

映像完成台本

論考・資料

「中国が生み出したすばらしい食品 大豆！」

—日本・中国にみる大豆食文化の交流—

【サマリー】

監修・京都大学名誉教授 家森幸男

企画 一般社団法人中日文化研究所

研究・演出 ばいろん 重森貝崙

世界の大豆の原産地は中国の東北・遼寧省あたりと考えられている。かなり北の地に生まれた大豆という植物が、今から五千年ほど前には中国の最も文明的な地域であった黄河中流域、いわゆる「中原」でも栽培され、日常の食材となった。当時肉や魚は、貴族階級や経済的に豊かな階層しか食べることができなかった。大勢の庶民たちは大豆を摂取することで、露命をつないできたと思われる。大豆にはタンパク質も脂肪も豊富に含まれているからである。

のちに豆腐（発祥はおそらく唐代か）などに加工されることにより、大豆食文化の華が咲き、食卓がよりおいしく、より多彩になった。また大豆から味噌や醤油が生まれたことも、東アジアの食文化を語る上で見逃せない重要な事実である。

本映画は、中国・貴州省での豆腐や納豆作り、大豆を用いた家庭料理の数々を紹介する。そしてそれら大豆食文化が江戸時代初期、黄檗宗・隠元禪師とともに中国から渡来し、京都・宇治の地に大豆食文化の花を咲かせたこと、さらには黄檗山万福寺に伝わってきた色とりどりの美味しい普茶料理の数々と、その優れた栄養特性を長寿学・家森幸男博士が解説する。