

目次

第1章 焼肉の歴史	1
1 朝鮮半島	1
(1) 焼肉料理のルーツと仏教による殺生禁止	1
(2) 肉食の復活と食文化の発展	2
2 日本での発展過程	4
(1) 戦後闇市と焼肉食堂の形成	4
(2) 高度成長期とレストラン化	7
(3) 家庭料理の時代へ	9
(4) 無煙ロースターの登場	15
(5) 高級化する焼肉料理店	18
第2章 焼肉の種類と特徴	22
1 牛肉部位の種類	22
(1) 正肉	23
(2) ホルモン	26
2 牛肉の特徴（焼肉）	35
(1) ロース	37
(2) カルビ	39
(3) ホルモン	42
(4) テッチャン	43
(5) ハラミ	45
(6) ミノ	46
(7) ギャラ	46
(8) ハツ	47

3 焼肉店で出される豚肉	48
(1) サムギョブサル	49
(2) 豚その他の部位	50
第3章 タレ	55
1 タレが商品になった理由	55
2 タレ類の種類と材料	57
(1) もみダレ	57
(2) つけダレ	58
(3) 味噌ダレ	59
3 タレに用いられる調味料	59
(1) コチュジャン	59
(2) チョコチュジャン	61
(3) サムジャン	62
(4) 薬味醤油	62
(5) ゴマ油	64
(6) トウガラシ	65
(7) ニンニク	66
第4章 焼肉関連食品、食材	68
1 キムチ	68
(1) キムチの歴史	68
(2) キムチ文化の開花	70
(3) キムチの呼称	71
(4) 発酵と微生物の変化	75
(5) キムチの味と有機酸	77
(6) キムチと健康	80

2	トウガラシ	81
(1)	トウガラシの伝来	82
(2)	トウガラシの普及	83
(3)	胡椒の代用としての利用	84
(4)	腐敗防止とトウガラシ	87
(5)	トウガラシの生理作用	88
3	ナムル	90
(1)	ナムルの意味	90
(2)	生野菜	93
第5章 焼肉関連料理と酒		104
1	スープ	104
(1)	スープの種類	104
(2)	ワカメスープ	106
(3)	コムタン	107
(4)	ユッケジャン	108
(5)	参鶏湯 <small>サムゲタン</small>	109
(6)	野菜スープ	110
(7)	どじょうスープ <small>チュオタン</small> (鰻魚湯)	112
(8)	チゲ鍋料理	113
2	飯類	115
(1)	ピビンパプ	115
(2)	クッパプ	117
3	麺類	118
(1)	麺とは	119
(2)	冷麺はなぜ冷たい麺なのか	120
(3)	温麺	122

(4) ピビン麵	122
4 デザート	123
5 酒類	125
(1) 焼酒 <small>ソシユ</small> (焼酎)	126
(2) 焼肉店と酒	129
(3) ビール、マッコリ	130
(4) 清酒、ワイン	130
(5) 焼酎、ウイスキー	131
第6章 膾 <small>フェ</small>	132
1 膾 <small>フェ</small> とは	132
2 各部位 <small>フェ</small> の膾	133
(1) 肉膾 <small>ユツク</small>	133
(2) センマイ	137
(3) 上ミノ、ハチノス	139
(4) レバー	139
第7章 匙文化と薬食同源思	141
1 食事道具と器	141
(1) 食の作法	141
(2) 匙文化料理の特徴	144
2 薬食同源の思想	146
3 牛肉の栄養	147
(1) 多種多様な肉料理	147
(2) たん白質の栄養価	149

第1章 焼肉の歴史

1 朝鮮半島

(1) 焼肉料理のルーツと仏教による殺生禁止

焼肉料理は朝鮮半島にあったもので、この料理法を「生活文化」として身につけた人たちが、日本ではじめて「^{あきな}商い」によって外食産業への道筋をつくったものである。

ではなぜ、朝鮮半島にあって日本にはなかったのか。

焼肉料理のルーツは、遠く中央アジアの遊牧肉食民族にある。彼らは動物肉を直火で焼いて食べていた。この方法が朝鮮半島に伝わり根を下ろすのは、13世紀後半頃からである。

それ以前の古代、朝鮮半島には高句麗、百済、新羅の三国があった。人々の生活のなかで畜肉は貴重な材料であり、自由に食べられていた。

そこに中国から仏教が伝わってくる。372年、高句麗が仏教国家になったのをはじめ、384年には百済が、そして1世紀半ほど遅れて528年に新羅が仏教を国教と定めたことにより、朝鮮半島全土が仏教の戒律に従う生活を営むにいたるのである。その戒律の一つ、「殺生の禁止」は家畜の食用を禁じたものであった。魚さえ捕ることができず、漁網を焼き捨てることも行われた。もともと肉食をしていた地域であっただけに、肉食嗜好を封じこめるのは容易ではなく、戒律の徹底には曲折があったことは、いく度も「肉食禁止」の令を発していることからうかがえる。

とはいえ、食肉禁止を旨とし、植物性の食材を利用する「精進料理」的な生活は、統一国家の高麗国になってからも、

700年もの間続くことになる。

ちなみに日本が仏教国家となり、「殺生禁止」になるのは天武4（675）年のことで、この戒律は明治の初めまで守られ、肉食はできなかった。

（2）肉食の復活と食文化の発展

①蒙古による牧場開発

やがて、朝鮮半島の食生活に変化が起きる。それは、大陸から侵入してきた遊牧民族「蒙古」であった。北方の草原国家は、山野と海の自然のある朝鮮半島への南進を狙い侵入を企てる。蒙古と高麗の戦いは、幾度となく繰り返される。この戦いはバイタリティーに溢れる肉食民族と、農耕定住型の精進料理の生活をしてきた民族の戦いでもあったともいえる。その勝敗の帰趨は、食生活の差が大きく影響したとみてよいだろう。1259年、ついに高麗は蒙古の軍門に下り、以後、朝鮮半島は遊牧民族の生活文化の影響を受けることになる。

蒙古は支配した高麗の主要地に屯田兵を配置し、兵士たちに必要な食糧源として牛を徴発しようとした。しかし、高麗には十分な家畜がいなかったもので、蒙古は牧場開発に乗り出す。1276年、南の済州島に牧場を開いたことが記録されているが、温暖な気候と家畜を襲う猛獣がない済州島がもっとも適していたからであろう。ここ以外にも屯田兵の駐留する地域の周辺には、多く牧場が設けられていった。

②肉料理の発展

生産された家畜は、肉食民族のもつ優れた加工法、料理法によって食用とされていく。高麗の人の仏教信仰には変わり

はなかったが、食生活の面では戒律が守られなくなっていく。今日の朝鮮半島の食肉文化は、この時代を一つの節目として肉料理発展へと方向を転換したのである。こうして14世紀の高麗時代に、肉食は「復活」することになったといえる。

高麗の都だった開城^{ケソン}（現在は北朝鮮）でよく知られた肉料理が文献に登場する。雪夜炙^{ソリヤジョッ}、雪下炙^{ソリハジョッ}などとよばれる焼肉料理である。都のエリートたちが食べていた料理で、今日の焼肉そのものである。

「雪夜炙」は開城府（高麗の都）に昔から伝わる名物料理。作り方は、あばら肉か心臓を油と葷菜^{くんさい}（ねぎ類）で調味して焼き、半分ほど焼けたところで冷水にしばらくつけ、炭火^{さかひ}の強火でもう一度焼けばできあがり、雪の降る夜の酒の肴によい。肉がとてもやわらかく「美味である」（崔水年『海東竹枝』、1925年）。

③儒教による食文化の開花

その後、時代は変わり、14世紀末には高麗政府は倒れ、朝鮮時代となる。朝鮮の政策は、仏教を排して儒教を国教とした。これを『崇儒排仏』とよぶ。これによって名実ともにタブーとされていた肉や魚の料理が、本格的に復活することになる。タブーどころか、儒教の礼俗によるさまざまな通過儀礼が生活のなかで重きをなしはじめたことに対応していくのである。冠婚葬祭など、人が多く集まるときの飲食は、儒教の習俗のなかでも、とりわけ大切なもので、親族はもちろんのこと、近所の人たちの共同作業が欠かせないものだった。それゆえ、酒、餅、麵、キムチ、そして肉か魚の料理技術などが、このような場を介して発展していく。これらの料理法は、身につけねばならない「生活文化」そのものだったのである。

以来、長く育まれた食文化が日本にもたらされるのは20世紀のことで、日本による朝鮮の植民地支配の結果である。

筆者の親の世代が日本に来た昭和初期には、焼肉料理を生業とする人はいなかった。

ところが、昭和20年の日本の敗戦直後に起きた社会的混乱と極度の食糧不足が状況を大きく変えた。

在日朝鮮・韓国の人たちが生きる糧^{かて}として「商い」をはじめたのが、身につけていた「生活料理」の「食堂」であった。

2 日本での発展過程

(1) 戦後闇市と焼肉食堂の形成

① 闇市の食べもの屋

昭和20（1945）年、日本の敗戦時に居住していた朝鮮人は200万人を超えていた。

当時、穀類、肉類は自由に売買できない統制品で、配給で割り当てられる対象であり、調味料の塩さえ自由には買えない時代であった。

しかし、食肉文化の歴史の浅い日本では、畜肉の内臓は統制の範囲外だった。被差別部落地区では昔と同じく利用が続けられていた。

筆者は自分の体験で知っている。昭和20年、日本の敗戦を京都で迎えた。小学校6年、12才であった。日本の植民地統治下で私は「日本人」だった。それが朝鮮人に戻ったわけである。やがて韓国が独立することにより、韓国人と切り替える人が出るが、当時はすべて朝鮮人だった。

JR京都駅の南側、今の新幹線八条口付近は、当時は広場で、

第8章 食肉の表示、規格	154
1 牛肉の表示	154
(1) 小売での食肉表示	154
(2) 焼肉店でのメニュー表記について	154
2 規格（格付）	157
〔付録1〕 生食用食肉の新衛生基準（抜粋）	161
〔付録2〕 生食用食肉に関する新表示基準（抜粋）	167