

便当

便当在日本有着非常悠久的历史，已经融入了人们的日常饮食。便当起源于古代的一种便携餐点，讲究便于保存、分量轻和营养均衡，味道和美观则在其次。

就比如，日本有一种把米蒸熟后干燥做成的干粮，叫做“糰 (bēi)”。出门在外的旅人可以直接啃着吃，也可以把它浸泡到冷水或热水里，泡软以后再吃。

大约在 1700 年前，也就是公元四世纪的时候，景行天皇的皇子、英雄“日本武尊”在日本各地东奔西走，进行了好幾次远征。有一次他在现在的长野县的深山里吃饭的时候，山里住的邪神变成一头白鹿，出现在他面前。日本武尊觉得这头鹿很可疑，就把吃了一半的大蒜扔了过去。那时的人相信大蒜可以除魔辟邪。结果，大蒜打中了白鹿的眼睛，邪神就这样死了。这个故事出自日本古代的史书《日本书纪》。

从故事里可以推测出，日本武尊应该是把干粮作为主食，把大蒜当作了配菜。这也可以算是一种大蒜便当。不过，好不好吃就不得而知了。

另外，日本最古老的和歌集《万叶集》里，也有一首和歌描写了旅途中吃的东西。公元 658 年，孝德天皇的儿子有间皇子因为意图谋反而被判处绞刑。当时，皇子只有 19 岁，而且有可能遭人诬陷。在前往远离首都的刑场的路上，有间皇子吟诵了这样一首和歌：

“家にあらば 筥に盛る飯を 草枕

旅にしあれば 椎の葉に盛る”

意思是：如果在家里，就可以把饭盛在餐具里，但因为现在我在路上，所以只能把饭放在锥栗树的树叶上。

关于和歌里提到的锥栗树叶上的米饭有两种说法，一种认为有间皇子在吃“便当”，还有一种认为是供奉给神明祈求好运的神餐。认为是便当的说法可信度更高一些。

在中世纪之前，日本的“便当”简单又朴素，直到战国时代末期，才出现了革命性的变化。当时，领主“大名”和武士掌控了大权，于是就诞生出了非常奢华的便当。

16 世纪末，武将丰臣秀吉执掌政权，攀上了权力的巅峰。他在京都办起了“北野大茶道”会和“醍醐赏樱”会等异常豪华的户外宴会，宾客多达数千人。当时，大名们享用的餐点就是装在漆器便当盒里的米饭和各种山珍海味。所以，供户外茶道用的“茶便当”和供观赏樱花时享用的“赏樱便当”价格非常昂贵，色香味俱佳。

到了 17 世纪江户时代，老百姓们也终于可以买到美观可口的便当了。

其中最著名的，就是在歌舞伎剧场里卖给来看戏的客人的“幕内便当”。这种便当定价合理，即使是平民百姓，也完全买得起。现在，日本普通的便利店里也可以买到幕内便当。

之后，在 19 世纪下半叶明治时代，日本也修建了铁路，旅客们常会在车站的小卖部和火车上购买“车站便当”。许多车站便当都使用当地特产，可以吃到地方特色菜，而且便当盒的设计也非常新颖独特。出门旅行时，来一盒车站便当，更能感受到旅途的趣味。

到了 1970 年前后，日本各地开始建起便利店，便当成了最受欢迎的商品之一。在最近刚刚举办的东京奥运会和残奥会期间，许多外国运动员去了日本的便利店，看到里面居然提供如此多样的食品，都感到十分惊讶。

另一方面，非商业性质的家庭便当在日本也一样历史悠久。日本大多数幼儿园、小学和初中都由学校统一提供午餐，不过到了高中，学生们通常需要自备午餐，许多人都会带自家做的便当。我上幼儿园、初中和高中时，我的母亲就曾为我做便当，午餐时我会和朋友们一起吃。

另外，日本还有很多人上班以后也会自己带便当作午饭。如果是家里人亲手做的，午餐时在学校或公司打开便当盒，有时候还会收获一份惊喜。

日本还有一种便当叫“以牙还牙便当”，也叫“复仇便当”。这种便当充满了黑色幽默，做便当的人会在白米饭上用黑色海苔拼写出批评对方的词句。举个例子，两夫妻吵架的第二天，老公打开便当盒盖子，看到白米饭上用海苔拼写了一个“愤怒”的“怒”字，顿时心头一惊……另外，还有“加油便当”，也就是在白米饭上用海苔拼写“加油”字样。还有一种“卡通便当”也很有意思，做便当的人会在便当里拼画出动漫人物的形象。

说了这么多，在日本，不管是商店里卖的便当，还是自家做的便当，里面都凝聚着做便当的人想要传达的讯息。

《加藤老师来开讲!》是 NHK 日本国际传媒中文广播节目《波短情长》中的小栏目，特邀日本明治大学教授加藤藤深入浅出、诙谐幽默地讲解日本文化。您有没有想要了解的日本文化或习俗? 欢迎给本节目来信或留言!



弁当

弁当は、日本人にとって日常的な食べ物です。日本の弁当には長い歴史があります。弁当の起源は大昔の携行食でした。保存性や軽さ、栄養が重視され、味や見かけの美しさは二の次でした。例えば、炊いた米を乾燥させた保存食「糰(ほししい)」がありました。旅人は、旅先で糰をポリポリかじったり、水やお湯につけて柔らかくして食べたりしました。

今から1700年くらい前、4世紀ごろのこと。景行天皇の皇子で英雄のヤマトタケルは、日本各地を遠征しました。今の長野県の山奥で食事をしていました。山に住む悪い神が白い鹿に変身して、ヤマトタケルの前に現れました。ヤマトタケルはこれを怪しみ、食べていたニンニクを投げつけました。ニンニクには魔除けの効果がある、と信じられていました。ニンニクは白い鹿の目にあたり、悪い神は死んでしまった、と古代日本の歴史書『日本書紀』にあります。

ヤマトタケルは、糰を主食に、ニンニクを副食として食べていたようです。いわばニンニク弁当ですね。美味しかったかどうかは、わかりません。

日本最古の和歌集『万葉集』にも旅先の食事の和歌があります。西暦658年、孝徳天皇の息子、有間皇子は、謀反を計画した罪で19歳で絞首刑にされました。冤罪だった可能性もあります。

都から遠く離れた処刑場に連行される途中、有間皇子が詠んだ和歌です。

「家にあらば 筥に盛る飯を 草枕 旅にしあれば 椎の葉に盛る」

意味は——自宅なら食器に盛る米飯を、私は今、旅先なので、椎の葉に盛っている。

椎の葉の米飯は、有間皇子が食べた「弁当」とする説と、幸運を祈って神にお供えする神饌とする説がありますが、弁当説のほうが有力です。

中世までの質素で地味な日本の「弁当」に革命的な変化が起きたのは、戦国時代末期。大名や武士が大きな権力を握っていた当時、豪華な弁当が登場しました。

16世紀の末、日本の最高権力者となった武将の豊臣秀吉は、京都で「北野大茶湯」や「醍醐の花見」など、来客者数千人の豪華な野外の宴会を行いました。大名たちは、漆塗りの弁当箱に入った山海の珍味と米飯を楽しみました。野外の茶席用の「茶弁当」や、花見用の「花見弁当」は高価で、味も見栄えもすぐれていました。

庶民向けの商品としての、見た目が綺麗な弁当も、17世紀の江戸時代に登場しました。

なかでも、歌舞伎の劇場が一般観客に販売しはじめた「幕の内弁当」は有名で、庶民も余裕で買える値段です。現代では、普通のコンビニにも幕の内弁当が売っています。

19世紀後半の明治時代には、日本にも鉄道が建設され、旅行客は駅の売店や車内販売で「駅弁」つまり鉄道駅の弁当を購入しました。その地方の特色ある料理や食材を使い、箱のデザインも独特の意匠を凝らしたものが多く、駅弁を食べると旅の気分をいっそう満喫できます。

1970年前後、コンビニエンスストアのような小売店が普及しはじめると、弁当は人気商品の1つとなりました。このあいだの東京オリンピック・パラリンピックでも、多くの外国のアスリートが日本のコンビニを訪れ、食べ物の品揃えが豊富なことに驚いていました。

商業用ではない、家庭の弁当の歴史も古いです。日本では、幼稚園や小中学校では「学校給食」が多い一方、高校では、自家製弁当を持参することが多い。私は、幼稚園と中学、高校のときは、母親が作ってくれた弁当をお昼に友達と食べました。

会社員なども、昼はお弁当を持参する人が少なくありません。家族が作る手製弁当の場合、お昼の時間に学校や職場で弁当箱のふたを開いて「あっ」と驚くことがあります。

「仕返し弁当」別名「復讐弁当」は、お弁当の白いご飯に黒いのりでチクリと相手を批判する語句を書いたりする、ユーモラスな弁当です。夫婦げんかの翌日、夫が弁当箱のふたをあげたら、白いご飯のうえに海苔で「怒」などと書いてあり、ビックリした…というのがその一例です。また、米飯のうえに海苔で「頑張れ」と書いたりする「応援弁当」や、アニメの登場人物をモチーフにした「キャラ弁」もあります。

このように、日本のお弁当には、市販の弁当も、家庭の弁当も、作り手のメッセージがこめられています。

「加藤先生の開講コーナー！」はNHK国際放送のラジオ番組『波短情長』のコーナーです。明治大学の加藤徹教授が、日本の文化について楽しく解説します。あなたの知りたい日本の文化や風習は何ですか？メッセージもお待ちしています。

