

弥生時代の人々は、いったいどのようなものを食べていたのでしょうか？ 水田での稲作が本格的に始まった時代であることは有名です。では、他には何を食べていたのでしょうか？ 妻木晩田遺跡からは、煮炊き等の調理に使われ、炭になった実や種が見つかっています。イネ、キビ、アワ、ヒエ、マメ類などの穀物やクリ、ドングリ、ブナ、モモ、ブドウ、トチ、サクラ、アケビ、クルミ等の木の实等です。

また、同じころに栄えた弥生のムラの青谷上寺地遺跡では、シカやマグロ等、動物や魚の骨など食料に使っていたものがたくさん見つかっています。

ここ、妻木晩田遺跡の様な高台の乾燥した遺跡では、骨などはくちはててしましますが、青谷上寺地遺跡の様な湿地帯にある遺跡では、これらが残ることがあり、そこから、弥生人の食生活を想像することができるのです。では、みなさんで弥生時代の食生活を体験してみることにしましょう。



クイズ

青谷上寺地遺跡では大変めずらしいものが出土しています。それは、次のうちどれでしょう？

- ①弥生人の着ていた服 ②弥生人の脳 ③弥生人のうんち ⇒ ()

弥生時代の食生活を体験してみましよう。

チャレンジしよう

「弥生土器」でご飯をたき、「潮汁」を作ろう！

【準備】弥生土器、ブロック、まき、なた、火おこし道具、しゃもじ、お玉、ふき竹、米、アサリ、塩
弥生土器の一つにといだ米と水を入れ、もう一つにはアサリと水を入れ下準備をします。



①まきを割り、ブロック等でかまどを作ります。



②マイギリを使って火をおこします。



③細いまきに火を移し、火ふき竹で、火の勢いを強くします。



④ふたから水がふきこぼれるくらい火の勢いを強めます。ふきこぼれなくなったら、まきの量を減らし、中火にします。

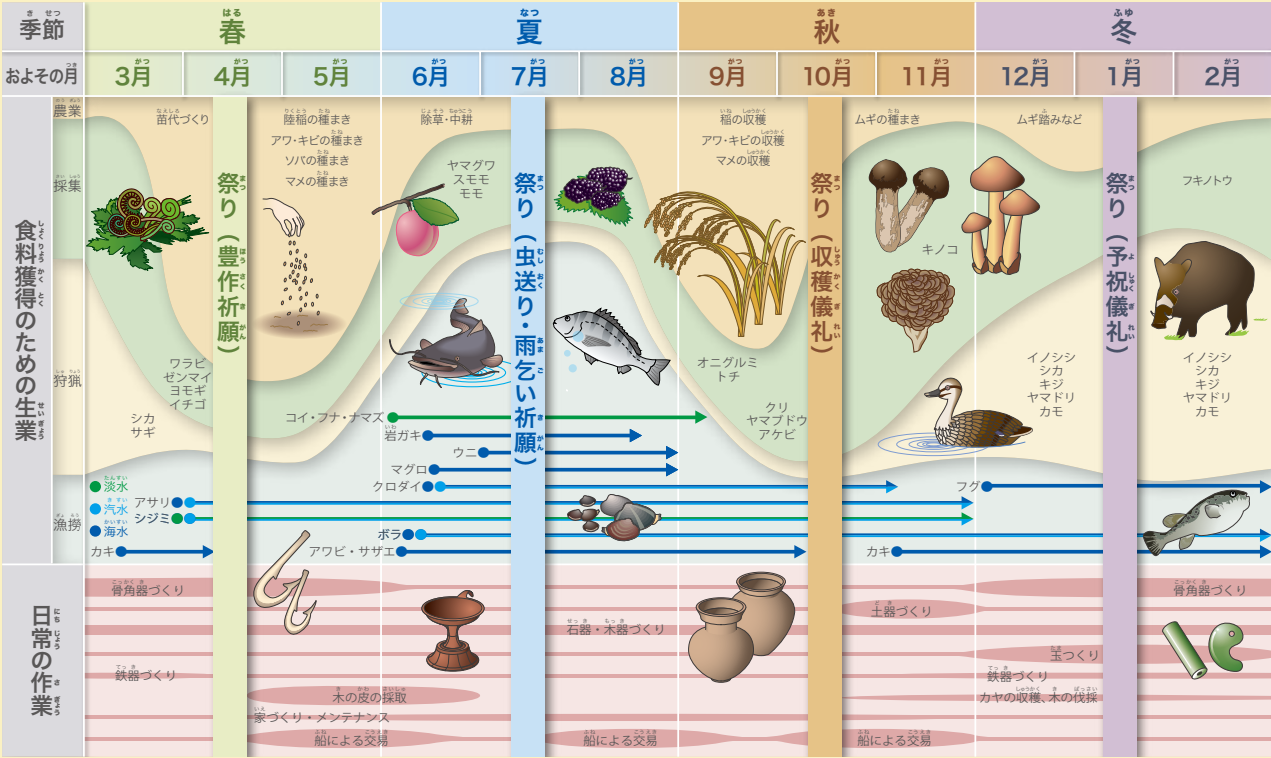


⑤ご飯がたき上がったら同じかまどで、汁を作ります。塩で味を調整して完成です。



豆知識 1 弥生時代の食材（ムラの四季と自然のめぐみ）

弥生時代といえば、本格的に米づくりが始まった時代といわれています。しかしながらその収穫量が充分でなかったこともあり、畑や狩り、漁から得た山や海の幸を組み合わせて、生活していました。人々は、食材になるものが豊富にある海の幸と山の幸が手に入りやすい地に住まいを構えたでしょう。ここ妻木晩田の人たちは、自然と向き合い、季節ごとに变化する自然のめぐみを上手に暮らしに取り入れていました。



豆知識 2 地下の弥生博物館「青谷上寺地遺跡」

青谷上寺地遺跡は、湿地帯であるため出土する遺物の保存状態がよく、弥生人の脳やうんちなども見つかっています。そこでは、弥生人たちが食料にしていた動物や魚の骨等も見つかっています。その種類や量は、シカとイノシシの骨が一番多く、次いでムササビの骨がたくさん出土しています。他には、カモシカ、ツキノワグマ、タヌキ、テン、アナグマ、ノウサギ、ニホンアシカ、ニホンザル、クジラ類です。鳥類や魚類では、コアホウドリ、クロダイ、フグ、マグロ等があり、貝ではマガキが最も多く見られます。また、弥生時代の人骨を元素分析したところ、海生哺乳類、海生魚類、海生貝類、草食動物、植物とバランスよく様々なものを食べていたことも分かりました。

※みなさんの弥生時代の食事はいかがでしたか？ 今日の「弥生の食生活」体験で発見したことやわかったこと等、感想をまとめてみましょう。
