



## 平安時代の貴族は、どんなものを食べていたの



主食はもち米の半つき米を蒸したものの、副食は雑穀・野菜・山菜・魚介類などだよ。

干物が多く、栄養のバランスが悪かった

平安時代の貴族の主食は、もち米の半つき米（玄米をついて、ぬか層と胚芽の50パーセントを取り除いたもの）を蒸したものです。これは、いわば玄米のおこわで、冷えるとかたくなり、ぼろぼろになりました。副食は、だいず・あずきなどの雑穀、うり・なすなどの野菜、せり・わらびなどの山菜、海や川でとれるのり・貝、たい・かつおなどの魚介類、といったものですが、ほとんどが干物で、栄養のバランスが悪い食事でした。天皇の食事のときに並んだ、約20種類の副食も、きじの干し肉、干しあわびなど、ほとんどが干物でした。

栄養失調で死んだ貴族が多かった

貴族は、力仕事をしなかったので、ふだんの食事は、1日2食でした。1回目は、朝の10時ごろか、昼の12時ごろに食べ、2回目は、夕方の4時ごろに食べました。このように、貴族は栄養のバランスが悪く、1日2食だったので、多くの人が慢性胃炎で苦しみました。貴族の死因の第1位は肺結核、第2位は栄養失調だったそうです。

宴会のときの料理は、見かけだけは豪華だった

宮中や、貴族のやしきで開かれる宴会のときは、大盤とよばれる大きい食卓に、たくさんの食べ物を盛った、大饗料理とよばれる豪華な料理が出ました。しかし、これは、生のままや、干物にしたものに、塩や酢をつけて食べるという料理で、かたいし、あまりうまくなかったようです。つまり、食べるためというより、主催者の力を示すための料理でした。

