

“京都をつなぐ無形文化遺産”

「京の食文化—大切にしたい心，受け継ぎたい知恵と味」

平成25年10月

京都市

選定にあたって	1
「京の食文化」が育まれた背景	3
「京の食文化」が持つ特質	3
「京の食文化」の具体的内容	4
暮らしが育む食文化	4
暮らしを支える食文化	6
暮らしを彩る食文化	7
もてなしの食文化	7

【 選定にあたって 】

三方を緑豊かな山々に囲まれ、鴨川をはじめとする清流の恵みを受けながら、鮮やかに季節が移ろう京都は、平安京遷都以来、千有余年の永きにわたり都が置かれ、日本の政治、文化、宗教の中心地として栄えてきた。その中で、人々は暮らしの営みを積み重ね、公家、武家、僧侶などとの文化的なかかわりから、その行事やしきたりが日常の生活に定着するなど、多様な文化の影響を受けながら、食文化をはじめ地域ごとに豊かな京都の町衆文化を育んできた。

良質の水と肥沃な土壌に恵まれ、自然との共生を大切にしてきた京都は、消費地である都市部と生産地である農村部が近接し、食を通じた循環を作り出してきた。その中で、仏教思想とも相まって、野菜を中心とした食文化を育むとともに、都であった京都には、琵琶湖や近海だけでなく遠く北海などから水産物が運ばれ、海から離れていたことが製造技術や調理法に創意工夫をもたらし、京都の食文化を発展させた。

また、全国から多様な文化が流入し、茶の湯や生け花をはじめとする生活文化が京都で栄えたことに加え、漆器や陶磁器、木竹工芸品等の生産が発達していたことから、季節感やおもてなしの心、本物へのこだわりといった精神文化が京都の食文化にも浸透していった。

こうした食文化の歴史を持つ京都において、人々は、食に対して、「いただきます」「ごちそうさま」といった、自然や命、食に関わる人への感謝、「もったいない」という気持ち、食材を無駄なく大切に使う「始末する」心を持ち、本物・本質へのこだわりを忘れず、おもいやりとおもてなしの心で、知恵と創意工夫を凝らしながら、季節感を大切にして料理を作り、それを五感で味わってきた。

京都における食は、ご飯を主食としつつ、旬の野菜を中心に乾物や大豆加工品、漬物などの副食を上手に組み合わせた一汁三菜が基本であり、食材の持ち味を引き出す出汁（だし）をベースにした健康的なものとなっている。

京都の食文化の根底にある家庭の食卓には、代々受け継がれてきたおかず、いわゆる「おぼんざい」を中心に、食生活に節目をつけるおきまり料理や暦や年中行事に合わせた行事食などが並んでいる。

今日の京都の台所を担っているのは、生産者の創意工夫により育まれてきた野菜、乾物や豆腐、湯葉、生麩などの加工品、漬物、棒だらや塩鯖などの塩干物や川魚、白味噌、うす口醤油などの調味料、そして、それらを提供する市場や商店街などである。また、京都から全国に広まったとされるお茶、名水と匠の技が育んできた清酒、年中行事や生活文化の中で発展し、茶の湯により一層磨きがかかった生菓子や干菓子などが食卓を飾り、彩りを添えている。

さらに、おもてなしの心は、洗練された技術と美意識をもとに、五色※1、五味※2、五法※3を五感※4で愉しむ京料理を作り上げるとともに、料理を盛る器や床の間、美術工芸品、庭園などのしつらえと併せて京料理を味わうことができる料理屋、商家や寺院、お茶屋などに料理を出前する独特の仕出し文化を生み出している。

今日、食を取り巻く自然環境が変化し、また、利便性を追求する風潮により、食に対する価値観が大きく変容している中、食を通じた家族のつながりの希薄化を含め食文化のあり様が問われている。この危機的な現状を踏まえ、食生活の原点である家庭での食事や学校給食などでの取組を更に広げ、京都の長い歴史の中で育まれた食文化を未来につなげていくスタートとして、「京の食文化―大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」を“京都をつなぐ無形文化遺産”に選定する。

- ※1 五色…青, 黄, 赤, 白, 黒
- ※2 五味…甘味, 酸味, 塩味, 苦味, うま味
- ※3 五法…切る, 焼く, 煮る, 揚げる, 蒸す
- ※4 五感…視覚, 聴覚, 臭覚, 味覚, 触覚

【「京の食文化」が育まれた背景】

- ◆自然と地理
 - 寒暖の差が大きい内陸盆地特有の気候であり、四季の移ろいが鮮やかである。
 - 鴨川をはじめとした清流や豊富な地下水などの良質の水と肥沃な土壤に恵まれ、自然との共生を大切にしてきた。
 - 消費地である都市部と生産地である農村部が食を通じた循環を作り出してきた。
 - 琵琶湖や近海の伊勢、若狭、瀬戸内だけでなく、北海や黒潮の水産物がはるばる運ばれてきた。
- ◆文化
 - 平安京遷都以来、千有余年の永きにわたり都が置かれ、日本の政治、文化、宗教の中心地として栄えてきた。
 - 公家、武家、僧侶などとの文化的なかかわりから、その行事やしきたりが日常生活に定着するなど、多様な文化の影響を受けながら、地域ごとに豊かな京都の町衆文化が育まれた。
 - 仏教思想とも相まって、野菜を中心とした食文化が高い生産技術にも支えられて発展し、海から離れていたことが製造技術や調理法に創意工夫をもたらした。
 - 茶の湯や生け花をはじめ多彩な生活文化が栄えたことに加え、漆器や陶磁器、木竹工芸品等の生産が発達していたことから、季節感やおもてなしの心、本物へのこだわりといった精神文化が京都の食文化に浸透した。

【「京の食文化」が持つ特質】

- ◆食への姿勢
 - 神仏とのかかわりの中で培われた、自然や命、食に関わる人への感謝「いただきます」「ごちそうさま」
 - 生活の中から生まれた、食材を無駄なく大切に使う心「始末」「もったいない」
 - 洗練された文化との触れ合いを通じ、町衆の暮らしの中で育まれた本物・本質へのこだわり
 - 四季折々の美しい自然の中で培われた季節感
 - 茶の湯や生け花といった生活文化によって育まれた「おもいやり」「おもてなし」、そして、その中で研ぎ澄まされた五感での味わい
- ◆食の特徴
 - 暮らしにメリハリをつけるハレとケの使い分け
 - ご飯を主食とした一汁三菜が基本
 - 旬の野菜を中心に乾物や大豆加工品、漬物などとの上手な組み合わせ
 - 食材の持ち味を引き出す出汁をベースに健康的
 - 悠久の歴史の中で洗練された、五色、五味、五法を五感で愉しむ料理

【「京の食文化」の具体的な内容】

以下の内容は、「京の食文化」の担い手である市民の皆様からの御意見により、今後も変化・成長していくものです。

新たな項目や具体例についての御意見をお願いします。

分野	項目	内容・特徴	(具体例)
暮らしが育む食文化	家庭のおかず いわゆる 「おばんざい」	京都で受け継がれている日常的な家庭料理。味付けは出汁をベースに、旬の野菜など季節の食材を無駄なく使いきるよう工夫された料理。 (京都の家庭では普通「おかず」と呼ばれている。「おばんざい」という言葉は、1964年に大村しげらが新聞のコラムで「おばんざい」という連載を始めてから、全国的に広がったもの。同じ或いは近い意味で使われてきた言葉として「おまわり」や「おぞよ」がある。)	(春) 菜の花のおひたし、若竹汁(煮)、たけのこ直かつお煮、ちりめん山椒、・・・ (夏) なすの田楽、にしんとなすの炊いたん、かぼちやの炊いたん、鱧ときゅうりの酢の物、・・・ (秋) 小芋の炊いたん、ずいきのごま酢和え、栗ご飯、きのこの炊き込みご飯、・・・ (冬) 水菜と油揚げのはりはり鍋、ふるふき大根、かぶら蒸し、・・・ (年中) ひじきと油揚げの炊いたん、高野豆腐の炊いたん、切干し大根の炊いたん、・・・
	おきまり料理	月のうちの「何の日に何を食べる」と決めることで、栄養の均衡を図りながら、食生活に節目をつけるという習慣が、商家を中心に生活の知恵として引き継がれてきた。	(1日) 小豆ごはん(家中がまめで暮らせるようにとの意味)、にしんと昆布の煮付け(にしんの渋みと昆布の語呂合わせから、渋う、こぼう(=節約して)暮らしましょうという意味)、なます (8の付く日) あらめと油揚げの炊いたん(末広がり8の日に、よい芽がでるように、病人がでないようにとの意味) (15日) 小豆ごはん、棒だらとえび芋の煮しめ、なます (月末) おから(調理に包丁がいらないことから別名「きらず」と呼ばれ、炒って食べることから、縁が切れぬように、お金が入るようにとの意味)、・・・

分野	項目	内容・特徴	(具体例)
暮らしが育む食文化	行事食	無病息災や家内安全などの願いを込めて、暦や年中行事に合わせて作られる。社寺では、大根やかぼちゃなどの野菜を使って、供養や病除けの行事が行われている。	(正月) 白味噌丸餅雑煮, おせち(ごまめ, 数の子, たたきごぼう, 黒豆煮など), (鏡開き) 鏡もちと水菜入りすまし汁, (七日正月) 七草がゆ, (小正月) あずき粥, (藪入り) ぜんざい, かしわのすき焼き, (節分) 塩いわし, (初午) 畑菜のからし和え, (ひな祭り) ばらずし, (春・彼岸) ぼた餅, (端午の節句) ちまき, かしわもち, (6月30日) 水無月, (祇園祭) はも料理, (お盆) ささげとなすのごま和え, あらめ炊き, かぼちゃの煮物, ずいきのなます, 湯葉のつゆ, (秋・彼岸) おはぎ, (亥の子) 亥の子餅, (12月) 大根焚き, (冬至) かぼちゃの煮付, (大晦日) 年越しそば, …
	儀礼食	婚礼や還暦などの人生の節目に作られる。	お食い初め, 祝い膳, …
	すし	海から離れた京都では, さばずしなど保存性の高い京都独自のすし文化が発展した。祭りなどハレの日のごちそうとしても欠かせない。	さばずし, 鱧ずし, …
	麺類	禅宗とともに, 僧侶から武士, そして庶民へと普及した。大衆化とともに多様化し, 京都ならではのものも生まれている。	たぬき(あんかけきつねうどん), にしんそば, …
	井物	地域ごとに豊かな食文化がある京都には, 多忙な職人を中心に, 井物も広まり, 京都独特のものも生まれている。	衣笠井, …

分野	項目	内容・特徴	(具体例)
暮らしを支える食文化	野菜	寒暖の差が大きい特有の気候と良質の水、肥沃な土壌といった自然環境にも恵まれ、懐石や精進料理の広まりから、鮮度のよい、おいしい野菜への需要が高まる中、生産者の創意工夫により育まれてきた。	聖護院だいこん、すぐき菜、みず菜、壬生菜、畑菜、賀茂なす、えびいも、堀川ごぼう、桂うり、九条ねぎ、京せり、たけのこ、鷹峯とうがらし、・・・
	漬物	その歴史は古く、平安時代の書物にその名前が登場。塩漬けやぬか漬けなどの家庭の日常保存食として生まれ、底冷えといった漬物に適した気候にも支えられ、発酵によって生じる奥深いうまみを持つ漬物に発展した。	千枚漬、すぐき、しば漬、どぼ漬、菜の花漬、壬生菜漬、おこうこ、桂うりのみりん漬、・・・
	乾物や豆腐などの加工品	動物性たんぱく質を摂取しない禅宗の影響などから、豆やその加工品、乾物などが、大切な食品となった。	昆布、あらめ、ひじき、切干し大根、干柿、豆腐、湯葉、生麩、・・・
	塩干物や川魚などの魚	海が遠く、新鮮な魚に恵まれなかったため、手に入る魚をおいしく調理する技術が発達した。	棒だら、塩さば、ぐじ、はも(骨切り)、鮎、・・・
	味付け	出汁をベースに素材の持ち味や色合いを生かす味付け。煮物では、煮詰めず、余熱を利用して調味料の浸透を図る「うます」という調理法を特徴とする。	白味噌、うす口醤油、みりん、酢、・・・
	市場	日本で最初に開設された「中央卸売市場」や400年の歴史を持つ「錦」の他、市内各地にある地域密着型の商店街などが京都の食文化を支えている。また、農家が直接各家庭へ売りに回る「振り売り」も受け継がれている。	中央卸売市場、錦市場、・・・
	道具類	都であった京都には優秀な職人が集まり、伝統を築いてきた。	包丁、金網、・・・

分野	項目	内容・特徴	(具体例)
暮らしを彩る食文化	茶	京都の内外に優れた茶の産地を持ち、また、良質の水にも恵まれたことから、京都には茶の湯文化が発達した。江戸時代には煎茶が普及し、京都独特の茶の文化が日常生活に定着してきた。	抹茶、玉露、煎茶、ほうじ茶(京番茶)、かりがね、・・・
	和菓子	宮中や公家、社寺における行事や、もてなしと季節感を重んじる茶道の中で洗練されるなど、米や小豆、栗などの豊かな産地と良質の水にも恵まれながら、多彩な発展をとげた。	はなびら餅、椿餅、ひちぎり、花見だんご、ちまき、水無月、あんころ餅、葛きり、月見だんご、栗ようかん、亥の子餅、・・・
	清酒	良質の地下水に恵まれ、平安京が造営された頃から酒づくりが始まったとされる。江戸時代に伏見港が整備されてからは、伏見を中心に洛中にも発展し、明治の鉄道開通以降、京都の清酒は全国に運ばれ、その名が知られるようになった。 (京都市は、清酒での乾杯の習慣を広めることを通じて日本文化への理解を促進する「清酒の普及の促進に関する条例」を平成25年1月に制定・施行。)	
もてなしの食文化	京料理	平安貴族の「大饗料理」を元に公家の料理として発展した「有職料理」、武家の料理である「本膳料理」、禅宗の寺の食事で肉や魚を使わない「精進料理」、茶の湯の料理から発展した「懐石」、そして、京都の川沿いを中心に誕生した「川魚料理」が系譜とされ、これらが融合して、現在の「京料理」になったとされる。 味付けは出汁、献立は一汁三菜を基本とし、料理人の洗練された技術と美意識によって調理、盛り付けされた料理である。 五色(青、黄、赤、白、黒)、五味(甘味、酸味、塩味、苦味、うま味)、五法(切る、焼く、煮る、揚げる、蒸す)を五感(視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚)で愉しむ。	
	料理屋	門前の茶屋がその原型の一つとされ、江戸の中期以降に数多く誕生し、生けす(川魚)料理も提供していた。現在の料理屋では、料理だけでなく、器や「しつらえ」と併せて、「京料理」を五感で味わうことができる。	
	仕出し	店では客をとらず、客の注文に応じた料理を食事の場に届ける。年中行事の祝いごとや祭礼、法事、接待のためのもてなし文化として発展した。また、こうした仕出し料理を座敷に運び、客にサービスする配膳という仕事も生まれた。	
	しつらえ	料理と調和した漆器や陶磁器などに加え、床の間や美術工芸品といったしつらえ、さらにはそこから見える庭園も含めて、食空間を演出している。	