

松 山 大 学 論 集
第 33 卷 第 4 号 抜 刷
2 0 2 1 年 10 月 発 行

中世時代の瀬戸内地域の食文化について

垣 原 登 志 子

中世時代の瀬戸内地域の食文化について

垣 原 登 志 子

はじめに

人の歴史や産業の歴史は、「食べ物」と密接な関係がある。人間は元々自然界に生きる動植物を求めて移動しながら生活していたが、その後1か所に定住し自ら食べ物を生産するようになり、さらに文明や社会が発達し食べ物は生産・加工され国内外に流通されるようになった。

日本の中世時代は院政期から織豊時代までの長い期間であるため、1つの時代として考えるのは困難であると考え。食文化も同様に特に中世前期の食文化は資料が乏しく、特に庶民の食文化については文献史料が少ない。中世後期になると米を主食として、魚介類や野菜、味噌汁で食事をするというパターンが確立しており、今日まで伝わる日本人の食生活の原型が出来上がったと考えられる。

中国の歴史書に記された2世紀後半ごろの倭国の戦乱を裏付ける証拠の1つが高地性集落である。こうした集落は瀬戸内海の沿岸部を中心に九州から関東地方まで広い範囲で見られるが、弥生時代中期後半以後の瀬戸内海沿岸地方に多い。高地集落が多く認められる芸予諸島や備讃諸島周辺の海域は、中世に河野水軍をはじめ村上水軍、塩飽水軍と呼ばれた「海賊衆」が本拠とした海域であり、中世以降の瀬戸内海は海上交通や物資の輸送や交易に重要な役割を果たしていたと考えられる。

本稿では文献史料を用いて、日本人の食生活が確立された中世時代に瀬戸内地域で営まれていた産業をはじめ、食品、調味料、利用されていたと思われる

食料の流通について調査を行った。

1. 瀬戸内海役割

瀬戸内海は古代から現在に至るすべての時代において海上交通の大動脈であるが、特に古代から中世を経て江戸時代に至る9世紀から19世紀までの間は日本国内外の主要産物等が運ばれていた。

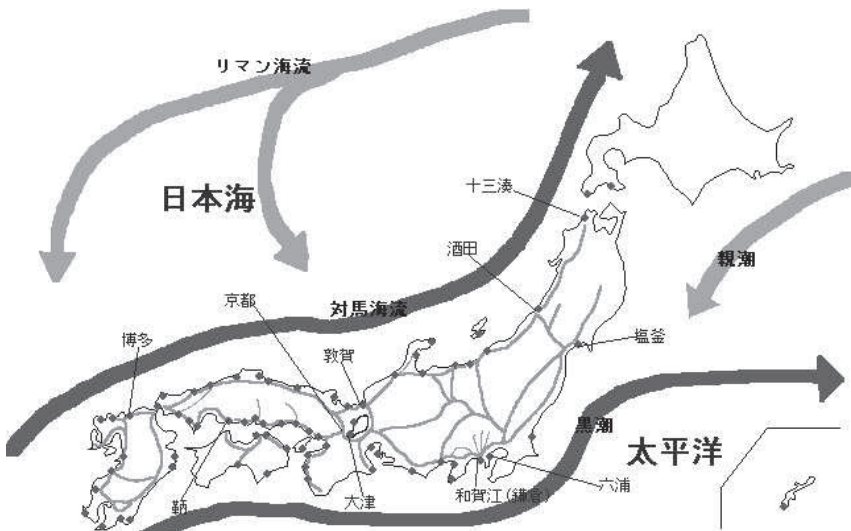
律令制においては貢納物の積み出しは国津に限られていたが、平安時代になり荘園制が発達するとともに、瀬戸内海航路は公租の運搬や荘園年貢の輸送の動脈としてまた、大陸との交易の主要ルートとして繁栄したがそれに伴い海賊も横行した。この時代の主要な港は、室津、韓泊、魚住、大輪田、河尻、方上(片上)、那ノ津(福岡)、牛窓、児島、敷名、長井浦、風早、熟田津などである。

平安時代末期になると平清盛が日宋貿易のため大輪田泊に経ヶ島を築くなど、瀬戸内海航路が整備された。これは九州と都の輸送路が陸路から海路重視に転じたためである。古代から瀬戸内海は波が静かで風待ち・潮待ちのための島が数多く点在する多島海であったため発達したと考えられる。

輸送の発達と同時に海賊が歴史上に登場する。『続日本後紀』には838年に政府から山陽道・南海道の国司に海賊を取り締まるようにという命令が出されている。漁民が交通業者としての活動をする中なぜ海賊となったのかは不明である。9世紀後半になると海賊の活動が活発になり承平天慶時代には藤原純友の乱が発生する。純友の乱は西瀬戸経済圏の諸県に岡山・兵庫・大阪・和歌山を加えた大規模な海の反乱であり、この反乱により古代時代ではこれらの地域が1つの経済圏であることが認識されていたといえる。藤原純友の傘下にあった船の数は1,500艘といわれており、これらが瀬戸内海で活動していたすべての運送業者であったとはいえないが、中央の権門勢家の傘下として組織されていない運送業者が藤原純友を核として、海運・交易に関する権利を要求した点に事件の背景がある。その後中央政府が行政機能を失い荘園領主も弱体化する

と、瀬戸内海海運の担い手は中央に直結した従来の運送業者ではなくこれまで海賊と称されていた民間業者となった。

海賊を傘下に治め瀬戸内海交通の主導権を握ったのは、10世紀ころからは越智氏であり瀬戸内海を支配するものは日本歴史を変えるほどの権力を有していたと言われている。平氏の勢力が伸長のきっかけとなったのは瀬戸内海における海賊の追捕であり、また日宋貿易や厳島信仰も平氏と瀬戸内海を強く結びつけたと思われる。源氏と平氏の争いにおいて伊予の河野氏が水軍を率いて源氏に味方し、源氏の最大の弱点である水軍力を提供して平氏を壇ノ浦で滅亡させている。室町時代の伊予国は形式的には瀬戸内海水運を掌中にした河野氏が守護として君臨していた。海賊衆は瀬戸内海交通の担い手として、また正式の大陸貿易とは異なる私貿易を目指して朝鮮半島から中国大陸の沿岸部各地に出没し、秀吉の朝鮮出兵の際には活躍した。



鎌倉時代に発展した海の道や街道の話 (tamagawa.ac.jp)

図1 鎌倉時代の主な街道と航路

2. 瀬戸内海の自然と産業

瀬戸内海は北部に中国山地南部に四国山地、東西にはそれぞれ本州・九州があり、周囲が山地や陸地に囲まれ夏冬の季節風に対しては常に風下側にあり、西南日本でも独特の瀬戸内式気候を形成している。中国山地は四国山地に比べて高度が低く低平な高原状の山地であるが、四国山地は瀬戸内海から中央構造線に沿う大断層崖によって急激に高度を増し南側は壮年期の谷や断層があり起伏は大きい、一般に傾斜は緩やかである。この特徴は愛媛県の瀬戸内海側全域にあてはまる。気候学的には瀬戸内気候区と呼ばれ平均気温約16℃で、年間平均降水量約1,000～1,600mmと寡雨地域であるが、山間地帯は年間平均降水量約2,000～3,000mmの多雨地帯である。

瀬戸内海では一般に風が弱く、沿岸部では海陸風が発達し海岸線にほぼ直角の風が吹くのに対し、内海中央部では海岸線に沿った東西風が多い。このように風が弱く内海で水分の供給が多いため霧が発生しやすい。季節風の風下側にあたり降水量が少ないため晴天が多く、日照時間は年間で2,200時間～2,300時間に達しわが国で最も多照の地域であるため、古来より多照気候を利用した産業として製塩業が始まり造船工業、柑橘栽培などに繋がったと考えられる。

塩づくりは縄文・弥生時代には土器に海水を入れ煮詰める「直煮」、奈良時代には海藻を利用した「藻塩焼」と製塩土器を使つての製塩方法が変化していく。製塩土器時代以降塩の需要が増加し、鎌倉時代末期には塩浜が作られるようになり「揚浜式塩田」が発達する。瀬戸内海沿岸地域は製塩業を行うのに適した気候条件であったためいち早く導入された。江戸時代後期には国内で製塩される塩の約9割を瀬戸内海沿岸（播磨、備前、備中、備後、安芸、周防、長門、阿波、讃岐、伊予）の塩田で作られていた。

中世の農業生産の発展は集約化という形をとっており二毛作はその代表的なものである。1264年備後・備前両国の条令に百姓が稲刈り後に蒔く麦（田麦）に対して領主が年貢を課すことを禁じた。これにより十数年後の史料に紀州の

高野山領では田麦にする年貢取分の記載があることから畿内を中心に当時から二毛作が行われていたと推察される。室町初期に来朝した李氏朝鮮の使者が二毛作を行っていることに驚いたという記載があり、13～14世紀ごろから1枚の田の中で盛土または地下げをしてつくる島畑（寄畠：よせはた）が出現し、田畑ともに有効に利用するきわめて集約的な土地利用が行われていた。

こうした集約化の背景には灌漑施設や耕耘用具の改善とともに肥料の多用がある。平安期の史料に灌木を焼いた灰があり、鎌倉期には蔬菜産地の山城・大和などで人糞尿もしくは厩肥が現れるが、肥料の主体は草肥であり草刈り場が重要となるため争議が多発した。

畑作は農民の日常生活を支えるものであり山畑や焼畑で自家用の食物が作られてきた。中世には米は畿内・北陸・瀬戸内海沿岸・九州で多く、東国では米ではなく絹や布を年貢として出していた。各地で特産物化してくる商品ができ、江戸時代に向けてこれらの商品の作物栽培素地が形成された。

一方農具の発達はあまり見られず、和歌や物語によって牛馬耕（犁耕：りこう）が登場する。「すく」という言葉で田の耕起を表したもの、「からすき」の語が直接出てくる場合もある。かつては国司・郡司・寺社など貴族や土豪が1人で100に余る鋤や数十頭の牛馬を保有し、農民はかれらの農具を借用して荘園の耕作を行っていた。中世には犁耕は荘園農民の手に移り自らの農具を用いて耕作し領主の使役に応じるようになったと推察される。

わが国で普及したのは犁の最下部の地面に接する部分（犁床：すきどこ）が長い長床犁（ちょうしょうすき）である。人力を労働力とする小農の水稻生産には深耕に適する鋤は近世以降発達したが、中世においては多数の下人・奉公人を抱える地主による手作的経営であったため単純協業により能率を高める犁耕が適していたと考えられる。

大化の改新では土地の私有は禁じられていたが743年に開墾の促進のため墾田永年私財法が制定された。開墾地は全て所有できこのため大規模な私有地にあたる荘園が増加した。特に瀬戸内海側の水運に関係している沿岸部や島嶼部

に多く分布が見られる。その名残として現在でも「庄」や「荘」のつく地名が多く残っている。瀬戸内地域は耕地面積が少ないため棚田が多い。棚田が作られるようになった時期は不明であるが、6世紀中期～7世紀前半である飛鳥時代以前の古墳時代には出現していたと言われている。それらは緩い傾斜をもった狭い谷の谷底に開かれた棚田である。

3. 木簡が語る伊予の産物

710年の平城京遷都に始まる奈良時代には律令制度により国家形態が整えられる一方でさまざまな税が存在した。この時代の食物について知る手掛かりとして平城京や長岡京から出土した荷札木簡がある。平城京関係の荷札木簡に書かれた伊予からの貢進物として献上されたものを挙げると白米（精白米）、鯖（あおさば）、小麦・塩・楚割（すわやり：魚肉を細長く割いて塩干しにしたもの）、鯛楚割などがあり長期間保存が可能な形で流通していた。

967年に出された『延喜式』を見るとその中に伊予からの主要税目として各種の食べ物の名称が記載されている。主なものは春米（つきまい：精白米）・蘇（そ：現在のコンデンスミルクに近い乳製品）・大豆・醬（ひしお）・大豆（塩を加え発酵させて調味料の醬に加工したダイズ）・胡麻・胡麻油・塩・海藻（にぎめ：ワカメ）・海藻根（めかぶ：ワカメの茎状の部分）・那乃利曾（なのりそ：ホンダワラ）・鰻（あわび）・鮓鰻（すしあわび：保存のため塩と飯で熟成したアワビ）・煮塩年魚（あゆ：塩で煮たアユ）・胎貝鮓（いがいのすし：保存のため塩と飯で熟成したヒメガイ）・鯖などであった。これらの食べ物はいずれも、貴族をはじめとする都の人達の食卓に供するため捕獲・生産した産物であると推察される。

木簡から当時の食材保存方法を推察する。奈良時代と現在の食されていたものを比較すると食材・種類においてはほとんど同じであった（表1）。食品保存法のうち種類が多いのは「干す」である（乾燥）。東大寺に伝わる「正倉院文書」には小魚を丸干しにした「きたひ（腊）」、魚の内臓を除いて干した「あ

へつくり」, 魚を細く切って塩干した「すわやり（楚割）」といった記述がある。当時から食物により乾燥方法が工夫されていたことがわかる。

平城京遺跡から出土した木簡から海産物を干したものは宮廷への租税や献上品として納められていた。当時の輸送は時間を要するため、保存性が高く、軽量となる乾物や干物は主流であったと考えられる。

表1 古代から中世時代に食べられていた統治地域の食材

穀類	イネ, オオムギ, コムギ, ヒエ, アワ, ソバ, モチゴメ, アカマイ, クロマイ
豆類	ダイズ, アズキ, エンドウ, ソラマメ
野菜類 山菜	セリ, ミツバ, フキノトウ, ナズナ, ノビル, ヨモギ, ゼンマイ, タラの芽, ウド, ワサビ, サンショウ, シソ, ポウプラ, マクワウリ, ヒョウタン, スイカ, ショウガ, ミョウガ, アサ, エゴマ, アオナ〈蕪の葉〉, カブラ, フフキ〈蒚〉, ナギ〈ミズアオイ〉, オハギ〈ヨメナ〉, アオヒ〈アオイ〉, ナスビ, キウリ, ヒル, オホネ〈ダイコン〉, ニンニク
果実類	ヤマブドウ, ガマズミ, ニワトコ, キイチゴ, クワ, アケビ, サルナシ, モモ, ウメ, カキ, ユウガオ, ホドイモ, ナシ, スモモ, アンズ, カヤ, ヤマモモ, シイ, グミ, タチバナ, ヤマゲワ, ブドウ, リンゴ, ナツメ, ユズ, アケビ
魚介類	カツオ, タイ, マグロ, カマス, サンマ, タラ, ボラ, マグロ, サケ, タコ, マス, スズキ, イワシ, ハタハタ, ヒラメ, ブリ, ハモ, アナゴ, ベラ, イカ, サバ, カワハギ, コイ, フナ, アユ, ボラ, ウナギ, ナマズ, ウグイ, サメ (70種以上)
貝類	アサリ, シジミ, ハマグリ, カキ, サザエ, アワビ, タニシ, ウニ, シオツキ, ハイガイ, マガキ, ヒメタニシ, オオタニシ, アカニシ, ウミニナ, イガイ, バイ, アワビ (350種以上)
鳥類	キジ, ヤマドリ, カモ, ツル, ハクチョウ, ワシ, アホウドリ, ハシボソガラス (35種以上)
獣類	イノシシ, シカ, ノウサギ, キツネ, タヌキ, ムササビ, オオカミ, サル, カモシカ, アナグマ, ツキノワグマ, クジラ, イルカ, カワウソ (60種以上)
種実類	クルミ, クリ, カヤ, トチ, ドングリ, ゴマ (30種以上)
海藻類	ワカメ, アラメ, アオサ, アオノリ, コンブ (エビスメ), ミル, トサカ, モズク
キノコ	シイタケ, シメジ, ヒラタケ, マイタケ, マツタケ
その他	ユリネ, ヤマイモ, カタクリ, サトイモ, ギュウニュウ, クワイ, ヒシ

永山久夫：「和の食」全史，河出書房新社（2017）

干した食品は平安時代の貴族たちの饗宴料理に欠かせない食材となる。927年に完成した法令集『延喜式』では宴の献立に海苔のほか、イカやアワビ、貝類やキジなどの干物が並んでおり、こうした干物は削って食べることが多く「削りもの」と呼ばれた。中世になると精進料理の発展とともに乾物の利用が盛んになり、その代表的なものは中国から伝来した干椎茸や干瓢である。

4. 瀬戸内海地域の漁業と保存法

漁業・漁村の役割や名称は時代や統治機構・制度により変化してきた。古代に海に暮らす人たちは「海人」や「海部（あまべ）」と呼ばれ、彼らは漁業のみならず海運や交易に携わり広く近隣諸国との交流の担い手でもあった。海人を通じ新しい情報・知識・技術・モノが絶えず我が国にもたらされ、海人が拠点とした海村（かいそん）は交通の要となっていた。

国内海運・国際貿易が盛んになった室町時代には海民による交易・海運・漁労活動が活発化し港町や漁村が多く形成され始めた。また戦国時代に入ると、瀬戸内海等の海民の中には大名・領の求めにより水軍や海上の領海警護役となる者が現れた。

瀬戸内海の漁村には近年の考古学の発掘調査の成果や平城京二条大路木簡の研究から伊予にも安曇部（あずみべ）に率いられる海人の住む海部（あまべ）郷・里の存在が確認された。また海部族を統率するものとして加茂の神人が存在する。851～957年に編集された『和名抄』に新居郡加茂郷と越智郡鴨部郷の地名がある。また1090年の『加茂社古代庄園御厨（みくりや）』の中に伊予国宇和郡六帖網、伊予国内海の御厨がある。鎌倉時代の『加茂注進雜記』には加茂神社の荘園42が数えられておりその内の16は瀬戸内海の沿岸にあった。伊予では菊万庄（きくまのしょう）、佐方保（さかたほう）（現今治市）の記載がある。

1303年の『東寺領伊予国弓削嶋庄下地以下相分事なる和興状』に網場をめぐる争いの記録があり、中世末期には地漕網（葛（かずら）網）と言われる地

曳網が行われていた。

鎌倉以降の河野水軍・忽那水軍や、中世末から近世初頭の村上水軍の水夫として徴発された島々の漁民がその後徳川幕藩体制下で藩主の参勤交代等の加子(水夫)として統制された。

瀬戸内海地域では塩の荘園として有名な東寺領伊予国弓削荘の「弓削島荘所当等注文」によると「白干しのたい・百こん夏分、あましをのたい・百こん冬分、かきおけ・八(中略)」とあり、年貢として塩以外に水産物を納めていたことが、また「山科家礼記(山科家の雑掌大沢久守らの日記1412~1457年)」には産物を加工して都に送られていたこと、魚類をはじめ貝類、蟹類、海藻類、加工品鮓など多種多様のものが食されていたことがわかった。

当時の魚の保存方法は鮓が一般的で鮓は熟鮓(なれずし:魚と塩と米飯で乳酸発酵させた食品)が日本各地で作られていたという記録がある。熟鮓は稲作とともに広がった食品の1つであり中国や東南アジアでも食されていた。一般的に熟鮓は漬け込んでから2~3か月保存するが、生ナレは漬け込み後半月から1か月で食されており、主食と副食が一緒であるため浸透したものと思われる。

「荒巻」は魚の内臓を取り除き水洗い後魚体の重量の20%ほどの塩で漬けたものである。魚だけではなく狸や鳥などの記録もあり色々な食材を荒巻にしていたことがわかった。「しおひき」は塩漬けにした魚類、「カラスミ」は鮓などの卵巣を塩漬けにして干したもの、「うるか」は鮓の腸またはその子を塩漬けにしたもので、魚の保存に関しては干す・塩蔵が主であった。

5. 瀬戸内海地域の食

日本の畑作の原形は縄文時代に始まる焼畑だといわれている。焼畑農では毎年耕作を続けると地力が落ちるため次々と別の土地に火を入れて移動して行く方法である。焼畑で栽培される主な作物は、アワ・ヒエ・キビ・ソバなどの雑穀類やマメ類・イモ類がある。焼畑は瀬戸内海地域や四国山地の農家で代々受

け継がれてきた。

食文化といえば米に焦点が集まるが日本では古くから畑作が盛んで多様な畑作物とそれに伴う食の文化が存在していた。奈良・平安時代を通じて食べ物の種類は増加し調理法も進化した。米は蒸して強飯（こわいい）にすることが多かったが、それ以外にも水を入れて煮て固粥（かたがゆ：現在のご飯）や汁粥（しるがゆ：現在の粥）など、野菜は羹（あつもの：熱い吸い物）に入れるほか、ゆで物・煮物・和え物（鱈：なます）・漬物などであった。肉は焼く・煮る・蒸す・塩漬けの方法であり、この時代の調味料は塩と酢が主である。瀬戸内地域は古くから柑橘（野生）が栽培されており酢の代用とされていた。また多種の醬（ひしお）類も調味料として使われた。

675年の殺生禁断令（天武天皇）や仏教の影響、また当時は牛や馬の頭数が少なく、鶏は神の使いと言われていたことから獣肉の需要が減少した。その後もたびたび同様の禁令が出され、仏教思想の浸透などとともに食肉を忌む風潮が広がった。その結果平安時代末期になると貴族たちは動物の肉をほとんど食べなくなりそれは徐々に全国、全階級に拡大していったと言われている。

だしの始まりは昆布をはじめ椎茸、かんぴょう、搗栗（かちぐり）、干し大根、干し蕪、煎り米、大豆の茹で汁など植物性の食材からもとっていた。その内かんぴょうや搗栗、干し大根、干し蕪などは甘味として、大豆の茹で汁はアミノ酸が溶け出すので煮詰めて利用されていた。

1192年の鎌倉幕府成立とともに武家政治の時代が始まった。武士の出自は地方の有力農民層であるが鎌倉時代の武士の多くは農村に住み食べ物は質素であった。鎌倉時代の庶民層の夕食を例にとるとアワと五分搗き米の混合飯、ダイコン・ニラ・ワカメの塩汁、イワシの塩焼きで、主食が雑穀飯のみの地域も多かったと推察される。

鎌倉時代に新たに登場する料理として、中国からの禅宗伝来と共に日本に伝えられた精進料理があげられる。これは肉類を全く使わず、豆腐やヤマイモの汁、キュウリの漬物、納豆、ゴボウ・コンブ・カブラ・ナスの煮物などにより

構成されており仏教の影響を受けた料理である。

室町時代には懐石料理が登場する。懐石料理は禅宗の僧侶が修行の際に温めた石を懐に入れて空腹をしのいだことにその名が由来するといわれ、この時代に茶会用の料理として確立された。精進料理とは異なり魚鳥の肉を使用するが、1汁2菜や1汁3菜の少ない品数で主人が工夫を凝らして茶会の客に出すもので、現在の和食の基礎と言われている。

現在、和食の定番献立となっている天ぷらは室町時代後期（戦国時代）にヨーロッパとの交流の中で伝えられた南蛮文化の料理が日本化したものである。これ以外に南蛮文化として新たにもたらされた主な食べ物としては、トウモロコシ・ジャガイモ・カボチャなどの農作物、金平糖・カステラ・ビスケットなどの菓子が挙げられる。

また、武士の時代を象徴する食として戦の食べ物がある。戦場に持って行く戦陣食は、焼き米・糰（ほしいい：蒸した飯を干したもので、湯水で戻して食べる。）が中心で、そのほか餅類・塩・味噌・梅干し・干魚・塩魚・干しあわび・乾燥した海藻や野菜などが重要な栄養補給源とされていた。

6. お わ り に

人間が農耕・牧畜などの食料の生産を始めるようになると世界には料理文化圏が形成された。それはヨーロッパ、ペルシャ、アラブ、中国の4つでこれらは他の地域に多大な影響を与えた。その1つが中国で中国北部は雑穀と麦作、南部は稲作で、東南アジアは稲作、朝鮮半島の北部は雑穀、南部は稲作であり、これらの影響をうけ日本は北海道以外の地域で稲作、雑穀、麦作の栽培を行ってきた。

このように日本は文化や食だけではなくすべてにおいて中国や朝鮮半島の文化である大陸的文化の影響を受けており、日本の「食文化」はこれらの大陸的要素と在来的要素が融合し、変形・受容され今日の日本特有の食文化が誕生したと考えられる。

古くから「ごはん」と「おかず」が浸透しており、ごはんは精米というより雑穀・麦類が、「おかず」は野菜、魚類中心であった。日本の食文化が他の国と異なるのは天武天皇の殺生禁断令による影響が大きいと思われる。このような背景から日本では、肉・油脂という料理を選択しない時期が長く続いた。主菜として魚は考えられるが、地域あるいは天候により常時食せるものではなく、おかずとしては野菜が主流であったと考えられる。野菜は味が淡白なため「旨味」を加えるためにだし文化が、また高温多湿という気候を活かした発酵調味料が発達したと考えられる。

瀬戸内海地域は沿岸部と山間部が密接であり耕地面積が少なく、多照地域であることを利用して古くから二毛作が発達していた。米は年貢として出すため戦前までは雑穀・麦飯が主流で、麦と米の割合は麦が60~80%含まれており、祭りの時のみに米を食していた。餅も地域によっては米ではなくはだか麦などの麦類を用いて作っていたという記載がある。多照地域であることから魚や野菜の乾燥も行われていた。

中世時代の食をみると、食材の種類は多く調理の方法や保存方法について工夫されており、現在でも活用できるものがあることがわかった。また調味料は瀬戸内海地域は古代より塩と柑橘を用いた酢が利用されており、味噌などの調味料ははだか麦を用いて作られており現在に至っている。

庶民の食事は雑穀が主で食味は限られていたが、栽培植物やさらに味噌や漬物などの発酵食品による酵素の摂取により栄養のバランスは保たれていたように思う。

現在の「和食」の基ができたのは江戸時代であるが過去の積みかさねによって形が形成されたと言える。食をめぐる問題は地球的問題、食料資源問題である。日本の食文化を次世代にどのような形で継承するのか、食料生産問題などと関連づけて考えていかなければならない。

参 考 文 献

- 1) 江原絢子・石川尚子：日本の食文化, アイ・ケイコーポレーション (2012)
- 2) 小崎道雄・石毛直道：醗酵と食の文化, ドメス出版 (1986)
- 3) 堀尾拓之・横山智子：室町・安土桃山時代の食文化について, 名古屋経済大学自然科学研究会会誌 第49巻 第1・2号 (2016) pp 35-50
- 4) 原田信男：歴史学から見た食文化研究の現状と課題, シンポジウム東海地方の海里山の食文化総合研究会 (2013) pp 107-115
- 5) 小川直之：日本の食文化3 麦・雑穀と芋, 吉川弘文館 (2019)
- 6) 原田信男：日本食の歴史, 日本食テキストの試み https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/pdf/02_rekishu.pdf, pp 1-16
- 7) 石毛直道：食文化交流の歴史－日本を例に－, 社会システム研究 特集号 (2017), pp 9-18
- 8) 永山久夫：「和の食」全史, 河出書房新社 (2017)
- 9) 鎌倉時代に発展した海の道や街道の話 (tamagawa.ac.jp)
- 10) 愛媛県：えひめの記憶 瀬戸内の島々の生活, 愛媛県生涯学習センター (1991)
- 11) 愛媛県：えひめの記憶 えひめ, その食とくらし, 愛媛県生涯学習センター (2003)
- 12) 志田原重人：中世における水産物の流通と消費, 比治山大学短期大学部紀要, 第36号 (2001) pp1 - 14
- 13) 一般社団法人農業農村整備情報総合センター
中世のむら－むらとその生活－国土と人々－大地への刻印－水土の礎 (suido-ishizue.jp)
- 14) 山内讓：歴史文化ライブラリー 169 中世瀬戸内海の旅人たち, 吉川弘文館 (2004)
- 15) 西元俊典他：瀬戸内海事典, 南々社 (2007)
- 16) 岡田哲：食の文化を知る事典, 東京堂出版 (2008)