

心染通信

「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします

【発行】
キンレイ心染事務局
〒101-0065
東京都千代田区西神田
1-3-6 ウェタケビル4F
TEL・FAX
03(3518)9010

第10号の食材
お茶

キンレイ心染プロジェクト「食育出前授業」

全国の学校教育機関で食育出前授業が実施可能に！

キンレイ心染プロジェクトでは2015年より、日本の伝統芸能である落語の観賞を通じて、「日本の伝統文化継承」と、「食べる力を育む(食育)」を目的とした「食育出前授業」や「出張落語会」を関東圏(一都三県)の小・中学校をはじめ、高校や大学を対象に展開しております。

昨年からは、コロナの中でも学生落語家の落語を届けるために「出張落語会」を映像コンテンツ化し、各施設に提供する取り組みを実施して参りました。本年



【お笑い芸人・まんじゅう大帝】
2人は心染プロジェクトの卒業生

より「出張落語会」の映像コンテンツに加え、「食育出前授業」を映像教材化し学校教育機関に提供しております。映像化したことにより関東圏の垣根を越え、全国の小・中学校の子ども達へ和食文化の大切さや伝統芸能・落語の魅力を伝えることが可能となりました。司会進行兼講師には心染プロジェクトの卒業生で現在はプロのお笑い芸人として活躍する「まんじゅう大帝」(所属・株式会社)に出演いただいております。

待ち焦がれた子ども達の笑顔！



【食育出前授業の様子】

本年は映像教材化に加えて、埼玉県内の小学校より依頼をいただき、12月3日(金)に同校6年生約150名の児童に向けて「食育出前授業」を実施しました。「落語の基本である《十下》の説明や落語の所作などを伝授した後、事務局スタッフが

フが「うどんの食文化講座」を実施。うどんの歴史や作り方について理解を深め、落語『時うどん』の舞台となる江戸時代の食文化についても解説しました。児童からは、「うどんを作る材料に塩がある」とは思わなかった」などの感想が、和食の食材への興味・関心を育むことができた。その後、学生落語家による『時うどん』『みそ豆』『茶の湯』を観賞しました。うどんやみそ豆などを食べる場面を臨場感たつぷりに表現し、児童の食欲も掻き立てられている様子でした。観賞後は児童たちが落語を実践するグ



【落語とコラボ給食】

ループワークを実施。観賞した落語から『十下』や食べる所作、『みそ豆』を児童たちに体験してもらいました。そして、授業の最後には「食育出前授業」の集大成として各クラスの代表者が高座に上がり、食べる所作や『みそ豆』を披露しました。勢いよくうどんをすすったり、『みそ豆』の1シーンを忠実に再現したりと、児童の個性が発揮された活気のあるグループワークとなりました。授業後には「落語」コラボ給食」と題し、『みそ豆』に登場した「みそ豆」や、『時うどん』に登場したうどんをアレンジした香川県の郷土料理「しつぽくうどん」など特別な献立が組み込まれました。授業で学んだ《食・物》を使った給食を実際に味わうことで、落語と食文化のつながりを味覚でも学び、落語・和食といった伝統文化への理解を深める授業となりました。

学生団体・関東落研連合主催「落研グランプリ」

8月28日(土)に学生団体・関東落研連合が主催する学生落語の全国大会「落研グランプリ」がオンライン(ライブ配信)で開催され、キンレイとしてサポートいたしました。コロナ禍で活動が制限されたため、全国の学生落語家たちの演目披露と交流を目指すことを目的に開催されました。予選の映像審査を勝ち抜いた8名が予選とは異なる演目を収録し、決勝戦にて披露されました。審査員には学生時代、落語研究会に所属していた6名を迎えました。審査員長には一般社団法人落語協会所属・入船亭小辰様、副審査員長には公益社団法人落語芸術協会所属・昔昔亭喜太郎様を迎え、審査員の関東落研連合・歴代幹部4名に優勝者を選出いただきました。厳正なる審査の上、巴家法師さんが優勝を勝ち取りました。準優勝は千里家紀流さん、3位は六松亭頼つれさん。優勝の巴家法師さんには、賞状、トロフィーのほか、各種副賞(着物・羽織、キンレイ「お水がいらない」シリーズの豪華詰め合わせセット)



【優勝した巴家法師さん】

が贈られました。また、ライブ配信視聴者から抽選で100名にキンレイ「お水がいらない」シリーズ商品が当たるキャンペーンも実施しました。今後もキンレイ心染プロジェクトでは学生落語家の活動をサポートしていくとともに、『食の大切さ』と『日本の伝統文化の魅力』を伝える文化啓発活動を継続して参ります。

QRコード
「落研グランプリ」
配信内容はアーカイブ動画より
【https://www.youtube.com/watch?v=uDRV1JV0rAg】

山本 進 / 芸能史研究者・落語研究者

芸能史研究者 山本進先生が解説！

1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究に...



食文化と落語の繋がり

長屋の花見

江戸の名酒は

お茶を薄めた色？

貧乏長屋を取り仕切っている大家さんが、とある春の日、長屋の住民たちを呼び出すところから話は始まります。大家さんから呼び出されたこの長屋の住民たちは、店賃(家賃)の催促ではないかと、恐る恐る訪ねてみると...

大家:「どうだい? 花見に行かぬえか?」



【出典】「浅草金竜山奥山花屋敷」(国立国会図書館蔵) 浅草は上野に並ぶ花見の名所で、多くの人々が花見に訪れた。

という大家さん。この貧乏長屋の貧乏神を追い払おうと、粋な計らいというわけです。大家さんは奥から一升瓶を三本と、かまぼこ玉子焼きを出します。長屋

いま、見頃だつてえか、どうだい?」
長屋の住人:「じゃあ、長屋の連中と並んで花見で帰つていりゃいいですか?」
大家:「それじゃあ、子どもの満足じゃねえか。《くむ酒は、是風流の眼なり 月を見るにも 花を見るにも》つてくれえだから、まず酒、肴がねえといけねえな。」

お茶は貧しくて手軽に手に入る嗜好品だったので、落語には「お茶をおあがり」という取りが多くありますね。これは、昔の家には必ず、玄関に上がり框があつて、次に

の者は大いに喜び、口々にお礼を言いますが、用意されたものをよくよく見てみると一升瓶の中身は番茶を水で薄めた《おちやけ》、かまぼこは大根の御香香(お新香)、玉子焼きは沢庵でした。長屋の店子(住民)たちは酒やかまぼこ、玉子焼きと聞いて胸躍らせていましたが、中身を知り、がつくりと肩を落とします。大家さんは番茶を薄めたものを《お酒》だとしています。大家さんは少しでも霧囲気を出そうと、当時、名酒の色とされていたであろう、薄い黄色を出すために、薄茶で《おちやけ》を作ったのでしようね。なんとか知恵を絞り、貧乏長屋のみんなを景気づけようとしている姿に、なんとも言えない可笑しみがありませんね。このことから、お茶は貧しくて手軽に手に入る嗜好品だったので、落語には「お茶をおあがり」という取りが多くありますね。これは、昔の家には必ず、玄関に上がり框があつて、次に



【火鉢】 長方形の木製指物。暖房具で、江戸時代から急速に普及し出し、それ以前のろりと同じような役割をしていた。昭和20年代まで、茶の間や居間で広く使用され、なくてはならない家具のひとつだった。大きさは長さ約60cm・幅約35cm・高さ約30cmほど。左側には灰を入れる(落し)があり、銅壺や五徳を置く。右側には3~4段の引き出しがあり、茶葉や刻みたばこなどを入れていた。

【手あぶり(火鉢)】 屋内に置き、暖をとるための小さな火鉢。置炉として奈良時代から登場。薪のように煙がでないことから上流の武家や公家で使用されていた。庶民に普及したのは、江戸~明治時代。形状や材質は様々で、四角い木製のほか、丸形の陶器や金属製のものもある。ちなみに屋外で魚や肉を焼くのに使用される七輪とは異なる。て、その上に鉄瓶が乗っかかり、中はお湯がいつもちんちんとたぎっているという、そんな風景だったので。いちいち火を起して湯を沸かすなんて、バタバタしないでも、常に長火鉢の銅壺の中にお湯がある。だからお湯もつけられるし、訪れる人があつたら顔を見て「おお、よく来たね。ひとつお茶でもおあがり」とごく自然に言葉が出てくるんですよね。特別な事ではないわけ。茶葉も長火鉢の小引き出しにあるので、番茶や煎茶なんかをすぐに淹れられるんです。落語「鼠穴」では「あの兄貴はからっ茶一杯出さぬえ」というセリフがあります。これは「簡単に淹れられるお茶の

四畳半ほどの部屋があり、その奥に六畳くらいの部屋があるというのが主な構造でした。落語の主人公たちは奥の六畳の間にいるわけです。今は見なくなりましたが、そこには当時の人々の必需品であった長火鉢が必ず置いてあるんです。長火鉢の中には銅壺といつて、銅でこされた窯みみたいなものがあり、長火鉢の枠の中には炭を入れておくわけです。銅壺の中は空洞になっていて、その空洞に水をたくさん入れていたわけですね。なので、その頃はいつでもお湯が沸いているか、片っぱに手あぶり(火鉢)みたいなものがあつ



一杯も出さないケチ」という意味です。さて、貧乏長屋の連中は、貧乏神を追い出そうと、陽気に出かける大家を先頭に、毛氈代わりの筵に《おちやけ》と《沢庵》《玉子焼き》を包み、「花見だ、花見だ」と繰り返します。満開の桜の下に着いた一同は《お茶盛り(おちやかもり)》を盛ります。しかし、《玉子焼き》をぼりぼりかじって、「長屋中 歯を食いしはる花見かな」と俳句をひねる人があり、誰一人酔わない。大家さんの命令「下、酔ったふりをした一人は「本物の酒を持ってこい!」と酒癖が悪い。また気分が悪くなったという男は、どんな気持ちだと聞かれ「井戸へ落っこちたような気持ちだ」と言い出す有様。その内に心ならずも酔っぱらった態の一人が、注いででもうっけをしてお茶をいけをしげしげと見つめ...



一杯も出さないケチ」という意味です。さて、貧乏長屋の連中は、貧乏神を追い出そうと、陽気に出かける大家を先頭に、毛氈代わりの筵に《おちやけ》と《沢庵》《玉子焼き》を包み、「花見だ、花見だ」と繰り返します。満開の桜の下に着いた一同は《お茶盛り(おちやかもり)》を盛ります。しかし、《玉子焼き》をぼりぼりかじって、「長屋中 歯を食いしはる花見かな」と俳句をひねる人があり、誰一人酔わない。大家さんの命令「下、酔ったふりをした一人は「本物の酒を持ってこい!」と酒癖が悪い。また気分が悪くなったという男は、どんな気持ちだと聞かれ「井戸へ落っこちたような気持ちだ」と言い出す有様。その内に心ならずも酔っぱらった態の一人が、注いででもうっけをしてお茶をいけをしげしげと見つめ...

茶の湯

茶の湯の作法は 難しい... お茶の種類には茶葉を挽いて粉にした抹茶がありま すね。抹茶は茶の湯で使われるお茶の種類であり、点てる時には流儀や作法がしっかりと決まっています。落語「茶の湯」はそんな流儀と作法に焦点を当てたお断りです。 一代で身代を築き、あとは俵に暖簾を譲った隠居。若いころから働きづめだったので、仕事から離れてみると、退屈で仕方がない。 たまたま家には茶室道具一式があるので、茶の湯を始めようしますが、茶の湯の作法などまるっきり知らない。 隠居は小僧の定吉に「昔に習ったきりだから、忘れてしまった。」とそうつぶさながら始めてしまいます。

「隠居:「初めに青い粉を入れたな。あの粉がなんの粉だったか...」
定吉:「あーあの粉なら知っていますーすべて買ってきます。」
定吉は抹茶ではなく、青き



【ムクの実】
ムクロジの実。皮を削り石鹸として使うこともできる。

な粉を買ってきます。定吉はともかく、隠居は抹茶すら知らないの、お湯に入れてかき回すも、泡の立つ抹茶になりませぬ。

「隠居：「あぶくが出てこないねえ。なにかあぶくが出るものが入ったんだが。」

「定吉：「あ、アレを入れろ。あぶくが立ちますんで、また買ってきてます。」

続いて定吉がムクの皮を買ってきたので、釜の中に放り込むとみるみる泡が立ち、青きな粉を溶いたのと混ぜ合わせる。味はとんでもないが、隠居の想像通りのお茶が出来上がりました。

初めのうちは定吉のようにかんを食へさせながら、二人で《お茶もどぎ》を点てて楽しんでいましたが、しいには、二人とも腹を下してしまいます。隠居はそれでも懲りずに定吉を捕まえては《お茶もどぎ》を点てて縛ります。

この難を逃れようと、だれかを代わり客にしましょうと、定吉は隠居をそのかし、長屋の蔭頭、手習いの師匠、豆腐屋の三人を呼び出します。蔭頭、豆腐屋に茶の湯の心得はなく、断ろうとしますが、辛うじて飲み様だけ知っている手習いの師匠を頼りに赴きます。《お茶もどぎ》を飲み動転しますが、茶菓子のようかんだけが本物なので、それを口直しにして「これは美味い！」と世辞を言い、切り抜けます。隠居は自分の茶の湯の腕前を褒められたと勘違いしてしまい、連日だれかを呼んで《お茶もどぎ》を振舞いますが、気が付くとようかん代が馬鹿になりません。安く済ませようと思案した幸句、サツマイモをふかしてすり鉢で練り、蜜と黒砂糖で甘みを付け、仕上げに灯し油（現代で云う灯油のようなもの）を塗ったお椀で型抜



【出典】「茶の湯 日々草 炭手前の図」（国立国会図書館蔵）
茶の湯（茶会）の様子が描かれている

きをした、菓子をしらえ。一見すると美味しそうに思いますが、これは《お茶もどぎ》に輪をかけて、世にも恐ろしい味の菓子だったはず。ある日、初めて招かれた金兵衛という人も《お茶もどぎ》を飲んで仰天し、口直しに菓子を頬張りますが、これまた物凄く、辛抱出来ずに厠へ駆け込みます。余った菓子を窓の外の畑に投げ捨てる、近所のお百姓の顔にべつとり。顔に付いたのを手に取ったお百姓…。

「お百姓：「なんだ。また茶の湯か。」

お察しの通りだと思いますが、招かれるお客人はみな、厠から隠居が作った菓子

芝浜

除夜の鐘を聞き、福茶で縁起を担ぐ。

お正月から節分にかけて昔から飲まれていた縁起の良い《福茶》というものがあります。福茶というのは地方によって作り方は異なりますが、昆布、大豆、梅干しなどをお茶で割って、飲むものです。この福茶、



【福茶】
昆布や梅干しなどを入れた縁起の良いお茶。入れるものは地域によって異なる。

屈指の人情断として名高い落語『芝浜』に登場します。酒を飲んでは仕事を怠ける亭主に、今日こそ仕事に行ってもらわなやと、しびれを切らした女房は、ついつい早く起こしてしまします。これが、夢のような話の始まりだったのです。



【出典】「江戸八景・芝浦の帰帆」（国立国会図書館蔵）
当時の芝浜（芝浦）の様子

早起きし過ぎて魚河岸の問屋はまだ開店していません。しょうがない、浜辺で夜明けを待っていると波打ち際に落ちていた財布を見つけ、中に大金が入っています。家へ飛んで帰り、これで遊んで暮らせると、友達を呼ぶ集めてきた酒を飲み、寝てしまいました。翌朝、商いに行くと女房にたたく起された亭主、浜辺で拾ったお金のことを話すと、「夢でも見たんでしょ」と言われます。金を拾ったのは夢で、友人とドンチャン騒ぎして散財したのが現実だと聞かされ、すっかり改心します。禁酒を誓い、商いに精を出した甲斐があった、三年目には小さい店を構えるようになります。

大晦日の除夜の鐘を聞きながら、

亭主：「んん、なんだ、福茶か。福茶の味なんぞ、忘れちまった。たまたま飲むと美味えもんだ。」

女房：「お前さん、お酒飲みたい？」

亭主：「いやあ、飲みたかねえ。それよりも茶淹れてくれ。」



この言葉にすっかり改心したとみた女房は三年間の労いと感謝の念を込めてお燗

を差し出します。「飲みたかねえ」と言いつつも嬉しそうに亭主。久しぶりの酒を目の前にして、酒との再会を喜ぶますが、そこで一言呟いて、幕引きとなります。

『芝浜』は夫婦愛とお酒が大きなテーマとして描かれますが、じっくりと聴いてみると、亭主が商売に勤しんだ三年間は女房が淹れた煎茶や番茶と共にあったのだろうと、想像が掻き立てられます。福茶が縁起物として飲まれていたことからも、お茶は当時から庶民と強く結びついてきたことがわかります。落語の高座ではよく、蓋つきの湯呑みが置いてあるのを目にしますね。あれは小道具としての役割もありますが、六代目・三遊亭圓生師匠からは「あれは飲むんじゃなくて湯気でもってのどを湿すんだ。それで喉に入る。」と教わったことがあります。もっと言うと、昔は高座に火鉢が置いてあり、鉄瓶が掛かっている、脇に茶碗が置いてあったんです。鉄瓶の中はお茶ではなく、白湯であるというのがお決まりでした。その当時は高座に出ると、自分でもって白湯をついでのどを温らせて、1席やったというわけです。

日本のお茶文化を辿る！

貴族・武家が愛したお茶

お茶のルーツは中国にあります。日本に伝わったのは奈良・平安時代の頃、遣唐使がお茶の種を持ち帰ったことが始まりだという説などがあります。茶葉を煮出して飲むといった方法が伝わりましたが、僧侶や貴族の間でしか飲めなかったことや遣唐使の廃止などが重なり、その文化が大きく広まることはありませんでした。次にお茶が注目されるのは鎌倉時代初期で、「茶西」という僧侶が末からお茶の文化を持ち帰り、広く普及させたことがきっかけとなります。「茶は養生の仙薬なり」で始まる『喫茶養生記』は茶西が完成させた日本最古の茶書で、栽培法から喫茶法、薬効まで多岐にわたり記載されています。お茶は鎌倉時代後期〜南北朝時代には將軍や大名など武家階級にも広まり、「闘茶」と呼ばれるいわゆる『利き茶』の文化が生まれたのもこの頃です。当時のお茶は茶葉を挽いた今でいう『抹茶』を湯で溶かして飲む、体に良いものという位置づけでした。その後、豊臣秀吉が宇治茶を庇護したことなどが影響し、お茶は武家階級の嗜好品となります。お茶を政治に利用しようと考えた織田信長や豊臣秀吉の茶頭（茶会を

取り仕切る専門職種）として仕えた「千利休」は、茶道における有力な協力者として地位を確立すると同時に、現在の茶道に通ずる『侘茶』を完成させた茶人として有名です。

庶民の「煎じ茶」

一方、庶民の間で広まったお茶は武家の間で広まった侘茶とは異なるものでした。室町時代には史料に初めて一般庶民相手にお茶を売る『茶売り』が登場します。奈良の東寺が茶売りに提出させた請文（誓約書）の『東寺南大門前一眼一銭茶売り人条々』には、茶売りに対して様々な規制が布かれました。その頃から人が集う社寺の門前・社頭、交通の要衝などに屋台や茶屋を開く商人が登場し始めます。また、茶売りが登場する『煎物』という狂言や古い書物などから、当時のお茶は、茶葉と茶葉以外の香味の良い薬類と一緒に煮出したもので『煎じ茶』と呼ばれており、葉の側面を併せ持つことから葉種と同等だったと考えられています。葉膳や漢方の視点からみても、煎茶の『煎茶』には、こもった熱をとり、頭をすっきりさせる作用があるといわれています。

塩を加えて点てる

江戸時代初期の歌人「鳥丸光広」の『目覚草』にはお茶に必ず塩を加えて飲んでいただくことが記載されています。お茶の知識をまとめた『茶経』などを著述した中国・唐時代の文筆家「陸羽」以降、長いお茶文化の中で連続と続いてきたもので、中国では塩を入れるお茶はスープなどの汁物として変化を遂げていきました。

江戸時代〜現代にも通ずる「煎茶」が登場！

塩を加えて点てる

ういった渋味を少しでもまろやかにする工夫として、煎じ茶用の茶筥でお茶の中に空気を入れ、塩を攪拌していたという説があります。このことから、お茶に塩を加えるという文化が続いたのは、お茶の味を調える工夫のひとつだったと推察されます。塩を加えないお茶が主流になった時期は不明ですが、江戸時代中期に「永谷宗円」が茶葉を乾燥させる前に「揉む」工程を加えて完成させた『青製煎茶製法』によって、茶葉は緑色になり、香りや味が引き立つようになりま

免疫力アップの機能性をもつ「カテキン」

「お茶で免疫力アップ」とよく聞きますが、これはお茶の渋味成分として知られている「カテキン」によるものです。「お茶うがい」で風邪・ウイルス予防というのもまさにカテキンが持つ抗酸化作用によるもので、ウイルスの粒子にカテキンが付着することで、体内への侵入・増殖を防ぐ効果があると言われていました。また、その効果は日常的にお茶を飲むことで風邪などへの罹患リスクが低下することが分かっており、『お茶II免疫力アップ』を裏付ける研究も進んでいます。最近では、カテキンの血中コレステロールの増加を防ぐ機能性なども注目され、特定保健用食品や機能性表示食品などにも配合されています。カテキンを効率よく摂取したい方は、緑茶はもちろん、茶葉を粉末にした『抹茶』もおすすめです。なお、高温で抽出されるカテキンの性質を利用し、熱湯でお茶を淹れる工夫をすることでよいでしょう。また、密閉容器に入れ、冷暗所で保存することで酸化を防ぐことができます。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

第10号「お茶」編

芸能史研究家・山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務局の管理栄養士が時代背景や栄養的視点から、さらに掘り下げて解説します。



【出典】喫茶養生記 2巻 (国立国会図書館蔵)

らお茶の文化を持ち帰り、広く普及させたことがきっかけとなり、茶は養生の仙薬なりで始まる『喫茶養生記』は茶西が完成させた日本最古の茶書で、栽培法から喫茶法、薬効まで多岐にわたり記載されています。お茶は鎌倉時代後期〜南北朝時代には將軍や大名など武家階級にも広まり、「闘茶」と呼ばれるいわゆる『利き茶』の文化が生まれたのもこの頃です。当時のお茶は茶葉を挽いた今でいう『抹茶』を湯で溶かして飲む、体に良いものという位置づけでした。その後、豊臣秀吉が宇治茶を庇護したことなどが影響し、お茶は武家階級の嗜好品となります。お茶を政治に利用しようと考えた織田信長や豊臣秀吉の茶頭（茶会を



【出典】「歌麿浮世絵集」 (国立国会図書館蔵)

なぜ日本ではお茶に塩を入れる文化が残っていたのか？その謎は解明されていませんが、要因のひとつとしてお茶の味わいに関係していると考えられます。元禄初期に長崎のオランダ商館に着任したドイツ人医師・ケンペルは日本の光景を記した『江戸参府旅行日記』で、当時のお茶の味を、『かなり渋く灰汁の味がする』と表現しています。『青製煎茶製法』は煎茶作りの基となっており、機械による製茶が主となっている現代のお茶作りにも活かされています。

管理栄養士監修レシピ

茶葉まで味わう！欲張り茶漬け

お茶で炊いた茶飯 × 茶葉を味わうお茶の佃煮！仕上りにアツアツのお茶をかけて、お茶漬けに！お好みのトッピングで召し上がれ！

茶がらには、飲むだけでは摂取できない腸溶性のビタミンA・C・Eや食物繊維、ミネラルなどが含まれています！

【茶飯】

- 米……………2合
- 大豆……………40g
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少々
- 緑茶(抽出液)300ml

【お茶の佃煮】

- 茶がら……………100g
- 酒……………大さじ2
- A・醤油……………大さじ2
- し……………大さじ1

- 大豆を弱火で焙り、表皮が少し割れたらすぐ水に浸し、両手ですり合わせて皮を除く。
- 米は洗って炊飯器に入れ、緑茶、酒を加えて30分ほど浸す。
- ②に大豆と塩を入れて炊く。

- 茶がらは2番〜3番煎じくらいまで使ったものにもう一度湯を通し、スプーンの背で押すなどして水分を切る。
- フライパンに入れ、軽く炒め水分を飛ばす。
- ①[A]を②に入れて煮立たせ、時々かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰める。