その1 役人も給食を食べていた?!

給食、と言えば学校で食べるものだよね。奈良時代には平城宮ではたらく役人たちが、どうやら仕事場で給食を食べていたようだよ。しかも、1日のうち、朝と夕の2回も。役人たちは早朝に出勤していたから、朝ご飯は仕事仲間と一緒に食べたんだろうね。

図解 これが役人の給食用食器だ！

平城宮跡の発掘調査では、同じような形の食器がたくさん捨てられたごみ捨て穴が見つかったよ。これらは、役人の給食用の食器だと考えられているんだ。

ちなみに、平城宮跡ではおはしもたくさん出土していて、日本ではこの頃からおはしがさかんに使われ始めたと考えられているよ。まだまだおはしがうまく使えない役人もいたかもしれないね。

知りたい！ 何を食べていたのかな？

平城宮の役人の給食は、どんなメニューだったのかな？木簡や正倉院に残された史料を参考にすると、平均的な献立は、“白ごはん、野菜や魚のおかず2品ほど、お汁、塩”だったと考えられるよ。塩かげんを自分好みにととのえながら食べたんだろうね。

その2 腐らず残った?! 食べ残し？

平城宮跡の発掘調査では、果物や野菜のタネやカラなどが見つかることがあるよ。つまり、都に暮らす人々が出した生ごみ（食べかすや食べ残し）が、1300年もの間、腐らずに残っていたんだ。これは非常に珍しいこと…？、でもなく、水分がたっぷりふくまれる遺構（井戸、排水溝、ゴミ捨て穴、トイレなどの跡）では、案外よく見つかるんだ。…ん？トイレでみつかるタネ…！？　そう、食べた時に飲み込んで、ウンチの中に混ざったってことだね。

図解 何のタネ・カラがわかるかな？

タネ・カラと言っても大きさは様々。よーくみると、現代の食卓でなじみのあるものもチラホラ…。結構色々な食材が食べられていたんだね。

（上段左から）サンショウの実、ブドウのタネ、オスのタネ、イヌのモモガラ、クリのタネ、トウガンのタネ、ヤマモモのタネ、アケビのタネ、ウメのタネ　ナツメのタネ、カキのタネ、スモモのタネ（下段左から）アンズのタネ、モモのタネ、ヒメグルミのカラ、オニグルミのカラ、クリのカラ

知りたい！ 魚介類や肉も食べていた？

上段左から下段右下にかけて、ザザエのフタ、ウニのカラ、トビウオのホネ（平城京出土）　フサのホネ（海外有袋類のホネ）　ホネをさまはバラバラです。

平城宮の役所の近くのごみ捨て穴からは、ウニのカラやサザエのフタ、トビウオのホネなんかが見つかっているよ。また、平城宮内のトイレの跡（穴）で見つかったウンチを顕微鏡でのぞいたところ、牛肉や豚肉を食べたことがわかる寄生虫の卵が見つかったんだ。

その3 料理の味はどんな味？

平城京の時代の料理は一体どんな味がしたのか、何を調べたらわかるかな？レシピの記録が残っていないか探す？それとも、発掘で見つかった食器にこびりついた成分を分析してみる？　実は、奈良時代の食材について詳しいのは、正倉院に残された、東大寺写経所の帳簿（メモ）なんだ。写経所で購入した食材リストが残っていて、そこに様々な調味料が登場するよ。また、平城宮や京跡の発掘調査では、調味料の名前が書かれた器や木簡が見つかることもあるんだ。器は容器として、木簡は調味料を送ったり保管したりする時に使われたのかな。

知りたい！ いまの調味料とちがうの？

「醤」や「末醤」、「豉」っていったいどんな調味料なんだろう？平安時代中ごろに書かれた「和名類聚抄」という辞書によると、「醤」はヒシホ、「末醤」はミソ、「豉」はクキと読んだようだよ。どれも大豆を主な原料としていて、醤は醤油の、末醤は味噌の、豉は金山寺味噌の祖先と考える研究者もいるよ。

ちょっと一味

塩は役人に必ず与えられた、とても大事な調味料だったんだろうえない塩もあったみたいだよ。この木簡は、太宰の住まい（官舎）の門を警備する役所者リストの裏面に書かれていた人々、「太宰の主典」警備の係者だったのかな？

比天塩如何不可須加索
なんで塩くれへんねん、いつもかようにしやの

その4 名物に歴史あり!?

奈良時代、都には全国から税として、食材や土器、布など各地の様々な物品が集まってきたんだよ。それらには、中身や量、納めた人などを書いた木の札がつけられることもあって、用が済んだあとには捨てられたんだ。平城宮跡の発掘調査では、その木の札“木簡”が、数多くみつかる。木簡を分析すれば、各地からどんな物品が送られてきたか、一目瞭然！

図解 こんな物品 あんな物品

※図解しているのは物品の一部です。

木簡に書かれた物品をみると、米や豆、肉や魚、海藻や加工食品など、様々な食材が都に届けられたことがわかるよ。

あれ？よく見ると、今でもその土地の名物になっているものがあったりしないかな？探してみて！

知りたい！1300年間続いたつけもの？

これは、平城京の左京三条二坊に住んでいた貴族・長屋王の住まいの発掘調査でみつかった木簡。長屋王の住まいにトウガン（毛瓜）やミョウガ（茗荷）のつけものが届けられた時の送り状なんだ。一番右側の列の文字を読んでみると、「加須津毛瓜」。つまり、酒粕に漬けたトウガンのつけものと考えられるんだけど、奈良の名物・奈良漬のご先祖様と言えるんじゃないかな？！

その5 スーパーで売ってる食材は？

平城京には「東市」「西市」という、国が運営する市場＝スーパーマーケットがあったんだ。開業時間は正午から日没まで。正倉院には、平城京の市で買い物したと考えられる記録が残っていて、どんなものがいくらで売られていたのか、知ることができるよ。

又下銭九貫七百九十三文
四貫九百五十文買白米四石五斗直
二貫四百六十文買粳米二石直
一貫卅文買小麦一石直
四百六十文黒米五斗直
二百文干柿子卅貫直
百卅文買青菜一石直
百十七文干棗子九古直
八十四文瓦竈十二口直
卅文刀子柄直
十八文木履一両直
百五十文生栗三斗直
十七文伴物運雇夫功二料
百廿文塩一斗直

※天平宝字六年(762)十二月頃の記録

その6 平城京珍味番付

木簡に書かれた食品の中から、特に珍しい逸品をご紹介。

	西	東
横綱	氷 お酒を冷やしたり。あるいはかき氷も!?	蘇 牛乳を煮詰めた乳製品。「生蘇」なんてのも…！
大関	蠣腊 カキの干物	耽羅鮑 韓国の済州島に生息する種類のアワビ
関脇	蒲萄 今のヤマブドウに近い!?	伊知比古 今のキイチゴのような!?
小結	蘇甲羸交作鮨 アワビのウニ和え	貽貝富也交作 イガイ（ムール貝に似た二枚貝）とホヤの和え物
前頭	熬海鼠 ナマコの煎干	塩染阿遅 塩漬けのアジ
…	…	…

発行日：2016年7月23日　企画編集：奈良文化財研究所飛鳥藤原宮跡発掘調査部　デザイン：廣瀬圭子　カラーイラスト：金田あおい　印刷：松伯印刷株式会社