

# 英国人の食生活

——その発生と史的背景——

奥田和子

はじめに

同じヨーロッパ諸国のうち、フランスやイタリアの料理はおいしいという定評があるのに対し、英国の料理は必ずしもそのように評価されていない。

また、英国の食事は健康・栄養という面でもけっして良いとはいえない。なぜなら、現在の英国人の食事内容は、肉類、動物性油脂、砂糖（チョコレート・甘いケーキ）、アルコール飲料の過剰摂取に陥っているからである。そのため心疾患による死亡率が日本の約3.5倍にも達し、政府はこの是正にやっきになっている。すなわち、高エネルギー摂取、動物性脂肪過剰に陥らないこと、食物繊維を増やすことを熱心に奨励し、健康志向の徹底に向けて努力しているのである<sup>1)</sup>。

一つの国の食の方向性を考えるとき、このように〈おいしさ〉と〈健康〉の二つの側面のバランスのとり方が重要な課題になる。現在、先進諸国では、〈おいしさ〉に気をとられるあまりに〈健康〉への側面がなおざりにされる傾向にある。ところが英国の場合、おいしさにウエイトをかけているわけではなく、かといって健康面でも問題があり、近隣のヨーロッパ諸国とは食の状況がいささか異質なように見受けられる。

そこで本稿では、英国の食事がなぜまずいといわれるのか、なぜ健康上好ましくない特定の食品に摂取が偏っているのかについてその発生と歴史的な背景を探ってみた。また、それが現在の食の現状とどう結びついているのかを考察した。さらに、現在の英国の食のリーダーたちが目指す「健康を勝ち

とるためには、味を犠牲にすることは止むを得ない」という食の理念とその限界についても考えた。

## 1 料理観とその歴史的背景

英国人は気どらない飾らない料理をつくるといわれるが、その料理観を裏づけるものとして次のような記述がある。スチュアート朝（1603～88年）時代における料理の望ましい姿勢は、「食欲を喚起することよりもむしろ空腹をなくすことに力を注ぐこと」<sup>1)</sup>「他国から持ち込んだ珍しい品々を使うよりもむしろ自給の食べ物をより評価すべきである」<sup>2)</sup>などである。

こうした考え方は、その後200年間英国料理のスタイルを形成していった<sup>2)</sup>。英国料理の性格の底流には、田舎風でしかも収穫期の食べ物を使ってつくった料理が尊いという風潮があった。

では、自給できる食べ物とはどのような内容であったのか。新鮮な食べ物としては以下のものがある。

海産魚、川魚、ファースト・クラスのビーフ、ラム、マトン、豚、肥よくな家禽、上質のコーン、野菜や果実などである<sup>3)</sup>。牛乳は15～16世紀売買されるものはまだ少なく、農家では新鮮な絞りたてのものを使い、バターも冬期保存にたえる塩からいものを料理用として使っていた<sup>4)</sup>。このように多様な食品が自給できたからこそ、上記のような生活理念が生みだされたのであろう。確かに輸入品に頼る必要性はない。

19世紀の終り頃まで、英国の国土の大部分が広大な農地であったこと<sup>2)</sup>からも十分うなずける。

しかし、上述のような食べ物はけっして豊富にあったわけではなく贅沢を戒めた。その背景には、当時食糧確保が十分でなかった様子を知ることができる。収穫物が取れないとき、人々は食糧に困った。1383年には非常に収穫が悪く、未熟な果物を食べたために多くの死者がでた。貧乏な人たちは、鳥の餌用のコーンや豆、やはずえんどうなどを食べた。もっと悪い時期、例

えば1437～1439年雨の多い夏には収穫物が壊滅し、百姓たちは食べ物がなく、ハーブや根菜を食べながら死んでいった。このような飢饉の後には2～3年ペストが流行し多くの死者がでた<sup>5)</sup>。15世紀の終りから16世紀にかけて、飢餓ではないが栄養の欠乏が続いて体重が減ったりするものもでた<sup>5)</sup>。17世紀になっても貧乏な人たちは食べ物の不足に非常に悩んだ。17世紀中頃には非常に悪い状態で、肉もチーズも不足し、貧乏な人たちはパン、塩、にしんの酢づけ、チーズ、羊の頭や豚の足を食べた。後半もまた悪かった。1685年、1691年の収穫は良かったものの1693年にはまた悪化し、スコットランドや英国の北の人はアイルランドへ移民した<sup>6)</sup>。1800年代初期の英国は貧困な状態であった。1817～19年には収穫が悪く、死者や貧困が広がった<sup>7)</sup>。1840年は飢餓の40年として知られ、子供の半数は5才までに死亡し貧乏な労働者が多かった<sup>7,8)</sup>。

このように、英国は自給自足を尊ぶ食生活を標ぼうしながらも、たび重なる飢饉をくぐりぬけてきた。これは、英国の気象が厳寒で日照が少なく雨量が不安定で農作物の栽培条件が厳しいことに起因しているからであろう。

以上のように、食べ物が豊富でなかったことが、生活態度を質実剛健にさせたものと考ええる。自給できる食べ物を使って贅沢をしりぞける料理観が伝統的に培かれ、今日にいたっているものと考ええる。

## 2 料理の特性

英国の人々は自然の恵みを大切に育み、その新鮮な持ち味を生かしてシンプルに料理した。しかもそれをより高度な水準に仕上げなければならなかった<sup>3)</sup>。その意味で、英国の料理の味は、質素で気どらないものであり、食べ物の味をそのまま料理することが尊ばれた<sup>10)</sup>。このようにして料理を楽しむのが英国の人の好みであり、英国風のやり方であった<sup>10)</sup>。「料理して手を加える」というフランス風のやり方に真っ向から対立したのである<sup>10)</sup>。したがってフランスの料理法にはほとんど興味を示さなかったし、「良質な食材

にはソースは必要なし<sup>10</sup>とも述べられている。

また、作る分量については次のようにいわれている。英国では、土地でできる素晴らしい産物をどっさり料理するスタイルが基本的によいことだとされた<sup>10</sup>。そして、そのような素晴らしい食事をどっさり食べることが期待されていた<sup>6</sup>。30～40ポンド（1.4～1.8 kg）位のビーフがテーブルにサービスされ、上質であるためにことさらソースを必要としないという<sup>10</sup>。

料理書というのは、いわゆる専門書ではない。その土地の主婦たちが主婦たちのために主婦たちの料理を書きとめたものである。そしてフランス料理の贅沢を激しく告発し、経済的な料理を示した<sup>10</sup>。

田舎の南部で農夫たちが食べた食べ物は、数百年前、南部で記述された料理とたいして変わらないものであり<sup>10</sup>、伝統が大切にひきつがれているのである。

以上、料理は素材の味を大切にし素朴な味わいに仕上げるシンプルなやり方で、しかもそれをどっさりつくることであった。この伝統が今日でも生きているようである。このことが、料理の目新しさや高級感を欠き、田舎料理と酷評される由縁であると考ええる。

### 3 食習慣と食べ物

英国の人々はどのような時間帯になにを食べてきたか概観し、現在の食べ物との関連性を探った。

チューダ朝（1485～1603年）から中世にかけての普通の人の主食は、黒パン（バーレーやライ麦やビーンのパンで作られたもの）や小麦とライ麦でつくったパン（マズリン）であった<sup>11</sup>。朝食は6時で、パンを食べ自家製のエール（Ale：小麦を醸溜してつくった自家製ビール）を飲んでいた<sup>11</sup>。10時野良から帰宅した労働者のディナーは、パン、バター、チーズ、卵それにときとして肉（夏は新鮮肉、冬は塩漬肉）であった<sup>11</sup>。夕方4時にサパーを食べた。ベーコン、パン、ホットケーキ、チーズ、ときにオートミールのおかゆ

(gruels) ポテッジ (野菜のスープ) をエールと一緒に食べた<sup>11)</sup>。

金よう日には肉のかわりに魚を食べた。魚は新鮮なものであったが、ときには塩蔵や干物であった<sup>11)</sup>。

農作物の収穫が不足する時期には、庭で栽培した野菜で補足した。1420年貧困な人たちはパンもなく、キャベツやかぶらを食べていた<sup>12)</sup>。

町人は朝食を6~7時に食べた<sup>13)</sup>。パン、塩からい酢漬けのにしん、たら、野菜のスープ、チーズ、エールであった。昼の食事は居酒屋で食べるかもしくはクックショップから持ち帰ったものを家で食べた。ロースト肉、パイ、スチュー、スープ、パン、チーズ、エール、ビールであった。夕方5~6時には、冷肉とチーズ、パンを食べた。エールや少量のワインを飲んだ。野菜はたまねぎを使い、キャベツもときにボイルして肉やスープと一緒に食べていた。新鮮な果実、えび、甘いバステイはたまに供された<sup>13)</sup>。

一方、貴族の家庭では、午前10~11時の間に1回と、軽い夕食を午後4~6時の間に食べていた。メインの料理はマトンよりむしろ主にビーフやポークであり、家禽や卵というのはサイドディッシュであった。

プディングやソーセージ、スパイスの入らない野菜のスープ (pottage)、パスタ、酢の入ったパンジェント・ソース、ヴェルジュ (未熟なぶどう汁・酢の代用) が好まれた<sup>12)</sup>。食事はフルーツ、ナッツ、甘い食べ物 (はちみつで料理した) で終わった。夕方の食事は簡単なディッシュであり、ワイン、エールを飲んだ。

12~13世紀までの修道院の修道僧たちの食べ物には裕福で贅をこらしたものであったが、16世紀僧院の解散に伴ってしだいにその贅沢さえも消えていった<sup>14)</sup>。

中世、イギリスを訪問した外国人の訪問記によると、「英国人の昼食の食べ方は大食漢であり、夕方の食事は節約 (節制、禁欲) している」とコメントしており、ヌーンはむさぼり食べ、サパーは控えめで禁欲的なものであった<sup>15)</sup>。グレゴリー・キングは、「スペイン人は食べ、ドイツ人は飲み、イギリス人は薄いスープを飲んでいる」と評し、これはもっぱら当時の語りぐさに

なっていた<sup>14)</sup>。

チューダ朝時代の人たちは、大ざっぱに二つのグループに分けられる。一つは肉食の人たち (meat eaters) ともう一つはパン食の人たち (bread eaters) である。むろん肉食の人もパンを食べ、パン食の人も肉を食べていたのである<sup>16)</sup>。

中世、金持ちと貧乏人の食事は貧富の差が大きく、これはチューダー朝時代から続いていた。15世紀の百姓の毎日の食事内容は、1日当たり次のようであった。ミルク1パイント (570 ml)、ホエイ (570 ml)、2オンスのチーズ (56 g)、1オンスのベーコン (28 g)、2オンスの豆 (56 g)、2ポンドのパン (906 g) であった<sup>16)</sup>。

中世の人々の典型的な食事は、村の労働者、田舎の荘園主、職人、金持ちの商人および貴族の4つのクラスに分けられる。

一般的な食事は、黒パン (マズリン、はだか麦、ライ麦、豆の粉)、ミルク、チーズ、卵、ときにベーコンまたは鶏である<sup>17)</sup>。肉はホワイトミートが主であるが、百姓たちは肉を食べることはめったになかった。当時のスープは非常にポピュラーで、野菜のポタージュ、スチュー、でんぷんでとろみをつけた粥、豆のスープ、ビーンのスープは好評であった。スープは貧乏な人たちの一般的な料理となった<sup>18)</sup>。

1750年頃の記録によると、朝食はセントラルヒーティングでつくられている。セントラルヒーティングで部屋の暖をとるかたわら、その周囲にその熱を利用するかたちでオープンや煮炊き用のレンジがはめこまれて設計されているからである。

朝食は一日を元気よく過ごすためのスタートとなる大切な食事であった<sup>3)</sup>。それは、午前8時より遅くならないように厳格に習慣づけられていた<sup>19)</sup>。

昼食 (afternoon) は、ホーム・バークド・ケーキ、ビスケット、パン、スコーン、クランベツト、オー징グをバターやホームメイドのジャムをつけて食べた。これら甘いデザートは、家でとれた脂肪や卵、それに穀類を基に

して作った<sup>3)</sup>。

18世紀初期、ディナーは午後2時に食べた。しかし、これは徐々に遅くなって1780年には午後3～4時になった<sup>20)</sup>。

産業革命(1768年)によって妻が仕事に出かけるようになったため労働者によって改められるようになる。すなわち、昼は仕事で多忙なため昼食に肉や野菜のシチューやパイ、またはサンドイッチを食べるようになり、手早く済ませるためにファースト・フードを食べるようになった<sup>23)</sup>。とくにフルタイムで外出して働く主婦は、僅かの労力で手早く食卓を整える必要が生じた<sup>24)</sup>。

この他に、料理が簡素化した理由の一つとして1833年の奴隷廃止法があり、これまで雇っていた奴隷が減って見つけにくくなったこと、肉や野菜が高価になったことがあげられる<sup>25)</sup>。

19世紀の中ばには、食事の終りに甘い食べ物で終ることが伝統的に確立し、フルーツやケーキでしばしば終わった<sup>21)</sup>。

1851年には、貧乏な労働者は週に2-3回肉を食べ、肉よりもパンやポテトを食べる割合の方が多く、まるで動物の食べ物のものであったという<sup>22)</sup>。

一方、英国の上流階級の人々は、19～20世紀初期には1日のメインの食事を昼に食べていた。焼いたり、煮たりした温かい食事であった。

1900年頃になると、ウィーク・デイ、ミッド・ウィーク・デイ、ウィーク・エンドの食べ方は違ってきた。前2者ではファースト・フードやコンビニエンス・フードの方が食べられ、ウィーク・エンドには伝統的な食事(traditional meal)を食べ、同時に外で食べるというファッションも増えた<sup>26)</sup>。

1900年頃には、ホットドッグやピッツアのテイクアウトのできるファースト・フードの小売店ができた。

学校の子供達は昼食用としてサンドイッチやスナックを家から持参した<sup>26)</sup>。

19世紀初期から20世紀にかけて、イギリスの上流階級、ワーキンググループ、ミドルクラスの人たちは、すべて夜に正餐の食事をとり、それをデイ

ナーと呼んだ<sup>23)</sup>。

以上、1日3食の食べ方としては、朝は一日の活力源として十分に食べることで、昼食はどっさり時間をかけて食べること、夕食は控えめに食べることが1500年頃から1900年頃まで貧富に関係なく行われた。

朝食はいつの時代も Break fast と呼ばれ、上流階級では遅い時間にとられる傾向があったものの、おおよそ朝早く食べた。昼食は、労働者たちは早昼を食べたりしたが、noon, afternoon, dinner などと呼ばれていた。昼食がメインの食事であり、温い心のこもった料理であった。これが産業革命を契機に職場に生活空間が移ったため、簡単で早くつくることができ、しかも早く食べられる食べ物へと変わっていった。

夕食は当初 supper と呼ばれ、早くは4時、一般には5-6時にとられていた。しかし、19世紀初期~20世紀にかけて英国のすべての階層たちの人たちは夕食を正餐とし、dinner とよぶようになり、夕食にウエイトがかかるようになってきた。

また、食べ物の内容は、黒パン(ライ麦、はだか麦、大麦、小麦、豆の粉)牛乳、チーズ、ポテッジ(野菜のスープ)が基本でエールを飲む。ゆとりがあれば肉(ロースト、ボイル)を食べ、食後に甘いデザートを食べた。こうした食事内容は、今日なお引継がれているようであり、パンはふすま入りのブラウン・ブレッドの方がホワイト・ブレッド(日本のいわゆる食パンに相当)より消費量が伸びている。

#### 4 英国の食事を特色づける食品群

英国の食事を特色づける食品として、スパイス、ハーブ、ジャガイモ、パン、砂糖、チョコレート、紅茶・コーヒー、肉(ビーフ、マトン、ターキー)、魚、牛乳、アルコールがある。また、食べ方が少ないものとして果物や野菜があげられる。これらの食品がどのように食事の中に取り込まれてきたか歴史を溯りながら現在を考える手がかりにしたい。



### スパイス・ハーブ

11～13世紀にかけての十字軍の成果の一つは、地中海とヨーロッパとの間の交易を促進させたことである。ざくろ、プラム、メロン、デーツ、いちじく、高価な食べ物やスパイスをもたらした。14世紀には、こしょう、しょうが、ガランガル（根茎）、グローブ、シナモンやメースが用いられた。これらは、インド、支那、東インドから多くもたらされた。こしょうやしょうがはかなりたくさんあり安価であったが、他のスパイスは高く、家の秘密の場所に保存され、ロックされていた。また、ロックされていたものの中には、貴重な珍しい砂糖、アーモンド、ドライフルーツなどがある。

スパイスは、中ば傷んだ肉や魚またはスモークした食品の不快なフレーバーまたは単調なフレーバーをマスクングした<sup>27)</sup>。スパイスがもたらされる前までは、たまねぎやガーリックが臭い肉のにおい消しに使われていた<sup>27)</sup>。

また、庭ではハーブが栽培され、それは今日使われるパセリー、セージ、マージョラム、ミントであった。さらにビューグラス、ボーリッジ、フェネル、チックウィード、ロケットなど多くは道端に生えているものであった。これらはホームメイドの治療や薬として用いられていた<sup>27)</sup>。

今日、スパイスは料理用にはあまり用いられていないが、ハーブは家の庭先で栽培されたり、店頭販売されていてよく料理に用いられている<sup>63)</sup>。

### じゃがいも

英国では主食といえるほど重要な食べ物である。これは、エリザベス一世(1600年)によってもたらされたとも、1564年にもたらされたともいわれ、どのようにして一般化したのかははっきりしない<sup>28)</sup>。英国の北部よりむしろ南部で急速に普及した。1770年には北部でも根をおろしていった<sup>29)</sup>。消化が良く栄養的で力のでる食べ物とされた<sup>30)</sup>。じゃがいもが人々に受け入れられたのは、でんぷん質が少なかったためであろうと<sup>31)</sup>いわれる。1664年じゃがいもはいちだんと新しい展開をみせた。当初は家の庭で栽培されていたが、次第に主食へと変わっていった。そのころ都市では黒パンから白パンへと嗜好

が移っていき白パン人気がおこっていた。17世紀の終りには百姓の間でも重要な食べ物となった<sup>29</sup>。18世紀には小麦の価格が上昇し、じゃがいもは急にポピュラーな食べ物となり、小麦の価格上昇を抑える安全弁の働きをしていた<sup>7</sup>。町の労働者にとってベイクド・ポテトはパンよりも安いので重宝された<sup>32</sup>。1848年には、ボイルド・ポテトがみかけられるようになる<sup>32</sup>。ポテトはボイルしてオイル、酢、ペパーで、あるいは切ってさまざまな方法で食べられた<sup>33</sup>。1740年英国の料理書には、じゃがいも料理のレシピが20種類も記述されそれらの料理が実際につくられていた<sup>33</sup>。じゃがいもは、ボイルして塩、こしょうで食べるだけでなく、スライスしたたまねぎと炒めたり、場合によってはエールまたは水で煮て塩、こしょうで味つけてスチューにしたりした<sup>33</sup>。このように最初はボイルするのが普通の方法であったが、その後は皮をとってピッピング・パンに入れ、ローストしている肉の下で焼いた。その他には、にしん、こしょう、塩、酢、スイート・ハーブをよく混ぜて一緒に焼いたりした。また、マトンをスライスして鍋に並べポテトのスライスを重ねて層にしてスチューにした。じゃがいもが英国で穀物としての地位を築くには200年の年月が必要であった<sup>28</sup>。

今日でもじゃがいもは、スーパーや野菜店に多品種豊富に品揃えして売られており、よく消費されている<sup>63</sup>。ジャケット・ポテトも大学の食堂のメニューにある。しかしジャケット・ポテトよりもフライド・ポテトの方がはるかに人気がある<sup>63</sup>。

## パ ン

中世、パンは家庭で焼かれるかもしくは荘園のオーブンで焼かれていた。しかし、町の人たちは11～12世紀にはすでにパン屋から購入していた<sup>34</sup>。1307年には白パンとブラウンパンとを売る2種類の店があり、町のどこでも買えるようになった<sup>4</sup>。

1000年頃、パンの原料は大麦やオート麦の雑穀であった<sup>35</sup>。中世になると、農地では春にはコーン、オート麦、やはすえんどうが採れ、秋には小麦やラ

イ麦がとれるようになり、パンは小麦とライ麦でつくられた<sup>66)</sup>。中世、パンには主に3つのタイプ、白、ブラウン、ブラックがあった。これらは今日のパンと同一ではない。白パンは最も上等で、石で挽いたり小麦の全粒でつくられていた。ブラウンとブラックのパンは穀類をミックスし精製されないまま用いられ、貧乏な人が食べていた。17世紀になると、黒パンとブラウンパンはやめて白い全小麦のパンになっていた。ロンドンで売られているパンの大部分は白い全小麦のパンであり、囚人といえども白パンが与えられていた<sup>65)</sup>。最上級の白い粉は19世紀の中頃から入手できるようになった。そして白い粉は特別上等のパンをつくるだけに用いられていた。第2、第3番目の質の粉は色のついたパンを焼くためにだけ使われ、ブラウンレッドは全粒を使った<sup>64)</sup>。

今日、食物繊維を多く摂るようにとの健康的配慮から、雑穀を荒砕きにして小麦粉に加えたり、全粒小麦粉を使用したパンが多く食べられている<sup>63)</sup>。まさに中世さながらで、口にボソボソと当たる。さらに無塩パンも多いため、英国のパンはこの国を訪れる人々においしくないと酷評される原因の一つになっていると考える<sup>63)</sup>。

## 砂糖

甘蔗糖 (Cane sugar) はスパイスと一緒に同じ店で売られていた。インドやアラビアから輸入され、13、14世紀には大変高価なものであった<sup>36)</sup>。

1670年頃になると、砂糖はすでに交易により輸入されるようになっていた。植民地ジャマイカのバルバドスでは、アフリカから集められた奴隷が砂糖の生産に従事していた。18世紀砂糖の消費は飲茶の習慣とともに広がった。18世紀の終りルーツや人參、砂糖大根から砂糖がとれるようになると、人々の興味は急速に衰えていった<sup>37)</sup>。17世紀の甘い食べ物はその後しだいに月並みな食べ物と化していった。1800年1人当たりの砂糖の年間消費量は30ポンド (13.6 kg)、1820年には9.1 kg にやや減っていた<sup>21)</sup>。そして1939年、第2次大戦中砂糖は配給になり<sup>38)</sup>、19世紀の中ば食事の終りに甘い食べ

物で終ることが伝統として確立されるようになった<sup>21)</sup>。

このように砂糖はすでに約 300 年前から人々に愛用され、飲茶の習慣とともに日常レベルで消費された。このことが不幸にも今日の砂糖の大量消費を招来している。古くからの習慣は根が深く、なかなか容易には断ちきれない。

### チョコレート

チョコレートハウスがロンドンに始めてオープンしたのは 1657 年である<sup>39)</sup>。17 世紀チョコレートは最初ドリンクであったが、17 世紀の終りにはドリンクから今日のチョコレートに変わった<sup>41)</sup>。こうしたコーヒー、チョコレート（ココア）で軽い朝食を始めたことで、これまでより遅い時間に朝食をとる習慣ができあがった。このためディナー（昼食）やサパー（夕食）を食べる時間がもっと遅くなっていった<sup>40)</sup>。

今日、老若男女を問わずチョコレートの人気は高い。街にはチョコレートショップが豊富な品揃えをしている<sup>63)</sup>。これも長い間の伝統の所産である。

### 紅茶、コーヒー

17 世紀の中頃、英国は北アメリカ、西インド、インド、支那などの植民地で新たな貿易を始めた。トルコの商人が 1652 年ロンドンで最初にコーヒーショップを開いた。そしてたちまちのうちに人気が出て数年のうちに街中に普及していった。多くのコーヒーハウスは、芸術、文化、商談の待ち合わせ場所として広まった<sup>41)</sup>。

一方、紅茶はコーヒーとほぼ同じ時期に入ってきて、最初はオランダ領東インド（現在インドネシア共和国）の商人によって支那からもち込まれた<sup>41)</sup>。支那には銀を与え、そのかわりに紅茶をもらった。当初価格は高かったが、次第に安くなった<sup>41)</sup>。17 世紀の終りに向けて紅茶の輸入量は着実に増加し、10 年以内に 3 倍になった<sup>42)</sup>。家庭の家計費のほとんどは紅茶と砂糖に使われた。

こうした紅茶、コーヒー、チョコレートの導入は裕福な階層に受け入れら

れ、食習慣に大きな影響を与えた。というのは、それまではお酒の付き合いであったため男女のカップルが一緒に社会的歓待に参加できなかったが、紅茶がそれを可能にしたからである<sup>15)</sup>。これらが食習慣いや社会習慣にまで広げた波紋は大きい。

今日では、紅茶、コーヒーはともに主要な飲み物であり、紅茶の飲み方は伝統的なミルク・ティが多いようである<sup>63)</sup>。

## 肉

荘園主は、雄牛、雌牛、羊、豚、家禽を飼っており、村人は豚、家禽または雄牛、雌牛それに僅かの羊を飼っていた。そしてベーكد・ビーンズ（大豆の煮たもの）とベーコンは長い間田舎の人たちの料理であった。動物性たんぱく質に植物性たんぱく質を加えてかろうじて生計を営んでいた。14世紀の中頃から、荘園が崩壊して英国人の生活は著しく変貌した<sup>43)</sup>。

16世紀、農家や商売人は肉を食べていて、英国を訪れる他国の人たちにとってこのロースト・ミートは最も喜ばれるものであった<sup>44)</sup>。英国のビーフとビールとパンはこの頃から有名になった。英国のビーフは健康にいいし、強力な滋養源になるといわれていた<sup>44)</sup>。

17世紀には、貧乏な人でさえも非常に多くの肉を食べる習慣ができ、多くの肉が消費された<sup>15)</sup>。また、乾燥させて塩をまぶしつけた保存肉が船で運ばれ、富裕な農家で貯蔵されていた<sup>45)</sup>。

今日の肉の消費量は、ここ30年間ほとんど変わらず<sup>46)</sup>、メインディッシュとして重要視されている。ベーコン、ベーكد・ビーンズも日常よく食べられており、大学の食堂のメニューの一つになっている<sup>63)</sup>。ベーكد・ビーンズは焼いた食パンの上にとっさりのせて供されたりしていた<sup>63)</sup>。

## マトン

蒸気船のおかげで1860年オーストラリアからマトンが輸入され、消費量が伸びていった<sup>47)</sup>。マトンのケッパー添えは人気の料理であった。

今日、マトンの消費量は下降している<sup>46)</sup>。

### ターキー、ビーンズ

レヴァント（東方の国々：東部地中海およびその沿岸諸国）の商人によって英国にもたらされたものらしい<sup>31)</sup>。新しい世界で発見されたさまざまな食べ物のうち、じゃがいも、ターキー、豆、チョコレートはヨーロッパの食習慣に大きな影響を与えた<sup>33)</sup>。豆と角切りハムを煮てスープにするのは、1000年頃から始まった<sup>35)</sup>。キドニー・ビーンズがアメリカから輸入され用いられるようになったのは1600年以降のことである<sup>35)</sup>。

今日、ターキーもよく食べられ、コールドミートやサンドイッチに挟んだものがよく見かけられる。キドニー・ビーンズもサラダに使用され、ともに大学の食堂のメニューの一つである<sup>63)</sup>。

### 魚

16世紀の後半には肉の断食が行われた。これは漁業を奨励するためのトレーニングであり、いま一つは一般に認められていることだが、肉が高価になったために飢饉を防ぐ目的でもあった。宗教的目的のためだけではなく、魚を多く消費するためのものであった。1週間に2回魚の日をつくり魚を食べることを奨励したものの、たくさんの魚を食べることは難しいことで<sup>48)</sup>、1585年にはこの計画は廃止された。

今日でも、魚はあまり好んで食べられず肉の方がはるかに好まれている<sup>63)</sup>。その意味では伝統は守られているといえる。

### 牛乳

中世、牛乳は極めて新鮮なものが農家から供給された。15～16世紀にはまだ売買されるものは少なく価格も安かった。ただしロンドンでは牛乳が売られていた。良質な牛乳が街で売られるようになったのは、19世紀の終りになってからである。この頃には安いコンデンスミルクが貧乏な地域では増

えていった<sup>29)</sup>。

今日、牛乳の消費量は高い。大学の食堂でも1パックの包装単位が1パイ  
ント(570 ml)で1回には飲みきれない量である<sup>63)</sup>。

## 果 実

中世、荘園主は果樹園、ハーブ園、ぶどう畑をもっていた。一方、多くの  
村人は庭付住宅に住んでいて、庭でハーブ、果物、野菜をつくっていた。し  
かし、それはほんの僅かで、プラム、リンゴ、チェリーなどが一般的であっ  
た<sup>16)</sup>。

16世紀には、レーズン、プルーンなどのドライフルーツがポルトガルか  
ら輸入され、デーツ、いちじくなども保存されるようになり、甘いクリスマス  
プディングに使われた。レモンは非常に高価であった<sup>43)</sup>。しかし、ほとん  
どの果実は庭からとれるものであった。

17世紀には、レーズン、いちじく、デーツ、レモンが南ヨーロッパから  
入ってきた<sup>49)</sup>。1750年頃にはイチゴ、ラズベリーは6月のデザートとして、  
ピーチ、ネクタリアン、プラム、なしは9月のデザートとして食べられた<sup>50)</sup>。  
そしてさまざまな種類のフルーツタルトが家で作られた。

今日では、果物はスーパーに豊富に品揃えされているが、果物をよく食べ  
る国民とはいいいにくいようである。大学の食堂でも形だけかごに並べられて  
いたが、人気はそれほど高くないようである<sup>63)</sup>。

## 野 菜

13, 14世紀になると、野菜は広く栽培されるようになり、15世紀には78  
種類にも及び、台所で料理に使われた。その多くは通常の家庭菜園で採れた  
野菜で、ラディッシュ、ほうれそう、キャベツ、レタス、たまねぎ、ガーリ  
ック、リーキである。15世紀には主にハーブ、たまねぎ、リーキを栽培し  
ていた。ハーブは今日でもポピュラーなセージ、マヨナラ(シソ科)、ロー  
ズマリー、ビューグラス、ボーリッジ、フェンネルで、これらは肉のフレー

バーとして使われた。冬場塩漬けした肉は風味が乏しく乾燥気味なので、そうした肉用として用いられていて、夏場にはあまり用いられていなかった。これらのハーブは数ヶ月塩漬けにし、家庭ごとに治療用の薬葉として使われた<sup>28)</sup>。

15世紀には、キャベツ、レタス、ほうれんそう、ビートを肉と一緒に煮ていた。ときおりオリーブやスパイスでサラダとして生で食べた<sup>41)</sup>。

17世紀になると、英国に多くの野菜が導入され、マーケットガーデン（市場出荷用の菜園）が発展した。17世紀に栽培されていた野菜は、ビート、エンダイブ、ほうれんそう、アスパラガス、キャベツ、にんじん、ターナップ、パースナップ、ラディッシュ、ポテト、ビーンズ、ピー、アーティチョーク、きゅうり、メロン、パンプキンである<sup>51)</sup>。

今日、上述の野菜のほとんどはマーケットに並んでいて伝統的に料理されている<sup>63)</sup>。しかし、英国の人々は野菜好きとはいいいにくいようである。

## アルコール

1598年外国から英国を訪れた訪問者の記述によると、一般的なドリンクはビールだと記述されている<sup>34)</sup>。

小麦の収穫により自家醸造のビールがつくられ、朝食でさえもビールを飲んでいた<sup>39)</sup> チューダ朝時代には、かなりの量のワインが飲まれ、良質の輸入品を買うゆとりのある裕福な人も増えた。街の居酒屋でも町人がアルコールを飲んでいた<sup>41)</sup>。

チューダ朝時代、スピリットは広く飲まれていて17世紀の始めにはスカンディナヴィアのカラウエーの実で風味づけした透明なブランデー、ジン、アイルランド・ウイスキーなどはポピュラーな飲み物であった<sup>41)</sup>。

17世紀には、英国に輸入されたポルトガルワインを飲む人が増えた。その結果、サック（スペイン産シェリー）やスイートシェリーなどが最もポピュラーになったが今日では姿を消した<sup>52)</sup>。

18世紀には、すべての階層の人々の中に多くの飲酒者がいた。純度の高



い酒やジンの販売は禁止されず、スピリットの売買に対してもなんら制約はなかった。しかし、1736年政府はこれらに対して税金を課したものの、すべての階層間でアルコールの消費はかえって増え、2-3%アルコール含量は4-5%になった。サイダーもポピュラーになり、ブランデーも好まれた。ラムも西インドから大量に輸入されポピュラーになった<sup>37)</sup>。

今日でも英国人はアルコール好きである。大学の食堂内には朝から開店しているバーがあり、ビールはじめ各種のスピリットを豊富に揃え、バーテンもいる。街中のいたるところにパブがあり飲酒を楽しむ習慣がある。ビールが主なようである。ホームパーティでは、ビールやワインのほか各種スピリットが用意される。古い伝統は今日でも温存されているようである。

## 5 健康と食べ物との関係

今日、英国人は肉をよく食べるが、野菜や果物を少ししか食べない。17世紀もそうであった。生活水準の高さは食べた肉の量で判断されたし<sup>6)</sup>、19世紀、週当たり1人分の食事記録をみても、パンと肉とがほぼ同量で、野菜はその1/3量であり、野菜の食べ方が少ないと記述されている<sup>53)</sup>。なぜ、こうした食習慣が培われたのかその歴史的背景を探してみよう。

17世紀の初期には、野菜を食べると腸にガスがたまって苦しくなり、難儀でメランコリックになると考えられていた。したがって、時折オイルで味つけした野菜をサラダにするかもしくは薄いスープぐらいなら良いが、それ以外は食べない方が良く信じられていたのである<sup>51,52)</sup>。

果物については、17世紀果物を食べると熱病になるという中世の信仰がまだ残っていた<sup>51)</sup>。しかし、一方で果物を食べると「憂うつ症、気ふさぎ」を抑えるのに有効であるとして、果物は野菜よりよく食べられていた。果実は年中手が届かないほど高価ではあったが、出盛期にはたくさん供給された<sup>51)</sup>。

17世紀には、軽症の便秘が流行した。ふすま（オールブラン）を食べて

いる貧乏な人たちはそのような症状にかかっているものは少なかった。それはブランが腸の働きを活発にし、便秘を防いでくれたからである<sup>51</sup>。

中世のお百姓さんたちは、懐血病の予防を気遣っており、冬の終わりから春にかけて防備的になっていた。また 1816 年には学校の子供たちは懐血病に悩んだ。しかし、どうしようもなかった。これを防ぐためには、新鮮なハーブ、それらの抽出液、新鮮なイチゴの葉、新鮮なパセリー、エレカンペーン、おぐるまとその葉、生のグーズベリー、きいちごの葉、ワインの葉などを用いた。英国の北部では黒すぐりのジャムと熱湯でつくる黒いティーを風邪の治療に用いた<sup>54</sup>。

19 世紀の終り、町の急速な工業化につれて英国病（くる病）が生じた。しかし、これはすでに 17 世紀の初めに起こっていたに違いない。この罹患率が高いのは、一部の貧乏な田舎の人たち、とくに南の人であった<sup>55</sup>。黒パンをやめて白パンを食べるようになったことがカルシウム不足招来の一因になっている。

英国ではビタミン A 欠乏の兆しが一般化し、これを防ぐのがバターであり、浮腫や腎臓に石がたまるのはビタミン A 不足に関連があるといわれていた<sup>51</sup>。

このように、野菜、果実を多く摂取する習慣がないためにビタミン A、C、D 不足によって発生する疾病に悩まされた。もとはといえば、日照が弱く冬場厳寒な気候風土では新鮮な野菜や果物が生育しにくく、供給量が不足しがちな生活環境におかれていたためであろう。唯一ハーブが貴重なビタミン給源であった。

今日、野菜や果物の供給が十分になったにもかかわらず、伝統として定着した古い食習慣はそのまま引き継がれているようである<sup>63</sup>。かつてはビタミン A 給源となったバターも今日ではむしろ脂肪摂取過剰の弊害をもたらしている。しかし、こうした習慣の是正は難しいようである。

## 6 食べ物のおいしさと健康志向のバランス

食料の不足や偏りによる栄養不足状態は1977年頃に解消し、それ以降は摂取過剰が続いている。現在では、肥満者は30%、標準以上の体重の人(over weight)は25-30%、心臓疾患、動脈硬化、糖尿病などの成人病の発生率が高い。そのため、脂肪、飽和脂肪、砂糖、肉、アルコールを減らし、シリアル、いも、野菜、果物の消費を増やし、一方牛乳、卵、魚、豆、ナッツの消費は変えないようにという指針を政府は示している<sup>56)</sup>。

1人1日当たりの脂肪の摂取量は87.8g、P/S比=0.41、全摂取エネルギーに対する脂肪比率は41%である<sup>57)</sup>。砂糖は93.9g(1人1日)<sup>57)</sup>、肉22g(1人1日)<sup>58)</sup>、アルコールは9.31<sup>59)</sup>(1人1週)でアルコールの飲料費は食費のほぼ25%額に相当し<sup>60)</sup>、これら食品の摂取量が多すぎる。具体的に脂肪を減らすために次のような細かい指示を与えている。①フランス料理を減らす(例えばポテトチップをやめてジャケットポテト(丸ごと皮つきで焼く)にする)②肉眼で見える脂身を肉から除く③赤身の肉でなく家禽を使う④レシピから油を抜く⑤料理の後鍋から流出した油を除く⑥牛乳はスキムミルク・セミスキムミルクにして低脂肪にする⑦バター、ヨーグルト、クリーム、ソーセージ、チーズなどを低脂肪にするなどである<sup>57)</sup>。

上記の努力は実りつつある。すなわち、低脂肪ミルクは2年間(1989:1991)で26%増加し、スキムミルク、セミスキムミルクは家庭消費の48%を占めるまでに増加した。肉では、レッドミートのマトン、ラム、牛肉の消費量は過去20年間で下降線を辿り、一方ホワイト・ミートの家禽は牛肉の消費を越えて上昇線を辿っている<sup>46)</sup>。飽和脂肪酸の多いバターから不飽和脂肪酸の多いマーガリンへと消費が移行している<sup>46)</sup>。魚の消費量は依然として低く肉の10%程度にすぎない<sup>57)</sup>。

多く食べるように推奨されている野菜、緑色野菜、果物の1人1日当たりの摂取g数はそれぞれ181g、37g、134gである<sup>57)</sup>。果物は過去10年間で若

干増加しているものの野菜はほとんど変化なく横ばいである。一方じゃがいもは 137 g でよく食べられているものの減少の一途を辿っている。パン・シリアルは 203 g である。英国の場合、食物繊維の摂取構成比はパン・シリアル類から 32.4%、野菜から 29.9%、じゃがいもから 10.7%、果物から 10.4%、その他 16.6% である<sup>61</sup>。従って、食物繊維を増やすための方策として次の指示を与えている。①全粒を使用した穀類製品（ホールミールブレッド）にする②白パンでなく高食物繊維を含むパン、ビスケット、シリアルを使う（オールブラン、ブラン・フレークス、オーツ、クランチズなど）③野菜は繊維の少ないものより多く含むもの（例えばスイートコーン）を使う④野菜や果物はよく洗い、皮をむかないで食べるなどである<sup>62</sup>。この努力は実って、白パンは徐々に減少しブラウンパンが増加しつつある。

さらに、上記に加えて健康に食べるためのルールとして朝食の大切さを強調し、朝食を食べること、飲み物を飲む場合の注意として、「ただ喉が乾いているだけであれば、カロリーのある飲み物は避けなさい」<sup>61</sup>といった厳しい指示が与えられている。

以上、国をあげ企業も一体となってヘルシー志向を強くかかげてその方向に邁進している。その力が強まれば強まるほど第一の側面である味は無視されやすい。英国の人々は伝統的に美食の習慣がないので、この方策にうまく適応していけるのであろう。1986年2000人の消費者に対する調査では、健康な食事「healthy eating」に強い関心をもっていることがわかった。しかし、これは単なる願望であって、実質的な改善はあまり伴わず実行が伴わないことに対する罪の意識をもたせられたにすぎないという指摘もある<sup>62</sup>。しかも今日マクドナルド、コカコーラに代表される食の国際化の波にも洗われており、粗食に甘んじたヘルシー志向をどこまで推進できるか危ぶまれる。

## ま と め

英国の人々の食事の内容、料理観、食事観、食習慣などを歴史の流れにそ

って概観した。英国は日照が少なく厳寒であるが、そういった気候風土のなかで食糧を自給でまかない、質素な食生活を耐えぬいた長い歴史がある。その後、交易により珍しい食べ物や飲み物を外国からふんだんにとり入れたことで、特定の食品摂取に偏っていった歴史が一方にある。食糧が不足気味であった時期には、それですましく調和が保たれていた。しかし、1900年頃を境にして、人々は口あたりの良い健康を蝕む食べ物の方へ傾斜していった。そして、＜粗食＞と＜贅沢＞という二重構造をかかえた状態で現在の食糧過剰摂取時代に突入していったのである。現在、不健康な食生活から健康な食生活へと転換をはかるために、中世さながらの粗食に戻る試みがとられている。＜おいしさ＞に目をつむって健康志向型の食を展開しようとすることは、ある程度までは可能であり、現に徐々に効果を上げている。これはまさに、過去の粗食の伝統が残っていたからであろう。その意味で、英国のやり方には特異性があり、ほかの国で同じように真似ることは難しいであろう。今後、国際化の波に洗われつつある新しい世代に、どこまでこのやり方が通用するのか、その前途には興味もたれる。

#### 文 献

- 1) Kazuko Okuda, Allan Hackett : *The Home Economist*, Vol. 14, No. 2, pp.2-5, 1995.
- 2) Margaret Leeming : *A History of Food*, p.80, 1991, BBC Books.
- 3) Mary Norwak, Jane Grigson, Mari Escritt, Magyie Black : *Cooking into Europe*, p.117, 1980, Ward Lock Ltd.
- 4) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *The Englishman's Food—A History of Five Centuries of English Diet*, pp.40-43, 1952, Jonathan Cape Ltd. London.
- 5) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, pp.87-88.
- 6) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, pp.100-101.
- 7) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.279.
- 8) Margaret Leeming : *ibid.*, p.139.
- 9) Reay Tannahill : *Food in History*, pp.286-288, 1988, Richard Colay Ltd.
- 10) Margaret Leeming : *op. cit.*, pp.115-117.
- 11) Sheila Ferguson : *Food—Past—into—Present Series*, p.12 1971, Billing & Sons

- Ltd.
- 12) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.58.
  - 13) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.55.
  - 14) Sheila Ferguson : *op. cit.*, p.23.
  - 15) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, pp.100–106.
  - 16) Sheila Ferguson : *op. cit.*, pp.10–20.
  - 17) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.49.
  - 18) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.51.
  - 19) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.335.
  - 20) Margaret Leeming : *ibid.*, p.210.
  - 21) Margaret Leeming : *ibid.*, p.134.
  - 22) Margaret Leeming : *ibid.*, p.139.
  - 23) Margaret Leeming : *ibid.*, pp.148–149.
  - 24) Margaret Leeming : *ibid.*, p.165.
  - 25) Alison Burt : *Cooking and Eating-around the World* p.10, 1976, Mcdonald Educational Ltd.
  - 26) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.154.
  - 27) Sheila Ferguson : *op. cit.*, pp.17–18.
  - 28) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.29.
  - 29) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.195.
  - 30) Reay Tannahill : *op. cit.*, p. 216.
  - 31) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.101.
  - 32) Margaret Leeming : *ibid.*, p.141.
  - 33) Margaret Leeming : *ibid.*, pp.99–100.
  - 34) Sheila Ferguson : *op. cit.*, p.43.
  - 35) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.57.
  - 36) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.37.
  - 37) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, pp.200–204.
  - 38) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.155.
  - 39) Reay Tannahill : *op. cit.*, p. 242.
  - 40) Sheila Ferguson : *op. cit.*, p.24.
  - 41) Sheila Ferguson : *ibid.*, pp.116.
  - 42) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.93.
  - 43) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.24.

- 44) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, pp.53–54.
- 45) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.97.
- 46) Edited by J.M. Slater : *Fifty Years of the National Food Survey*, pp.37–44, 1940  
Ministry of Agriculture Fisheries and Food.
- 47) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.146.
- 48) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, p.63.
- 49) Margaret Leeming : *op. cit.*, p.30.
- 50) Margaret Leeming : *ibid.*, p.112.
- 51) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *op. cit.*, pp.94–95.
- 52) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.212.
- 53) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, pp.334–335.
- 54) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.133.
- 55) J.C. Drummond, Anne Wilbraham : *ibid.*, p.159.
- 56) Dorothy F. Hollingsworth : *BNF Nutrition Bullitin*, Vol. 18, pp.88–92, 1993.
- 57) Annual Report on the Nutritional Food Survey Committee : *Household Food Consumption and Expenditure*, 1991, Ministry of Agriculture Fisheries and Food.
- 58) Report of the Panel on Dietary Reference Values of the Committee on Medical Aspects of Food Policy : *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom*, pp.12–20, 1991, HMSO, London.
- 59) The World Health Organization (WHO) : *The Health of the Nation*, p.108, 1994, HMSO, London.
- 60) Central Statistical Office : *Social Trend*, 23, p.83 1993, A Publication of the Government Statistical Service Edition.
- 61) J.R. Kemm, D. Booth : *Promotion of Healthy Eating*, pp.121–123, 1994, HMSO, London.
- 62) Reay Tannahill : *op. cit.*, pp.358–359.
- 63) 筆者は英国のLiverpool市に1993–1994年の半年間滞在した。町とはLiverpool市をさし、大学とは筆者が研究に従事したLiverpool市にあるJohn Moors, IM Marsh Campusをさす。