

史料の確度表示つき

時系列と合流の物語

ラーメンのはじまり

一杯の丼にたどり着くまでの4000年

中東で育った小麦、中国で成立した麺・かんすい・肉スープ、開港後に華僑が持ち込んだ南京そば。複数の技術と食文化が合流した歩みをたどる。

発表者

合同会社 FIELD(養和軒ぷらす)

発表の結論

ラーメンの起源は一つではない。中東・中国・日本の三つの食文化が、一杯の丼で合流した。



ラーメンは「一つの出来事」ではなく、「複数の技術と食文化の合流」として生まれた

→ 三つの起源が合流した



中東の小麦

- 約1万年前、「肥沃な三日月地帯」で小麦が栽培化
- 中東では主にパンとして食べられ、麺の形はなかった
- 小麦は中央アジアを経て東へ伝播した



中国の麺・かんすい・肉スープ

- 約4000年前の喇家遺跡に、最古の麺の実物
- 6世紀『齊民要術』に小麦の麺+肉汁の製法
- 元代までにかんすい麺の記録が登場



日本の南京そば

- 1884年函館・養和軒が最古の広告記録
- 1910年浅草・来々軒が大衆化の起点に
- 広東系の湯麺文化が基盤となった



結論：中東で育った小麦が東へ移動し、中国で麺・かんすい・肉スープという部品が揃った。日本には奈良以来の麺文化と江戸の屋台インフラがすでにあり、明治の開港後に華僑が持ち込んだ南京そばが重なって、ラーメンという食文化が形成された。

3行でいうと

素材は中東、形は中国、かんすいは中国北方～広東。日本の起点は函館と浅草。

肥沃な三日月地帯（ひよくなみかづちたい、英語: Fertile Crescent アラビア語: الهلال الخصيب）とは、古代オリエント史の文脈において多用される歴史地理的な概念である。その範囲は東のペルシア湾からチグリス川・ユーフラテス川を遡り、シリアを経て西はパレスチナ、エジプトに至る半月形を示す。肥沃な三ヶ月地帯は誤用。

この用語が初めて用いられたのは、1916年のことである。当時、シカゴ大学のエジプト学者であったジェームズ・ヘンリー・ブレステッド（英語版）が、1914年の高校用教科書の中で初めて用いた^[1]。それ以後、多くの学者によって古代オリエントの中心地を指す用語として使われるようになった。

中でも年間降水量が多い地帯の形が三日月のように見えるため三日月地帯と言われる。またこの地域は食糧源、地域の作物収量においても付近よりか多様だった^[2]。文明が発達した理由としては小麦が自殖性だったことが大きく、農業に大きな影響をもたらした。^[要出典]



肥沃な三日月地帯と呼ばれる地域

📍 ラーメンは「一つの出来事」ではなく、4000年の移動と合流が生んだ食文化。



素材の起源

中東

- 約1万年前、「肥沃な三日月地帯」で小麦が栽培化。
- 東へ伝播し、中国北部には紀元前3千年紀ごろ到達。
- 中東では主にパンとして食べられ、麺の形は別系統。

ポイント：「小麦」という素材のルーツ。麺という形は中国で発達。



麺の形の起源

中国

- 最古の麺の実物は青海省・喇家遺跡（約4000年前）。
- 原料はキビとアワ。麺という形の確実な起点。
- 6世紀『齊民要術』に水引餅＝小麦の麺＋肉汁の記録。

ポイント：麺の形状と製粉技術は中国で確立。



かんすいの技術

中国北方～広東

- アルカリ性の水で麺にコシと黄色が生まれる。
- 元代『居家必用事類全集』に経帯麺の記録（13～14世紀）。
- 広東の湯麺が日本の直接の親とされる。

ポイント：ラーメンをうどん・そばから分ける決定的要素。



日本の起点



函館・養和軒

1884

最古の広告記録



浅草・来々軒

1910

大衆化の起点

ラーメンを構成する 3要素

小麦粉の麺・かんすい・肉骨スープの成立時期と場所を追う

ラーメンは単一の起源を持つ料理ではない。**3つの要素が異なる時代・地域で成立し、日本で合流した**。それぞれの成立時期と場所を追うことで、「ラーメンの始まり」を一つの出来事としてではなく、複数の技術と食文化の合流として捉えることができる。



1

小麦粉の麺

小麦を粉にして水でこね、細長くしたもの。製粉技術、特に**回転式石臼**の普及が前提となる。

小麦の栽培化：約1万年前、中東の肥沃な三日月地帯

麺の形の最古の実物：約4000年前、中国・青海省喇家遺跡（キビとアワ製）

製粉技術の確立：戦国～漢代、中国で回転式石臼が普及

麺の製法記録：6世紀『齊民要術』の「水引餅」が中国最古



2

かんすい

炭酸ナトリウム・炭酸カリウムを含むアルカリ性の水。麺が黄色くなり、**コシと独特の香り**が生まれる。うどん・そばとラーメンを分ける決定的な要素。

起源：中国西北部～内モンゴルの天然ソーダ湖・地下水・植物灰

明確な記録：元代『居家必用事類全集』の「経帯麺」（13～14世紀）

伝統の継承：蘭州牛肉麺では現在も植物灰「蓬灰」を使用

日本への伝来：明治開港後、華僑がかんすい麺を持ち込む



3

肉・骨のスープ

鶏・豚などの動物系だしに、塩・醤油・味噌などのタレを合わせる。日本在来の**昆布・鰹だし**中心の麺とは異なる。

中国での成立：6世紀『齊民要術』に「肉臠汁」でこねる水引餅の記録

広東の湯麺：鶏ガラの澄んだスープ+かんすい細麺の文化

日本への伝来：開港後、華僑が動物系スープの文化を持ち込む

日本の伝統だし（昆布・鰹）とは異なる系統として定着



3要素の合流地点が「ラーメンの始まり」 — 中東の小麦、中国の麺・かんすい・肉スープ、そして日本の麺文化と港町の外食空間が、明治以降に一つに重なった。

小麦の故郷は中東

約1万年前、肥沃な三日月地帯で栽培化され、中央アジアを経て東アジアへ。中東では主にパンとして食された。

📖 肥沃な三日月地帯



現在のトルコ南東部～シリア～イラクに広がる「肥沃な三日月地帯」。ここで約1万年前に小麦の栽培化が始まった。

🌱 栽培化の始まり

約1万年前、現在のトルコ南東部～シリア～イラクにまたがる「肥沃な三日月地帯」で、小麦の栽培化が始まった。これがラーメンの素材としての出発点である。

→ 中東では小麦は主に**パン**として食べられ、細長い「麺」の形は生まれなかった。

🍞 パンの文化

中東では小麦は主にパンとして調理された。粉を練って焼くという技術はあったが、麺のように細長く延ばす調理法はこの地域では主流ではなかった。

📶 東への伝播

小麦は中央アジアを経て東へ伝わり、中国北部には紀元前3千年紀ごろに到達。インダス文明圏にも早くから伝わった。

📍 伝播ルート：中東 → 中央アジア → 中国北部（紀元前3千年紀）／インダス文明圏

最古の麺は中国・青海省

2005年『Nature』報告。喇家遺跡の約4000年前の麺はキビとアワ製で、麺文化の確実な起点の一つである。

🏺 2005年『Nature』報告

- 青海省・喇家（ラージャ）遺跡で、約4000年前の麺が発見される。洪水で伏せたまま埋まった椀の中に、細長い黄色い麺が残っていた。
- 原料は小麦ではなく**キビとアワ**。この発見は、麺という形の発想が中国で非常に古いことを示す。
- ➡ 最古の麺がそのままラーメンだったわけではないが、**麺文化の確実な起点の一つ**と位置づけられる。

📄 Lu, H. et al., “Millet noodles in Late Neolithic China.” *Nature* 437, 967–968 (2005)



📷 喇家遺跡の発掘調査と麺が残る椀

📖 出典: 考古発掘記録 / Decanter China



📖 Nature論文 (2005) の雑穀麺の分析図版

石臼と「餅」: 小麦が粉ものになる

回転式石臼の普及が小麦粉食品「餅」の文化を生み、湯餅の記録が麺の源流を示す

🌾 粒から粉へ — 石臼革命

小麦は粒のままでは調理が難しく、粉にしてこねる技術が必須でした。**回転式の石臼**が戦国時代～漢代に中国で普及し、小麦粉をこねた食べ物の総称「**餅（ビン）**」の文化が始まります。

🍴 「餅」の広がり と 湯餅

- 「**餅**」は**小麦粉食品全般**を指す言葉。日本の餅（もち米）とは異なり、蒸す・煮る・焼くなど多様な調理法を含みます。
- **茹でたものは「湯餅」と呼ばれ**、西晋の文人・束皙は3世紀の『餅賦』でこれを詠み、麺の原型として記録されました。
- **石臼の普及**が製粉を効率化し、小麦粉をこねた多様な食品が生まれる基盤に。これが後の麺・ラーメンの技術的土台となります。
- 「餅」の文化は**家庭の調理から都市の外食**へと発展し、宋代には多くの麺店が登場。『東京夢華録』にも多様な麺が記されます。



石臼が変えた食の基盤 — 小麦が「粒」から「粉」へ変わったことで、こねる・延ばす・茹でるという麺への道が拓かれ、ラーメンの源流としての「餅」文化が確立しました。

🕒 粉食文化の歩み

戦国～漢

回転式石臼が中国で普及。小麦の製粉が容易になり「餅」の文化が花開く。

3世紀

束皙が『**餅賦**』を著し、湯餅など多様な粉食を詠む。麺の記録の先駆け。

6世紀

『**齊民要術**』に「水引餅」の製法。小麦の麺と肉汁が結びつく。

宋代

都市の外食産業が発達し、**麺店**が多数登場。麺は家庭から街の料理へ。



「**餅**」の語源 — 中国の「餅」は小麦粉をこねた食品全般を指し、日本の餅とは別概念。蒸し餅・焼き餅・煮餅（湯餅）などが存在。

6世紀に「小麦の麺＋肉汁」

『齊民要術』の水引餅 — 中国最古の麺のレシピ



『齊民要術』（530～540年代）

北魏の農書に記された「水引餅」

小麦粉を**肉のスープ（肉臙汁）**を冷ましたものでこね、箸ほどの太さに延ばし、水に浸して指で薄く延ばして茹でる——これが現存する中国最古の麺の製法記録です。

“

この時点で、ラーメンの3要素のうち「小麦の麺」と「肉のスープ」は中国北方に存在していた。

ラーメン3要素の成立



小麦の麺

○ 成立



肉・骨スープ

○ 成立



かんすい

— 未成立

6世紀・華北



肉汁で練る技法が、のちのラーメンのスープ文化へつながる



確度: 確実 — 一次史料『齊民要術』に基づく記録。肉臙汁を用いた製法が明記される。

西方とインドの麺：別系統の発達

中東・地中海・インドで独自に発達した麺文化は、ラーメンの直接の祖先ではなく比較対象である



麺は中国だけでなく、ユーラシア西側でも独立または交流によって発達した。中東・地中海の麺は乾燥保存・輸出に向かい、シチリアを経てパスタへつながった。ラーメンの直接の祖先というより、ユーラシア全体の麺文化を理解する比較対象である。

🕒 西方世界の麺に関する記録の変遷

2世紀 ガレノス「イトリオン」
小麦粉と水を練った麺に言及。ギリシャ医学における最古級の記録。

3～5世紀 『エルサレム・タルムード』
茹でた生地「イトリウム」への言及。ユダヤ食文化に麺が存在。

9世紀 シリア語辞書「イトリーヤ」
セモリナ粉を紐状にして乾燥させる技術が記録される。

11世紀 『テュルク語集成』
中央アジアの切り麺「トゥトマチ」、細い麺「ウグレ」が記載される。

1154年 イドリースィー、シチリアの乾麺
シチリアでイトリーヤが大量生産・輸出されたと記録。

12世紀 南インド『マーナソーッラーサ』
細麺「セーヴィカー」が登場。インド亜大陸の独自の発達を示す。

🍴 中東・地中海系統の特徴

乾燥保存・輸出志向が強い。セモリナ粉を紐状にし乾燥させる技術は9世紀のシリア語辞書に現れ、12世紀のシチリアでは大量生産・輸出が記録された。これが後の**パスタ**へつながる系統である。

マルコ・ポーロが中国から麺を持ち帰ったという伝承は誤り。1154年のシチリアの記録が、彼の帰国（1295年）より140年以上早い。

🌿 インド系統の特徴

南インドの細麺「セーヴィカー」（12世紀）に代表される独自系統。インド亜大陸では米や豆粉を用いた麺も発達し、中国・中東とも異なる系譜を形成した。

西方の麺はかんすいを使用せず、肉・骨スープとの結合も中国ほど明確ではない。ラーメンの3要素が揃うのは中国北方である。

🌐 比較の視点

中東・地中海系統は乾燥麺として保存・輸送に適した形へ、インド系統は地域固有の素材と技法で発達した。いずれも**中国のラーメンとは異なる進化経路**をたどった。

『齊民要術』の水引餅と、かんすい麺のメカニズム

6世紀には、かんすいがなくても「小麦の麺を肉汁で食べる」文化が記録されていた

水引餅の製法（530～540年代）

- 1 小麦粉を冷ました肉のスープ（肉臙汁）でこねる。
- 2 箸ほどの太さに延ばし、水に浸す。
- 3 さらに指で薄く延ばし、沸騰した湯で茹でる。

ここで成立：小麦の麺 + 肉・骨系の汁。かんすいはまだ記録されない。

「2要素」はいつ現れたか

『齊民要術』はラーメンそのものではないが、現在のラーメンを構成する部品のうち、
①小麦麺と③動物系スープが6世紀の中国北方にあったことを示す。

かんすいが麺を変える

かんすいは炭酸ナトリウム・炭酸カリウムを含むアルカリ性の水。小麦粉のたんぱく質とデンプンに作用し、麺の食感と色を変える。

アルカリ性
pH上昇

→

生地が締まる
伸び・コシ

→

黄色味・香り
煮崩れにくい

経験知としての起源

中国北西部～内モンゴルの天然ソーダ湖・地下水、植物灰の利用が起源とされる。元代の経帯麵に、鹼（アルカリ）を加える明確な製法が現れる。

確度：水引餅の記録＝確実／かんすいの起源地域＝有力

中国でラーメンの部品が揃う

宋代の外出都市、かんすいの技術、元代の経帯麺——三要素が一つの文化圏に結実した過程

🍴 三要素の成立——中国で「ラーメンの部品」が揃う

🌾 小麦粉の麺

宋代・都市の外出

北宋の都・開封を描く『東京夢華録』には多様な麺店が登場。麺は家庭の「餅」から**都市の外出料理**へ変わり、屋台・店舗で広く供されるようになった。

🏺 かんすい

中国北西部～内モンゴル

起源は**天然ソーダ湖・地下水・植物灰**。アルカリ性の水で麺を打つと伸びやすくコシが出る。蘭州牛肉麺では現在も植物灰「**蓬灰**」の伝統が残る。

🍖 肉・骨のスープ

中国北方の系譜

6世紀『齊民要術』の水引餅以来、**肉のスープ（肉臄汁）**でこねる技法が存在。宋代には外出と結びつき、**スープと麺**を合わせる食文化が定着した。

📖 『居家必用事類全集』（元代）

家庭百科に**小麦粉に鹼（アルカリ）を加え、帯のように平たく切る「経帯麺」**の作り方が記載。かんすいを使う麺の**明確な記録**として重要。

🏙️ 宋代・開封の外出都市

『東京夢華録』にみる**多様な麺店**は、麺が家庭料理から**都市の外出産業**へ転換した証左。三要素が「外出」という場で合流する基盤となった。

広東の湯麺が日本の直接の親

幕末に来日した華僑の多くは広東出身。澄んだスープ・細麺・動物系だしが、日本の初期ラーメンの基盤となった。

🍴 広東の湯麺(タンメン)

幕末に横浜・神戸・函館へ渡った華僑の多くは広東省出身。彼らが故郷で食べていた湯麺が、日本ラーメンの直接の原型となった。

● 澄んだ清湯（スープ）

鶏ガラなどを炊いた透明なスープ。日本初期の支那そばは、この澄んだ塩味・醤油味の清湯を特徴とした。

● 細い縮れ麺

かんすいや卵を練り込んだ細麺が基本。竹昇麺のように竹で押し延ばす製法もこの系統。

● 動物系だし

鶏・豚の出汁を基調とし、日本在来の昆布・鰹だしとは一線を画す。これが「ラーメンらしさ」を形作った。

❓ 竹昇麺(チョクセンメン)

竹で生地を押し延ばす広東の製法。大きな竹筒に座って跳ね、麺に強いコシと独特の食感を与える。この技術は日本へは直接伝わらなかったが、「手打ちの細麺」という概念は広東系の麺文化として共有された。

かんすいや卵を練り込むことで、黄色く縮れた細麺が生まれる。日本の初期ラーメンの「ちぢれ麺」はこの広東系の製麺法に由来する。

🍜 日本の初期ラーメンに継承



清湯

鶏ガラの澄んだスープ



細麺

かんすい入り縮れ麺



動物系だし

鶏・豚ベース

「ラーメン」の語源は拉麺・柳麺・老麺など諸説あるが、味や製法の直接の親は広東の湯麺と考えるのが有力。

日本への伝来：麺の文化は明治以前から

奈良時代から江戸時代まで、かんすいを用いない麺文化と外食・屋台の基盤がすでに積み上がっていた。



明治以前の麺文化 — 年表

確度：確実・有力・伝承

8世紀

索餅（さくべい）が唐から伝来

小麦粉を紐状にした「索餅」が大陸から伝わり、素麺の祖先とされる。日本最古級の麺の記録。

1574年

長野・定勝寺に「そば切り」

寺院文書に「そば切り」の語が登場。日本在来の麺として蕎麦が定着していたことを示す。

1241年

円爾、製粉技術を持ち帰る

宋で学んだ禅僧・円爾が水車を使う製粉技術を博多・承天寺に伝えたとされる。「饅飩蕎麦発祥之地」の碑が残る。

1665～1697年

朱舜水と徳川光圀の中国式麺

明の儒者・朱舜水が水戸藩主・徳川光圀に中国式の麺を伝えた伝承が有名。ただしかんすい使用は不明で、伝承の域を出ない。

1488年

京都・相国寺で経帯麺の記録

『蔭涼軒日録』に経帯麺を作り客にふるまったと記される。日本最古の中華麺の確実な一次史料。

江戸時代まで

麺の外食・屋台インフラが成立

蕎麦・うどんの屋台や外食産業が江戸の都市に普及。明治以降のラーメン受容の土台となった。

i 要点：明治以前の麺の多くはかんすいを使わず、だしも昆布・鰹節・味噌が中心だった。加わったのは明治以後、かんすいの麺・動物系スープ・中国人料理人である。



1488年の経帯麺は「水戸黄門が最初」という通説より約200年早い確実な記録である。

開港と南京そば

1859年の開港で華僑がもたらした、かんすいの麺と動物系スープの合流

🏪 開港と華僑の流入

1859年、横浜・長崎・函館が開港し、1868年には神戸も開港。通訳、買弁、料理人として中国人が来日し、居留地のそばに南京町が形成された。彼らが中国社会のために作っていた麺料理が「南京そば」である。

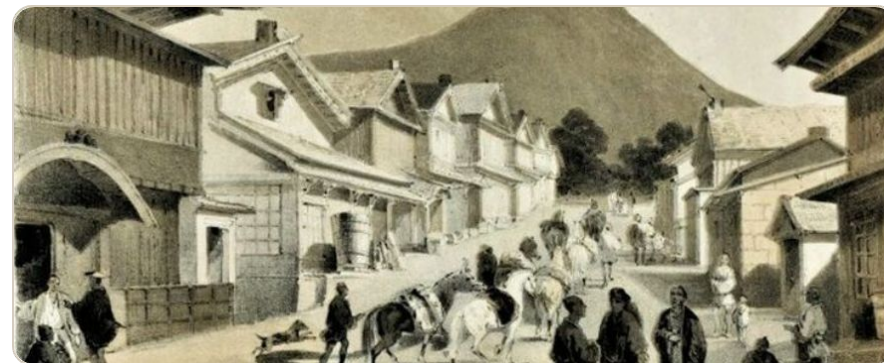
✓ かんすいの麺

✓ 動物系スープ

👤 中国人料理人

🍽️ 港町の外食空間

日本に入ったのは、麺だけではなく、かんすいの麺、動物系スープ、中国人料理人、そして港町の外食空間だった。これが日本のラーメン史における決定的な転換となった。



🏪 開港直後の函館・船場町周辺。華僑が集まる居留地の景観が広がった。

🕒 開港から南京そばの定着へ

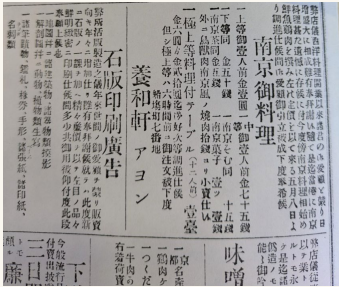
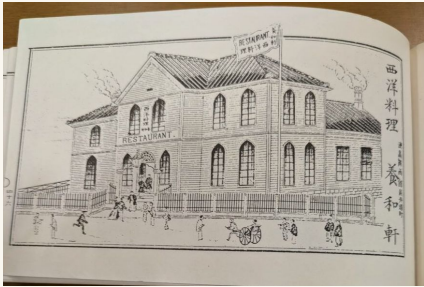
- 1859** 横浜・長崎・函館が開港。中国人居留地が形成され始める。
- 1868** 神戸開港。華僑ネットワークがさらに拡大。
- 1870s** 各地の南京町で**南京そば**が中国社会の日常食として定着。
- 1884** 函館・養和軒が「南京そば 十五銭」の**広告**を掲出（最古の記録）。

🍜 伝来したもの

- 🍴 **かんすいの麺** — アルカリ水で打った黄色い麺。うどん・そばと一線を画す。
- 🍲 **動物系スープ** — 鶏ガラ・豚骨などを煮出した澄んだだし。
- 👤 **中国人料理人** — 広東出身者が多く、調理技術と味覚を持ち込んだ。
- 🍽️ **港町の外食空間** — 南京町の屋台や小店が麺食文化の拠点となった。

函館・養和軒：最古の「南京そば」広告

1884年『函館新聞』に残る広告。広東出身店主がもたらした味、函館塩ラーメンの源流。



明治17年・函館新聞

「南京そば 十五銭」― 記録に残る最古の広告

1884年4月26日付『函館新聞』に、函館船場町の洋食店「養和軒」が南京そばを売り物にした広告を掲載。現存する史料のなかで最も古い「南京そば」の記録とされる。

店主の出自

広東出身。函館英国領事館の料理人も務めた人物と伝わる。

函館の風土

北前船による昆布の集散地。澄んだ塩味の中華そばが地域に根づいた。

価格の位置づけ

十五銭はかけそば一銭前後の時代では高価で、庶民の日常食ではなかった。

史料の限界

当時の味・レシピの詳細はほとんど残らず、塩味の清湯は広東系湯麺からの推定。

函館塩ラーメンの源流 ― 養和軒の南京そばは、地域に根づいた塩味の中華そばの起点と評価される。ただし「最古の広告」であって「最古の店」ではない点に留意。

歴史的な位置づけ

開港の文脈 ― 1859年函館開港。華僑がもたらした南京そばは、かんすいの麺・動物系スープ・中国人料理人とともに伝来。

広東系湯麺の系譜 ― 澄んだ清湯、細いちぢれ麺、動物系だし。日本の初期ラーメンの基盤は広東系の麺文化。

最古の広告記録

確度の評価

- 確実 ― 『函館新聞』明治17年4月26日付広告の存在。
- 有力 ― 広東出身店主・領事館料理人の経歴（複数資料が支持）。
- 推定 ― 塩味清湯だったという味の評価（広東系湯麺からの類推）。

出典：『函館新聞』1884年広告／養和軒ぷらす調査／北海道ファンマガジン

本店備從
 以テ業ト
 ルトモ永
 ケ是迄諸
 僞造ノモ
 能御吟
 味噌
 一京
 都名産
 一鶏肉ケ
 一つくだ
 一牛肉の
 右差荷賣
 今般流行
 付賣出拔
 二三日
 廉

浅草・来々軒：日本人向けに大衆化

1910年、広東出身の料理人12人を招き、日本人の舌に合わせた醤油味の一杯が生まれた



大正時代の食堂の賑わいを描いたイラスト。来々軒の開業当時、浅草は盛り場として栄え、大衆向けの外食文化が花開いていた。

🏠 開業の経緯と特徴

- 元横浜税関職員の尾崎貫一が、横浜南京町から**広東出身の料理人12人**を招いて1910年に浅草で開業。
- 高級中華料理店ではなく、**支那そば・ワンタン・シューマイ**を安く出す大衆店として誕生。
- 日本人の味覚に合わせた**醤油味のスープ**と**細いちぢれ麺**、チャーシュー・メンマ・ネギという構成が確立された。

🏠 東京ラーメンの原点とその後

- 来々軒の形が**のちの東京ラーメンの原点**となり、全国の「中華そば」へ影響を与えた。
- 1944年に浅草での営業を終え、戦後に**東京駅八重洲口**で再開、1976年に閉店。
- **2020年**には創業者の子孫が**新横浜ラーメン博物館**で味を再現・復活させた。

❗ **注意** 「来々軒（1910）」と、1997年京都創業のチェーン「来来亭」は**別の店**である。

函館と浅草、どちらが「はじまり」か

「最古の記録」と「全国に広がる起点」—— 2つの源流を比較する



最古の記録

函館・養和軒 (1884)

広告記録

1884年4月26日『函館新聞』に「南京そば 十五銭」の広告。南京そばを売り物にした最古の記録。

店主の出自

広東出身の店主。函館英国領事館の料理人も務めた人物と伝わる。

地域への影響

北前船の昆布の集散地だった函館に、澄んだ塩味の中華そばが定着。**函館塩ラーメンの源流**とされる。



当時はかけそば一銭前後の時代。十五銭は高価で庶民の日常食ではなかった。



大衆化の起点

浅草・来々軒 (1910)

開業の経緯

元横浜税関職員の**尾崎貫一**が、横浜南京町から広東出身の料理人**12人**を招き浅草に開業。

提供スタイル

高級店ではなく、支那そば・ワンタン・シューマイを**安く出す大衆店**。日本人向けに特化した。

味の原点

醤油味スープ・細いちぢれ麺・チャーシュー・メンマ・ネギという現在の東京ラーメンの原型を確立。



行列と模倣店・のれん分けを生み、全国の「中華そば」へ影響を与えた。



「最古の記録」は函館・養和軒、「全国に広がる起点」は浅草・来々軒。

2つの源流が異なる役割でラーメンの歴史を形づくった



全国へ、世界へ

地域発のご当地ラーメンが全国化し、即席麺とともに世界市場へと拡大した流れ



全国へ — ご当地ラーメンの誕生と広がり

1922年

札幌・竹家食堂

「好了（ハオラー）」を語源とする説が有名だが、横浜南京町起源説もある。

1920年代

喜多方

中国から来た青年の屋台の支那そばが始まりとされる。

1937年

久留米・南京千両

九州豚骨ラーメンの源流とされる店。

戦後

闇市と屋台

米不足の中、輸入・援助小麦が流通し、中華そばが急増。



世界へ — 即席麺と文化の輸出

即席麺が変えた食文化

- 1955年ごろ、札幌・味の三平で味噌ラーメンが生まれ、塩・醤油・味噌・豚骨の4大味が揃う。
- 1958年、日清食品がチキンラーメンを発売。「ラーメン」という言葉が家庭に定着した。
- 1971年、カップヌードル発売。日本式の即席麺が海外市場へと広がる起点となった。

文化の可視化と海外展開

- 1994年、新横浜ラーメン博物館開館。ラーメン文化そのものが可視化された。
- 2000年代以降、ニューヨーク・ロンドン・バンコクなどに日本式ラーメン店が広がった。



ご当地ラーメンの個性化と即席麺の革新が、日本のラーメンを全国規模の食文化へと成長させ、やがて世界の食卓へと届けた。

年表の要点

約1万年前の小麦栽培化から1994年の新横浜ラーメン博物館まで、ラーメン成立の主要な出来事を時系列で一覧化。



素材の起源

約1万年前～

約1万年前：中東・肥沃な三日月地帯で小麦栽培化

約4000年前：中国・青海省喇家遺跡で雑穀麵（キビ・アワ）



中国での成立

6世紀～14世紀

530～540年代：『斉民要術』に水引餅（麵＋肉汁）

13～14世紀：『居家必用事類全集』にかんすいの経帯麵



日本への伝来

1488年～1910年

1488年：京都・相国寺で経帯麵の記録

1884年：函館・養和軒「南京そば」広告

1910年：浅草・来々軒が開業



全国・世界へ

1937年～1994年

1937年：久留米・南京千両（豚骨の源流）

1958年：チキンラーメン発売

1994年：新横浜ラーメン博物館開館

≡ 主要な出来事の全一覧

年代	出来事
約1万年前	中東「肥沃な三日月地帯」で小麦の栽培化が始まる。
約4000年前	中国・青海省喇家遺跡で最古の麵（キビ・アワ製）が残る。
530～540年代	中国の『斉民要術』に水引餅の製法が記される（最古の麵の製法記録）。
13～14世紀	『居家必用事類全集』にかんすいを使う経帯麵の記録が登場。
1488年	京都・相国寺で経帯麵を作り客にふるまう（日本最古の中華麵の確実な記録）。
1859年	横浜・長崎・函館が開港し、華僑が来日。
1884年	函館・養和軒が「南京そば 十五銭」と広告（最古の広告記録）。
1910年	浅草・来々軒が開業し、日本人向けに大衆化の起点となる。
1937年	久留米・南京千両が九州豚骨ラーメンの源流となる。
1958年	日清食品がチキンラーメンを発売し、「ラーメン」が家庭に定着。
1971年	カップヌードル発売。日本式即席麵が海外市場へ。
1994年	新横浜ラーメン博物館が開館し、ラーメン文化が可視化される。

 **確度表示**：「確実」＝一次史料・発掘で裏づけ、「有力」＝複数資料が支持、「伝承」＝口伝・後世の記述が中心。

よくある誤解

 以下の4つは広く流布しているが、一次史料・発掘記録に照らすと誤りまたは根拠不明である。確度表示：【**確実**】＝一次史料・発掘で裏付けあり 【**有力**】＝複数資料が支持するが異説あり

 **誤解 1**
日本で最初にラーメンを食べたのは水戸黄門（徳川光圀）

 【**確実**】正しくは
1488年の京都・相国寺『蔭涼軒日録』に**経帯麵（かんすい麵）**の記録があり、光圀（1628～1700）より約200年早い。光圀の麵はかんすいではなく**藕粉（レンコン粉）**を使ったとされ、伝承の域を出ない。

1488年の一次史料が先行

 **誤解 2**
浅草の「来来亭」が日本のラーメンの元祖

 【**確実**】正しくは
大衆化の起点は1910年創業の浅草「**来々軒**」（尾崎貫一）。「**来来亭**」は1997年に京都で創業したチェーンで全くの別店舗。店名が似ているため混同されるが、両者に関係はない。

来々軒（1910）≠ 来来亭（1997）

 **誤解 3**
マルコ・ポーロが中国の麵をイタリアへ伝えた

 【**確実**】正しくは
地理学者イドリースーの記録（**1154年**）にはシチリアで乾麵の大量生産・輸出が記されている。マルコ・ポーロの帰国は**1295年**であり、パスタの源流はアラブ経由と考えるのが妥当。時系列が逆である。

1154年シチリア記録がポーロより141年早い

 **誤解 4**
ラーメンは明治時代に突然現れた

 【**有力**】正しくは
麵・製粉・屋台の文化は**奈良～江戸時代**にすでに積み上がっていた。明治の開港後に加わったのは「かんすいの麵」「動物系スープ」「中国人料理人」の3点であり、ゼロからの出現ではなく既存文化への**合流**である。

麵文化は奈良以来の蓄積

最終メッセージ

ラーメンは4000年の移動と合流の歴史を、一杯の丼に凝縮した食文化である

「ラーメンは、中国から日本へ一度に伝わった料理ではない」

中東で育った小麦が東へ移動し、中国で麺の形・製粉・肉汁・かんすい・外食文化が組み合わさった。日本では奈良以来の麺文化と江戸の屋台インフラの上に、開港後の華僑の料理が重なった。

素材の起源・中東

約1万年前「肥沃な三日月地帯」で小麦が栽培化。中央アジアを経て東へ伝わり、中国北部には紀元前3千年紀ごろ到達。中東では主にパンとして食べられた。

約1万年前 — 中東

形と技術の成立・中国

約4000年前の喇家遺跡の麺、6世紀『斉民要術』の水引餅、元代のかんすい経帯麺。宋代には都市の外食産業も発達し、3要素が中国で揃った。

約4000年前～14世紀 — 中国

合流と大衆化・日本

奈良以来の麺文化と江戸の屋台の上に、開港後の華僑が南京そばを持ち込む。1884年函館・養和軒、1910年浅草・来々軒が大衆化の起点に。

1488年～1910年 — 日本



函館・養和軒是最古の記録を残し、浅草・来々軒が大衆化し、戦後の小麦と屋台、インスタントラーメンが全国化を進めた。ラーメンは、4000年の移動と合流の歴史を、一杯の丼に凝縮した食文化である。



参考文献・資料

一次史料・研究書籍・Web資料と確度表示の基準

📖 一次史料

賈思勰『齊民要術』（530～540年代）
束皙『餅賦』（3世紀・西晋）
孟元老『東京夢華録』（宋代）
『居家必用事類全集』（元代）
亀泉集証『蔭涼軒日録』長享2年（1488年）条
『日乗上人日記』元禄10年（1697年）条
『函館新聞』明治17年（1884年）4月26日付広告
『エルサレム・タルムード』（3～5世紀）
Mahmud al-Kashgari, *Dīwān Lughāt al-Turk*（11世紀）
al-Idrisi, *Kitab Rujar*（1154年）
Someshvara III, *Mānasollāsa*（12世紀）

📖 研究・書籍

Lu, H. et al., "Millet noodles in Late Neolithic China." *Nature* 437, 967–968 (2005)
石毛直道『麺の文化史』
K. T. Achaya, *Indian Food: A Historical Companion*
Silvano Serventi & Françoise Sabban, *Pasta: The Story of a Universal Food*
南廣子「『齊民要術』の料理構造」

🌐 Web資料

National Geographic "4,000-Year-Old Noodles Found in China"
新横浜ラーメン博物館「室町時代にラーメン！？経帯麺」
日本経済新聞「日本初のラーメン、黄門様でない？」
サライ.jp「知られざる『ラーメン』の歴史」
北海道ファンマガジン
養和軒ぷらす「明治17年（1884年）の函館に息づいた『養和軒』の歴史」
横浜市観光情報「浅草 来々軒が新横浜ラーメン博物館に復活」
日本ラーメンファンクラブ／近代食文化研究会
福岡市／全国中華料理生活衛生同業組合連合会

ℹ️ 本文中の確度表示の基準

確実 一次史料・発掘調査によって裏づけがある事実
有力 複数の資料が支持するが、異説が存在する事項
伝承 口伝・後世の記述が中心で一次史料の裏づけが薄い事項

発表者：合同会社FIELD（養和軒ぷらす） ／ 本発表は上記文献を根拠とし、確度の異なる情報を明示して構成しています。