

縄文時代の食べ物一覧（完全版まとめ）

入手方法と食べ方を解説

縄文時代の食べ物一覧

木の実や植物などの採集

採集とは、木の実や山菜などをとること。野山で採集した55種類以上の木の実や植物などをもって食べていたよ。

木の実（アク抜き不要）

クリ	ブナ科クリ属の木の実。ほんのり甘い。
くるみ	クルミ科くるみ属の実。
スダジイ	シイの木のスダジイ。殻を破ると中身は白く、生でも食べられる。淡白なクリのような味。
イチイガシ	ブナ科コナラ属の木の実。カシ類のなかではめずらしくアク抜きしなくてOK。銀杏のような味とも。
シラカシ	ブナ科コナラ属の木の実。

木の実（アク抜き必要）

くぬぎの ドングリ	比較的に大きいドングリなので、トチやクリなどのように主食として食べられていた。
トチ	トチノキ科トチノキ属の落葉樹の実。アクがとても強い。見た目がクリに似ている。縄文時代の人々の主食のひとつ。



アラカシ	ブナ科コナラ属のドングリ。スタジイの 50 倍のタンニンが含まれている。
カヤ	イチイ科カヤ属のドングリ。クリやくるみのような味。

「アク」って何？

アクとは、食べ物に含まれる「渋み」や「えぐみ」のこと。ドングリやトチの実にはタンニンという成分が多く含まれていて、そのまま食べると渋くて、とてもじゃないけれど美味しく食べることはできないんだ。

どうやってアク抜きをするの？

1. 真水にさらす…時間がかかる。渋みが残ることもある。
2. 茹でる…タンニンが溶けだすので渋みがなくなる。

縄文時代に土器が登場したことで、今まで食べることのできなかったアクの強い木の実も、茹でて食べることができるようになったんだよ。

木の実（ナッツ類）はカロリーが高くて保存もしやすいので、とても貴重な食糧源だったよ。縄文時代では貯蔵穴（ちょぞうけつ）という穴に貯めておいて、食べ物がすくない時期にそなえていたんだ。

植物

やまもも	ヤマモモ科ヤマモモ属の果実。夏に実る赤い果実は生のまま食べることができる。甘酸っぱい。
さんしょう	ミカン科サンショウ属。花・葉・実などが食べることができる。



ヒシ	ヒシ科ヒシ属の水草。ヒシの実には殻をむくと白い果肉の部分を食べることができる。「くわい」や「レンコン」のような食感でクセのない味。
ノビル	ヒガンバナ科ネギ亜科ネギ属の野草。ニラのような見た目と香りがする。ネギのような辛味がある。
くず	マメ科クズ属。根にデンプンが含まれている。
ひょうたん	普通のひょうたんは食べられないが、食用のひょうたんがある。冬瓜やナス・きゅうりのような味。 食用としてではなく、お酒や油、水を入れる容器としても使ったと考えられている。
やまぶどう	ブドウ科の果実。

かんたんな植物栽培をしていた？

縄文時代の遺跡からは、「リョクトウ・ひょうたん・シソ・エゴマなどの植物が見つかるんだけど、これらは自生（自然に生えること）はしないんだ。

ということは、この頃からかんたんな植物の栽培が行われていたのでは？
という説もあるよ。

実は縄文時代から米作りは行われていた？

ほかにも、福岡市の板付遺跡・（中国地方・近畿地方の遺跡）では水田あとが発見されたんだ。

このことから、縄文時代の終わり頃にはすでに西日本で米が作り始められていたことがわかってきているよ。



魚や貝などの漁労

漁労とは、海や川で魚や貝をとること。350種類以上の貝、70種類以上の魚をとっていたと考えられているよ。

貝

あさり・おきあさり	マルスダレガイ科。北海道から沖縄まで日本全域でとることができる。
はまぐり	マルスダレガイ科。北海道の南部よりも南の地域の海にいる。
マテ貝	マテガイ科。北海道の南部よりも南の地域にいる。朝鮮半島や中国にも。
バカ貝	バカガイ科。北海道北部から九州まで。
ハイ貝	フネガイ科。現代は三河湾から南の内湾にいるが、関東や東北にある遺跡の貝塚から見つかっているので、縄文時代には日本の広い範囲にいたと考えられている。
マガキ	いわゆる「カキ」のこと。北海道の樺太南部よりも南にいる。
アコヤ貝	鹿島灘や能登半島から南にいる。現代は真珠の養殖などに使われる。
マツカサ貝	沖縄県をのぞく日本全国に生息している。日本にしかない固有種。
ツメタ貝	北海道南部よりも南にいる。
イシマキガイ	千葉県の房総半島から南にいる。
オキシジミ	千葉県の房総半島よりも南にいる。朝鮮半島・中国・東南アジアにも。
カワニナ	日本の広い範囲に生息している。



魚

サケ	サケ目サケ科サケ属。
マス	サケ目サケ科。「サケ類」と呼ばれる魚以外のサケ科の魚をまとめて「マス」と呼ぶ。
マグロ	スズキ目サバ科マグロ属。
ボラ	ボラ目ボラ科。
クロダイ	タイ科。日本では「チヌ」という呼び方も。
スズキ	スズキ目スズキ亜目スズキ科。海岸近くや河川に生息する大型の肉食魚。成長につれて名前が変わる出世魚。
コチ	カサゴ目コチ科。高タンパクで低カロリーの白身魚。
ハモ	ウナギ目ハモ科。沿岸部に生息する大型肉食魚。
マダイ	スズキ目スズキ亜目タイ科。
フナ	コイ目コイ科コイ亜科フナ属。ユーラシア大陸で広く生息している。
モクズガニ	エビ目カニ下目イワガニ科。
コイ	コイ目コイ科。川や池、沼、湖などに広く生息する淡水魚。
ニゴイ	コイ科カマツカ亜科。急流でない川や湖、沼などに生息する淡水魚。日本にしかいない固有種。
ギバチ	ナマズ目ギギ科。日本にしかいない固有種。
フグ	フグ目フグ科。テトロドトキシンという毒を持っている。

フグまで食べられていたなんて、おどろきだね。縄文時代の人々は、毒の取りかたをちゃんと知っていたんだね。



狩猟

狩猟とは、「けもの」を狩ること。60種類以上のけものを狩っていたと考えられているよ。

鳥

ガン	カモ目カモ科ガン亜科の水鳥のうち、カモよりも大きく白鳥よりも小さいもの。北海道宮島沼や宮城県伊豆沼などに冬鳥として渡ってくる。
カモ	カモ目カモ科のうち、雁に比べて体が小さく首があまり長くないもの。
キジ	キジ目キジ科キジ属。
ハト	ハト目ハト科。
ワシタカ目	ワシやタカ、はやぶさなど。

けもの

イノシシ	鯨偶蹄目。
シカ	鯨偶蹄目シカ科。
イヌ	イヌ科イヌ属。人間にもっとも早く飼いならされて、家畜となった種。縄文時代の狩りでは、犬を一緒につれていくこともあった。
アナグマ	哺乳綱食肉目イタチ科。本州の広い範囲に生息している。北海道には生息していない。
テン	哺乳綱ネコ目イヌ亜目イタチ科テン属。
イタチ	ネコ目イヌ亜目クマ下目イタチ科イタチ属。
ムササビ	ネズミ目リス科リス亜科ムササビ属。
タヌキ	哺乳綱食肉目イヌ科タヌキ属。
野うさぎ	ウサギ目ウサギ科ノウサギ属。日本にしかいない固有種。
もぐら	哺乳綱真無盲腸目。
オオカミ	大型のイヌ属。ニホンオオカミは本州、四国、九州に生息していたが20世紀はじめに絶滅したと言われている。



ツキノワグマ	哺乳綱食肉目クマ科クマ属。食肉類。
カモシカ	シカという名前が入っているが、シカ科ではなくウシ目ウシ亜目ヤギ亜科。

爬虫類

カメ	爬虫綱カメ目。
ヒキガエル	両生綱無尾目ヒキガエル科ヒキガエル属。

旧石器時代に狩っていたナウマン象とかヘラジカはどうしたのかな？
 大型動物は縄文時代になるころにはほとんど絶滅してしまっていたんだよ。
 縄文時代の日本には小動物が増えてきていたので、人々は弓矢などを使って狩りをするようになったよ。
 小動物しか狩ることができなくなってしまって、食糧が不足してしまうので、他の物も積極的に食べるようになったと考えられているよ。
 縄文時代の人々が食べたもののカスなどを捨てていた貝塚を調べることで、そのころの人々が食べていたけものや魚、貝の種類がわかったんだよ。

縄文時代と弥生時代の食べ物の違い

弥生時代になると、本格的に米作りがさかんになって、人々の食生活は米が中心になるよ。
 木の実やけもの、魚などは、環境の変化で思ったようにとれないこともあって、縄文時代の人々は飢えて苦しむ不安もあったんだ。
 それに比べて米を作ることができれば、食べ物を比較的安定して生み出すことができるので、人々の暮らしは大きく変化していったよ。



食べ物の入手方法

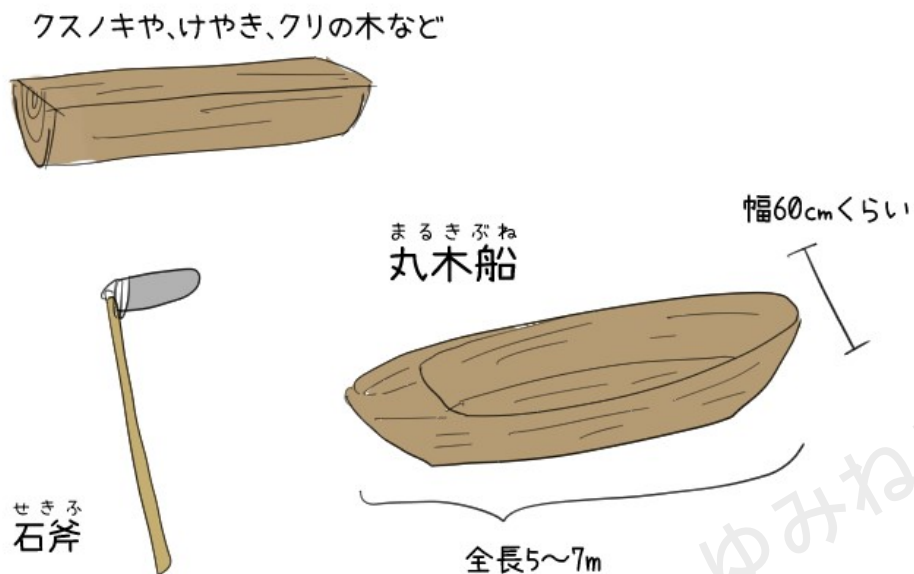
野山での採集

縄文時代の人々は野山に入って行って、植物やキノコ・果物を採ったり、落ちた木の実を拾っていたよ。

みんなで共同作業で採集をしていたんだって。

海や川での漁労

輪切りにした丸い木の中を火でこがして、石斧と呼ばれるオノのようなもので削って、舟のようなものを作って湖や川、磯で魚をとるときに使っていたよ。



釣り

鹿の角で作った釣り針を使って魚を釣っていたよ。

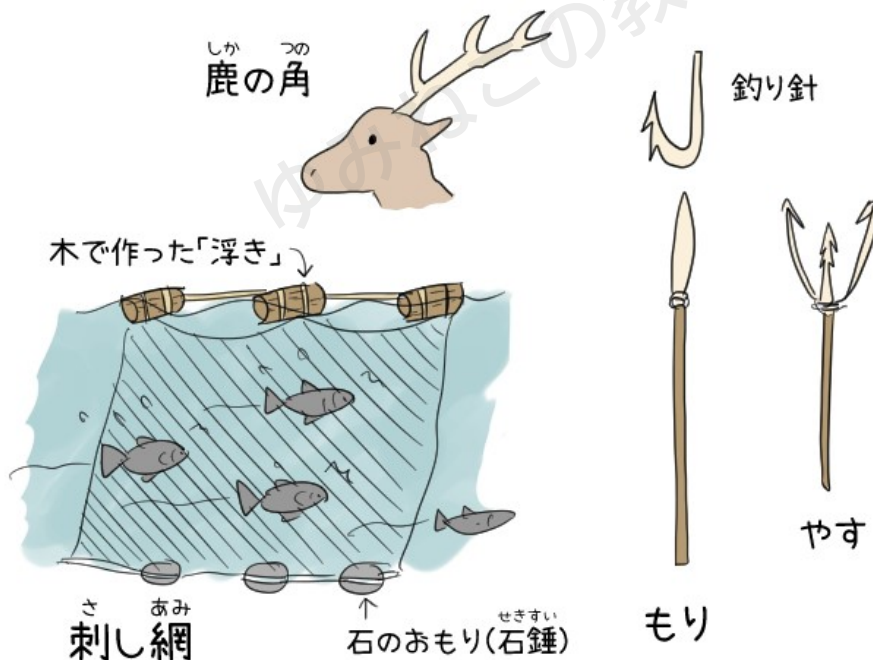


魚突き

同じく鹿の骨や角で作った「モリ」や「やす」を使って、直接魚を突いて捕まえていたよ。

刺し網

木で作った「浮き」と石のおもりで網をはって、泳いでいる魚を捕まえたりしていたよ。



狩猟

すばやい小動物を狩るために、縄文時代の人々は槍や弓矢を使っていたよ。弓矢には、黒曜石（こくようせき）などを使った石鏃（せきぞく）が使われていたよ。

すばやい小動物を捕まえるために落とし穴をつくったりして、色々工夫していたんだ。

えものを見つけ出すために犬と一緒に連れていったりもしていたよ。



縄文時代の調理方法

土器を使った調理

土器でお湯を沸かして茹でたり、食べ物を煮込んで汁物を作ったり、お粥を作ったりもしていたよ。

アクのあるドングリも、茹でることで美味しく食べることができたんだ。

焼く・蒸す

火で石を熱して、その焼けた石の上で肉を焼いたり、焼けた石の中にカシワやホオの葉っぱで巻いた食材を入れて蒸し焼きにしたりしたよ。

干す・燻製・塩漬け

天日干しにしたり、煙で燻して燻製にしたり、塩で漬け込んだりすることで食材が長持ちするように工夫していたよ。

冬などは食べ物が少なくなるので、食べ物を長持ちさせることは重要だったんだね。

パン・クッキー

木の実を石ですりつぶして粉状にして、動物の肉や鳥の卵、山芋などを混ぜ込んで練ったものを石の上で焼いたパンやクッキーのようなものも作られていたよ。

狩りに出かける時の非常食などとして持っていくのにとっても便利だったんだ。

肉を切るときなどは、切れ味のするどい黒曜石などが使われていたよ。



季節ごとの食べ物の変化

春 春は木の芽や若草などの植物、アサリやハマグリなどの貝が豊富に採れる。

夏 海でカツオなどの色々な魚がとれた。

秋 キノコや果物、木の実などを集めるのに忙しい時期。生まれた川に戻ってくるサケや、日本に渡ってくるガンやカモなど。

冬 冬の間から春にかけては、イノシシや鹿などのけものを狩っていた。

夏は草木でえものが見つけづらいし、動物は夏に子育てをしているので、狩りでとってしまうと数が減ってしまって、結局困ることになってしまうんだ。だから、狩りは冬を中心に行われていたよ。

