



女子栄養大学短期大学部非常勤講師  
資源と環境の教育を考える会『エコが見える学校』  
関東学院大学非常勤講師  
三信化工株式会社

## 海老原誠治

えびはら せいじ

佐賀大学物理学科卒業、佐賀県立有田窯業高等学校・  
常勤講師を経る。

◎政府インターネットテレビ『徳光・木佐の知りたいニッポン〜守りつなぎ広める日本の心 和食』で和食器の給食、出前授業の様子が放送されています。

# 縄文から広がる、食育？ 給食！

「とちった」「とちる」「早とちり」という表現、前回書かせていただいたトチにちなむそうです。トチの実で作る麺（栃麺）は固まるのが早いので、急ぎ慌てる・焦る様子からとのこと。室町時代には使われていた表現で、浄瑠璃や歌舞伎などを通じ現代に至るそうです。なんと「面食らう」の語源までもが、「橡（＝栃）麵棒をふるう」からとのこと。このような表現として残るように、トチは、古くは身近な存在であったことがわかります。

## 挑戦、トチクッキー

縄文にも粉食文化があり、いくつかの遺跡からは、クッキーかパン状の食べ物が出土しています。その原料はドングリを主とした堅果類と推定されていますが、トチの実が広く食べられていることを考えると、



▲押出遺跡（山形県）出土、クッキー状炭化食品  
（画像提供：山形県立うきたむ風土記の丘考古資料館）

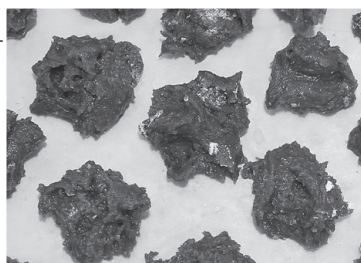


◀アク抜きされた状態で売られていたトチの実

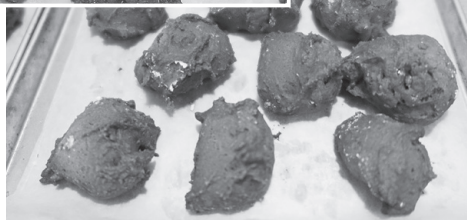
確認はされていませんが、トチクッキーがあってもおかしくありません。アクが強く、正直、食べにくいトチですが、縄文文化をリスペクトし、クッキー作りを試みました。当時は砂糖が存在しないため、あくまでも現代版として、レシピも適当ですが作ってみました、どんな味でしょう？

- ①アクを抜いたトチ100g・卵1個・きび砂糖100gをミキサーにかける。
- ②小麦粉100gと①を混ぜる。
- ③粉をまぶしながらクッキングシートに分ける（寝かせませんでした）。多少べたついていても、気にしない、ポテトサラダに分ける感じです。
- ④オーブントースターで13分程度焼く。

本誌連載執筆者の藤本勇二先生に、武庫川女子大学の授業へお招きいただいた際、教材の一環として学生に試食してもらいました。「渋いが、おいしい。結構食べられる」。一方で「舌にピリピリした感じ、普段から食べる気にはならない」。感想はまちまちです。それであっても、トチ単体の味に比



◀焼く前のトチクッキーの生地  
▼焼き上がり。自然にほんのり膨らむ



▲縄文給食（東京都西東京市立栄小学校）

べると、意外なほど抵抗なく食べられました。トチクッキーでは、苦みが抑えられますが、この苦みの正体はサポニンとタンニン。古くから胃腸系の漢方としても使われているとのこと。トチアレルギーは、調べた範囲ではありませんでしたが、単純に多く流通していないだけで、検証されている訳ではありません。クルミやナッツ系アレルギーの児童には、要注意でしょうか。

## 縄文の食から、縄文給食へ

縄文時代では、里いもは早くから栽培が始まり、米は赤米が食べられていたようで、大葉の仲間「エゴマ」も遺跡から出土します。佐賀市の東名遺跡<sup>ひがしなま</sup>からは多くの動物の骨などが出土し、ニホンジカ・イノシシ・スズキ・ボラ・クロダイ・すっぽん・

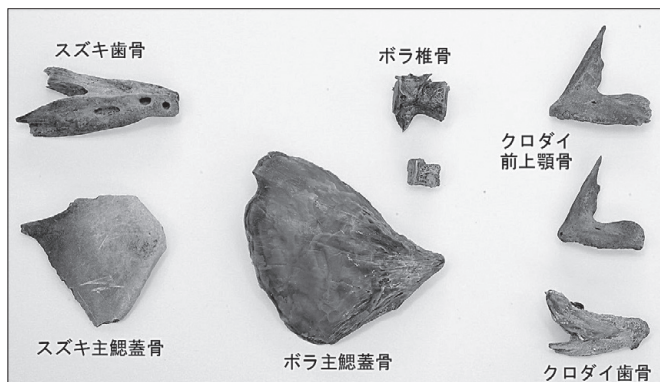
ヤマトシジミ等が多く、近海では絶滅したアシカやカモシカ、九州では絶滅したツキノワグマまでが食べられていました。

日本で最初の給食を再現する話は聞きますが、さて、縄文を再現した給食はあるのでしょうか？ 調べると2016年、東京都西東京市にある栄小学校にありました。同市<sup>したのや</sup>の下野谷遺跡の国史跡指定を記念して、下田美穂学校栄養職員（当時）により縄文給食が考案・実施されていました。

- ・赤米入り栗ご飯
- ・マスのしそみそ焼き
- ・縄文鍋、山菜・いも・ごぼう・肉団子入り

お話を伺うと、マスを使ったり、エゴマの代用としてシソを代用したみそだれ、猪の代用として豚肉の団子、カツオ節のない時代を踏まえた鶏ガラスープなど、当時、使われていた食材・近い食材を調べて考え、用いたそうです。子どもたちの残菜も少なく、おいしく食べられたとのことでした。後任の齋藤希鈴<sup>まりん</sup>学校栄養職員によって、今年度の縄文給食の実施も検討中です。

縄文給食ときたら、次は弥生給食でしょうか。事例を探すと、いくつか見つかります。海外の文化・地域文化など、地域の違いを視点とした給食はよく見受けられますが、時間をたどり、古代へ視点を向けるのはいかがでしょうか。



▲約8,000年前の縄文遺跡より出土した魚の骨  
（佐賀県佐賀市・東名遺跡）（画像提供：佐賀市教育委員会）