



# 雑穀概説

1. 時空間、人工/自然の認識＝生物文化多様性  
生業 vs 産業 どこにいる？どこに行く？
2. 雑穀街道、日本に伝播した雑穀
3. 欧米の雑穀
4. 古守豊甫博士懐古、身土不二＝健康長寿

# 日本の農耕文化の歴史的多層構造

連続的に、混合的な生物文化多様性への変化が進む

複雑／単純 The nothing / The convenience

＜生命科学？＞技術 グローバル金融・IT 現代

＜機械＞産業革命 工業・商業 近代

＜生き物＞農業 荘園 封建時代

水田稲作 弥生時代、イネ・麦類

生業／初期畑作農耕、いも・雑穀・豆類。縄文時代後・晩期

前農耕  
無土器～縄文時代

野生時代 狩猟採集

時間経過

空間拡大

人工 vs 自然

1) 素のままの美しい暮らしの、基層は自らの「生業」である。

山村の暮らしでも生業だけでは暮らしにくく、都市での暮らしは生業を得られず、生業がなくてもとりあえず暮らせる。ここに、拝金経済主義の陥穽がある。

山村民は生業の不足を産業に少し関わることで補い、都市民は産業の隙間に、生業を組み込むのがよい。

語彙: Subsist; 生存する、食っていく、暮らしていく、食料を与える。

Subsistence; 生存、生活、生計。

Subsistence farming; 自給農耕。

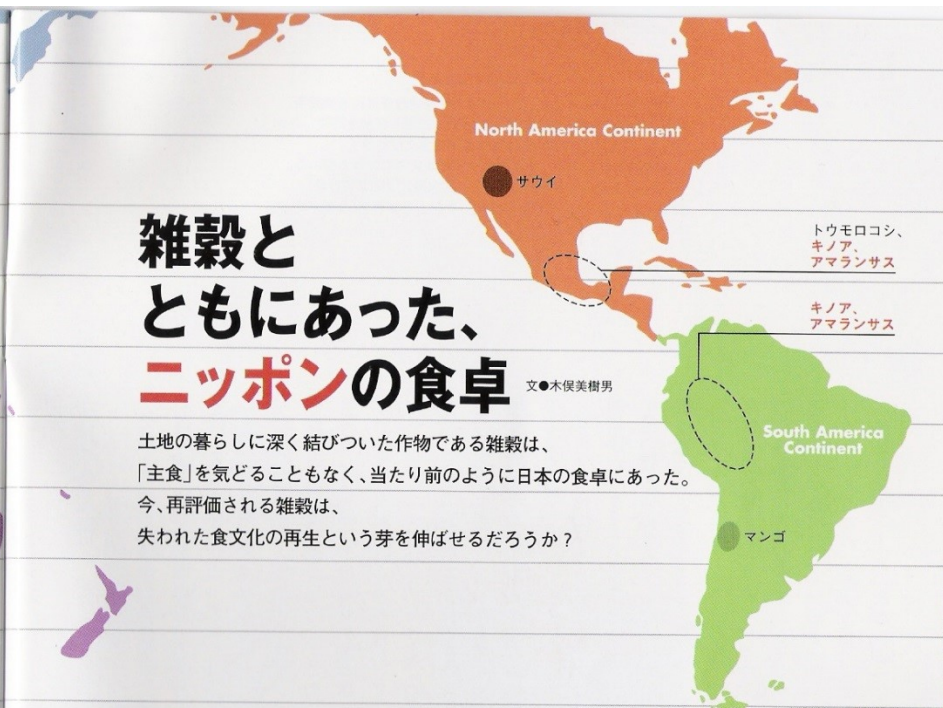
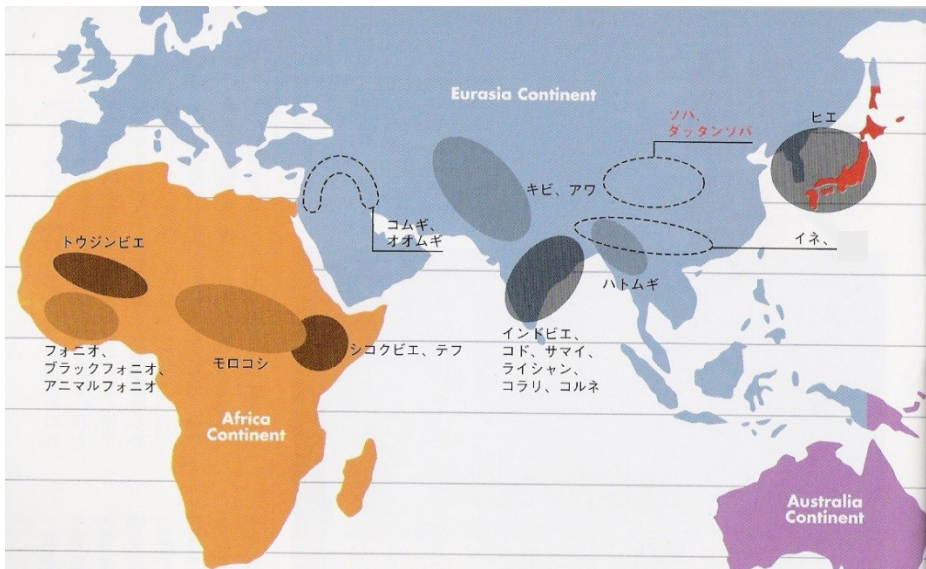
Subsistence crop; 自家用農作物。

2) 暮らしの中で、生業と産業のバランスをとれば、ゆったりした暮らしができる。

3) 第一次産業を生業で補完する楽しみを知る。野生の復活を許す放棄耕作地を減らす。

4) 遊び暮らす; 狩猟(鉄砲ぶち、魚釣り、蜂取り、蜜蜂飼養...)、採集(盆栽・銘木、山菜、きのこ、野草、昆虫...)、収集(石、化石、貝殻...) minor subsistence

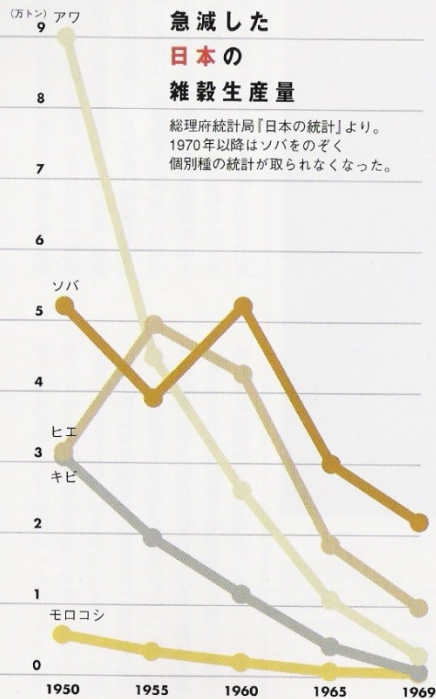
人生を楽しく遊び暮らすには、過剰な便利や不要不急なものを無くす。過剰な消費のために、稼ぐことを止める。簡素な生活、自給知足が良い。芸事、文筆、野外活動などをする。



# 雑穀と ともにあった、 ニッポンの食卓

文●木俣美樹男

土地の暮らしに深く結びついた作物である雑穀は、「主食」を気どることもなく、当たり前のように日本の食卓にあった。今、再評価される雑穀は、失われた食文化の再生という芽を伸ばせるだろうか？



## 雑穀のふるさと

この地図は阪本肇男著「雑穀のきた道」(NHKブックス)の「イネ科穀類の起源地域」を元に、イネ科穀類に似たソバ、ダツタンソバ、キノア、アマランサス(擬禾穀類。地図内赤字)の起源地域を加えたもの。世界の主要穀類となっているイネやコムギ、オオムギ、トウモロコシの起源地域も参考のために示している。ただし、ここでは日本を原産地としているヒエを含め、雑穀の地理的起源地はまだ厳密に特定できないものもある。日本に伝わったキビ、アフ、モロコシをはじめ世界的な広がりをもつ雑穀の他に、インド亜大陸のインドビエやコド、アフリカのフォニオなど、起源地域とその周辺にとどまって栽培されている雑穀も多い。

残されていますが、この半世紀で日常の食卓からは消えていきました。このことは、日本人が食事をめぐる伝統的な環境文化を捨て去り、日本人であることをやめたことを意味しています。それでも、最近の健康食ブームによって雑穀の再評価がなされるようになり、岩手県ほかで栽培面積を拡大しつつある「小さな希望の種」が、これから新しい芽や根を伸ばしてほしいと願っています。

### 混ぜ合わせて食べるもの

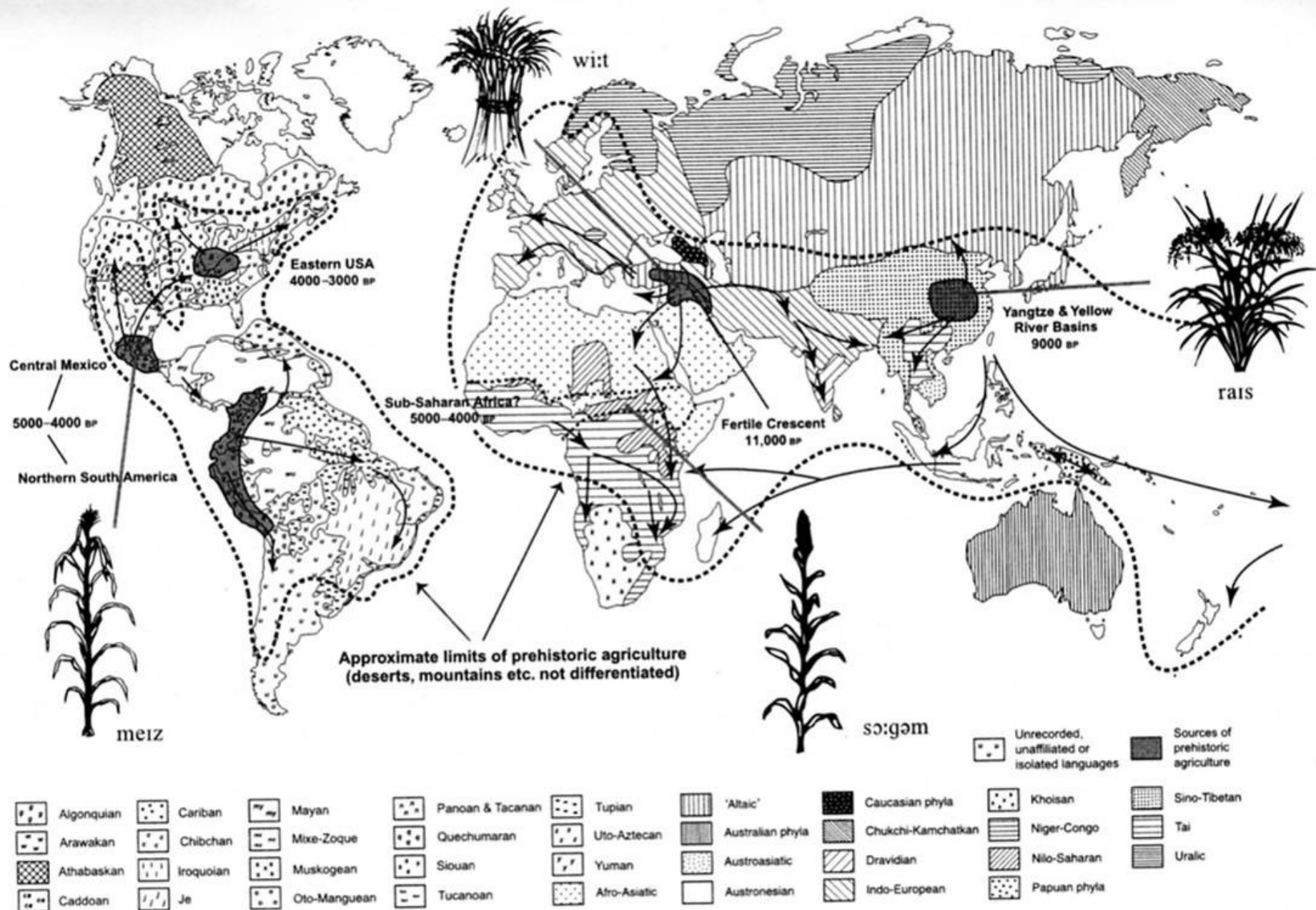
日本人の食生活史を生業から大まかに見ると、野生動物、植物の狩猟・採集・漁撈を中心とした段階から、イモ類の焼き畑農耕、雑穀の焼き畑農耕、さらには水稲栽培を中心とする段階へと変遷してきたようです。明治期の初め頃の全国食料調査によると、イネ、ソバ、キビなどの雑穀、イモ類などが地域ごとに、割合は違いますが混ぜ合わされて常食とされていました。その頃はまだ「主食」という概念はなく、イネ米が日々の食材の中心ではありませんでした。その後、近代産業が急速に発展する中で、化学肥料、農業、農業機械などの科学技術の開発にとどまらず、農業の方法が大きく変化しました。イネもまた、耐寒性品種が改良されて冷涼な東北や北海道でも水稲栽培が順次可能となるにつれて、米が日本人の主食という位置を占めはじめるようになります。第2次

### 小さな希望の種

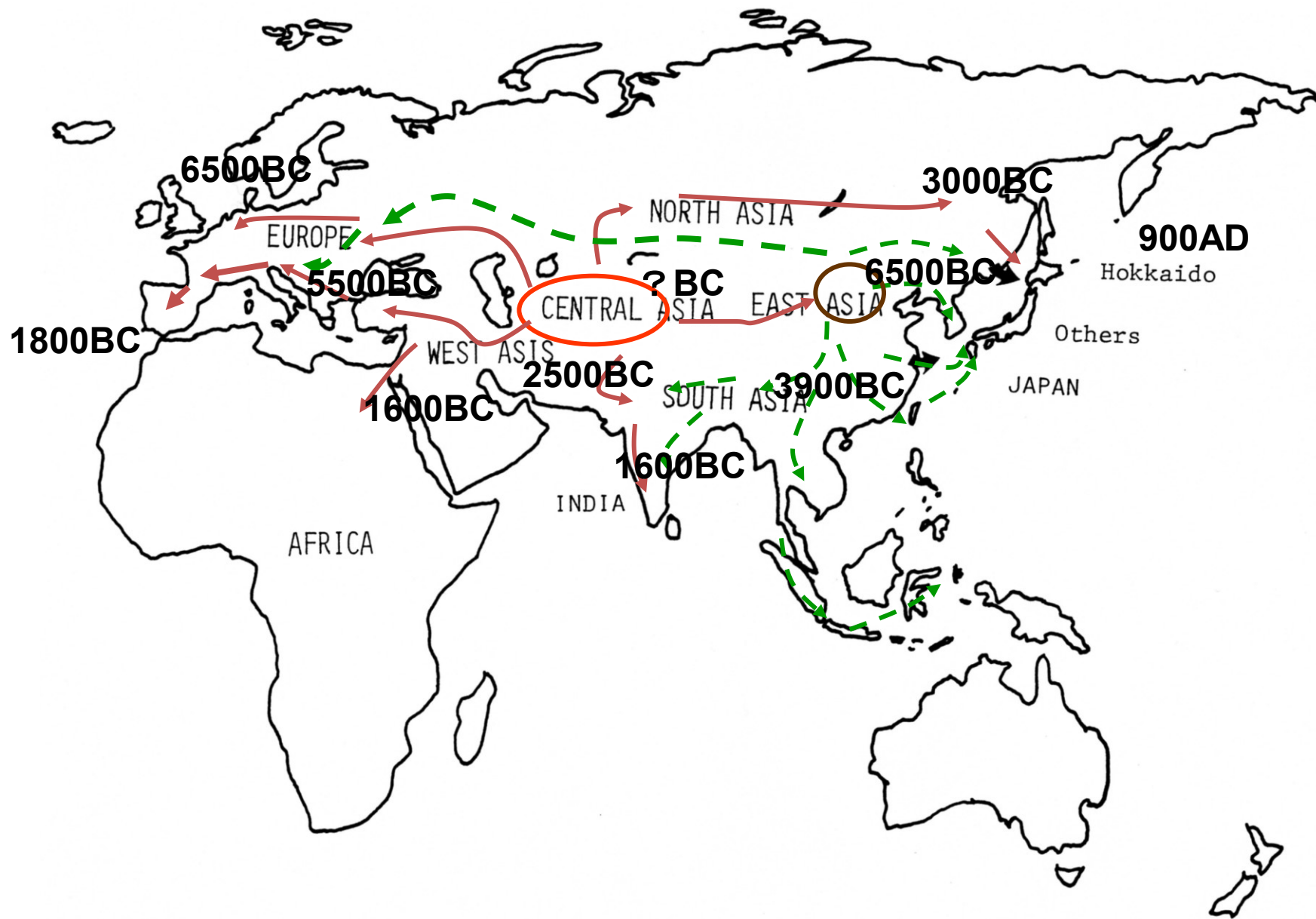
雑穀の在来品種は、いろいろな祭祀の供物としてかろうじて

世界大戦中には、配給制度によって中山間地農村でも米が食べられるようになりました。戦後、アメリカからの食糧輸入が拡大すると同時に食生活様式もアメリカ化し、コムギパン食と肉類などの副食重視の方向になり、主食となったイネさえも作付け減反、消費減少になりました。個別雑穀の統計値はあまりに小さくなったので、ソバ以外は1970年から示されなくなりました。





**Figure 0.1** Map of some major geographical trends in the spreads of agricultural systems and language families during the past 11,000 years. From Bellwood and Renfrew 2003. Map prepared by Dora Kemp and Clive Hilliker.



**Fig. Dispersal roots of common millet after the domestication**