

# 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！

## 落語の勉強会開催

—第3回—

平成二十八年九月十三日、株式会社キンレイ会議室に十二名の学生が集い、第三回落語の勉強会を開催しました。落語研究家山本進先生を講師に迎え、今から五十年前の活気あふれる寄席の様子を記録した映像資料を鑑賞しながら、今日まで受け継がれてきた落語の歴史・変遷について理解を深めました。また、代表の学生落語家三名が落語を一席ずつ披露し、実演を教材に、先生から「いい聞き手」「いい演じ手」になるための極意を演技指指南も交えながら伝授して頂きました。



山本進先生を囲む学生十二名。今日まで受け継がれてきた落語の歴史と変遷について理解を深めた。

### ◆昭和の寄席を覗いてみよう！



戦後生き残った、今は無き人形町末廣亭の寄席の様子を収めた『寄席の人々』という貴重な映像を鑑賞しながら、当時の活気あふれる寄席に思いを馳せました。前半は寄席の一日が記録され、畳敷きの寄席の映像が流れると、先生が今のような座席じゃできない「お膝送り」の醍醐味について語ってくれました。通常定員二七〇人ぐらゐのところ、正月やお盆には四百人のお客をお膝送りで詰め込んだというエピソードには学生たちも興味津々の様子でした。二つ目時代の談志師匠の「反対傳」が映ると、どっと笑いが沸き上がります。映像は昔でも、まる

【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  
ウエタケビル4F  
TEL・FAX 03(3518)9010  
紙面に関する問い合わせ

**\* 今号の食材 \***

### お菓子

■ 連載コラム  
…二・三頁  
山本進先生が紐解く！  
～「お菓子」と「落語」のつながり～

■ 食文化コーナー  
…四頁  
・おやつの起源  
・飢饉を救ったサツマイモ  
・サツマイモレシピ  
123品収載「甘藷百珍」  
・【管理栄養士考案レシピ】  
～サツマイモを使ったおやつレシピ！～

### 落語の歴史や文化を学ぶ勉強会

～「いい聞き手」の育成が落語の未来を切り開く！～

「いい聞き手」が育つてこそ、落語は次世代へと継承され、落語を楽しまむ裾野も広げることが繋がります。そこで、キンレイ心染プロジェクトの《文化の伝道師》である学生落語家へ、落語を演じるだけでなく、落語を学ぶことの楽しさを伝えることも我々の使命だと考えました。二〇一四年のプロジェクト発足時からアドバイザーとして協力頂いている落語研究家山本進先生を講師として迎え、定期的な落語の勉強会を開催しています。

### ◆学生落語家落語を一席披露！

一人目は味覚亭四葉さんによる「狸賽。狸がサイコロに変身して博打をするという噺です。四葉さん演じる子狸の演技は何とも可愛らしく会場は一気に和みます。出演後、先生から人物造形について演技指指南。落語とは一人でも演じ分け、会話が展開していくために人物造形が重要です。登場人物に実際のモデルを当てはめると、人物描写がしやすくなるのとアドバイスを頂きました。

皆さんの街に学生落語家が出張します！

TEL・FAX  
**03-3518-9010**

WEBサイトでも情報をご覧いただけます！

キンレイ心染プロジェクト 検索

<http://www.krspj.jp>

※誠に勝手ながら、一部三県に限らせていただきます。(東京・神奈川・千葉・埼玉)

二人目は飯喰亭鯖寿司君による「平林」。字の読めない小僧が平林宅へ手紙を届けに行くという噺ですが、行く先々でタイラバヤシのヒラリンだの、聞く人によつてどんな原形を失っていきます。「人に読み方を聞く」という繰り返しの展開の中に、鯖寿司君ならではの笑いのセンスが光る一席です。先生からは同じく人物造形についてアドバイスが。人物造形のポイントは登場人物の年齢を最初にしっかりと設定すること。初めから終わりまで一貫していることが大切とのアドバイスを頂きました。

三人目は外楼一拝君が自ら創作した「鍋問答」という新作落語で挑みます。小僧が物知りな「隠居」の所に行つて色々教えを乞うという、古典落語でおなじみの設定を新作にアレンジ。質問に答える「隠居」しかし一向に納得しない小僧とのやり取りが絶妙に面白く会場は大爆笑。新作を披露するときに少々緊張気味だった外楼君も先生からの「古典の骨法を上手に活かしつつも、新し過ぎず、かといつて古くない。大変結構な落語です」と太鼓判にひと安心。新作落語を作る際のポイントは、ストーリーの組み立て方や展開パターンなど、古典落語らしい骨法を新作に吸収しつつ、あとは噺家のセンスで新しさをどこまで入れるかということだそうです。聞き手と演じ手、どちらのたしなみ方も伝授頂いた貴重な一日となりました。



飯喰亭 鯖寿司

味覚亭 四葉

外楼 一拝

山本進先生

落語研究家

山本進先生が解説!

# 食文化と落語の

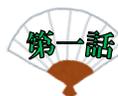
## つながり

江戸時代から庶民に親しまれてきた落語には、食べ物を題材にした噺はなしが多数あります。「食」は庶民の暮らしに密接に関係し、落語には食文化のエッセンスが詰まっています。このコーナーでは、毎号ひとつの「食べもの」を題材に、食文化と落語のつながりについて、落語研究家山本進先生が解説していきます。

※一部事務局スタッフが補足しています。

### ◆第四回◆ お菓子編

僕らが子どもだった頃、町中のあちこちで紙芝居をやっていました。夕方で見るわけにはいかないで、棒の先に水あめをちよつとつけたものを一銭や二銭で買って、紙芝居を楽しんだものでした。子どもにとっては、水あめが一番身近だったのではないかと思われます。昔、精製した砂糖と



### 第一話 子別れ

#### 親子の絆を気付かせる まんじゅう!?



落語に登場するお菓子の代表格といえは「まんじゅう」でしょう。

江戸時代、町中には数多くのまんじゅう屋があったそうです。当時のお菓子屋というのは、手広くお菓子を扱っていたのではなく、一つ一つのものを作ってそれだけ売るといふスタイルでした。当時のまんじゅう屋の様子を落語から思い描くと、店の前に釜のようなものが

さつまいもや栗など色々あり、甘み砂糖と考へなくてもいいのです。落語にも、まんじゅうや芋かん、アメ、焼き芋など様々な甘い食べ物が登場します。このことから、庶民はあれこれ工夫して甘みを薬しんでいたことが伺えます。

### 山本 進

落語研究家・芸能史研究家  
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いそむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻りに顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。



まんじゅうが登場する落語で皆さん存じなは『まんじゅう怖い』でしょう。町内の若い男が集まって怖いもの言い合いをしている中、一人可笑しなことを言い出します。

「おれは……  
まんじゅうが怖い」

普段からそいつのことをよく思っていない男連中は、怖がらせてやろうと企てます。栗まんじゅう、菓子まんじゅう、こしだかまんじゅうなど、色々なまんじゅうを買ってはそいつの枕元に置き、隣の部屋から様子伺う……。そい

つは口では「怖いよ……、怖いよ……」と言いつつ、まんじゅうを頬張っているのです。実は、全てがそいつの思惑通りだったのです。男連中が「おい！お前、本当は何が怖い？」と問うと、「今度は熱いお茶が怖い」というオチです。色々な種類のまんじゅうが出てくるのは、家庭でも手軽に作れてしまふことから、お店では手の込んだものや名前を工夫することで、まんじゅうのレパートリーが増えていったのではないのでしょうか。さて、もう一つまんじゅうが大要素となる落語があります。それは『子別れ』という噺です。主人公の熊さんは腕のいい大工ですが、遊びが過ぎて、おかみさんと息子の亀ちゃんの家を出て行ってしまいます。反省した熊さんは心を入れ替えて一生懸命働きます。そんなある日、まんじゅう屋の前を通ると良い匂いが漂ってきます。

「あいつ、まんじゅうが好きだったよな……」

熊さんはまんじゅうの匂いで亀ちゃんを思い出して、思わず泣いてしまったのです。まんじゅうの皮は小麦粉に麴を入れて発酵させているため、ほのかに甘い匂いがします。外の蒸籠で蒸かしたのには、きつと宣伝という意味合いもあつたのでしよう。まんじゅうの匂いにさへ涙してしまふほど、よほど亀ちゃんに会いたかつたんですね。ストーリーの最後は、偶然亀ちゃんに出会った熊さんは、もう一度おかみさんに頭を下げ、また昔のように三人で暮らすというハッピーエンドです。「子は鎧」という題で演じられることもありますが、別れた夫婦をつなぎとめる子ども、親子の絆を思い出させる重要なシーンにまんじゅうが登場するわけです。



### 第二話 大工調べ

#### 焼き芋は冬のおやつ定番



#### 垣根の垣根の曲がり角

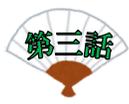
「垣根の垣根の曲がり角」という童謡があるように、昔は秋から冬になると町中で子どもたちが焼き火をする風景はよく見かけるものでした。大人が「おい、芋だよ」なんて言って買ってきて、焼き火で焼いたアツアツの焼き芋を食べるのは子どもたちの楽しみの一つでした。『大工調べ』という落語に、棟梁の威勢のいい啖呵の中で、「焼き芋」が登場します。与太郎は家賃を二両、八百文滞

てめえなんぞ、もとは番太郎でもつて、焼き芋売つていたんじゃねーか。前の六兵衛番太が死んだのを忘れろとおめえ、パチがあたるぞ。お前が番太になれたのも、六兵衛番太が死んだからじゃねーか。六兵衛じいさんの頃には、川越の本場の芋を仕入れて、薪をおしまねえから、ぶくらしてうめー焼き芋だつたんだ。それがお前の代になって、焼き物をおしみやがつて、場違いな芋を仕入れてくるから、カリカリでもつて、それを喰つて腹壊して死んだ子どもが何人いるかわからねえや」



大家はかつて番太郎をやっており、棟梁はその時の焼き芋に対する文句を言っているのです。江戸っ子の棟梁の啖呵はスカツとして、何とも気持ちのいいものです。結局大家と棟梁では埒が明かないので町奉行の大岡越前守が裁きを下さすという結末です。昔、焼き芋といえは番太郎が売

草鞋やロウソクなどの生活雑貨、駄菓子、そして冬には焼き芋を売っていました。棟梁の啖呵にあるように、サツマイモは川越を本場として流通していました。大家の一代前の六兵衛番太は川越のサツマイモを任入れ、薪を惜しまず火でじっくりと焼上げていたが、大家が番太郎だった時は薪を惜しんで生焼けだったというわけですが、昔は精製した砂糖なんて高級品で庶民が口にするようなものではありませんでした。もちろん、スナック菓子やチョコレートのようなお菓子などありません。そんな時代、焼き芋は甘くて庶民でも手軽に手に入り、子どもたちの大好きなおやつだったというわけですよ。

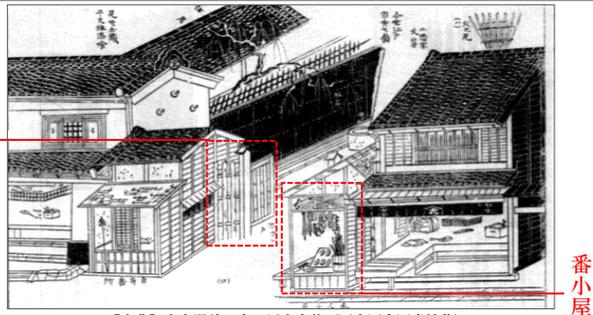


### 第三話 孝行糖 (こうこうとう)

## 孝行糖ってどんなアメ?

少々頭は弱い、ことのほか親を大事にする男に、奉行所から親孝行の褒美金が与えられ、それを元手に商売を始めようと考えます。そこで思いついたのがアメの行商で、その名も『孝行糖』です。当時、役者の名前や流行りものになんだ「〇〇糖」という様々なアメが売られ、宣伝文句として使われたそうです。例えば、歌舞伎役者のスーパースターである中村芝翫(なかもむら・しかん)になぞらえて「芝翫糖」や、同じくスターの風流寛(あらし・りかん)になぞらえた「風流糖」などが大流行していたそうです。

賑やかで楽しい行商の売り声から、「孝行糖」とはいつた



【出典】守貞漫稿 喜田川守貞著 (国立国会図書館蔵)

「孝行糖、孝行糖、孝行糖の本来は、うるのここめに寒晒し、かやに銀杏、ニッキに丁字、ちゃんちきち、すけてんてん、たべてみな、おいしいよ!」

「うるのここめ」というのは、うるち米の小米のことで、小米とは潰れたり欠けたりしてお米として使えないものです。「寒晒し」とは、寒い時に天日にさらすことです。「かやに銀杏」とは、芽と銀杏の実ということでしょう。

ちよつとした時に間食する、ガムや飴みたいなものと考えられます。「ニッキに丁字」は香辛料です。売り声から、どんな材料で作られているのか想像はできませんが、いったいどんな味なのでしょう。本当に「孝行糖」というアメが存在したかは定かではありませんが、噺家落語の中でこさえたものかもしれません。



### 第四話 明烏 (あけがらす)

## お菓子といえば 女・子どもの食べ物

今では、「甘党男子」たるものが存在するかもしれませんが、昔お菓子といえば、どちらかといえば女・子どもが食べるもので、男が口にするようなものではなかったようです。『明烏』という落語は吉原を舞台にした噺で、甘納豆を食べるシーンが見所の一つになっています。

「このこね、戸棚開けたら、甘納豆があったからね、ちよいと朝の甘みはおつだよ」



【出典】船壳満松 一英奇芳艶画

息子が道楽者だと親は心配ですが、あまりに堅物すぎても同様に心配するようです。そんな息子を心配した親父は、町内で「札付きの遊び人」というあだ名を与えられてしまっている源兵衛と太助に、息子を吉原に連れていくよう頼み、若旦那は二人に騙されて無理矢理吉原へ連れて行かれます。逃げ帰ろうとするも脅され、泣く泣く花魁と一夜を供にする羽目になりました。翌朝、源兵衛と太助は互いに相方の女に振られ面白くありません。そこで、悔し紛れに、花魁の部屋に置いてあった甘納豆を食べるのです。

大のいい歳した男が、ぶつぶつ言しながら甘納豆を食べている風情が、あまりに堅物すぎても同様に心配するようです。そんな息子を心配した親父は、町内で「札付きの遊び人」というあだ名を与えられてしまっている源兵衛と太助に、息子を吉原に連れていくよう頼み、若旦那は二人に騙されて無理矢理吉原へ連れて行かれます。逃げ帰ろうとするも脅され、泣く泣く花魁と一夜を供にする羽目になりました。翌朝、源兵衛と太助は互いに相方の女に振られ面白くありません。そこで、悔し紛れに、花魁の部屋に置いてあった甘納豆を食べるのです。

「このこね、戸棚開けたら、甘納豆があったからね、ちよいと朝の甘みはおつだよ」

江戸の船壳りに扮した歌舞伎役者、十三代目市村羽左衛門、船の行商は三味線を弾いたり鉦(かね)を叩き、歌ったり踊ったりしながら賑やかに売り歩いていた。衣装に満巻の紋が染抜かれていた。酒袋は船壳の商標でもあった。

「何とも可笑しみがありません。若旦那はどうしているだろうと起しに行くと、花魁と仲良く寝ているので、源兵衛と太助はさらに面白くありません。甘納豆は女・子どもが好きなお菓子だということが分かって聞くと、さらにこのシーンの面白みが増すかもしれません。」

### 用語解説

●黒門町の文楽：名人八代目桂文楽が黒門町に住んでいたことから、黒門町といえは文楽のことを指す。完璧主義で心と口と手の落語を徹底的に練り上げ洗練させて、緻密で繊細な落語にしている。



### 第五話 人形買い

## 行事とお菓子の関係

昔から行事、ことに食べるお菓子というのは決まっています。三月はひなあられ、五月は柏餅、九月は名月のお月見でお団子、お正月には鏡餅や菱餅。日本では、季節とお菓子が密接に結び付いていまして、「人形買い」という落語では、端午の節句にちまきが配られる様子が描かれています。今では柏餅が一般的かもしれませんが、昔江戸では柏餅、京都・大阪ではもつぱらちまきを配っていたそうです。そのお礼として、親戚や近所の人々は五月人形を贈るという習わしがありました。



長屋の神道者の家に男の赤やんが生まれたので、ちまきが配られました。そこで、長屋、千五軒で、一軒百文ずつ、一貫五百文でお返しに五月人形を贈ることになり、月番の二人が金を預かって人形を買いに行きました。二人は人形代を値切つて安く済ませ、浮いたお金で一杯飲もうと企みます。

「この甘納豆を食べるシーンには逸話が残っています。名人・八代目桂文楽が演じたところ、寄席の売店で売られていた甘納豆がすべて売り切れになったほど観客を魅了したと言われています。『黒門町の文楽さんは上手かった。それはいかにも、本当に甘納豆を食べるようになっていたよ。』」

# 江戸っ子大好き！ サツマイモは定番おやつ

## ◆おやつの起源

おやつは、江戸時代中期頃に一日二食から三食へと食習慣が変わり、午後の八つ刻（十四時〜十六時）に「食事と食事の間に食べるもの」として広まったとされています。現代で「三時のおやつ」と言われているのも、当時の時間によって来れています。また、おやつはエネルギー補給の意味合いが強く、主におにぎりや果物、サツマイモなどが食べられていました。

## ◆飢饉を救ったサツマイモ！

サツマイモは中国から沖縄へ伝来し、唐芋（からいも）、琉球諸（りゅうきゆういも）、甘藷（かんじゆ）と呼ばれていました。その後、薩摩（鹿児島）での栽培が盛んになったことから「薩摩芋」と呼ばれるようになりました。以降、栽培地域は広まり、江戸時代中期頃になると関東での栽培も盛んになります。

近年の健康志向やダイエット意識の高まりにより、おやつは我慢しなくてはいけないという考えをお持ちの方が多いのではないのでしょうか。しかし、おやつの本来の役割を考えると、おやつを食べるメリットもあります。空腹を和らげることで夕飯の暴飲暴食を抑える、また、甘みにはリラックス効果があります。食べ物を食べれば、夕食時の急激な血糖値の上昇も抑えることができます。普段のおやつの方を考えると、健康的な食生活の助けにもなります。

質素倹約で有名な八代目徳川吉宗の存在は、サツマイモ普及の立役者です。米将軍としても知られる吉宗の時代、享保の大飢饉が発生し米の収穫が大被害を受けました。薩摩藩出身の家臣に飢饉の様子を尋ねる中で、サツマイモ栽培が人々を餓死から救ったという話を聞き、飢饉対策としてのサツマイモ栽培に着目します。荒れた土地や天候不順、害虫などによる病気にも強い上に長期保存も可能なサツマイモを、吉宗は関東での栽培を推奨しました。それにより、江戸でもサツマイモが庶民にとって身近な食べ物という地位を確立したのです。とりわけ江戸っ子には焼き芋がウケ、冬のおやつの定番として愛されるようになりました。

## ◆焼き芋

## ◆ブームが起ころ

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く サツマイモ編 vol.04

江戸時代、焼き芋ブームが起きます。天保年間に刊行された『江戸繁盛記』にその盛況ぶりを表す記述があります。

「芋屋は毎日、早朝から深夜まで薩摩芋を焼く。窯の煙は立ち昇り、焦げた匂いが立ちこめ、焚火は煤で真っ黒になっていく。老若男女、貴賤を問わずにその匂いに魅了され、産婆も老翁も下女も下男も買いに来る。四文も買えば幼児を泣きやませ、十文も買えば書生の朝食の代わりになる。八百屋町、全ての番署でも焼き芋が売られている。『江戸繁盛記』より抜粋

四文とは現代の百円ほどで、焼き芋は最も安い食べ物として庶民の味方でした。江戸の町は区間に木戸と呼ばれる番屋（管理人の詰め所）があり、焼き芋は、木戸番屋の管理人である番太郎が売っているものでした。焼き芋はあちこちの番屋で売られ、安くてさらに甘い。こうして、江戸っ子の冬の定番おやつになったというわけです。

明治時代になっても焼き芋人気は健在でしたが、それは大正十二年の関東大震災までだったそうです。大震災後の復興した東京では新しいものが好まれるようになり、江戸時代以来の風俗・習慣というのは時代遅れとされ、それはおやつの世界にも言えることでした。それまで、おやつの定番と言えは焼き芋が君臨していましたが、ピスケット、キャラメル、チョコレートなどの洋菓手に取って代わられてしまったのです。

◆洒落のきいた 焼き芋屋の看板  
焼き芋屋の看板は、江戸っ子の洒落つ気がたっぷりです。芋を丸ごと焼くことから「まる焼き」と呼ばれ、「〇焼き」と書かれた看板が多くありました。その他「八里半」という看板は焼き芋の味が「栗（九里）」に近いこと由来し、さらに「栗より（四里）うまい」ということで「十三里」と、看板は変化していきまし

た。サツマイモの名産地として有名な川越から江戸までの距離が約十三里だったことにもかかっているそうです。

右側下に焼き芋屋がある。看板には「〇やき十三里」と書いてある。

【出典】名所江戸百景 第14景 「びくにはし雪中」 歌川広重 画

## ◆「甘藷百珍」 レシピ「一二三品」

一七八九年に「甘藷百珍」というサツマイモレシピ二三百品を収めたレシピ本が刊行され、四つのカテゴリ、五品（アイディア料理）「尋常品（一般的な料理）」「妙品（見た目、味ともに優れた料理）」「絶品（究極の料理）」で紹介されています。また、この頃は「〇〇百珍」という本が流行し、豆腐・鯛・大根・卵・こんにゃくなどの百珍本なども刊行されています。

サツマイモはそれ自体に甘みがあります。また、不足しがちな食物繊維も摂取でき、腹持ちが良い。まさしく、間食としての役割を果たす、おやつにぴったりの食材といえるでしょう。

### ～江戸っ子の遊び心がつまった甘藷百珍！～

室町時代末期、宣教師によってポルトガルから長崎へ伝わってきたカステラは、江戸時代長崎で作られ続け、今のような味・形になりました。卵と砂糖を使用したふっくら甘いカステラは、砂糖が高級な時代である当時、庶民の手に届くものではなかったと考えられます。そこで、安くて甘い、庶民の味方であるサツマイモを使った「カステラ風レシピ」が考案されたのではないのでしょうか。「甘藷百珍」掲載の『加須底羅いも』レシピには、江戸っ子らしい遊び心と、身近な食材であるサツマイモを使って、日々の暮らしを豊かにしようとする庶民の知恵が詰まっています。

### ポイント

砂糖不使用の代わりに甘酒を使うことで甘みをプラス。刻んだアーモンドを加えるとザクザクとした食感が楽しく、噛む回数も増えます。これにより、満腹感を与えてくれるとともに血糖値の上昇も緩やかにしてくれます。いちよう切りにしたリンゴを乗せて焼くことで見た目も可愛らしく、ほのかな酸味がアクセントになります。

### 「甘藷百珍」に収載されている「加須底羅(カステラ)いも」を、「砂糖不使用&腹持ちよい」レシピに管理栄養士がアレンジ♪

おやつの目安:200kcal/日未満を守りながら、「健康的なおやつ生活」を始めてみませんか？

#### ◆作り方

- 1 サツマイモを切り、水にさらしてアクをとる。(すりおろしやすいように縦4等分程に切るとよい。)
- 2 アーモンドは細く刻み、りんごはスライスしていちよう切りにする。卵を溶いておく。
- 3 ボールにサツマイモをすりおろし、りんご以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- 4 小さめのフライパンに薄く油を敷き、③の生地をフライパンいっぱいにならば焼く。
- 5 ④の上面にリンゴを並べ、片面に焼き色がつけいたら裏返す。
- 6 リンゴの面にも焼き色がつけいたら皿に取り出し、4等分切る。

### 加須底羅(カステラ)いも

◆材料(4人分) 【1人分:130kcal】

- サツマイモ(皮付き) 150g
- 片栗粉 大さじ3
- 卵 1個
- 甘酒(砂糖不使用・濃縮タイプ) 大さじ1
- アーモンド(素焼き・無塩) 10g(約10粒)
- ごま 小さじ1
- りんご 30g(約1/8個)
- サラダ油 適量

