



弥生時代に米はどうやって食べたの

おかゆのようににたり、むしたり

稲を刈かくするとき、はじめは石ほうちようで、1本1本穂をかりとっていました。しかし、鉄器ができるようになると、鉄製のかまでかり取るようになりました。このほうがずっと刈りとりやすかったのです。稲は刈りとった穂のままたくわえておいて、食べる時に必要なだけ取り出しました。

そうして、木製の臼と杵を使って、だっ穀（もみをとりのぞく）しました。

それを土器に水といっしょに入れて、おかゆのように煮て食べました。また、底に穴をあけた「こしき」という土器を使って、むして食べたりもしたようです。

お米といっしょにとらえたえ物を食べた

弥生時代にお米がとれたといっても、今とはくらべものにならないくらい少なく、ほんの一部の人が、食べたにすぎないように思われます。お米を食べる人も、お米だけでは食料が少なかったので、狩りや漁でとらえたえ物もいっしょに食べていたようです。

弥生時代には、あちこちに貝塚の遺跡が残っています。（監修・保岡 孝之）

