

遠足や運動会、ピクニックなどのイベントから毎日のお弁当まで、私たちの食生活に欠かせない「おにぎり」。ランチだけでなく、お酒の後のメなど幅広く親しまれる存在だ。

米を食べる食文化は中国、韓国を含むアジア圏に広くあるが、炊いた米を握って形を整え、冷えた状態で食べるおにぎりは、海外にも類を見ない日本独特のものだ。その歴史や文化について『おにぎり日本人』を著書に持つ法政大学大学院の増淵敏之教授にお話をうかがった。

神様へのお供えから 携帯しやすい簡便食に

日本人のソウルフードともいえるおにぎりは、いつから食べられていたのか。

「最古のおにぎりとされるのは、弥生時代の遺跡『杉谷チャノバタケ遺跡』（石川県中能登町）から出土したもの。手のひらに載る

ほどの大きさで、円錐状をしています。同遺跡以外でも同じようなおにぎりが出土されていますが、実はこれらは普通の人の食事ではありません」（増淵教授）

この頃のおにぎりは、神様に捧げる食べ物、神饌だったと考えられている。日本文化においては、米は食糧であると同時に信仰の対象でもあり、神様への捧げ物であった。それは、現在にも受け継がれていて、神社での祭祀には必ず米と、米から生まれた酒が奉られる。

「円錐形をしているのは、神様が高山々や木に宿ると信じられていたことによるもの。山や木の形を模した円錐や三角錐の形にしてお供えされていたのです」と、増淵教授は語る。

その後時代は下り、平安時代になると、おにぎりは食糧として一般に広がっていく。かの『源氏物語』では、光源氏の元服を祝う酒宴の様子を描いた箇所、「屯



写真：© nana77777

食、緑の唐櫃（からびつ）なども、ところせきまで、春宮の御元服の折にも数まされり」とある。この屯食がおにぎりの原型とされ、主に下級役人に振る舞われていたという*。

*屯食には酒宴そのものを示すという説などもある。

時代に合わせて進化し続ける

日本人のソウルフード「おにぎり」

1221年の承久の乱のことだ。

「鎌倉を治める幕府と京都の朝廷が、政権をかけて武力的に争ったのが承久の乱。この時、幕府軍が京都に攻め入る際、武士たちに配られた食糧がおにぎりだった、という記録が残されています。しかもこのおにぎりには、梅干しが入っていました」（増淵教授）

梅干しには殺菌・抗菌作用に加え、食欲を増進し、含まれるクエン酸は疲労回復に役立つとされる。戦の範囲が広がり、長距離を移動する武士たちにとって、梅干し入りのおにぎりはびつたりの簡便食だったに違いない。

京阪に俵形おにぎりが多いのは、 芝居が流行していたから

ところで、おにぎりの形は、大別すると三角形、球形、太鼓形、俵形の4種類となるが、地域によって違いはあるのだろうか。増淵教授の著書『おにぎり日本人』で、ある生活情報サイトが行った「あなたの家のおにぎりの形はどれか（単回答）」というアンケートが取り上げられている。その回答は8割近くが三角形、次いで球形、俵形と続き、最も少なかったのが太鼓形という結果に。三角形は最もポピュラーで全国に分布していて、地域による偏りは少ない。一方、幕の内弁当などよく

見られる俵形は、関西以西、特に京都・大阪に多くみられた。

「俵形のおにぎりが京阪に多いのは、江戸時代、当地で芝居が流行し観劇の合間に食べられていた弁当の普及によるものです」（増淵教授）。球形はお弁当箱に入れにくく、三角形でも納まりが悪いことから、俵形が主流になったというわけだ。

家庭食から中食へ イノベーションするおにぎり

かつては家庭でにぎられていたおにぎりだが、コンビニエンスストアでの普及に伴い、現在では「買う」こともあたりまえとなった。おにぎり専門のチェーン店も展開され、おにぎりは家庭で作るものから「中食」としてのポジションを確実に獲得している。

外国人の間でもおにぎりの認知度は増している。おにぎりの構成に重要な役割を果たす海苔は、かつては黒い食べ物として海外から敬遠されていたが、SNS等の発達により見方が変化しつつある。昨年11月に発表された「ミシュランガイド東京2019」にも、5000円以下でおいしい食事が楽しめる部門におにぎりが初登場。浅草にある老舗のおにぎり専門店が掲載された。

「おにぎりは日本独自の食文化として、はるか弥生時代から現在まで継続してい

る息の長い食物です。シンプルな形状ながら、中に入れる具材やご飯に混ぜる食材を変えて常にイノベーションを繰り返していると言っていでしょう」（増淵教授）

食べやすく携帯性があり、腹もちもよく、かつ主菜と副菜が同時に取れる簡便食でもあるおにぎり。世界から和食が注目される今、時代に合わせて進化を続けてきたおにぎりは、日本が誇る食文化の一つとして世界に広がっていくのかもしれない。

全国各地のご当地おにぎりの例

北海道	バター焼きおにぎり	鮭の炊き込みご飯で握ったおにぎりを、バターで焼き付ける
新潟	けんさ焼き	味噌におろししょうがを混ぜたものを塗り、表面を焼く。お茶漬けとして食べることもある
富山	とろろ昆布おにぎり	海苔の代わりにとろろ昆布で巻く
山梨	百万遍	栗の炊き込みご飯をおにぎりにしたもの。もともとは小石を具にして、無病息災や安産を祈るときに作られていたという
三重	天むす	エビのてんぷらを具材にしたもの
和歌山	めはりずし	海苔の代わりに高菜漬の葉でくるむ
山口	きなこおにぎり	具なしのおにぎりにきな粉をまぶす
宮崎	肉巻きおにぎり	甘辛いたれに漬け込んだ豚肉でご飯を包み、オープンやフライパンで焼いたもの。もともとは賄い飯だった
沖縄	ジュシーおにぎり	豚肉、野菜などの具と一緒に、豚肉のゆで汁や昆布の出汁を使って炊いたご飯を使う

出展：『おにぎり日本人』から抜粋

取材協力

取材協力／増淵敏之 法政大学大学院 政策創造研究科教授・コンテンツツーリズム学会会長。文化地理学・経済地理学を専門とする。『おにぎり日本人』（洋泉社）など著書多数。