「美味」の本質を考える

Essence of Gastronomy

川 端 晶 子

Kawabata Akiko

(東京農業大学名誉教授)

Professor emeritus, Tokyo University of Agriculture

はじめに

「美味」とは言い替えれば「おいしい味」のことである。「おいしい」という言葉について辞典(大辞林)をみると、「味がよいという意味の女房詞“いしい”に接頭語の“お”がついた語」であると書かれている。人間は火の発見によって食品を加熱して食べることのできる唯一の動物となり、味覚の喜びを体験したのである。日本においては、どちらかといえば禁欲的な思想さえあって、食の美味主義の台頭は、高度成長が叫ばれはじめた昭和40年以降であるといっても過言ではない。

人間は生命を維持し、活動するために食べ物を摂取するが、食べ物も生命のあるもの、あるいは生命あるものから産みだされるものである。人間は食べ物を食べるとき、快い感覚や感情、すなわちおいしさを感じることができる。おいしさは人間が食べ物として何を選択し、いかに食べるかに深くかかわっている。ここで、「美味(おいしさ)の本質」を食文化の流れのなかで考えてみたい。

1. 美味を求め続けた歴史

(1) ヨーロッパ

ギリシアのアルケストラート(紀元前4世紀)は美食に好奇心を燃やし、詩人で大旅行家でもあったが、『美食術』¹⁾と題する詩で、各地の風俗習慣と食べ物について書いている。これは残念なことに、ほんの僅かな断片しか今日伝わっていない。現存する世界最古の料理書であるといわれている『アビーキウス・古代ローマの料理書』²⁾には美味を求める高度な技術の料理が満載されている。この頃の時代的背景は、「すべての道はローマに通じる」といわれていた頃で、ローマ料理はオリエン

文化の影響のもとに発達したギリシア料理の伝統を継ぐものであり、アビーキウスの料理書は両時代にわたる料理文化の集大成ともいうべきものである。

フランス人は彼らがガリア人と呼ばれていた昔から、孤独を嫌って集合を好み、おしゃべりをしたり、議論することの好きな国民である。彼らは時間をかけてご馳走を楽しむと同時に会話を楽しんだ。フランスのクールティエヌの『味の美学』³⁾によると、美味という言葉が一般に用いられ始めたのは1800年代であるという。美味学の提唱者であるブリア＝サヴァランの『味覚の生理学』^{4,5)}は美食の思想の黄金時代に記された19世紀初期の著書であり、美味学の文献として歴史的意義をもっている。

(2) 中 国

中国では、孔子の『論語』の中に、味や食に関する言葉が多く見られるが、古くより美味についての関心が高く、中国料理の発展の原動力となっている。また、自然界の諸現象の観察から導き出した五行陰陽説が医食同源や薬食一如の思想にまで発展した。清時代の文人として有名な枚の『隋園食単』⁶⁾には、美食法が記され、中国の食文化の原点に触れることができる。

(3) 日 本

日本における食の思想を見ると、食べることが仏道修業の最も重要な行事であるとして、道元禪師は『典座教訓』『赴粥飯法』⁷⁾を著し、「食べ物人間内在の仏性への供え物である」という考え方でおいしさの追求とともに食の思想を述べている。一方、日本には「武士は食わねど高楊枝」という考え方があり、武士はたとえ貧しくても清貧に安んじ、気位が高くなければならないと考えられていた。日本人の健康思想の基盤をなすものとして貝原益軒の『養生訓』⁸⁾をあげることができるが、明治以来日本の食生活は欧米の栄養思想に大きな影響を受けて今日に至ったといえよう。また、美味について木下

本稿は第17回大会の特別講演を纏めたものである。

謙次郎の『美味求真』⁹⁾には、「食品調理，食膳に関する一切を論じ，調味の真髓を究明し，その原理を把握して実際に応用し，合わせて，料理を一つの芸術，または学問として取り扱おうと試みたものである」と緒言に述べているが，日本の近代における美味に関する貴重な文献の一つである．また，東佐誉子の『世界人は如何に食べつつあるか』¹⁰⁾，『いま蘇る味の世界-東佐誉子の人とことば』¹¹⁾などにも美味に関する名言が書かれている．たとえば，「料理とは宇宙の美と愛を食者に与える芸術である」，「料理人は科学者兼詩人であってほしい」という詩文形の美しい言葉の数々の名言には，哲学をベースにした食の真髓が書かれている．

2. 西欧における美味の思想が培われた背景

(1) ギリシア・ローマ料理

古代の食べ物は，神話的な儀式によって構成されていた．たとえば，ギリシア神話では，コスムは料理の神であり，バックスはワインの神，ポセイドンは海の神である．ギリシア・ローマ時代の加熱法には三つの基本的なテクニックがあり，それは，火であぶること，茹でること，煮込むことであった．この三つには象徴的な階層づけがあり，各々の方法は人類の置かれた状態と進歩の方向を示していた．すなわち，あぶることから茹でることにいたる順序は時間的であるとともに，文化的な意味をもっていて，これは未熟から成熟にいたる人間の進歩の順序づけである．

(2) 中世のフランス

フランス料理の歴史は，中世末期に最初のグランシェフとして名を残した一人の人物タイユヴェンの出現とともに幕明けを迎えたといわれている．彼が書いたと目されている『ヴィアンディエ（食物譜）』¹⁾はフランス語で書かれた最初の料理書であり，調理の改革を説き，とくにソースと香辛料の重要性について強調している．ここでは，4種の加熱法，すなわち，あぶり焼き，茹でる，揚げる，蒸し煮が用いられている．とくに注目されるのは，肉をゆでてから火であぶり焼きする調理操作であり，その時代の調理技術と衛生の両面の利点を考えたものと推測できる．

(3) ルネサンス（15～16世紀）の食卓

東フランク王国から印刷術が伝えられ，調理関係の知識の保存や伝達も可能となり，当世紀もタイユヴェンの『食物譜』がよく読まれた．このことは，ルネサンス期の調理法はほとんど中世風のものであったことを物語っている．16世紀半ば，フランスの王子アンリとイタリア

の富豪メディチ家のカトリヌとの結婚は，当時先進国であったイタリアの優れた調理法やマナーが取り入れられ，フランスにおける食卓のルネサンスとなった．

(4) 17世紀の食卓

この世紀には多くの料理書が出版されたが，高級料理も誕生した．料理書の題名に時代の趨勢を表す“ブルジョワ”という言葉が登場し，ブルジョワ階級が生活様式や食習慣において貴族の模倣を始めたことがわかる．ソースに濃度をつけるために正式なルーを使い始めたのもこの頃である．食材の味を尊重しようとする意欲がみられ，フォンの理論を誕生させる近代料理の精神をかいま見ることができる．

(5) 18世紀-宮廷料理からフランス革命へ

ヴェルサイユでの宮廷料理は豪華になり，洗練された料理が食卓を飾った．調理人は錬金術の影響を強く受けて，食べ物の味の原理を追求し，とくにソースに磨きがかけられた．一方，実験科学の発達によって調理過程に起こる物理化学的現象に対して，より合理的な対応を取るようになった．食卓の空間づくりを最優先していた料理の構成が，消化に要する時間を考えた時系列の構成に変化した．実験科学が目覚ましい発展を遂げた時代であるため，料理も科学を目指そうとする気運が高まり，あらゆる料理の文献にもその意欲が見られる．1789年のフランス革命は古い制度の一切を覆し，革新の時代を迎えた．宮廷料理として開花したフランス料理も，革命とともに宮廷を出て，広く全国に公開されることとなった．

(6) 19世紀-フランス美食の黄金時代-

19世紀はフランス料理の真の黄金時代であった．調理技術の基礎が充実し，構築的で，豪華な料理への評価は最高潮に達した．実験科学の発達によって調理過程に起こる物理化学的な現象に対して，より合理的な対応をとるようになった．美食が発達し複雑化するに従って，新しい調理法が生まれた．鋳鉄製の新型かまどが作られ，冷凍技術も調理場に入り込んだ．ニコラ・アペールは，ロイス・バストールが微生物の存在とその生態を明らかにする以前から，食品をガラスびんに入れて密閉して長時間煮沸するという殺菌消毒法を発明し，農産加工業誕生の発端となった．

(7) 20世紀-古典的料理の再構成とヌーヴェル・キュイジーヌ

20世紀初めの調理技術は，調理法の単純化，簡略化，新開発という大きな流れの中で，古典的料理の再構成が行われた．20世紀後半のヌーヴェル・キュイジーヌの台頭は，貴族料理と民衆料理の二つの矛盾する傾向の再統

合による料理創造の新たな歩みであり、健康と肉体美を求めて軽い料理の広がりを見せている。

3. 哲学者と味覚生理学者の二人のフランス人

美食の思想が生まれ、理性主義、実証主義の国フランスの18世紀後半から19世紀初期にかけて生きた二人のフランス人、一人は哲学者メヌ・ド・ピラン (1766～1824) と、もう一人は味覚生理学者ブリア=サヴァラン (1755～1826) について述べる。フランスでは常に哲学者の近隣に、美味学者や優れた調理人が存在していた¹²⁾。

(1) メヌ・ド・ピラン

メヌ・ド・ピランは30歳後半に『思惟の能力に習慣はどのように作用するのか』^{13,14)}という著書を出版した。観念学派の立場から、習慣の分析とその生理的基礎を考察し、受動的習慣と能動的習慣を区別して意識の基礎事実として考え、この異質の二つの能力を感覚と知覚に振り当てている。文化というものがいわゆる習慣によって積み重ねられていくという観点から考えると、メヌ・ド・ピランの習慣論には深い意味がある。人間の食の営みは習慣の積み重ねから構築されるものであり、食の原点は人間学の問題でもある。また、メヌ・ド・ピランは晩年に、唯心論的形而上学を『人間学新論』¹⁵⁾としてまとめ、人間の生を動物的生、人間的生、精神的生の三段階に分けている。動物的生は生理学の対象となる生であり、人間的生とは能動的に自らが経験を構築していく生、心理学の対象となる生である。また、精神的生とは人間が自らの能動性を捨て、能動性の権能の外にある神の恵みを恩寵として謙虚に受け入れる生であり、人間の生に究極の段階である。この考え方は、パスカルの身体、精神、愛の三つの秩序にも合い通じるものである。美味学の背景にこうした人間学を無視することはできない。

(2) ブリア=サヴァラン

ブリア=サヴァランは法律が専門であったが、博学であり、解剖学、生理学、化学、哲学にも造詣深く、また、文学にも長じていた。当時のフランスでは、食卓を囲んで会話を楽しむ風潮があったが、1789年の大革命後のパリには、豊富な食材、腕利きのシェフ、美食を求める人々の三条件が揃い、食卓の飲びを一層高めた。啓蒙思想家や哲学者の集いも頻繁に行われた。これらの一人として参加していたブリア=サヴァランは晩年、『味覚の生理学』を著したが、とくに、20項目のアフォリズムは有名であり、今日まで約170年間に、世界各国で豪華版、普及版などが刊行され、多くの愛読者がいる。

4. 美味学の誕生

(1) 美味学の語意

美味学 (ガストロノミー) という言葉について、ブリア=サヴァランは「ギリシア語から復活させた」と述べているが、アルケストラートの『美食術』には「ガストロロジー」あるいは「ガストロノミア」とも呼ばれたと記されている。ブリア=サヴァランに最も近い文献では、ジョゼフ・ベルシュエが1801年に発表した詩集の題名『ガストロノミー』がある。ブリア=サヴァランの『味覚の生理学』が出版されたのは、その後25年経てからのことである。

(2) 美味学の提唱

ブリア=サヴァランは『味覚の生理学』の中で、自信に満ちた言葉で語っている。「いよいよ美味学が出現した。すると、隣接領域のあらゆる学問は相寄って美味学のために広場を作ってくれた。美味学は揺りかごから墓場にいたるまで、われわれを支えてくれる学問である。恋愛の喜びや友情を深める学問、憎悪をなくし、取り引きを容易にし、われわれの短い一生の間、他のあらゆる享楽の疲れも癒してくれて、しかも疲労を感じさせない唯一の享楽を提供してくれる学問である。それをどうして拒否することができよう!」。こうして、ブリア=サヴァランによって美味学が提唱されたのである。

5. 新しい美味学

(1) 美味の成立

美味学とはおいしさを創造し、演出する技術の裏付けとなる理論体系である。ブリア=サヴァランの美味学の提唱以来、美味を求める技術と学問的研究は人類の切なる願いであり、その追求に数多くのエネルギーが費やされてきている。身近な日々の食生活の中で、食事を快適においしくいただくためには、食べ物 (客体) と食べる (主体) のかわり方を最高に好ましい状態に整えることが必要であり、愛と安らぎと飲みの雰囲気醸し出すことである。図1に食べ物のおいしさの構成要素をまとめて示した。

増成¹⁶⁾は美味について次のように述べている。

1) 味の次元 食べ物のおいしさは、生理的、感覚的なものを不可欠な媒体とするが、しかし単に生理的、感覚的な次元に成立するものではなく、そこを基盤としながらも、そこを超えて知的、文化的な次元に成立するという、そしてまた、美味はそこにあらかじめ存在するものだけでなく、人間が作り出すものである、とい

図1 食べ物のおいしさの構成要素

(川端晶子：調理学 (川端晶子、畑明美著) 建帛社、p.27 1997より一部加筆)

うことにわれわれの眼を向けさせる哲学的なカリカチュアに、このシーンになっているところから、美味学的に深い意味を含んでいるものとしてとらえるべきであろう。さらに、美味は一面で、客体（食べ物）の物質としてのありかたとともに、他面で、主体（食べる人）との関わりかたによって成立する。後者には生理的、感覚的次元と知的、文化的な次元があり、知的、文化的な次元では、知と文化の本質から、個人としての次元だけでなく、その時代やその文化圏の知的、文化的な次元もある。

2) 美味と芸術美 おいしさ（美味）を味うことは、一種の「美の体験」である。おいしさを産み出すことが調理の重要な任務の一つであり、美を産み出すということが芸術の重要な任務の一つであるから、料理が一つの芸術としてとらえられてきたのも理由のあることである。フランスでは「料理は第九の芸術」とされている。

そして、調理における芸術性と科学性は表裏一体である。

3) 複合・連動によって生れる美味

快感としての美味における諸感覚の複合性、連動性には、美味を味わう主体の側でのことがらと、食べ物の側、すなわち客体の側での複合性、連動性がある。また、料理には、単体的なものから複合的なものまで多様であり、音楽の独奏曲、合奏曲、独奏曲、管弦楽曲、交響楽などに相当する独奏的な美味、合奏的な美味、協奏的な美味、管弦楽的な美味、交響曲的な美味があろう。複合・連動は食べ物自体の内部での複合・連動のみならず、食べ物と外部、たとえば食器、食卓、雰囲気、環境などとの複合・連動もあり、そこには文化的次元が加わってくる。ブリア=サヴァランが「どんなものを食べているかを言ってみたまえ。君がどんな人であるかを言い当ててみせよう」と言っているように、一人一人の人間性を示す重

図2 サイバーセンスの模式図

(Antoine Schaeffers: Les sens du goût,
Centre Culturel de Gastronomie Francaise au
Japon. p. 41, 1997)

図3 おいしさに関する大脳皮質機能の模式図

(川端晶子：サイコロロジーと咀嚼 建帛社 p. 33 1995)

要な側面である。

(2) 美味と感覚

古くより「料理は五感で食べる」といわれているように、食べ物のおいしさは視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚の五感と呼ばれる感覚器官で知覚し、総合的な判断によって評価している。

1) 美味の知覚 五感はいずれも独立した機能を持っているが、相互に調和を保ちながら自己調整はかり、コミュニケーションをとっている。図2にサイバーセンスの模式図を示した。図の上部は視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚の五感がいつも扉を開放して、無意識のうちに適切な数の情報を受け取っていることを示している。すなわち、触覚は一瞬一瞬、外界の温度を知覚し、視覚は日常的な活動風景や自然の風景をとらえ続けている。嗅覚は絶えず周囲の匂いを嗅ぎ、聴覚は音の洪水に浸されているが、味覚が喚起されるのは生理上の必要が生じたときである。これらに対して、図の下部は意識をもった精神が五感の知覚の扉を開き客観的に捉えたとともに、主観的に好き・嫌いを決めている。これらの評価には各自の教育、環境、感性などの学習体験が要因となっていることを示している。

図3には美味に関する大脳皮質機能の模式図を示し

たが、感覚野には、視覚野、聴覚野、嗅覚野、触覚野（体性感覚野）、味覚野があり、末梢の感覚器から送られてくる感覚情報の処理を行い、連合野で知覚される。もしも、知覚の正確な計測や評価が可能であれば、料理の結果も正確に再現することができるであろうが、味の嗜好は主観的であり、食べる個人によって異なっている。一方、客観的な共通分母による価値観の全体像を描くこともでき、食べ物の個性を特徴付けている。食べる人の主観は、教育、環境、個人特有の感性によって異なり、知覚される感覚もさまざまであるが学習によって知覚は磨かれていく。

近年とくに、脳・神経科学の進歩は著しく、人間の心の問題にも迫りつつあるが、脳の活動から味やおいしさを測定しようとする試みもすでに始まっている。また、官能評価によるおいしいーまずい、かたいーやわらかい、薄い味ー濃い味などというような対極的な表現のほかに、種々の描写によって食べ物のおいしさの程度や好き・嫌いなどを表現することも行われている。

2) 美味と感性 人は五感を総動員して食事を楽しむ。感覚は外界の化学的、物理的特性に対して、身体が感じる程度やその内容を対象としているが、食べ物が「おいしい」という感性には、味に関係した要因

図4 食の感覚による分析の過程

(Antoine Schaeffers: Les sens du goût. Centre Culturel de Gastronomie Française au Japon, p. 51, 1997 より一部加筆)

のみでなく、食卓上の色彩や食器、盛り付けなど、さらに人々の人生観、ライフスタイルも大きく関与する総合的なものである。

感性とは何か、

- ① 外界の刺激に応じて感覚・知覚を生じる感覚器官の受容性である。
- ② 感覚によって呼び起こされ、それによって支配される体験内容であり、したがって感覚に伴う感情や衝動・欲望も含む。
- ③ 理性によって抑制されるべき感覚的欲望である、ということができる。

また、感性科学についての第一線の研究者たちのアンケート調査¹⁷⁾による「感性」の定義をみると、次のようである。

- ① 人の気持ち、食べ物の味、色やイメージといった曖昧なものを直感的、洞察的にとらえる認識・情緒的能力特性である。
- ② 人間の感覚、知的特性に関連し、情緒的判断を伴うものである。
- ③ 物や事に対する感受性。とりわけ、対象の内包する多義的で曖昧な情報に対する直感的な能力で、よいセンス、センスがないなどという。

「感性」に対するものとしては、「知性（頭脳の知的な働き）」、「理性（概念的思考の能力）」という言葉もあるが、

感性は人間がもつ感覚・知覚の機能や特性であり、それによって「情」が呼び起こされると考えることができる。美味に対する感性とは、食の場を構成する総合的な成果と、それを評価する人間内的基準のレベルとの対応なのである。すなわち、感性とは、感覚器官・感覚、さらに感情の動きを総括的に捉えたものである。

3) 美味の感覚による分析過程 人間が食べることの意義には生理的な意義と精神的な意義があり、食の営みには、法則性を生かす科学性と表裏一体である美の創造・表現という芸術性も大切な要素である。図4に美味の感覚による分析過程を示した。おいしい食べ物を作るスタートは食材の正しい知識である。科学は食材の性質を正しく把握し、科学と芸術を融和させたセンスによっておいしい料理を作る。これを五感がとらえて知覚神経を刺激し、脳にデータを送るが、脳は指揮者として、外観、テクスチャー、味、アロマ、フレーバーを、個々にまたは、総合的に認識、判断して、客観的、あるいは主観的評価を記憶の引き出しに記憶する。この記憶に磨きがかけられたり、修正されたりして美味の体験が深まっていく。

6. 食文化における美味の保護と啓蒙

現在、フランスにおける美味に関する国家的取り組みについて紹介する。1989年、国立食文化評議会 (Le Conseil National des Arts Culinaires:CNAC) が設立され、文化の保護と啓蒙に国がこぞって取り組んでいる。

小学校における味覚啓発活動について述べる。

本質的な教育訓練とも深い関係をもっている。自由(自主独立)と偏見(先入観)に対する一つの訓練であり、食文化に対する知性と評価する精神を発達させ、会食の

図5 フランスの小学校における味覚週間の風景 (1998年10月)
(パリ郊外のエクステルナ・サンタヌ小学校)

楽しみと食事にまつわる感動を発現し、また、新しい食習慣を身に付けることをターゲットとしている。近年、フランスにおいても、味覚の学習不足によって平準化し、繊細な味覚が害なわれている。教育的な訓練の重要性が叫ばれ、国家レベルでの味覚啓蒙計画が打ちだされた。フランス文部省は味覚教育の視覚を希望する教員の要請には補助金を出し、とくに小学生の味覚訓練に力をいれている。1回1時間30分を使って10回が1サイクルとして実施されている。その風景を図5に示した。10回の味覚訓練の内容は表1のようである。味覚が平準化・画一化すると、繊細な味覚が害なわれ、創造性豊かな人間性が培われないと考えられている。

表1 フランスの小学校における味覚啓発活動の実施計画
(1回90分で10回が1サイクル)

- 1 回目：五感とその役割について各自の体験から学ぶ。
- 2 回目：味覚の時間。4 基本味（塩、甘、酸、苦）楽しみながら味わい、味と味覚を正しく体験する。
- 3 回目：味覚の時間嗅覚の仕組みを明らかにした後、子供たちに嗅覚の記憶を思い出させ、さらに新しい体験をする。
- 4 回目：嗅覚の時間、視覚によってのみ外観を見分けることができるが、味は口によってのみ確認できることを体験する。
- 5 回目：触覚の時間、食べ物に対する触覚は人によって多様であることを体験する。
- 6 回目：食事の組み立て方について学ぶ。子供たちは食事を準備し、一緒に試食する。
- 7 回目：味覚について有害なもの（添加物も含む）について話し合う。
- 8 回目：特徴あるものの発見の時間。子供たちは各地域や国の食べ物や料理を持参し体験する。
- 9 回目：体験したすべての知識を思い出す時間。体験した感覚を言葉で表現する訓練を行う。
- 10 回目：料理を作る専門家を訪問し、料理の作り方を学ぶ。

(2) 郷土料理の資産目録作成

農務省の主導でフランス料理資産目録の作成が進められており、2000年までに完了することを目標としているが、一つは経済的な目的、もう一つは文化的な目的をもっている。

- ① 経済的目的：地域の伝統的な特産品を周知させ、その目録を特産品の推進政策と連結させ、さらに観光旅行省と連携して観光計画にも力を入れる。
- ② 文化的目的：歴史的記念碑のよに、料理や味の記録を定着させる。

おわりに

私たちが食の問題を考えるとき、自然界の食物連鎖の中で最も恩恵を受けているのは、人間であるということ謙虚な気持ちで受けとめなければならない。20世紀後半の輝かしい科学の発展は生命科学に挑み、小宇宙でもある人間の脳と心の問題にも科学のライトが向けられている。ブリア＝サヴァランの西洋の美味学に、バックボーンとして東洋思想が融和した、新しい『美味学』の学問的な構築が望まれている。最近、世界保健機関（WHO）で、『健康』の定義の改正論が持ち上がっている。従来は「フィジカル（身体的）、メンタル（精神的）、ソーシャル（社会的）」の3つの面から定義されていたが、新しく人間の尊厳などを視野に入れた「スピリチュアル」を加えようというのである。新しい世紀には食生活にも《こころ》の問題がクローズアップされるであろう。

参考文献

- 1) エドモンド・フランク、ジャン＝ピエール・ブラン著、あべの辻調理師専門学校訳：よくわかるフランス料理の歴史、同朋社出版、1994。
- 2) ミュラ＝ヨコタ・宣子：アビーキウス古代料理書、三省堂、1987。
- 3) ロベール・クルーリエス著、黒木義典訳：味の美学、白水社、1970。
- 4) Brillat-Savarin: Physiologie du goût, Julliard, Paris, 1965.
- 5) ブリア＝サヴァラン著、関根秀雄、戸部松実訳：美味学礼讃、(上)(下)、岩波書店、1967。
- 6) 袁枚著、中山時子監訳：隋園食单、柴田書店、1975。
- 7) 中村璋八、石川力山、中村信幸：典座教訓・赴粥飯法、講談社、1970。
- 8) 貝原益軒著、石川謙校訂：養生訓、岩波書店、1961。
- 9) 木下謙次郎：美味求眞、酣燈社、1954。
- 10) 東佐誉子：世界人は如何に食べつつあるかー各国比較調理術、東京創元社、1954。
- 11) 林定子、川端晶子：いま蘇る味の世界ー東佐誉子の人とことば、講談社出版サービスセンター、1992。
- 12) 川端晶子：Vesta, No. 34, 28～33 味の素食の文化センター、1999。
- 13) Maine de Biran: Influence de l'habitude sur la faculté de penser, Librairie, Philosophique, J. Vrin, Paris, 1987.
- 14) 北明子：メヌ・ド・ビランの世界 経験する〈私〉の哲学、朝草書房、1997。
- 15) メヌ・ド・ビラン著、佐藤博之訳：人間学新論、開明書院、1981。
- 16) 増成隆士：美味学（増成隆士、川端晶子編著）、建帛社、1997。
- 17) 辻三郎編：感性の科学、サイエンス社、1997。