

# 京の食文化

何につながるの？

## 賢く食べて 食べ残しの削減

京都には、平安京以来千二百有余年の歴史と伝統、海から離れた内陸の盆地という環境の中で育まれた、京都ならではの食文化が形作られています。

### 京都の自然環境から生まれた食文化

京都の自然環境の特徴と、その結果育まれた食文化について、地形、資源、気候の3つのポイントから見てみるかの。

夏は暑くて、冬は寒い。周囲を山々に囲まれている。などなど、京都には様々な特色があるね。食文化にどうつながっているのかな？



#### 1 地形

海から離れた内陸の盆地

新鮮な魚介類の入手が困難



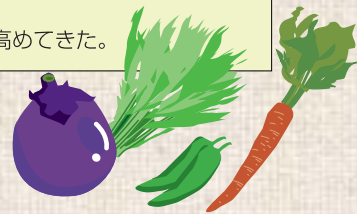
①塩干物や魚の漬物（へしこ、塩辛など）を利用する知恵がついた。

##### 【京都で主に食べられていたもの】

瀬戸内海から運ばれてくるはも、琵琶湖でとれるあゆ、小ぶな、鯉、シジミ等。

②たんぱく質源として、家で鶏を飼い、卵を食べた。また、鶏肉もすきやきにして食べた。

③野菜の需要が多く、農家の生産意欲を高めてきた。



#### 2 資源

豊富な地下水  
水はけがよく  
肥沃な土壌

④豆腐、麩、湯葉等の大豆食品や、日本酒、味噌、しょうゆ等の発酵食品を育んだ。



#### 3 気候

強い季節風の吹かない  
穏やかな気象条件  
盆地特有の夏の暑さと  
底冷えする冬の寒さ

⑤野菜の生育に適した条件が滋味ある京野菜を育んだ。  
平安遷都以来、日本各地や諸外国との交流によって、多くの野菜が京都に流入してきた。その中でも京都の土地や気候に合った野菜が作り続けられ、それが今の京野菜になったといわれている。また、寺社・仏閣が多いことから、精進料理、懐石料理が栄え、その材料として、鮮度が良くて、おいしい野菜が年中求められた。

【参考文献】 聞き書 京都の食事（農文協）、京のおばんざい12か月（京都新聞社）、京のあたりまえ（岩上力著・光村推古書院）

### 京都の文化から育まれた食文化

平安遷都以来、公家、武家、神官、僧侶の文化的な関わりが京都人の生活に影響を与え、時代と共に様々な料理が発達してきたんじゃ。



平安時代	神事の料理 公家の料理 宮中の料理	神饌（神社や神棚に供える供物） 大饗料理（料理を形式化し、色、形、盛り付けの美しさを重視した、日本料理の原型） 式包丁、有職料理
鎌倉時代	寺院の料理	精進料理（仏教の教義に従って、動物性食品と五葷（にんにく、ネギなどの薬味）を禁じ、植物性食品と中国伝来の調理法を組み合わせ、日本独自の工夫をほどこした）
室町時代	武家の料理	本膳料理（本膳（飯、汁、菜、香のものをついた膳）を中心に膳を重ねていく形式の食事）
安土・桃山時代	茶道の料理	懐石料理（料理は素朴で簡潔なものをよしとし、一汁三菜が基本、亭主の手料理、給仕によるものを原則とする。魚鳥も使い、簡素であっても温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、心を込めた料理を順に出すという料理）
江戸時代	町衆の料理 中国風料理	会席料理（江戸の料理、酒宴の料理） 卓袱料理（長崎名物でオランダ料理と唐料理を折衷し、円卓を囲んで和風、南蛮風、中国風の料理が大皿で出される） 普茶料理（宇治の黄檗宗萬福寺に中国僧隠元禪師が伝えた精進料理）



北白川高盛御供<北白川天満宮>



写真提供：山ばな平八茶屋



写真提供：黄檗宗萬福寺

### バランス良い食事のための、4つの「五」



京都の長い歴史の中で育まれてきた食文化は、おいしく健康にも良い食生活のための知恵として、毎日の食事のなかに活かしているんだね。

#### 「五色」の彩り

葉野菜（青）、湯葉（黄）、にんじん（赤）、魚（白）、ごま豆腐（黒）



#### 「五法」で調理

切る、焼く、煮る、揚げる、蒸す



#### 「五味」のバランス

甘露煮（甘味）、酢の物（酸味）、焼き魚（塩味）、ふきのとう（苦味）、吸い物（うま味）



#### 「五感」で味わう

- ◆視覚：色や形、盛り付け
- ◆聴覚：かんだときの音や、焼く時の音
- ◆嗅覚：香り
- ◆味覚：舌でおいしさを感じる
- ◆触覚：歯ごたえや舌ざわり、熱い、冷たいといった温度など