

古代
体験

マニエアル

Vol.2.

「縄文風ドングリ料理をつくろう」



きみも縄文風料理を
作ってみようよ！



はじめに

この『古代体験マニュアル』は、学校の「総合学習」の時間などで古代体験学習をする場合に、参考にしていただくためのガイドブックです。昨年度はその第一弾として「野焼きでつくる縄文土器」をお届けしました。

今回は、ドングリなどの木の实を使った料理を中心に、縄文時代の食生活を疑似体験する場合の手引きとなっています。縄文時代の人々の生活の様子については、まだ明らかになっていないことがたくさんありますが、最近の発掘調査の成果に基づき、学校などで実施しやすい方法を紹介しています。どうぞご活用ください。

平成 13年 3月
島根県教育庁埋蔵文化財調査センター
所長 宍道正年

縄文時代の人々はどんなものを食べていたの？

貝塚など各地の縄文時代の遺跡からは、動物の骨や貝殻、木の実の殻などが発見されており、当時の食べ物を推定することができます。

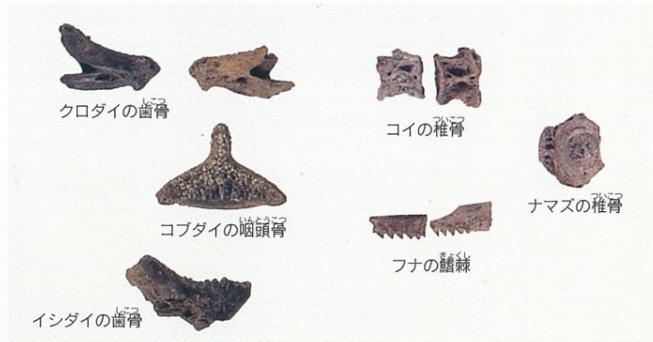
縄文時代には農耕が発達していなかったため、人々は主に野生の動物をつかまえたり、木の実や野草・海草などを採って食べていたと考えられています。

貝塚：むかしのゴミ捨て場。貝殻がたくさん発見されることが多いのでこうよばれています。



貝塚の断面

島根県の遺跡から発見～縄文時代の食材の一部～



いろいろな貝が食べられていたようです。特にシジミの殻は大量に発見されています。現在より大きめのものもあります。

魚の骨もたくさん見つかっています。佐太講武貝塚から出土した魚の骨は、淡水魚のコイをはじめ、海水魚のタイなど10種類以上ありました。

上の3枚の写真は鹿島町佐太講武貝塚とそこからの出土品
(写真提供：鹿島町教育委員会)

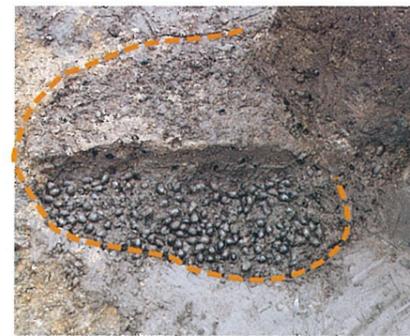


全国的に見ても、縄文時代の遺跡から出てくる獣の骨のほとんどがシカとイノシシです。



出雲市 三田谷I遺跡出土品
ドングリなどの木の実の殻も、大量に出てきています。

*写真の比率は実物の比率とは異なります。



ドングリの貯蔵穴出土状況 出雲市三田谷I遺跡
ここからはアカガシ・イチイガシをはじめ、木の実の殻が大量に出てきました。



遺跡から出てくるドングリ

縄文時代の遺跡から、木の実の貯蔵穴と思われるものが見つかることがあります。中からは、何千年も前のドングリなどがまとまって出てきます。

当時の人々はこの穴を、木の実の保存のほか、地下水を利用したアク抜きに使ったのではないかと、という説もあります。

島根県内でも、松江市の寺の脇遺跡(注1)、九日田遺跡(注2)、鹿島町の佐太講武貝塚(注3)、出雲市の三田谷I遺跡(注4)、瑞穂町の郷路橋遺跡(注5)、などで発見されています。



縄文人の重要な栄養源、ドングリ

千葉県古作貝塚で発掘された人骨の分析からは、当時の生活に必要な熱量の約80%・タンパク質の約30%を、ドングリなどの木の実や野生のイモ類からとっていたと推定されています。ドングリは、デンプンやタンパク質、脂肪などを多く含んでいて、カロリーが高く保存もきくので、当時の人々にとっては特に大切な栄養源だったのでしょうか。(注6)

このように縄文時代の人々にとって非常に重要な食べ物であった「ドングリ」について、今回はとりあげます。縄文時代のドングリ食について現在わかっていることをもとにしながら、実際に料理を作ってみましょう。

木の实拾いにでかけよう!!

「ドングリ」と一口に言っても、いざ拾ってみると丸いものや細長いものなど、いろいろな形があることに気がきます。ドングリとは、ブナ科の樹木の実の総称で日本には20種類くらいあります。

ドングリ (実が熟するのは、10月～11月頃)



写真提供：久保秀一「ドングリ観察事典」偕成社

その他の木の实 (実が熟するのは、9月～10月頃)



アクの強さ

- アク無し
- ◐ ごく弱い
- ◑ 弱い
- ◒ 強い
- 大変強い

木の实拾いのポイント

・実の収穫時期は、木のある場所やその年の気候によっても違います。よく見はからって行きましょう。
・ドングリは、青いものより実のしっかりつまった熟したものがおすすめです。
・落ちてすぐのツヤのよいものを拾いましょう。日がたったものは殻がむきにくく、大変です。

採ってきたらすぐに…

「ドングリたくさん拾えたな。これでもう安心。」と放っておくと大変です。虫にドングリを食い散らされてびっくり仰天することになります。そうならないためにも、採ってきたらすぐに次のことをしましょう。(トチについては4ページ参照)

- ①水につけて、浮いた実を除きます。(浮くものは、虫に食われていたり、実が充分詰まっていないものです。)
- ②虫や卵を退治するため、30分くらいゆでます。
- ③ゆでた実は、1週間くらい天日でよく干し、乾燥させます。(渋皮がはがれやすくなります。)



ドングリのアク抜き

「リスがあんなにおいしそうにかじっているのだから、きっとうまいに違いない。」とドングリをそのままかじって顔をしかめた経験はありませんか？ほとんどのドングリはそのままでは渋くて食べられないのです。ここでは、現在行われている全国各地の方法をもとに、学校で実施できるようなアク抜き方法を紹介します。しっかりアクを抜いておいしくいただきましょう！

1 殻むき

よく乾燥させると実が縮まり、手でも簡単にむけます。手でむけないものは、石やペンチなどを使用して下さい。(殻や渋皮は捨てずにとっておけば、草木染めに利用できます。4ページ参照)



2 粗砕き

アクが抜けやすいように、石やハンマーなどを使って、5mm程度の大きさに砕きます。細かくするほどアクは抜けやすいですが、粉にするとデンプン質が抜けて味が落ちてしまいます。



3 水さらし

粗砕きした実を冷水につけます。すると時間が経つにつれてアクが出て、水が褐色に変わっていきます。1日3～5回水を換えながら、約2週間さらします。水がぬるくならないように冷蔵庫に入れておいて下さい。



4 ゆでる

完全にアクを抜くためにゆでます。すると残りのアクが出て、ゆで汁の色が変わっていきます。ゆで汁を何回か換えながら3時間程度ゆでて下さい。食べてみて渋みを感じたら、さらにゆでて下さい。(水さらしをせずに、ゆでだけでもアクは抜けますが、何十時間もかけてゆでなければなりません。)



※アク抜き後は冷凍保存して下さい。乾燥させて粉にしたものは、冷蔵保存でOKです。

縄文時代の人々はアクをどうしていたのだろう？

縄文時代のアク抜き方法は、まだはっきりとはわかっていませんが、長野県中野市の栗林遺跡では湧き水をためる木組みが発見されています。トチの実の皮やオニグルミの殻、さらに製粉に使用したと思われる石皿が出土したことから、ここはアクを抜くための「水さらし場」であったと考えられています。(注7)

縄文時代の人々は長い年月の間にいろいろな工夫をかさね、アクを抜く方法を考えたのだと思われます。縄文土器そのものもアク抜きの加熱処理の必要性から発明された、という説もあるほどです。

アク抜きの技術の確立は、自然界から食物の恵みをうけていた縄文人にとって大きな技術革新だったといえるでしょう。



すり石と石皿
(木の实などを細かくするのに使ったようです。)

かしま町佐太講武員塚出土品
(写真提供：鹿島町教育委員会)

トチのアク抜きにあくなき挑戦

トチのアクは非常に強いので、アク抜きには灰などを使う必要があります。しかも大変です。しかし、匹見町など、現在でもトチ餅をつくっているところもあります。いろいろな方法がありますが、その中の一つをお知らせしましょう。

1

採ってきたらすぐに水につけ、二晩かけて虫を退治します。(保存する場合には、その後しっかりと乾燥させて下さい。)

2

熱湯につけてそのまま一晩おき、殻をやわらかくします。石やナイフなどで殻と渋皮をむき、約1cm大に砕きます。(細かくしすぎると、後でゆでたときに溶けてしまいます。)

3

粗砕きした実を冷水で約2週間さらします。1日3～5回水を換え、そのたびにかけ混ぜて下さい。水がぬるくならないように冷蔵庫に入れておきましょう。

4

トチと同量の灰を、トチがかかる程度の水に溶かして灰汁を作ります。ザルなどでこして不純物を取り除き、冷蔵庫で冷やして下さい。◎灰は広葉樹を燃やしたものに限り、灰の質が非常に重要です。

5

トチの水を換えて沸騰させ、さらに5分程度中火でゆでます。熱くなったトチを取り出し、冷やしておいた灰汁につけ冷蔵庫に入れます。途中で2回程度かき混ぜながら24時間おいて下さい。

※トチはアクがうまく抜けていても、そのまま食べてみるとかなり癖があり、アク抜きの成否を判断するのは難しいでしょう。判断に迷うときは、お粥などに2割程度混ぜて食べてみて下さい。それでもエグミを強く感じれば、4からもう1度繰り返して下さい。



冷水さらし
(はじめのうちは、水を入れるとみるみるうちに泡がたちます。)



秘技「トチのびつくり合わせ」
(熱いトチと冷たい灰汁を合わせることをいいます。)

やってみよう!

ドングリの殻を使って、染めものができます。(トチの殻ではできません。)

- ①水にドングリの殻や渋皮を入れて、色がでるまで煮ます。
- ②ざるなどを使ってこした液に、綿・麻・絹などの天然素材の布を水で濡らしてから浸し、10分程度煮ます。
- ③そのまま一晩浸します。(写真下)
- ④水で洗い、色落ちを防ぐため、酢水(酢1：水4)に1時間程度浸します。
- ⑤洗って乾かし、完成です。(写真上)



縄文風 ドングリ料理を つくろう!

縄文時代の人々がどんな料理をしていたのか、くわしいことはわかっていません。それに、私たちがふだん食べている野菜やイモなどの作物、牛やニワトリなどの家畜は、自然の植物や動物を人間が改良してつくりあげたもので、縄文時代にはほとんどありませんでした。料理の道具も今はかなりちがっています。ですから、現代の私たちが縄文時代とまったく同じ料理を作るのは、非常にむずかしいことです。

そこで、ここでは当時に近いと思われる材料や用具をできるだけ使いながら、安全に、しかも比較的簡単にできるドングリ料理を紹介します。

料理の前に…

- アク抜きすみのドングリ（またはシイ）粉を使います。
- 乾燥したドングリを粉にするのは大変です。水をふくませてミキサーやすり鉢で細かくすると簡単です。一部の遺跡公園などで売られているドングリ粉も利用できます。
- トチはアク抜きが難しくエグミが残しやすいので、ドングリ粉などに少量（よくアク抜きしてあるものなら全体の3割程度）混ぜて使ってください。
- ドングリ以外にもクリやクルミを使ったり、ノリ、ゴマなどを混ぜてもおいしくできます。

- 土器をはじめて使う時には、最初に米のとぎ汁などを入れてよく煮て、水もれをふせいでおいて下さい。また、自作の土器は火にかけると割れ目が入ることがあるので気をつけてください。
- 石の種類によっては、熱するとはじけたり割れたりする危険があります。その点、ブロック、カワラを使えば安心です。

ドングリ団子汁

●用意するもの

- ・材料（10人分）
ドングリ粉（150g） ウズラ卵（6個）
山イモまたは長イモ（150g）
肉や魚、貝、季節の野草など（適量）
塩 コンブなど（ダシ用）
- ・用具
復元土器またはナベ
かまど用ブロックまたは石

●注意点

- ・土器にフタをしておけば、たき火の灰などが入りません。

●つくり方

1 山イモ（または長イモ）をすりつぶし、ウズラ卵、ドングリ粉を混ぜてよくこねます。
（粘りが足りないときは水をほんの少しずつ加えて下さい。水を入れすぎた場合はまた粉を足して下さい。）



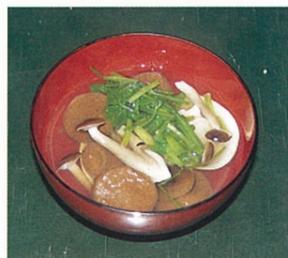
2 熱が通りやすいようにうすい円盤状の団子を作ります。



3 土器に水を入れて火にかけて、コンブなどを煮てダシをとります。沸騰してきたら団子、肉や魚、貝、野草などを入れます。



4 浮いてきたアクを捨てて塩で味つけをします。充分煮えたらできあがりです。



炭化物のついている土器のかげら
出雲市三由谷 I 遺跡出土品

遺跡から出てくる土器の中には、外側にススがついていたり、内側に食物と思われるカスが残っているものがあります。むかしの人は、素焼の土器をそのまま火にかけて煮炊きをしていたようです。



●用意するもの

- ・材料（一口サイズ10個分）
ドングリ粉（30g） ウズラ卵（2個）
クルミ（30g）
肉（ミンチ状のもの100g）
塩（ひとつまみ程度）
- ・用具
カワラまたは石
かまど用ブロックまたは石

●注意点

- ・石むし焼きでもつくれます。（7ページ参照）
- ・イースト菌を入れてもおいしくつくれます。

●つくり方

1 クルミをすりつぶし、他の材料と混ぜてよくこねます。



2 一口サイズの円盤状にします。うすい方が火の通りがはやいです。



3 カワラまたは石をよく熱し、その上で焼きます。
（石が十分に熱くなっているかどうかは、水などをたらしめて判断して下さい。）



4 試しに割ってみて、中まで火が通っていたらできあがりです。



クッキー状炭化物
押出遺跡出土品（写真提供：山形県教育委員会）

各地の縄文時代の遺跡から、パンやクッキー状の炭化物（「縄文クッキー」）が発見されています。
山形県高島町の押出遺跡で発見された「縄文クッキー」は、分析の結果、ヤマグリ・オニグルミの粉、シカ・イノシシ・野鳥の肉、イノシシの血と骨髄、鳥の卵、野生の酵母、塩などをまぜ、よく練ったものであることがわかりました。これはカロリーが非常に高く、長期間の保存もできたようです。（注8）

古代風料理に チャレンジ!

葉っぱ石むし焼き

現在も世界各地に残っている伝統的な料理法です。古代の人々も同じようにして食べていたのかもしれませんが。

- ①害のない大きな葉を用意します。
例：ハス、フキ、カシワ、ササ、ギボウシ、イタドリ、ウバユリ、ツワブキ、クズ
- ②塩をふった魚などを、灰や土が入らないようにしっかりと葉で包んで下さい。外からワラなどで結んでもいいです。
- ③並べた石の上でたき火をして、石をよく熱します。
- ④葉で包んだものを焼けた石の上のせ、熱い灰などをかぶせて蒸し焼きにします。湿った土が混ざると温度が下がってしまうので注意して下さい。
- ⑤30分程度たったら掘り出します。中まで火が通っていたらOKです。

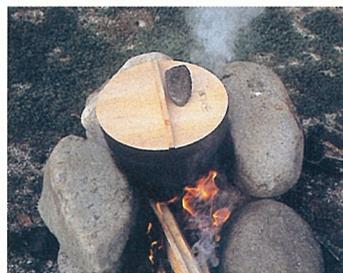


土器で炊くご飯

古代の人たちも蒸したり炊いたりしてご飯を食べていたと思われます。どんな米を食べていたのかはよくわかっていませんが、現在も残る「赤米」には、古代の米の特徴が残っているといわれています。

赤米の特徴：稲が高く伸びること、米粒が長いことなど

- ①米は一晩水につけておきます。
- ②土器に米と水を入れます。
(白米、赤米とも、水の量は米に対して、精米なら1.4倍、玄米なら1.6倍程度。)
- ③土器にフタをします。お粥にする場合にはフタはなくてもかまいません。
- ④土器をカマドにかけてから、火をつけます。
- ⑤時々フタを少しあけて中を見て、水分が蒸発してきたら火を消して下さい。
- ⑥フタをしたまま30分程度蒸らして下さい。
(アク抜きしたドングリを入れて炊けば「ドングリごはん」もできます。)



注：参考文献

(1)『寺ノ脇遺跡 県道松江一境線改良工事埋蔵文化財緊急調査報告』1969年 島根県文化財愛護協会 (2)『九日田遺跡発掘調査報告書』2000年 松江市教育委員会 (3)『佐太講武貝塚発掘調査報告書2』1994年 鹿島町委員会 (4)『斐伊川放水路建設予定地内埋蔵文化財発掘調査報告書Ⅶ 三田谷I遺跡 (Vol.2)』2000年 島根県教育委員会 (5)『中国横断自動車道広島浜田線建設予定地内埋蔵文化財発掘調査報告書Ⅲ』1991年 島根県教育委員会 (6)佐々木高明著『日本の歴史1・日本史誕生』1991年 集英社 (7)『県道中野豊野線バイパス志賀中野有料道路埋蔵文化財発掘調査報告書-中野市内-栗林遺跡・七瀬遺跡』1994年 (財)長野県埋蔵文化財センター (8)宮下健司著『縄文食に関する理化学的研究の動向-縄文クッキー-復元実験の成果-』長野県立歴史館研究紀要 1996年3月号

表紙の写真は、美都町立東仙道小学校、平田市立鰯淵小学校と同居自分校、三隅町立井野小学校、邑智町立小松地小学校で当センターが実施した古代体験活動〈文化財子ども塾〉の様子です。

埋文センターは古代体験を応援します

- ・この冊子についてのご意見、ご質問
- ・道具や材料についての問い合わせ
- ・発掘調査や埋蔵文化財についてご質問
などがありましたら、お気軽にご連絡下さい。

古代体験マニュアルVol.2 「縄文風ドングリ料理をつくろう」

2001年3月

島根県教育庁埋蔵文化財調査センター 発行

〒690-0131 島根県松江市打出町33

TEL 0852-36-8608 FAX 0852-36-8025

ホームページ <http://www.pref.shimane.jp/section/maibun/>
Eメール maibun@pref.shimane.jp