



かまくらじだい

鎌倉時代の武士は、どんなものを食べていたの



げんまい こわめし うめぼ
 玄米の強飯・焼き魚と、焼き塩・みそ・梅干しのど
 れか一つ、といった質素な食事をとっていたんだよ。

武士は質素な暮らしをしていた

平安時代の中ごろから、貴族きそくに代わって、武士が力をつけてきました。武士は、戦いに行ったときは、野山にねたり、よごれた衣服のままでいたり、質素な食事が続いたり、という暮らしをおくらなければなりません。そのため、衣・食・住とも、質素な暮らしをして、戦いに行ったときに、困らないようにしていました。鎌倉時代に入って、武士の天下になっても、武士の食事の質素さは、変わらなかったのです。

鎌倉時代の武士の食事

鎌倉時代初期の武士のふだんの食事は、1日2回でした。ご飯は、玄米を蒸した強飯で、1日5合（約0.9リットル）の米を、朝食と夕食に分けて食べていました。おかずは、焼き塩・みそ・梅干しのどれかと、焼き魚くらいでした。ビタミン・ミネラル・脂肪分しぼうぶん・繊維質せんいしつなどは、おもに玄米からとっていたのです。戦いや旅行のときなど、体力が必要なときには、食事を1日3回とっていましたが、しだいに、ふだんでも1日3回とるようになっていきました。

お酒を飲むときに食べる物

お酒を飲むときに、つまんで食べる物（酒のさかな）も、たいていは1種類で、みそを食べるか、魚かあわびの干物ひもの こがたなを小刀でけずりとり、食べていました。おもち・ぼたもちを食べながら、お酒を飲むことも、あったそうです。



米を主食とする1日3回の食事が、一般の人々にも広まったのは、室町時代からよ。