



館長だより

山形県産業科学館

令和 7 年 1 1 月 1 6 日 (日)

発行 館長 加 藤 智 一

粟・稗・黍が主食になれなかった理由

新米が美味しい季節がやってまいりました。ついにこないだまで、米が無いとか、高いとか言っていたのに、すっかり静かになって値段は高止まり。本当にこれで良いのかと考えていたら、そもそもなぜ米でなければいけないのかという素朴な疑問が湧いてきました。日本の食文化において、米は長らく主食としての地位を確立してきました。それは事実です。けれど一方で、粟（あわ）、稗（ひえ）、黍（きび）といった雑穀類も古代から栽培されてきたにもかかわらず、今日では主食としての地位を確立するには至りません。なぜ？実はこれらの雑穀が主食にならなかった背景には、気候・地理的条件、農業技術の進展、社会的地位や文化的価値観、経済的要因など、複合的な要素が絡み合っていたのです。

1. 雑穀の歴史的背景と栽培の特性

粟・稗・黍は、縄文時代から弥生時代にかけて日本列島で栽培されていた穀物です。特に粟と稗は、稲作が本格化する以前の日本において重要な食料源でした。これらの雑穀は、比較的痩せた土地や寒冷的な気候でも育つため、東北地方や山間部など、稲作に適さない地域で重宝されたようです。しかし、これらの雑穀は収量が少なく、脱穀や精製に手間がかかるという欠点がありました。たとえば、稗は粒が小さく、収穫後の処理に多くの労力を要します。また、味や食感の面でも、粘り気や甘みのある米に比べて劣り、食味の点で一般的な嗜好に合いませんでした。

2. 稲作の普及と米の優位性

弥生時代に中国大陆から水稻耕作が伝来すると、日本列島の農業は大きく変化しました。水田稲作は、労働力を集中させることで高い収量を得られる効率的な農法であり、特に温暖で降水量の多い日本の気候に適していたのです。稲は水田という人工的な環境で育てられるため、雑草の繁殖を抑えやすく、安定した収穫が見込めました。また、米は保存性が高く、炊飯によって美味しく食べられることから、食文化の中心に据えられるようになりました。さらに、米は神事や儀礼においても重要な役割を果たし、「神聖な食物」としての地位を確立していきました。こうした文化的・宗教的な価値づけも、米を主食として定着させる要因となったと考えられます。

3. 雑穀の社会的イメージと身分制度

中世から近世にかけての日本では、米は年貢とし

て徴収される重要な財源であり、武士階級や都市部の富裕層の主食でした。一方、農民や貧困層は、米を年貢として納めた後、自らの食糧としては粟や稗、黍などの雑穀を主に食していました。このような背景から、雑穀は「貧しい人々の食べ物」というイメージが定着し、社会的な地位の低さと結びつけられるようになったと言われています。江戸時代には「一汁一菜」の食文化が広まり、白米を中心とした食事が理想とされ、白米を食べることは、豊かさや教養の象徴。雑穀を食べることは貧しさや粗末さの象徴と見なされたようです。このような社会的価値観の形成は、雑穀が主食として広く受け入れられることを妨げる要因ともなりました。

4. 近代以降の農業政策と食生活の変化

明治以降、日本は近代化とともに農業の生産性向上を目指し、稲作の改良と普及に力を入れました。品種改良や灌漑技術の発展により、寒冷地や山間部でも稲作が可能となり、雑穀の栽培面積は次第に縮小していくようになります。特に戦後の食糧政策では、米の増産が奨励され、雑穀は「代用食」としての位置づけに追いやられました。さらに、経済成長とともに食生活が多様化し、パンや麺類などの小麦製品が普及する中で、雑穀はますます日常の食卓から遠ざかっていきました。現代においては、健康志向の高まりから雑穀米や雑穀ブレンドが見直されつつありますが、それでも主食としての地位を脅かすほどの存在にはなっていません。

5. 雑穀の可能性と再評価

しかし近年、雑穀はその栄養価の高さやアレルギー対応食としての可能性から、再び注目を集めています。食物繊維、ミネラル、ビタミンが豊富で、低GI食品としても評価されているようです。また、気候変動の影響で水資源が制限される中、乾燥や痩せ地に強い雑穀は、持続可能な農業の観点からも重要な作物と言えます。そう遠くない未来、雑穀が日本の食文化を変える日が来るかもしれません。

