



米を蒸した土器 前田遺跡出土 1,500年前

# 古代の

# クッキング

いまやカマドはほとんど見かけなくなったが、ひと昔前はカマドに火を入れてご飯を炊くのが日常だった。そのカマドが佐久地方に入ってきたのは、古墳時代後期にあたる5世紀のことである。御代田の前田遺跡からは、その頃のカマドが発見されている。それまでの囲炉裏いろりに代わって登場したカマドは、熱効率の良い画期的な炊事施設だった。

カマドの登場によって、食生活に大きな変化が起きた。それまでナベで炊いたお米を食べていた人々は、蒸し器で蒸してお米を食べるようになった。それ以降、平安時代の中ごろまでの500〜600年間は、人々は蒸した米を常食するようになる。今日、赤飯などオコワは蒸して食べるが、通常は米を蒸さず、水を入れて炊いた米を私たちは食べている。人々が再び米を炊くようになったのは、炊事施設にふたたび囲炉裏が復活する平安時代中期以降のことである。

写真は、御代田の前田遺跡から出土した古墳時代のお米の蒸し器である。底に開いた穴から蒸気が伝わり、米が蒸される仕組みである。内部にはオコゲがこびりついている。この土器を使って古代の御代田の人々は、どんな食卓を囲んだのだろうか。



土器の底の蒸気穴

## 企画展 “浅間山 謎の大噴火”

■8月31日(日)までお見のがしなく! ■浅間縄文ミュージアム企画展示室

御代田町の人口(4月1日現在)

●人口 14,311人(先月比+30) 男 7,162人 女 7,149人  
●世帯数 5,596世帯(先月比+24) ●外国人登録者数 769人

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字御代田2464-2 ☎0267-32-3111