

日本人とお肉

狩猟

イノシシ・シカ・イヌ・
ブタ、色々食べたぞ!

弥生時代

西日本では
ブタの飼育も!?

肉食禁止令(675)

仏教の影響もあり、
肉食が禁止されたよ!

飛鳥時代

牛乳も貴族で人気

蘇(乳製品)

牛乳を煮詰めた、古代チーズ?
供物などとして利用!
(延喜式(編纂:905~927))



昔の人、お肉を結構
食べていたよ

～縄文時代



赴粥飯法

道元(1200~1254)、
食事の作法と合掌を説く!

今昔物語集(1120頃?)

出産で体力のない妻に鹿肉を
食べさせようとする男の話も掲載!

奈良時代



参考:「黒焼屋」(撰津名所図会(1796~1798))

動植物を黒く焼き薬として売る「黒焼屋」は、
江戸時代には名物にもなった!

諏訪大社「諏訪の勘文」

肉食の免罪として獵師たちに
広く受けいられたよ。
のちには鹿食免も発行!

鎌倉時代

お肉を食べる一方
で、殺生は罪悪と
いう考えも広がる

平安時代



徳川光圀

(1628-1701)

水戸黄門で有名
な徳川光圀
は、グルメでも有名。牛・豚・羊など、
いろんなお肉を好んで食べてたぞ!

薬ぐい

表向きでは
食べない一方で
「薬ぐい」として
食べられることも
あったよ

牛鍋
すき焼き
流行る

肉食の
すすめ

重要参考人:
諏訪大社の大祝の
諏訪 頼重さん
(~1335)

室町時代

安土桃山
時代

江戸時代

明治維新～

徳川慶喜による饗応
(1867)

徳川慶喜が、英・米・仏・
蘭の4か国の公使を、お肉
を使ったメニューで接待

料理物語(1643)

江戸の料理本、「鳥の部」
「獣之部」など肉料理を掲載!



福澤諭吉(1835~1901)

肉食が体に良いと、本などを
通じて広く伝えたよ
「肉食之説」(1870)など