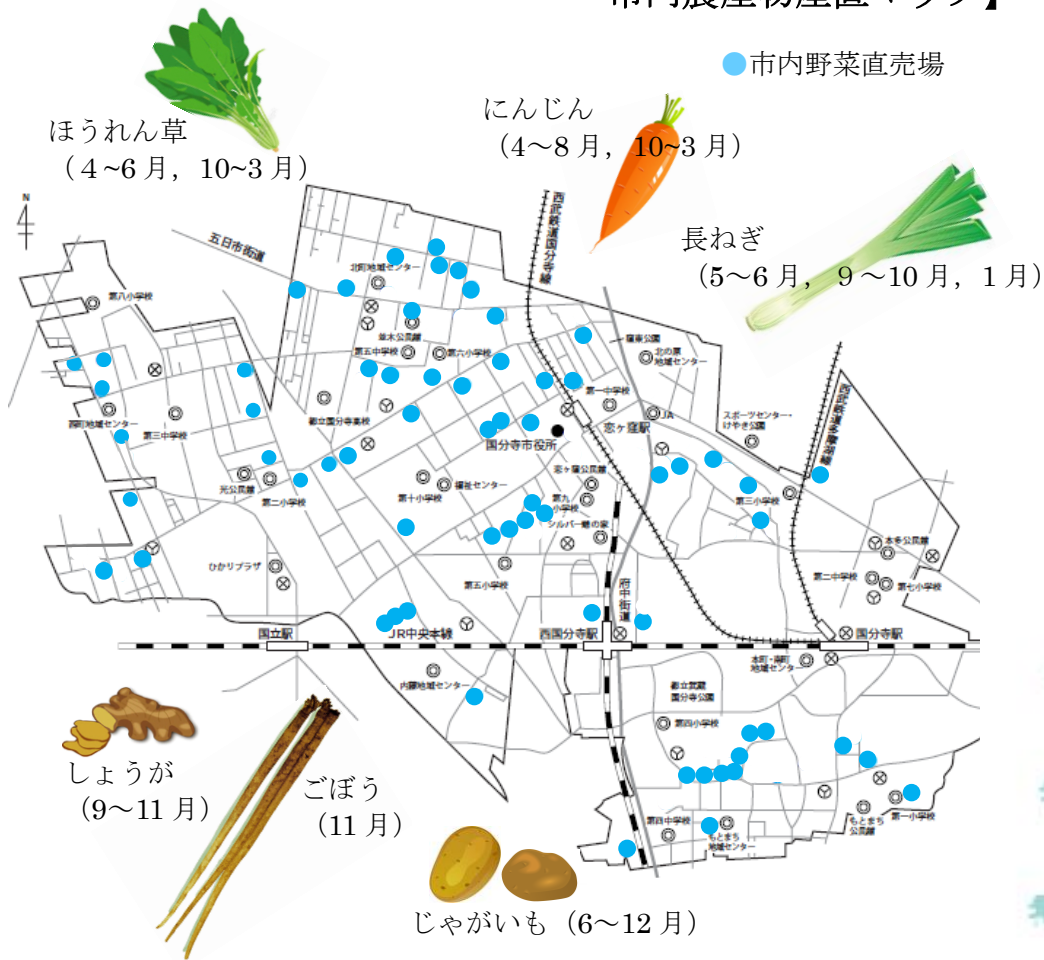


【天平メニュー・国分寺ごはん使用の野菜と 市内農産物産直マップ】



天平メニュー・国分寺ごはん

天平メニュー・国分寺ごはん にまつわる むかしの食生活

昔の食事について考えたことはありますか？

「天平メニュー・国分寺ごはん」は、市の文化財である武蔵国分寺があった時代をイメージし、食事のバランスを考え、地場野菜を使ったメニューです。市制施行 50 周年記念事業で市の栄養士が考案しました。市には、歴史ある国史跡 武蔵国分寺跡があります。奈良時代に聖武天皇が建てさせました。奈良時代のもっとも華やかな時代が天平文化の時代です。遠い昔の食生活や天平メニューについて、紹介します。



『天平メニュー・国分寺ごはん』

メニューについては、市 HP 又は QR コードからご覧ください。

『クックパッド』に「国分寺市の公式キッチン」を開設しました。栄養士作成のレシピを順次掲載しています。どうぞご覧ください。



ゆっくり
よく噛もう



「カメ(亀)ちゃん」国分寺市
創設30(1976)食育推進キャラクター



古代瓦

【年表】

旧石器・縄文・弥生・古墳	飛鳥 6世紀末～	奈良 710～	平安 794～	鎌倉 1185～	南北朝・室町 1333～ 安土桃山 1573～	江戸 1603～	明治・大正・昭和・平成・令和 1868～
--------------	-------------	--------------------	------------	-------------	----------------------------------	-------------	-------------------------

天平文化



【古代瓦】 武蔵国分寺跡からは多くの古代瓦が出土しており、中には蓮の文様が描かれたものもあります。上図は、単弁八葉蓮華文鏡瓦（たんべんはちようれんげもんあぶみかわら）です。瓦の生産技術は朝鮮半島から伝わりました。蓮の文様のルーツは遠くエジプトまでたどれます。

【大陸から渡来した食文化】

飛鳥時代には、大陸から仏教とともに様々な文化や先端技術が伝えられました。奈良時代になると唐に遣唐使を派遣して国交を結び、政治の仕組みや仏教の儀式などを積極的に導入しました。上流社会に普及していく唐風の生活様式を支えるために、唐からの輸入品と全国各地から様々な名産品が貢納物として都に納められていました。

【天平時代の食生活】

農耕道具の進歩、食材・加工食品の登場など、飛鳥時代以降の変化は目覚ましかったようです。また現代にもある穀類・肉類・魚類・海藻類・油・調味料（塩・味噌・酢・バターやチーズのような乳製品）などの多くの食材がありました。貴族の食生活は、全国からの特産物（イノシシ・クルミ・カツオ・タイ・塩漬けのアジやアユなど）と、米や野菜などの豊かなものでした。それに対し、庶民は、自給自足で、質素な一汁一菜の食生活でした。

【天平メニュー・国分寺ごはん エピソード】



五穀おこわ(主食)：古来より日本の主食であるご飯は、奈良時代、炊くより蒸す調理法が主流でした。米ともち米に、当時もあったとされる黒米、きび、あわを加えた五穀おこわです。



鶏肉の漬け焼き(主菜)：古来食べられていた鳥獣肉類には、イノシシ、牛、馬、キジ、鶏がありました。現代人も食べ慣れている鶏肉を使い、古くから食べられている発酵食品の味噌を使った一品です。



芋がらの炒め煮、青菜と菊の和え物(副菜)：里芋は国分寺の地場野菜の一つです。芋がらは古くより庶民に食されており、干した葉柄は保存食として使われています。また、菊花やしょうがは、古くから薬として珍重されていたそうで、今回は地場野菜の青菜を活用し、菊花で彩りを加え、季節を感じることもできる和え物にしました。



飛鳥汁(副菜)：牛乳は飛鳥時代の中ごろから日本で飲まれており、乳製品も作られていました。昔から使用されている調味料の味噌も使った飛鳥汁です。具たくさんでカルシウムも摂取できる、栄養たっぷりの汁ものです。



ゴマドーナツ：小麦粉や米粉の生地をごま油で揚げたものを“唐菓子”^{からがし}といい、似たようなものが奈良時代から食べられていました。それを現代風にアレンジしました。



蘇(そ)：天平文化の時代から平安時代末期まで、生乳・酪^{らく}（ヨーグルト・コンデンスミルクのようなもの）・生蘇^{せいそ}（チーズのようなもの）・熟蘇^{じゅくそ}（クリームのようなもの）・醍醐^{たいご}（飲むヨーグルトのようなもの）などが作られていました。蘇は、牛乳を焦げないように煮詰めた香りよいものです。誰もが食べることもできる食品ではなく、高貴な人々が宴を催す際の一品として、病の際の薬の役割として、また貴婦人の美容・滋養のために食されていたようです。