

色から見た食文化

高 宮 和 彦*

(Kazuhiko Takamiya)

日本料理は目で食べ、西洋料理は香りで食べ、中華料理は舌で食べると言われるが、かつての中国で中国人に料理では何が一番大事かと度々質問した時の答えは「まず色（匂いを含む）」であった。その後は栄養が登場したと言う。しかし生産と流通の面から食品の品質構成要素は、鮮度や色を含む外観、流通特性、加工特性、基本特性（味、香り、風味などの嗜好性・栄養性・安全性・機能性など）とされ、色は外観の一部として評価されるに過ぎなかった感が強い¹⁾。しかし最近十数年は、食品素材の色素のもつ生理面、栄養面と疾病に伴う機能性の報告が多くなり、食物の色も高く評価されるようになった。

1. 日本の伝統色と色彩用語^{2,3,4)}

日本の伝統色は 800～1,000 種あると言われるが、桜色、露草色など主な 127 種の中で、食物由来の色名は小豆色、柿色、葡萄色、卵色、茄子色、梅紫などの 8 種に過ぎない⁵⁾。一方、古代日本人の色名は白黒赤青の 4 色で、その後に中間色の黄色、橙、緑、紫が生まれて現在の基本色名に至った⁶⁾。万葉集に登場する色も、76% が赤系統であると言う。万葉集の青菜、源氏物語の夕霧の濃き稲どの、鎌倉時代の宇治拾遺物語の赤き粥、紫海苔、江戸期の西鶴集の赤い米、青梅、白粥、黒茶などの例がある。着倒れの寛永から喰い倒れと言われた江戸時代後期の化政（文化・文政時代）にかけて、甘藷百珍など百珍物の料理書等が多数出版された。色名として当初多い色は緑であったが、天明 5 年(1785)頃以降に再び赤が登場する。赤米、赤味噌、青梅、白玉などと、南蛮渡来の金平糖、金山寺みそ、銀杏、紅梅（餅）、柏（小豆飯）等が見られる。

一方、中国の中国名菜譜に記載された視覚用語が詳細に分類されている⁷⁾。特に色描写と色比喩の項に、日本では見られない色名の重複使用例が示されて「青緑

表 1. 食物を五色に染め分けた主な材料（江戸期）

赤……	けいとうの葉、生臍脂（しょうえんじ）
青……	からしの葉、青どりの粉、大根か菜の葉
黄色……	イ、くちなしの汁、椿の灰汁、うこん、紅花、黒豆の汁
紫……	紅と青粉
黒……	黒豆の汁と鍋すみと酒、鍋すみ

（浅黄色）

有白]、「黒白紅緑四色鮮明」「汁為紅色、内有緑白黒等各色小丁（汁は赤で中には各色が賽の目状）」等々が紹介されている。

食物を原色に染める例は、大根一式料理秘密箱（天明 5）などに多く見られる。当時の代表的な食物の染色材料を（表 1）に示す。また日本料理の「寄せ菜」は現在の「青寄せ」で、伝統的料理独特の着色料の一つであった⁸⁾。

明治以後になっても、小説等に登場する色名は、赤飯、鮭色、白玉、白瓜、小麦色、乳を煮詰めて酢色、杏色、青蜜柑、枇杷色、檸檬（レモン）色、芥子色、山椒色等の単純な表現が殆どで、「黒きまでに深紫き葡萄、ゆで卵の真っ赤に染めた（政岡子規）」などの叙情的な文は珍らしい。中国の色名の重複使用は理詰めであるが、目で食べると言われる日本人としては、古来形容詞の工夫に乏しい感じがする。しかし鈴木三重吉から小川未明にかけての童謡や詩には色名が多く、詩集 337 冊に 1159 回登場している。その中で食物の色は 252 回（20.6%）と特に多く一位が青で（17 回）、次が赤（15 回）、黄色（10 回）、紫、黒、白、金銀の順に少ない³⁾。空想の世界では青等各色の食物が自由に使われた。

2. 色彩から見た日本料理の変遷⁴⁾

安土桃山時代の包丁四家（野口は七五三の家、熊田、石原、福田の三家は五五三の家で、朝鮮人来朝の時も此四人料理の事を司どるなりとある）が古典的な日本料理の始まりとされるが、口伝の時代であり、饗膳の例を見ても 1 品 1 種の料理材料からなる単純な料理法

* 共立女子大学（名誉教授）

Kyoritsu Women's University (Professor Emeritus)

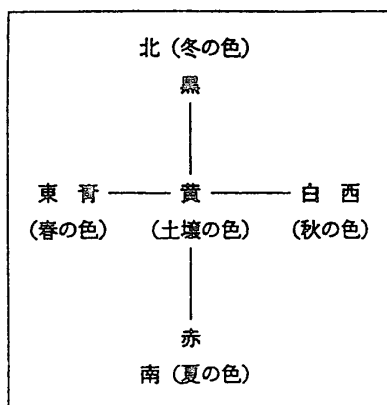
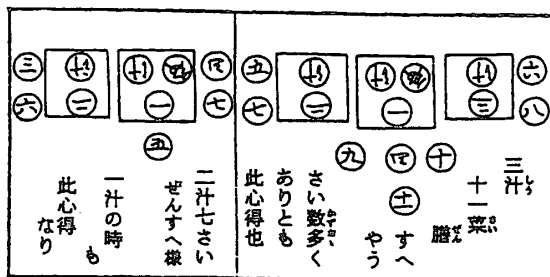


図1. 五行五色思想



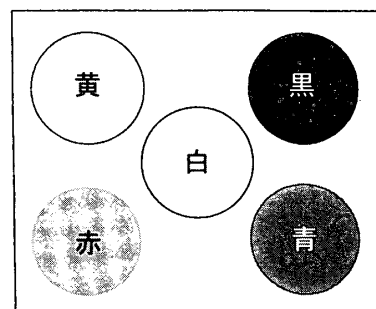
「図は当流料理献立抄（刊年不記）」記載。

吉井始子・江戸時代料理本集成6巻より

図2. 日本料理の起りと盛り付け例

であった⁹⁾。しかし中国伝来の五行五色思想に基づく五色が盛り合わせの基本とされた(図1, 2)。五色の起りは、周の武王の舟に鱸(すずき)が飛び込み五色の波がたった(当流節用料理大全, 1714)などの吉事に始まる。同書によると、新年を祝う雑煮も魔王の諸臓器を五色にかたどって食する事で、エネルギーを吸収することになった(表2)。祝事の五色の配置は歌仙の組糸(1748, 図3)にも示されている。

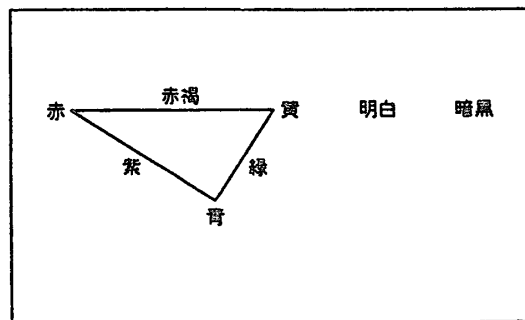
幕末に、渡辺華山が西欧流の色相輪を記録したが(図4)、幕末の戦乱に料理人は四散して日本料理の伝統は中断し、明治初期の料亭政治や鹿鳴館に至り復活する。



惣して取合塩梅盛方心得べき事

まつ取合は青黄赤白黒の五つを取はつさぬようにして塩梅は五味をふまえ(歌仙の組糸, 1748)

図3. 万年の御祝いの盛様—五色の配置図



渡辺華山は弟子の椿椿山(つばきちんざん)宛の手紙に、欧米風色彩論を載せたという。

図4. 渡辺華山の色相輪

表2. 雑煮と魔王の五臓器

(五臓)	(色)	(食物)
心	火色の赤	鰻(心をかたどる)
肝	木色の青(緑)	芋(眼, 爪をかたどる, いも丸長く削る)
脾	土色の黄	串蛸(皮肉をかたどる)
肺	金の白	餅(気に通ずる)
腎	水の黒	乾海鼠(耳に通ずる)

雑煮は魔王の五臓をかたどりしゅくす(当流節用料理大全, 1714)

色から見た食文化

しかし明治期以降の墨絵の流行と富国強兵の流れの中で色彩論は軽視された感がある。昭和初期に谷崎潤一郎の陰影礼讃(昭和8, 1933)が日本料理の光と影の美しさを取り上げ評判になったが、以後も日本は戦時に突入して、料理の色に対する関心は薄らいでしまう。万事に暗かった第2次大戦から、突如色彩華やかな戦後になり、冷蔵庫が冷凍冷蔵庫になり、電子レンジの普及率も30%に達し、女子大生からグルメの言葉が流行してブームを呼び(1986)、テレビに料理番組が盛んに登場し、色も華やかな料理雑誌が輩出した。しかし当時はまだ食品素材の栄養面や健康面に対する関心は高くなかった。

3. 料理の色相輪と日本料理の盛り付け

1) 日本料理の盛り付け

一般の色相輪では7色の平面が螺旋状にあり、上下の軸に白と黒が配されているが、特に食物では赤は調理加熱などにより退色変色しやすく、また食物には茄子や葡萄などの紫～青系が少ないので、食物としての色相輪は一般と異なり、基本は赤、緑、黄色の3色で、上方の白、下方の黒から構成されると考えられる(図5)。また食材や盛り合わせに見られる事の少ないブルー系の色は、料理の周囲の皿の図柄などに見られる事が多い。皿の色も含めると一般の色相輪が形成される事になる。現在は更にテーブルコーディネートから室内装飾、室内環境などをも含めて議論される時代になった。日本料理の盛り付けには辻嘉一氏の分類がある^{10,11)}。杉盛り、重ね盛り、俵盛り、平ら盛り、混ぜ盛り、寄せ盛りなどがあり、若干並べ方をずらす事で趣を付ける方法や、夏は余白4、冬は余白3に盛り付け面積を変える事などが示されている。また2種盛り、3種

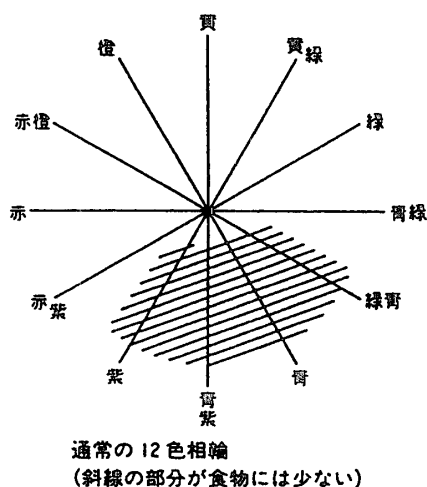


図5. 通常の色相輪と食物の色相輪

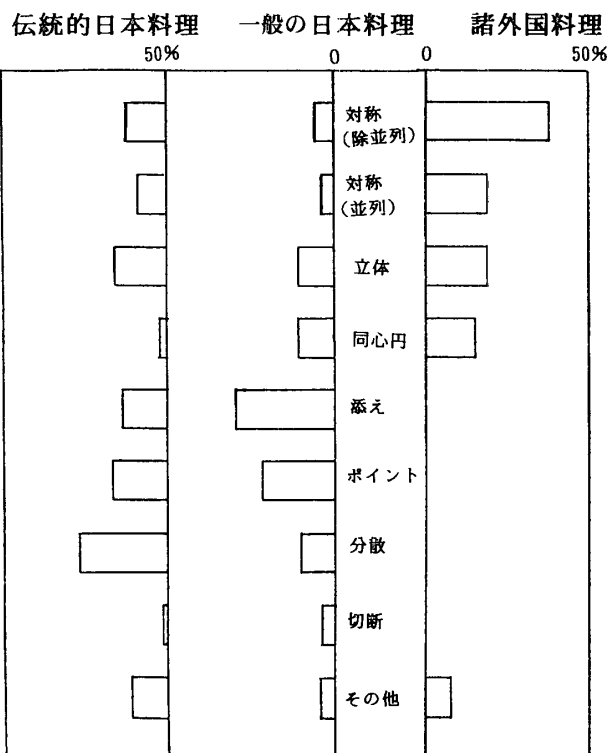
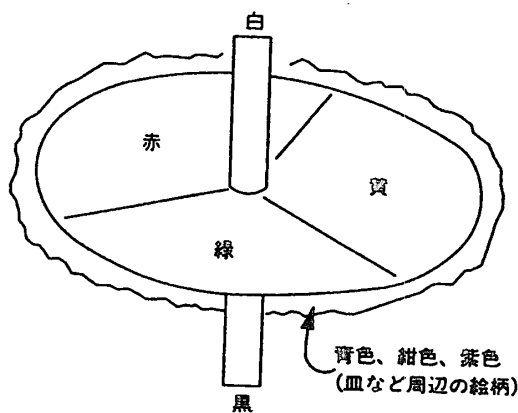


図6. 日本料理の盛り付け様式別使用頻度 (1983)

盛り、5種盛りの基本と、盛り付けの配色等について解説されている。そこで日本料理の盛り付け例を10種に分類し、古典的な日本料理と、いわゆる洋食の盛り付け方法の出現頻度をしらべた(図6)。明治以後、西欧料理の方式がいわゆる日本料理の盛り付けに組み込まれていく様子が見られる。

2) 中国料理の盛り付けと色彩¹²⁾

年代順には後8年は西方よりの小麦の粉食、20~220年の小麦パン、宋代に至って鹿の頭と豚肉料理が流行し、最上等は羊肉で安価は豚肉とされた。北宋時代は



乳製品と羊肉，金王朝時代は羊食が主，しかし金に破れた宋は都を南の杭州に移して民族の大移動を行い，肉文化も南下した。次の元では羊は美味，豚は苦味とされ，次の明代に南京から北の北京に再び大移動，その後の明から清にかけて，特に乾隆帝以後は蘇州料理と杭州料理が流行し，色彩的にも豪華絢爛な宮廷料理が完成した。しかし現在の中国では各省とも豚肉生産量が抜群に多く，1998年度の総生産量も豚肉(>150万トン) 牛肉(>50万トン) 羊肉(>20万トン)であった。従って中国で出版された料理書でも，赤色の中心となる豚肉の掲載例は北京料理，上海料理を問わず肉料理のほぼ20%で，羊肉は3%に過ぎなかった¹²⁾。

中国で出版された盛り付け方法を分類した中華菜的造形(1992)¹³⁾と菜肴的花辺装飾¹⁴⁾から中国料理の盛り付け方法を抜粋し一覧表にした(図7)。この図に中国で編集された料理書¹²⁾の盛り付け法の頻度を当てはめたところ¹²⁾，北京料理の盛り付け方法は多彩で定規型，環型，周辺型が目立つのに対して，上海料理では立体と生物造形が目立って多かった(図8)。また北京料理と上海料理の色の頻度はいずれも赤>黄色>白の順で，緑は目立って少なかった(図9)。黄色は物を大きく見せる色であるから，赤と副色の黄色のとり合わせは料理を派手に見せる効果がある。

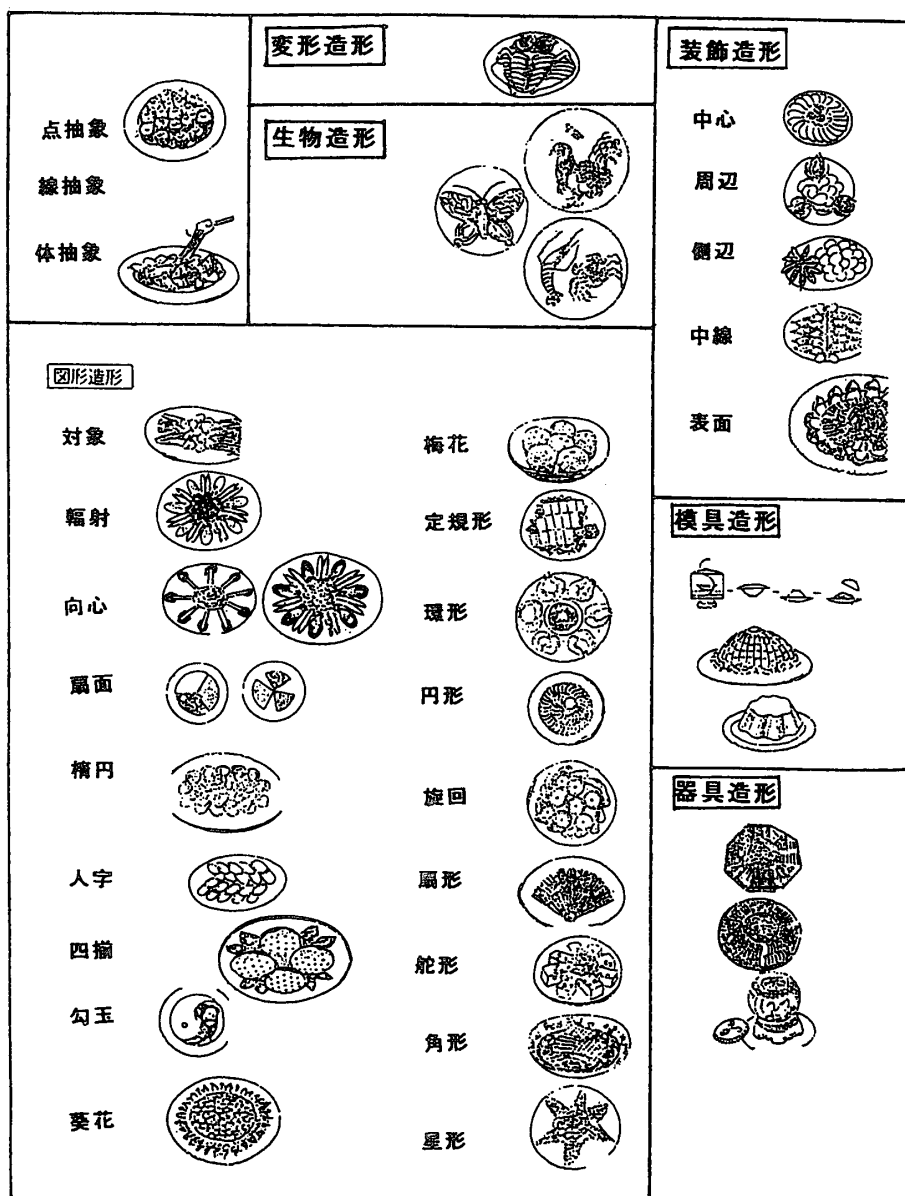


図7. 中国に於ける中国料理の盛り付け様式(1992)
中華菜的造形(北京)¹³⁾と，菜肴的花辺装飾(合肥)¹⁴⁾より抜粋

色から見た食文化

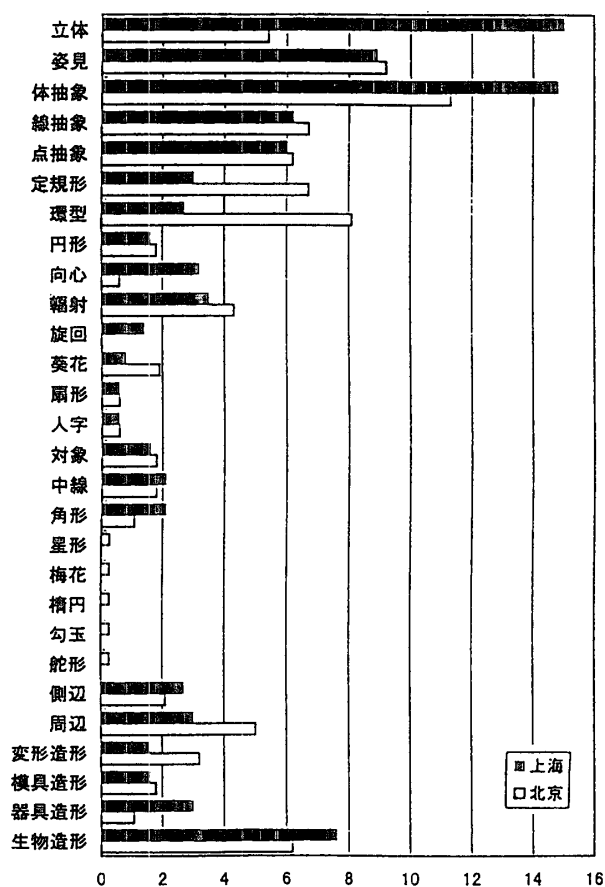
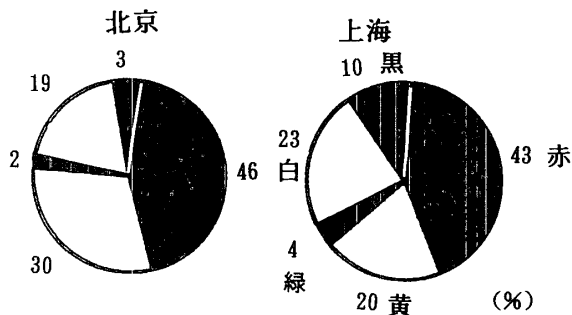


図 8. 北京料理と上海料理の盛り付け様式別使用頻度


図 9. 北京料理と上海料理の配色の比較 (2001)¹³⁾

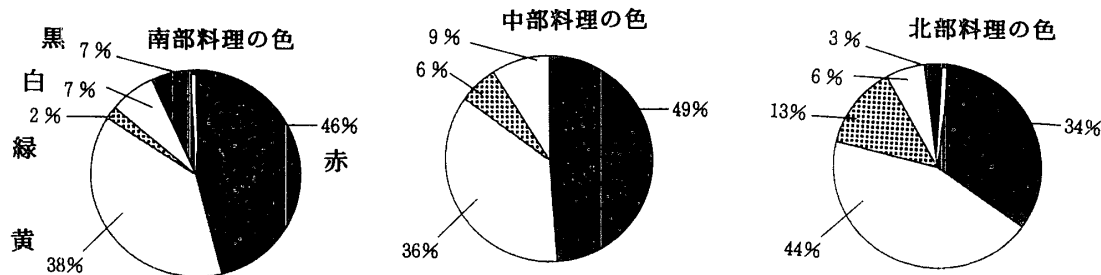
3) イタリア料理の盛り付け¹⁵⁾

イタリア料理の色彩の特徴を大まかに把握すると、北部が牛乳と乳製品の多用と米料理で白から黄色の印象が強く、肉の赤は調理加熱による退色で褐色に近いが、寒気のため唐辛子入り料理が多い。一方、オリーブ油とトマトを多用する中部・南部の料理は原色に近い赤が目立つ。世界中に出かけたイタリア移民の殆どが南部のナポリ出身であったことから、一般に、南部料理がイタリア料理で、特徴はトマトソースであると思われる。各地の料理 280 種の色の特徴を (図 10) に示す。赤色に黄色の配色は特に華やかな印象を与えるが、赤と黄色の比率は北部料理の (34:49) に対して、中部と南部料理は (48:37) で赤色の使用が多かった。食材的にも中部と南部の料理はトマトの使用例が多く華やかに見える。なおトスカナ、マルケ、ウンブリア、ラッイオの 4 州の中部と、北部、南部に三分される。現在の日本ではイタリア料理店がフランス料理店を凌いで著しく増加している。

総じて日本料理は黒と茶と白の落ち着いたイメージ、中華料理は赤の多用、フランス料理は白で清潔、高級のイメージ、イタリア料理は赤と黄色と緑で華やかで陽気なイメージである。またフランス料理は限られた食材に手をかけて美味に仕上げる点で日本の懐石料理に近く、イタリア料理は恵まれた食材を生かした料理と盛り付けで、鍋料理に特徴がある日本の家庭料理に近いと言われる。

4. 料理の照り、つや、魚の輝き⁴⁾

1700 年頃の料理書に「餅の光色」, 「いかのひかり色」, 1700 年代末に「しら玉いかのつや」, 1800 年初期に「てりかつほのつや」, 「てり焼きのつや」がある。「みりん」は駒井日記(1593)に蜜淋, 料理塩梅集(1668)にうなぎ焼きの味醂酒と, 1760 年に大流行の鰻の蒲焼きは「味醂をつけてあぶれば光出」とある。江戸期のみりと料理の調査¹⁶⁾と、つやには総説¹⁷⁾がある。JIS では光沢が主で、更に、物体の表面が目に見えるもの


図 10. イタリア料理の地域別、配色の比較 (2000)¹⁶⁾

を「つや」としている。ガラス面からの全反射が鏡面反射で、物体面の存在が同時に認識される程度に散乱光が存在する物体の鈍い反射が「つや」なのであろう。あんかけの、ばかし効果は料理の美味を引き立てるが、あんかけによるビタミンなど栄養成分の保持効果、つや面の測定¹⁸⁾、糖の塗布加熱とつや¹⁹⁾、つや面による酸化防止効果²⁰⁾、じゃがいもの煮崩れ防止効果²¹⁾などの報告がある。

魚の体表の色は皮膚に散在する色素細胞によるが、様々の深度からの多彩な反射が交錯して形成される。白色素胞にはグアニン等の結晶が配列していて光を反射し、タチウオやサンマ腹部等の銀色が形成される。赤色素胞の下にグアニンの結晶の配列があると、魚は黄金色に輝き、グアニン層の下に黒色素胞ああると魚は青色から濃い黒に見える。また黄色素胞による黄色に青色が加わると緑色を呈するという。昼行性の小魚で珊瑚や岩の隙間に入り甲殻類を食べるものは視覚が

発達する。鯉、すずき、鮒などには色感覚があり、黒鯛、黄鯛、猫鮫などは色盲であるという。

5. 食物の色と色素の栄養面

植物の花には葉と同様の光センサーがあり、同様な生理作用があって²²⁾、葉と同程度の栄養成分(ビタミンC、鉄分など)が含まれている(表3)²³⁾。またハウレンソウの葉色(クロロフィル濃度)はカロテンとビタミンCの含有量に相関し、海苔の色素総量は旨さの評価に相関する事なども知られている。しかし植物の色の評価に関する大きな転換期が1992年に訪れた。南フランスでは、住民の喫煙率が高く、動物性脂肪の摂取量も多いのに虚血性心疾患による死亡率が低かった。RenaudとdeLorgeril(1992)はワインの摂取量が多い事(一日平均200ml)との間の高い相関を報告し、フレンチパラドックスと称された。有効なのは赤ワインのポリフェノールであり、特に赤い色素の活性酸素消

表3. 食用花(花卉)成分表²³⁾

たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	ビタミンC (mg)
枝豆 11.7	パセリ 7.5	パセリ 120
スナップドラゴン 4.1	枝豆 2.7	カリフラワー 81
パセリ 3.7	蕪(葉) 2.1	苺 62
ばら 3.4	ほうれんそう 2.0	カーネーション 50
からしな 3.3	紫蘇 1.7	ナスタチウム 44
カリフラワー 3.0	大根(葉) 1.4	きゃべつ 41
アーティチョーク 2.7	アーティチョーク 0.9	ばら 40
アスパラガス 2.6	アスパラガス 0.7	ほうせんか 40
ほうせんか 2.3	菊 0.7	夏蜜柑 38
蕪(葉) 2.3	アスパラガス 0.7	ほうれんそう 35
大根(葉) 2.2	カリフラワー 0.6	プリムラ 32
ほうれんそう 2.2	カーネーション 0.4	コスモス 24
コスモス 2.0	コスモス 0.4	フクシア 23
ナスタチウム 2.0	白菜 0.3	空豆 23
さやいんげん 1.8	茄子 0.3	菊 21
カーネーション 1.7	きゃべつ 0.3	ペゴニア 21
菊 1.4	きゅうり 0.3	グリーンピース 19
きゃべつ 1.3	蘭 0.3	蘭 18
蘭 1.2	ほうせんか 0.3	スナップドラゴン 13
バナナ 1.1	人参 0.3	アーティチョーク 12

注：□は食用花の分析値、それ以外の分析値は五訂日本食品標準成分表による

色から見た食文化

表 4. 色別に分類した野菜色素と効用の例²⁴⁾

色	農産物	色 素	効 用
赤 色	トマト	カロチノイド	がん予防
	赤ピーマン	・リコピン	動脈硬化予防
	金時ニンジン	・カプサンチンなど	
黄 色	ニンジン	カロチノイド	がん予防
	カボチャ	・ α カロチン	免疫増強
		・ β カロチン	
緑 色	ホウレンソウ	ポルフィリン	がん予防
	緑ピーマン	・クロロフィルなど	抗アレルギー
褐 色	タマネギ	フラボノイド	がん予防
黄褐色	ニンニク	・ケルセチン	心臓病予防
	大豆	・イソフラボンなど	
赤紫色	赤キャベツ	アントシアニン	視覚機能改善
	赤シソ	・ルプロブラシンなど	抗アレルギー
	小豆, インゲンマメ		

去能が盛んに研究された。爾来日本茶、小豆、黒大豆等々の多数の植物色素が、各種の生活習慣病に有効であると報告されている(表4)²⁴⁾。また調理や食品加工時に糖とアミノ酸の反応で生じるメイラード反応物が、生体内でも抗酸化力を発揮して糖尿病と合併症の腎臓障害、白内障、肥満、心臓疾患、癌等に関与することも示されている。また栄養素のバランスが良い摂取方法を勧める方法として、4群点数法(女子栄養大)の他に、食物の色を基本にする3色食事パターン法(栄養改善普及会)がある。旧来の五行五色思想を栄養面や効用面から見る新しい時代が訪れていると言えよう。

文 献

- 柳本正勝(1998), おいしさの全体像, 日本官能評価誌, **2**, 90
- 高宮和彦(1991), 食物の配色, 食生活総合研究会誌 **1** (1), 52-56
- 高宮和彦(1994), 食物の色名に見る日本人の色彩感覚, 日本食生活文化調査研究報告集 11, 日本食生活文化財団, 43-61
- 高宮和彦(2002), 食文化の色彩面, FFI ジャーナル, **200**, 60-73
- 福田邦夫(1980), 日本の美, 講談社, 211-212
- 大塚滋(1991), 味覚とその標識, VESTA **9**(10), 44-49
- 中山時子(監修, 1988), 中国料理事典, 中国における味覚表現, 角川書店, 514-52
- 高宮和彦, 阿部真帆(1994), 寄せ菜, 調理科学, **27**(2), 97-104
- 熊倉巧夫(1994), 式正の饗膳と作法, VESTA (20), 44-49
- 辻嘉一(1955), 名器と盛りつけ, 婦人画報社, 9
- 辻嘉一(1986), 料理の色と形, 中央公論社, 4-9
- 高宮和彦, 佐藤奈緒美(2001), 中国料理の南北差—材料面と盛り付け面と色彩面, 共立女子大学家政学部紀要, **47**, 11-22
- 北京天厨烹調学校梅方煮大全(1992), 中華業の造形, 世界図稿出版公司, 北京
- 戚応量編(1992), 菜肴の花辺装飾, 安徽科学技術出版社, 合肥(中国)
- 高宮和彦, 佐藤奈緒美(2000), イタリア料理の色彩面とイタリア料理のブームについて, 共立女子大学家政学部紀要, **46**, 1-10
- 大江隆子他(2001), 江戸期におけるみりんの料理への利用, 日本調理科学会誌, **34** (1), 25-39
- 斉藤進(1997), 食品色彩の科学, 幸書房, 東京
- 高宮和彦, 宇都宮信子(1979), 食品のつやに関する研究(第1報), 調理科学, **12**, 168-175
- 大家貴美子 他(2000), 糖溶液塗布面の加熱によるつや, 日本調理科学会誌, **33** (4), 441-450
- 宇都宮信子, 高宮和彦(1983), 食品のつやに関する研究(第2報), 調理科学 **15** (4), 210-216
- 高倉裕 他(2000), 本みりんの調理特性に関する研究, 日本調理科学会誌, **33** (2), 178-184
- 徳富哲(2002), 植物のカラービジョン, 化学と生物, **40** (1) 61-65
- 高宮和彦, 阿部真帆, 犬塚郁子, 大河原歩美, 大野敦子(1991), 食用花の成分, 調理科学, **24**, 32-35
- 相馬暁(2002), 色の豊かさを上手に利用した日本の食文化, 農林水産技術研究ジャーナル, **5** (7) 21