

民俗学からみた食文化研究の現状と課題

旅の文化研究所長
神 崎 宣 武

神崎です。よろしくお願いします。先ほど原田さんのお話の中で、考古学は出土品からいろいろ考察を進める。歴史学は文献史学という言葉があるように、文献に残った記録、あるいは記述から実態を探る、というご紹介がありました。民俗学はもちろんそれと連携しなければいけないし、記録を無視するわけではありませんが、まず現地へ行く。それで実際に伝えられていた現象を見聞する。これをフィールドワークと私達は申しますが、それを大事にしてきました。原田さんがおっしゃる日常茶飯のことは、文字の記録に残りにくいものですから、実際に出向いて行って、その体験者に話を聞いて、できればそこで行なわれている現象を見る、あるいは一緒に働く、というようなことを大事にします。

記録にもれるところに意味があると申しますのは、日常茶飯でないことというのは特別な行事であります。これを民俗学ではハレ（晴れ）といいます。晴着を着て、晴れ晴れしく御馳走を食べる日であります。一方、毎日同じようなことをして、同じような人達と付き合いをして、同じようなものを食べていくことがケ（褻）であります。ケは辞書では難しい字を書きますが、一般的には「気」をあてればいいのかもかもしれません。両者は対立するものではないのですが、ハレとケの概念を対比しながら、両者をまとめて庶民の生活と私達はとらえています。



1. 日本人の生活文化の大転換

ところが大変難しい時代がやってまいりました。私と同じ年配の人なら同じような体験をお持ちでしょうが、昭和30年代後半から昭和40～50年代、つまり高度成長期をくぐって庶民の生活が大いに変わりました。それまでも都市と農山漁村というのは、生活の立て方に大きな違いがありました。都市というのは食料生産をしない人達が多いのであります。農山漁村というのは食料生産をする場所であります。ですから農山漁村というのは食べ物に対しては自立的な、自給的と

という言葉が良いかどうか分かりませんが食生活をしている。対して都市というのは食料を買わざるを得ない。俗な言葉でいうと「買い食い」の食生活が古くから発達したところであります。

しかし、私達世代が共同で体験している高度成長期というのは、日本中が都市化するのです。まず交通の発達によって物流が盛んになります。そうすると自給的・自立的な食生活ではなくて、どこかの物がどこへ動くかわからない状態が極度に発達します。今のスーパーマーケットやコンビニエンスストアというような形になって、日本中が買い食いをする生活になったわけであります。

そうすると、その土地で代々伝えてきた食習慣が見えにくくなってきます。もちろんハレの行事の日には多少はそれが見えるのですが、今は地方へいっても行事のご馳走でさえ仕出しに頼っているのです。買い食いであります。

このような変化は、日本の食生活の歴史の中で一番大きい変化ではないかと思います。もちろん江戸時代に料理屋ができて、お金さえあれば選んで食べに行けるようになります。しかしこれはハレの形態です。それから会席料理も日本料理の中では大きなエポックですけども、これも上流社会に限られたことであります。日本人の食生活が大転換するのは、高度成長期をあげなければなりません。

すでに高度成長期を過ぎて20年が経とうとしていますが、どういう現象が起きたかという、地方でも自前の食生活を体験した人が少なくなっているんです。少なくとも私以上の年齢を探がさなきゃいけない。私は本年68歳ですが、70歳以上の人なら、かろうじてまだ話ができる。しかし、私達でさえも昔の人に比べれば食料に恵まれた時代に育ったといわれますので、できればそれ以上の戦争以前を知ってる人、となると80歳を過ぎた人に話を聞かせてもらう、あるいは料理を再現してもらう、という相手不足するようになりました。

しかも、これは若い研究者に大変失礼ないい方になりますが、若い世代が体験知を持たなくなりました。自分で田植したり、稲刈したとかまではいいませんが、米を研いで飯を炊いた。それも電気釜じゃなくて竈と羽釜で炊いたか、炊かないか、それがどれほどの意味があるかは別ですけども、話を聞く時の相手の信頼感が得られにくくなるのです。なんにも知らない子供に対して、私達は親切にとうとうといろんなことを話します。なまじ知った顔をしているので、知っていることを条件に話すとかポカンとしている。「ああそうですか」といいながらほとんど分かっていない、ということでコミュニケーションをとることが難しくなった。これは、体験知を共有してないからです。

その他にも理由はありますけれども、大きな理由は日本全体が買い食いをしだした。それでしっかりした体験知を持っている人が少なくなった。それに対して聞く側も、何を聞いていいかわからないとまではいいませんが、コミュニケーションがとりにくくなっている。特に日本の伝統的なケの料理、日常的な食生活をしっかり調査研究する人達を育てないと、なしくずしの曖昧なまま消えていくテーマになってきました。

まあ日常茶飯のことというのは、そういうものかも知れませんが、私達は日本人として「代々」という感覚を持っております。この先祖代々という感覚は、稲作で定住した人口が多くて、滅多に田んぼを離れて外へ移住できないことに大きな意味合いがあるでしょう。ですから稲作は日本人にとって大事で、その土地で代々続いたということです。それは東南アジアも同じではないか、韓国も同じではないかとおっしゃるかもしれませんが、定住性稲作は同じですが、先祖代々という精神文化の深みは、日本が一番強いと思います。

韓国は制度的に6代まではしっかりした先祖意識がありますが、6代から後は家門として同姓の人達がまとまるのです。韓国では、「日本人は犬猫並みだ」といういい方をします。それは日本人が従兄弟婚を認めているからです。韓国は6代のうちの結婚を、今は法律的に認められていますが、習慣としてはおこなわれていません。ですから恋愛をしている相手が、どこの家系の何番目の家の何女というのがわかり、同じ6代のうちの血縁だと恋愛はそこで終わる習慣が、私達世代まではありました。ですから6代のうちの代々意識は強いのですが、7代目になるともうお墓参りはしなくてもいいと。私達は何代前のどういう人なのかわからない墓にまで参る。そういう日本人の持つ代々意識という思考の回路、これは宗教でも何でもありませんが、食生活でも時々の変化は受けつつ強固に伝えてきた。それが今、大きく崩れようとしている危機感を、私達は改めて持っていていいかと思います。

食生活を知るにはいろんな方法がありますが、探せば日常茶飯の食生活を調査した記録も残っています。それを、私達がもう1度検証する必要があります。もちろんその中には誤った記述も、省略した記述もあるでしょう。そのあたりを考察しながら、今の時代にどれだけ符合して廻れる記録を調査する必要があると思います。これが民俗学から食生活を考える1つの方法として出てくるだろうと思います。特に若い研究者にはこのことを期待したい。

私のレジュメで日常の食事形態の記録を少しだけ出しましたのでご覧ください。中央食糧協会編『郷土食慣行調査報告書』は、昭和19年に出されたものです。私が生まれた年ですが、データとして極めてしっかりしたものです。なぜかといいますと、昭和19年には日本の軍部とはいませんが、政治体制の中ではもう戦争は末期の危機的状況にあると判断をしていたのです。たとえば食生活に関しては、土器の鍋釜の量産を命じております。すでにお寺の梵鐘から大鍋の類は供出させられ、鋳物ですから鋳直して戦車や軍艦の鉄板などに再生したのです。

私達の家庭の日常で飯炊きしていた、鍋釜の供出が目前に迫っていた。ですから突然供出して、明日から飯を炊くの困るという事態を避けるために土器を焼いていた。今は、土器を焼いてるところは、土製の素焼き人形を焼く窯場以外はほとんど残っていません。三河でいいますと高浜というところがあります。高浜は土器の窯場でありました。今残ってる高浜の土器は柳川鍋です。私が調べたのは昭和44～45年ですが、高浜で日本の6割ぐらい焼いていました。ですから高浜に行きますと窯元の倉庫とか看板に「鍋屋」と書いていることが多いのです。



3 図とも高浜の土器の現状の窯場と鍋釜

それは鍋を中心に焼いていたから。火の上にかける土鍋は土器でないと割れます。高浜にも羽釜や鍋を作る要請がありまして、昭和19年前後にはたくさん作っていました。

岡山県の私の田舎で里庄（浅口郡）の大原でも、土器の羽釜をたくさん作っていました。山口県防府市の佐波も同じです。佐賀県の白石（杵島郡）でもそうです。私は昭和44～45年に窯場を調べて歩いたんですが、古い窯場の倉庫の隅には土器の鍋釜が、間に藁を挟んで積み上げられていました。

幸い戦争が敗戦ということで終結したので、その鍋釜を使うことがなかったのです。もし戦争が長引いていたら、私達は日常の飯を土器の鍋釜で炊かなきゃいけない、そういう事態があったということを知っておいてください。

2. 飯と御飯

今私は、あえて「メシ（飯）」といいました。意味があるつもりで使っております。申し訳ありません、先ほど東亜同文書院記念センターのご案内をいただきました。ありがとうございます。その恩を仇で返すようですがお聞きいたします。「日本人の伝統的な主食は何だ」と尋ねられたらどうお答えになりますか。伝統的というのは先祖代々です。私達の1代2代ではなく。そんなに深刻に考えなくても。

高木 米ですか。

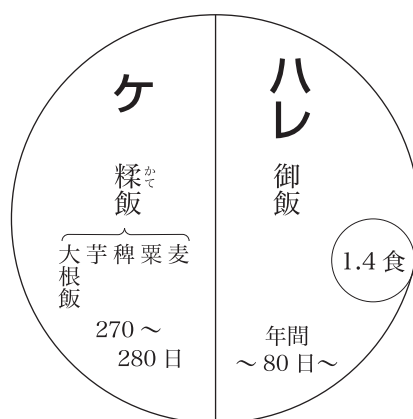
神崎 米は食材ですね。米を料理したものは何ですか。

高木 飯。

神崎 それは私が、意識的にいっているものですね。今は「御飯」と答えてもらいたかった。私達は御飯を日常的に食べております。御飯というのは、米が100%の白い飯であります。しかし、これはかつてはハレの主食でありました。ハレというのは、お呼ばれをする御馳走であります。だから「御」を付けている。御飯は日常の主食ではありませんでした。私達は高度成長期以降の飽食と言われた時代を経て、御飯がすっかり日常へ動いたのですが、それはここ20～30年のことです。都市では江戸の頃からそうでしたが、人口比からすると僅かなものであります。

そうすると平生は何を食べていたか。ムギ飯を食べておりました。アワ飯を食べておりました。ヒエ飯を食べておりました。イモ飯を食べておりました。ダイコン飯を食べておりました。NHKのドラマで「おしん」というのがありましたね。これでうなずける人は大した人です。だいたいこの会場で分かっていただけののは私世代です。このおしん達の日常の食事で、しばしばダイコン飯というのが出てきました。こういうものが日常食だったのです。

日本の米の生産量は、全人口の全食（1日3食の365日）の約半分をまかなう量しかありませんでした。歴史を通じてもそうです。現在もそうです。江戸時代だと米を作ってる側が年貢で出すわけです。その年貢は換金の基準になり、都市で米を生産しない人のところへ買われていくわ



けであります。農村で稲作で米を作ってる人は、その年貢が七公三民とか六公四民といましたが、半分より多い年貢の徴集率で、残ったお米が1年は持たないわけです。そうすると畑作物の何か、時々季節の収穫物を加えながら、増量して食べなければいけません。

これは割合としたら今でも変わらないんです。NHKの生活白書ではこの20年ほとんど変わらず、米食の依存率が1.4食であります。1日を3食にしたとき、ほぼ半分です。のこりの1.6食は別な仕立てで、食べていることになります。今だとコンビニでおにぎりを食べるのも御飯、家庭の電気釜で炊くのも御飯、その御飯の割合は1.4食です。そうすると残りはパンを食べたり、スパゲッティを食べたり、ラーメンを食べたり、カロリーメイトを食べたりしている。畑作物を輸入の小麦に頼って代替してるわけでありまして、割合としたら昔も今も変わりません。

戦争中でいいますと、全人口に同じように米を配った、俗に言う配給米制度というのがそうですが、最初は2合1勺でありました。なんぼなんでも兵隊さんにそれでは少ないというので、兵隊さんの割当てを2合5勺にしました。そうすると兵隊以外の人間は1合8勺ぐらいになる。1合8勺を米だけで食べようとしたら1日3食はまかなえません。何かを入れて倍にしなければいけない。今はおかずと間食をふんだんに食べているから米の量は少なくてもいいのです。米離れといますが、実態をよく解析すると、米の消費割合は変わらないのです。昔の1.4食というのは1回に食べるのが3杯ぐらいの割合だった。それが今は1杯とか1杯少々ということになっている。ほとんど米食の依存率は変わっていない。ただ量は確かに後退している。米離れというのは量的な米離れであり、食べる割合はそれほど変わっていないという事実があります。そうするとケの日の主食は、ムギ飯もある、アワ飯もある、ヒエ飯もある、イモ飯もある、ダイコン飯もある。御飯なんてい^{かて}わないし、そういう使い方はしていない。

御飯に対して「^{かて}糲飯」という言葉がある。中国と共通する漢字で「かて」と言うと「糧」です。「糲」は日本で作った漢字です。「米」を「柔」らしくする、ということは引きのぼして食べるということです。足りない米を引きのぼして食べる。これを貧しいと解釈するか、決して貧しくはないと解釈するか。畑作物でこれだけ補えたということは、飢餓状態で餓死する人がほとんどいなかったということです。腹持ちも悪かったし、食味も悪かったかもしれないけれども、これで生き延びてきた日本という風土は、やはり恵まれていたと考え直していいのかもしれません。

それでは御飯を食べるハレの日が何日ぐらいあったか、場所によって違いますが、私が一番詳しく調べたのは広島県の中国山地であります。『広島県史 民俗篇』の調査で、宮本常一先生に連れて歩いてもらったときの私のテーマがこれであります。若い時だからよく聞いて歩きました。だいたいハレの日が80日前後なんです。正月何日間、節分、田植休み、盆、秋祭りと、その地域社会が共通して休むハレの日がそれぐらいあります。この80日前後は、米の飯をほぼ3食食べている。ここでは1人頭1日5合の米を消費してる。その日数をこれに掛けると、保有米の3分の1はこれで消えます。そうするとあとの270~280日ほどを、残りの3分の2の米で食べるためには、どうしても不足分を埋めなきゃいけない。ハレの日に3分の1どころか、半分ぐらい消費するところも少なくありません。

そのことを昭和19年のこの調査では明らかに示しているのです。昭和19年は先ほど言いましたように敗戦色が濃くなりまして、まだ世間ではそうは思っていないくても、非常時を設計する人達がおりました。鍋釜を土器で作ると同じようにこの調査は、いよいよ非常事態になった時に何日間米が途絶えても食べられるかという目的を持った調査であります。その時の米というのは台

湾なども含めていますから、日本全体と言っても日本列島の内に限ったことではありません。

戦争がなお激化して、稲の収穫期に収穫が無かった時にどうやって1年を食い延ばせるかということは、山間部の米の少ない所の調査を主にしていることであります。レジュメをご覧ください。群馬県片品村の例では、「夕食麦飯。割麦7に米が3」と書いてある。麦飯と言うからには、米の配合量は半分以下なんです。それから秩父の日野沢村の場合も「米が5～6割、押麦が5～3割」ということで半分ずつぐらい。あとの食事興味があればよく見ていただきたいんですが、今日は時間の関係で麦飯だけにします。麦飯というのは関東から西日本一帯でよく食されました。この愛知県で言いますと奥三河の辺りが麦飯をよく食べた所であります。

そしてこの時代までの麦飯というのは、麦の配合量が半分以上であった。米が半分以下ということですから、食べる作法も2通りありました。「飯茶碗」といういい方はおかしいんですよ「飯碗」ですね。「汁碗」というのですから。「飯茶碗」を英語に訳して、私達の思い通りに伝わりますか。「ライス・ティー・ボール」ですよ。どこかで茶道と一緒に「茶碗」という言葉ができました。

今、私達は御飯を食べるのに、手に持った飯茶碗から箸でつまんで口に運んで食べます。だから飯茶碗に口をつけて箸でかきこんで食べると、行儀が悪いといわれます。先のは御飯だから、米100%で粘り気がある。麦飯は、温かいうちはまだ米の粘りがあるからいいんです。米の配合量が半分以下ですとボロボロで、冷えたら箸でつまんで食べられません。だから、こうやってかきこむしかない。粥や雑炊を、箸でつまんで食べる人はいない。糰飯が人数分ゆきわたらないと、これを引きのぼすと雑炊です。御飯と飯では、食べ方が違っていました。私達の先々代ぐらいまでは、晴着を着てお呼ばれした時はちゃんと箸でつまむ食べ方ができた。日常では、かきこんでいた。かきこむのに、箸の先が尖ったのがいいか、尖っていないのがいいか、それはみなさんが考えてください。日本の箸はどんどん尖鋭化して先が尖ってきました。これも食生活の変化だと私は考えます。

まだ探せば、こういう貴重な記録はあります。原田さんがおっしゃったように、記録というのはどこで信憑性を求めるかで、全面否定も全面肯定することもなく、どの部分が比較的正しいかという判断をすればよいのだと思います。

次のレジュメは、宮本常一の『食生活の構造』であります。宮本常一は私の民俗学の師匠で、大学では一番最初の年かきの教え子であります。印南さんは、大学の一番終わりのころに教室で教えてもらった人です。ですから、宮本常一をはさんで兄弟弟子になります。それで、今日は呼んでもらったんだと思いますが、宮本常一は私の師匠であり印南さんの師匠ですから、否定するわけにいかないでここへ出しました。一応信用します。宮本常一にはもう1つ『食生活雑考』という、同じようなテーマで日常の食生活を書いた本があります。それよりも『食生活の構造』を私は文献史料としては信用します。なぜならば共著者の潮田鉄雄という人がいるのですが、細かい図を描くことができるのです。それで宮本先生の調査や調査記録に従って図で再現して歩いた。本人は非常に熱心な人で、宮本常一が歩いたあとを自分で行って、聞取りしてから描いた。宮本常一は図を書いてくれといったんですが、それ以上の働きをしたのです。2人の目が通っていますから、私は宮本常一単独のものよりも信用いたします。

レジュメをご覧ください。昭和30年代で、まだ高度成長期には到っていないんです。しかも、君田村は中国山地でも一番辺鄙な、島根県に近い所です。今日は、島根県に近いと辺鄙だといったら、障る人もお見えになっています。ここは朝に飯を炊くのですが、麦飯の配合が「裸

麦3、米7」と、もう変わっています。昭和19年の群馬県と広島県を同列で比較するのは問題がありますが、配合量の逆転現象が戦後にもう起きている。1つの例だけではなくて、こうみていくといくつかのことがとらえられると思います。いずれにしても「日本人の主食は、古来御飯でした」なんてうっかり答えないように。確実に糍飯という1つのケのカテゴリーがあったのです。これが意識の中から飛んでしまうと、民俗学でフィールドワークをしても、聞き出すことができなくなる。聞き出すことができなくなると同時に、実際にこれを食べた人がもうほとんどいないという難しい時代で、民俗学の食文化研究というのは、その意味では期待が難しいところがあります。

それでもいくつか希望と期待があります。私が知っているのは水沢や雫石は岩手県でも去年東日本大震災の被害にあった海沿いではなく、秋田県寄りの山がちの所です。その辺りの学校給食では、1週間に1回糍飯という献立が出ています。岩手県はヒエ飯を遅くまで食べた所です。学校給食で出すヒエ飯ですから、ヒエの配合量は昔よりはうんと少ないのです。ヒエまじりの御飯のようなものですが、学校給食を通して「糍飯」という言葉と、1週間に1回にしる、そういう献立を残していることをよそでも大いに倣って、伝える努力をしなければいけないと思います。私達はもう何年も動くことはできませんから、ここへお見えになった若い世代の方に、ぜひこのことをお願いしておきたいと思います。

3. 「和食」の枠組み

自然の流れとして、こういう時代になると何かまた振り返って考える、そういうチャンスもあるのです。ユネスコに提案している「和食＝日本の伝統的な食文化」であります。今年の3月に提案という形の申請をしましたが、つい2週間ぐらい前に最終の決定をいたしました。日本のほうで問題があるとすれば、早くノミネートしていたものが、「和食」がポンと先行する形になったことです。ただし、問題は日本にあったのです。これも若い世代の人にはぜひこれから自分達の責任だということで考えていただきたいのですが、ユネスコから日本の無形文化遺産の審査拒否がまいりました。私は今その責任者をしているので、それ以上の話はやさくないのですが、これは日本人としては危機感を持たなきゃいけないのです。

日本は非常に多様な文化を残してきました。特に無形文化というのは多様な分布を持っています。三河でいいますと、三河の北部には花祭りという行事があります。この花祭りは神楽の系統です。釜の湯を煮えたぎらせまして、その周りで鬼に扮した人が「テーホヘ、テホヘ」という掛け声で舞い、笹で湯払いをします。これは神楽のなかの湯笹払いという分類に入り、伊勢神楽の系統です。これが、伊那谷の辺りまでずっと広がります。

三河の南部では田楽が何か所もあります。田楽は平たくいえば田植祭りの芸能だとお考えください。稲の収穫も大事ですが、天災を恐れながら農業をする場合は、田植が非常に大切な祈願のための行事でした。その時の芸能として発達するのが田楽です。御田植、あるいは田植遊びという芸能が全国にあります。国の指定になったものだけで神楽が31件、田楽が24件あります。これが県や市町村の指定になりますと、田楽について私はまだよくわかりませんが、神楽でいうと県市町村の指定で600件少々あります。指定をうけずに神楽といってる、たとえば獅子舞を獅子神楽といってるところもありますから、呼び名だけだと、神楽だけで全国に2,000件ぐらいあり

ます。

これを食文化でいうと、雑煮の違いをずっと拾っていけばそれぐらいある。雑煮の本義は餅なのです。だから、餅に意味があるのですが、副次的にだし汁をかけて具をのせる。こうした違いをいうと、神楽と同じようになります。これが私達は当たり前だと思ってきたのです。考えてみると当然で、日本列島は南北に3,300kmもあります。アメリカや中国の縦の距離と同じです。そうすると気候のうえからいっても、植生のうえからいっても、一律にはいかないのです。それを何となく一元化したように思ったのは、明治以降の日本語による学校教育が大きかったと思います。さらにその前の人達が、参勤交代で江戸に集合して、離散するというのも大きかった。

そんなことを経て、日本はなんとなく1つのように思っていますが、文化は多様なものが残っている。宗教的、政治的な強圧がなかったので、地方のことは地方が担って育んできた。おおむね平和な歴史を有してきた日本を、私は誇りにしていいたいと思うのですが、世界では通じません。毎年「神楽・田楽・盆踊り」といった出し方をしてるので、日本の提案はズルをしているとみられた。そうしたときに、私達も考え直してみようと、「和食」をあげました。

レジュメには、朝日新聞の「和食」の記事があります。こう紹介されてはいますが、実は「和食」は、まだ定義づけができていません。その枠組みは、これからです。世界遺産に採択されてもう1度、どこに日本の食文化の原型を求めるか、これだけは次世代へも伝えていってほしいということを真剣に考えていかなければいけない。料理屋さんが「我がほうが世界文化遺産」ということになりかねないのです。日本人として「和食」と真正面から対峙することが、世界中に訴える以上に大きな目的なのです。

ですから、若い世代にばかり負担をかけることにはなりますが、これからはみんなで日本の食文化に取り組んでいかなければいけない。考古学だけ、歴史学だけ、民俗学だけではだめなのです。愛知大学でのこうした試みも、1つの核になることを期待しています。少し長くなりましたが、ありがとうございました。

有蘭 どうもありがとうございました。どなたかご質問ございますか。よろしいですか。それでは10分間休憩いたしまして16時15分から討論を始めます。

神崎宣武レジュメ：日常の食事形態

○喜田川守貞『守貞漫稿』嘉永6（1853）、（『近世風俗志』岩波書店、1996-2002）。

山鯨 今世、獣肉割烹の店、招牌の行燈等に必ず山鯨と記すこと、三都しかり。けだし、獣肉、上古皆これを食べる。その後、猥（みだ）りにこれを食べることを禁じ、今世はまた専らこれを食べる。大略天保以来やうやくに昌んなり

○中央食糧協会編『郷土食慣行調査報告書』青史社、1976。

《群馬県利根郡片品村》（春彼岸～秋収穫）

- ・茶がし（午前5～6時ごろ） 焼餅を2～3個
- ・朝食（午前10時ごろ） 焼餅（忙しい時乃至手のない家が多い）か粟飯（粟7に米3の割）
- ・昼食（午後3時） 粟飯（副食として味噌汁の中に野菜を入れてオカズ代わりにする。これに通例漬けものを添える）
- ・夕食（午後8～9時） 麦飯（割麦7、米3の割）
折々にうどん（ただし、これはご馳走の方）

《埼玉県秩父郡日野澤村》

- ・朝食（午前5～6時） 麦飯（米5～6、押麦5～3の割）に味噌汁、漬けもの、おなめ
*煮付けや魚などの料理は朝食時につくる。

朝食は三食中最も好きな食事をする習慣がある

- ・小昼（こびる）（午前10時、春田植え～秋麦播の農繁期間）甘藷または馬鈴薯（家に近い畑以外は朝持参する。一人3～5個の軽い食事＝中食と同じ）
- ・昼食（午後12～1時） 麦飯（朝一緒に炊いたもの）に漬けもの、朝の汁の残り
- ・小夕飯（こじゅうはん）（午後3時、小昼と同じ農繁期間） 焼餅または甘藷2～3個。これも小昼と同じく軽い中食
- ・夕食（午後7～8時） 次のいずれか（副食には漬けものを付けることが多い）
うどん あげうどん（夏に多い。ただし、むしろよい食事）
うちこみ（にこみうどん。冬に多い。これがうどんの一般型）
つまっこ（すいとん。ご飯の残った時によくつくる）
焼餅（これには漬けもののほか味噌汁が付くことが多い）
御飯（麦飯が多い。漬けもの、味噌汁が付くことあり）

○宮本常一・潮田鉄雄『食生活の構造』柴田書店、1978。

《広島県双三郡君田村》

- ・朝飯（あさはん）（午前6時） 麦飯（裸麦3・米7）、味噌汁、オクモジ（漬けもの）
秋から翌年春までは粟飯（クマゴ飯といい、粟4に米6の割）を食した
- ・昼（ちゅう）飯（午前11時） 麦飯と煮しめで、味噌汁はつかない
- ・狭間（はしま）（午後3時） 麦飯にオクモジ
- ・夕飯（はん）（午後7～8時） 麦飯にオクモジ、煮しめ
*秋の収穫期には夜なべをしたので、夜食（午後10～11時）に煮しめの残りやオクモジを食した

《広島県福山市走島》

- ・朝飯（あさめし）（午前6～8時） 冷飯に茶をかけたオチャヅケに、漬けもの、煮魚。
秋から冬は、蒸したサツマを食した
- ・茶の子（午前11～12時） 温かい麦ご飯を炊き、おつゆ（うどん、そうめん、豆腐汁など）
- ・夜（よる）飯（めし）（午後7～8時） 朝飯（他地の昼飯）の残りに、イリツケ（煮しめ）、漬けもの、魚。
昔はあまり味噌汁は飲めなかった