

縄文人は 超

グル ル メ

だった？

土器 / 道具

土器の誕生はグルメの立役者！
煮炊き、あく抜き、貯蔵など、料理の幅がぐーんとひろがりました。弓矢や釣り針、切れ味抜群のナイフなど、食糧確保のための道具にも北海道産の黒曜石や鹿の角が大活躍しました。

マンモスなどがいた氷河期が終わって、地球全体があたたかくなり、野山には木々が茂り、野生動物が駆け回り、海が豊かになった縄文時代。縄文人の食生活はいったいどんなだったのでしょうか？

北海道は、当ても「食の宝庫」だったようです。

食材いっぱい

縄文時代も北海道は食の大地

野山にはエゾシカやウサギなどの動物、クリやクルミなどの木の実や山菜も！

海にはウニやホタテ、鮭、マグロ、アザラシやクジラも

いただきますの ココロ

農耕や家畜ではなく、自然界から恵みをいただく「採集・漁労・狩猟」だからいつも自然に感謝し、大切に命をいただきます。貝塚で骨や貝殻を送ったのも、そんな感謝のきもちから。

食は自然からの贈り物

私たち人間は生きるために他の生き物の命をいただく。それが「食べる」ということ。縄文時代の貝塚が示すように、当時の人々はその受け取った命に感謝をしていた。感謝の気持ちがあると、お腹が満たされるだけでなく、心も満たされる。けれど、その食を命とは思わず単に料理の素材として見るようになったらどうなるだろう。お腹はいっぱいになるけれど精神が満たされることはない。だから食欲に食を求め続ける。「飽食の時代」、「食ロス」の背景はここにある。

食は自然からの贈り物。その本当の意味に触れることも縄文に取り組んだ私たちの使命かもしれない。C.Abe

縄文時代 食 のこぼれ話

土器についていたおこげ



道内最古の土器（写真提供：帯広市教育委員会 撮影：佐藤雅彦）

科学的な解析によって、土器でエゾシカや魚類、海獣などを煮ていたということがわかってきました。

北海道に●がやって来た



もともと北海道にはなかったクリの木。5,000年前頃に津軽海峡を渡って来て、ひろがりました。

北海道

魚介類メイン



本州

木の実メイン

北海道の縄文人に 虫歯が少ないわけは…



本州の縄文人は、糖質を多く含む木の实などを中心に食べていたので、虫歯が多かったそう。一方、海の幸をメインに食べていた北海道の縄文人は虫歯が少なかったらしいですよ。

縄文時代のスパイス



遺跡からは、シソやサンショウなどが出土しており、縄文人はいろいろな味付けを楽しんでいたことがうかがわれます。

お酒も飲んでいた？



野山に豊富に実っていたヤマブドウなどを発酵させて、果実酒を楽しんでいたかも？