
(七十一番職人歌合)



東京国立博物館蔵

*食礼 食事の礼儀作法

Image:TNM Image Archives Source:<http://TnmArchives.jp/>

可欠な毎日の行為ですが、人間は他の生物とは違い、そこに「食事作法の文化」を見出し、その作法は他人と食事をする場面で定着していきました。

また、食事の作法は、どこかに通って習うものではなく、躰や毎日の生活、こころがけにより自然と身につけていくものです。

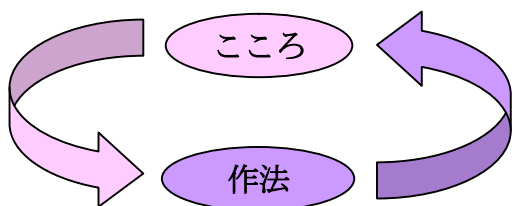
二 「作法」と「こころ」

では何故、所作や姿勢などの決め事(作法)を身につけることが、道を究めることとなるのでしょうか。

それは、決まった所作や姿勢にはそれぞれ意味があるからです。その意味を理解し身に付けることによって、内面である「こころ」(感謝・思いやり・やさしさ)が磨かれていきます。その磨かれた「こころ」が再び「作法」へと宿り循環することで、自然と美しい「こころ」と「作法」が完成されてい

くのです。

一家団欒^{だんらん}、親族の集まり、宴席などの食事の場面では、お互いの理解を深め、よりよい人間関係を築くための機会を提供してくれますが、ここでは「作法」が互いの「こころ」を通わせる重要な役割を果たします。



四條司家で祝う人日の節供（二月七日）

第三回 日本料理の歴史と様式 目次

第二項 日本料理の歴史

一	縄文時代	1
二	弥生から古墳時代	2
三	飛鳥・奈良時代	4
四	平安時代	8
五	鎌倉時代	12
六	室町時代・安土桃山時代	15
七	江戸時代	18
八	明治・大正時代	24
九	昭和時代以降	28
		31

第二項 日本料理の様式

一	本膳料理	33
二	袱紗料理	36
三	精進料理	42
四	普茶料理	43
五	懷石料理	46
六	会席料理	48
七	その他の料理様式	52
		54

*式正料理（しきしようり
ようり） 儀式の目的、
性質などを前提に、厳格
な仕来りに則って供され
る儀式料理の総称。杯事
である「式の膳」（式三献）
と儀式の饗応料理「饗の
膳」からなる。

*有職故実（ゆうそくこじ
つ） 公家や武家の礼式
や仕来り、故実のこと。

*本膳料理 元々は式正
料理の饗の膳に出る一の
膳のことであった。

*袱紗料理（ふくさりよう
り） 袱紗とは簡略とい
う意味。袱紗袴に着替え
た時の料理という説もあ
る。

式料理「*式正料理」が確立されます。これは、武家社会には公家のようなも
てなしの様式が確立されておらず、武家が公家に対抗するために必要であつ
たために作られたものです。その確立には*有職故実に詳しい庖丁流派が重要
な役割を果たしました。

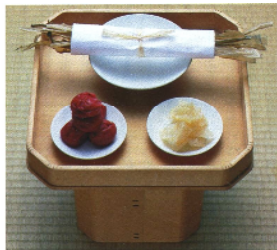
それがその後洗練され、左手前に飯、右手前に汁、右向こうに膾などの仕
来りの整った「*本膳料理」となり、正式な日本料理の膳組みとされるようにな
りました。

本膳料理は日本料理を代表する最も格式の高い料理ですが、儀式性の強い
料理様式で作法も厳しく定められていたため、江戸後期には敬遠され、簡略
化した「*袱紗料理」が生まれました。

現在では一部の冠婚葬祭の際にしか見ることができません。

本膳料理は、質素で「侘び」を重視する茶懐石とは対極にあるといえるで
しょう。

公家の式三献 (式正料理)



▲式三献は正式の接待饗応に用いたもので、宴の最初にこの三献をもって盃事をした。

写真右から、

初献 (蒸し鮑、くらげ、梅干)

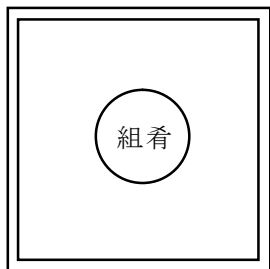
二献 (ふなの子つき脍、酢)

三献 (鯉の石畳 (刺身)、塩、酢)

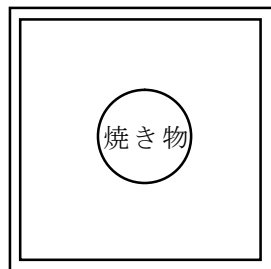
本膳料理の配膳

(三汁七菜)

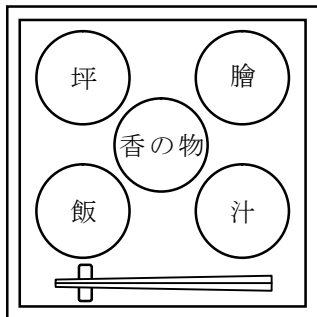
五の膳



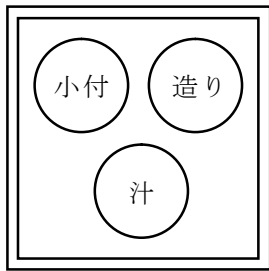
与の膳



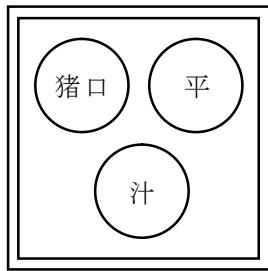
本膳



三の膳



二の膳



第四回 歳時 目次

第一項 季節

一	二十四節気	2
二	雑節	7
三	五節供(五節句)	17

第二項 季節の言葉

一	正月の言葉	27
二	春の言葉	34
三	夏の言葉	36
四	秋の言葉	38
五	冬の言葉	42
六	食の季語	45

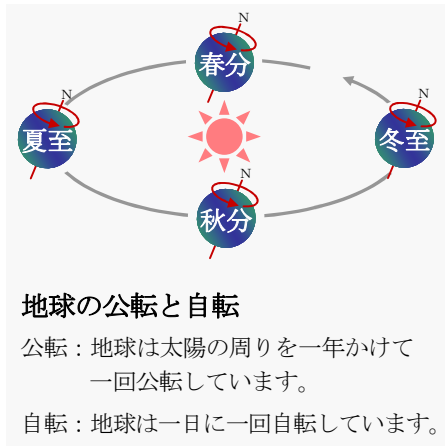
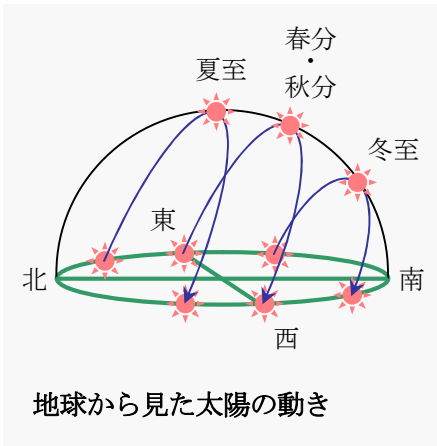
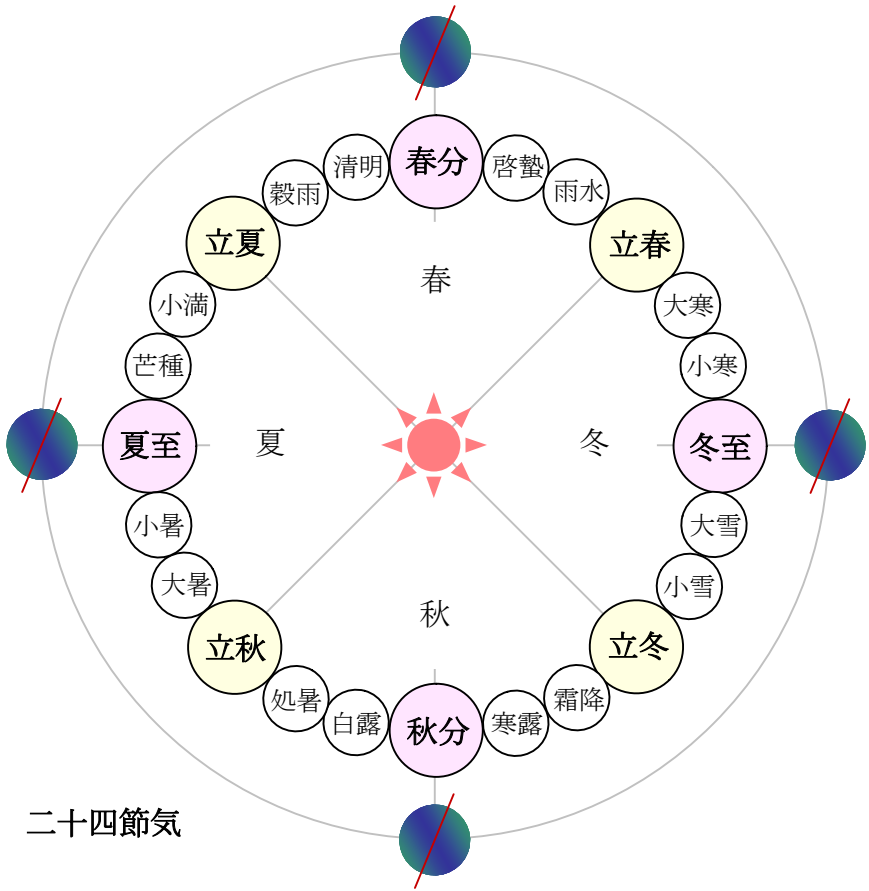
第一項 季節

一 二十四節氣にじゅうしせつき

二十四節氣は、紀元前七世紀頃に中国でつくられたとされている季節区分法で、影が最長となる冬至を基準に、次の冬至までの一太陽年（実際の一年）を二十四等分し設定されました。一つの節氣は十五日間になります。

二十四節氣は、各月の前半にあたる部分を「節氣・正節・節」などといい、後半にあたる部分を「中氣・中」といいます。

二十四節氣は、「二にし至しに二分ぶん（冬至・夏至、春分・秋分）」と、その中間点の「四立しりつ（立春、立夏、立秋、立冬）」を合わせた「八節」を柱として成立しており、それぞれには季節をあらわすのにふさわしい名称がつけられています。



【定時法】中国伝来の「十二辰刻法」
しんこくほう

一日を十二辰刻に分ける時刻法で、一辰刻（一時・一刻）には二時間ずつ子・丑・寅・卯・辰……と十二支が割り当てられました。

さらに一辰刻は三〇分ごとに分けられ一刻と呼ばれ、四刻で一辰刻となりました。

怪談話でお馴染みの「草木も眠る丑三ツどき」とは丑の辰刻（午前一時から三時）の三刻となり現在の午前二時頃となります。

また、「午前」「午後」とはそれぞれ、

午の辰刻の前、後という意味であり、「正午」はちょうど午の辰刻ということになります。

【不定時法】季節により一辰刻の長さが違う

江戸時代、実生活においては不定時法が使われていました。それは夜明けと日暮れを基準に、それぞれ「明け六ツ」「暮れ六ツ」と呼び、これを境に二時間ごとに五ツ、四ツ、その後は九ツ、八ツ、七ツと呼ぶものでした。

江戸の日本橋本石町には「時の鐘」（写真）が設けられ、一辰刻ごとに鐘を鳴ら

してときを知らせておりました。

「おやつ」は午後の八ツどきにいただく間食のことで、現在も使われている言葉です。



▶江戸で最初の「時の鐘」。宝永八（一七一一）年に完成。昭和五年に現在の中央区日本橋小伝馬町の十思公園（じゅっしこうえん）内に移設されている。

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	時			
九ツ	四ツ半	四ツ	五ツ半	五ツ	六ツ半	六ツ	七ツ半	七ツ	八ツ半	八ツ	九ツ半	九ツ				
午	巳		辰		卯		寅		丑		子		辰刻			
2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	刻
正午													午前			

24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	時			
九ツ	四ツ半	四ツ	五ツ半	五ツ	六ツ半	六ツ	七ツ半	七ツ	八ツ半	八ツ	九ツ半	九ツ				
子	亥		戌		酉		申		未		午		辰刻			
2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	刻
午後												正午				

第五回 慶事・弔事 目次

第二項 慶事

- 一 婚礼
- 二 帯祝い
- 三 お七夜
- 四 お宮参り
- 五 食い初め
- 六 初節供（初節句）
- 七 七五三
- 八 賀寿の祝い

1 2 18 20 21 22 24 25 26

第二項 祝いの素材

- 一 食の素材
- 二 あしらの素材

第三項 弔事

- 一 葬儀
- 二 法要（仏式）

29 30 39 47 48 56

(一) 結納ゆいのう

結納とは、婚約が成立した証に両家の間で金銭や品物を交換すること、またはその品物のことです。もともとは、婚姻関係を結ぶ宴を開くために婿方が持参した縁起のよい酒肴しゅこう(酒と料理)やその儀式的ことをいいました。

結納の名前の由来は、婚札を申込む「言い入れ」にあります。それがのちに「言納いしいれ」、「結納ゆいれ」となり、「ゆいのう」と読まれるようになりました。

結納の作法が婚礼制度として整えられたのは室町から江戸時代とされていますが、武家や商人に限られており、庶民にまで定着するようになったのは大正時代頃です。婿方から嫁方に対して納める結納品は、めでたい意味を持たせるため次第に水引で作った飾りがつけられるようになり、現在の結納品へと変化していきました。

正式な結納は、仲人を立て、仲人が両家の間を往復し使者となりますが、最近では簡略化し、両家が一堂に会して結納を取り交わしたり、仲人を立てずに行うことも増えています。

*結美輪（ゆびわ） 婚約指輪

*高砂人形（たかさごにんぎょう） 謡曲「高砂」の松の精（相生（あいおい）の松）である尉（じよう）と姥（うば）を映した能人形。年老い共に白髪になるまで仲睦まじくとの願いを込めて添えられる。尉は福をかき集めるといふ熊手を、姥は邪気を払うというほうきを持つている。



一般に結納品の数は陰陽論の陽数である奇数とされますが、地域や家によっても異なるため、事前に話し合いをし準備をする必要があります。

〔主な結納品〕（関東式）

① 目録 もくろく 結納品の品名と数を記したもの。関西では目録は数えず「*結美

輪（指輪）」や「*高砂人形」が加わる。

② 長熨斗 ながのし 熨斗あわび。長く伸ばすので長寿をあらわす。祝意の象徴。現在

は紙の作り物が使われることが多い。

③ 金包 きんぽう 新郎から新婦への結納金。関東では御帯料と呼ばれ、新婦から新

郎への結納返し（半返し）を御袴料と呼ぶ。関西では主に新郎か

ら新婦へのみ贈られ、小袖料、御帯地料、宝金などと呼ばれる。

尚、関東では新郎側と新婦側がほぼ同格の結納品を贈り合うことから「結納を取り交わす」と言い、関西では主に新郎側から新婦側へ贈るので「結納を納める」と表現される。

④ 末広すえひろ（寿恵広） 一对の白い扇子。末広がりの幸せ、家内繁栄の願いが込められている。

められている。白は清純、潔白を表す。

⑤ 友志良賀ともしらが 白い麻糸。麻のように強い絆で結ばれ、ともに白髪になるまで

添い遂げるようにとの願いが込められている。

⑥ 子生婦こんぶ 昆布。繁殖力の強い昆布にあやかり子孫繁栄を祈る。「よろこぶ」

の掛け言葉でもあり縁起をかついでいる。

⑦ 寿留女するめ するめ。長期保存ができることから幾久しく幸せにとの願いが込められている。

また、噛むほどに味のある夫婦にとの願いも込め

られている。

⑧ 勝男武士かつおぶし（松魚節）まつうおぶし 鰹節。男性の力強さの象徴。

⑨ 家内喜多留やなぎだる（柳樽） 杉や桧樽の酒樽。家内円満の願いが込められている。

現在は酒肴料として現金を包むことが多い。

七品の場合は⑧・⑨が、五品の場合は⑥～⑨が略されます。

能「高砂」は、室町初期の猿楽（能）師である世阿弥が作り上げた、美しい詞章と舞のある作品です。古式ゆかしい祝言で祝言曲としてよく謡われた謡曲です。

【あらすじ】

九州阿蘇神社の神主が播磨（兵庫県）高砂の浦にやつてきます。そこに老夫婦が現れ、松の木陰を掃き清めます。二人は神主に、高砂の松と住吉（大阪府）の松は相生の松、たとえ離れていても互いに心が通い合えば万里の道も遠くないと説きます。そして自分達は高砂・住吉の松の精であると打ち明け、小舟に乗って消えて行きます。

神主もまた、舟を出し住吉をめざします。（この時『高砂や…』と始まる。）

【詞章】

高砂やこの浦舟に帆を上げて
この浦舟に帆を上げて
月もろともに 出汐の
波の淡路の島かげや
遠く鳴尾の沖過ぎて
はや住の江に 着きにけり
はや住の江に 着きにけり
はや住の江に 着きにけり
四海波静かにて 国も治まる時つ風
枝を鳴らさぬ 御代なれや
あひに相生の松こそめでたかれ
げにや仰ぎても 事も疎かや
かかる代に住める 民とて豊かなる
君の恵みぞ ありがたき
君の恵みぞ ありがたき
君の恵みぞ ありがたき