

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！

昭島市食課
学校給食主催
Let's
食育実践発表会
開催レポート

平成二十九年一月二十七日、東京都昭島市学校給食課主催「Let's 食育実践発表会」が開催され、市内の小・中学校の教員・栄養士など約百名が来場しました。第一部では、落語を通じて後世に残したい和食文化を再確認して頂く機会を創造することを目的としてキンレイ心染プロジェクトによる古典落語の披露と、小・中学生を対象に展開している出前授業の活動を紹介しました。昭島市の今年の食育テーマは「次の世代に伝えたい和食のよさ」・豆はくらしにいきいてる」。テーマに合わせ大豆をつまみ食いする『みそ豆』という斬や『たけのこ』『芝浜』の三席を学生落語家による熱演で届け、落語と和食文化の繋がりについて理解を深めてもらいました。

◆江戸の食を

落語を通じて愉しむ

一席目は飯喰亭鯖寿司くんによる『みそ豆』。ふうふう、あちちと、熱々に煮えた大豆をつまみ食いする様子に臨場感たっぷりというオチです。

飯喰亭 鯖寿司

頭下位亭 黒塔



落語と食文化の繋がりについて共感を生みました。

3年後の大晦日。

【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 *

果物

- 連載コラム
...二・三頁
山本進先生が紐解く！
～「果物」と「落語」のつながり～
- 食文化コーナー
...四頁
・バナナの歴史
～価格の変遷～
・バナナは栄養面も
優等生
・【管理栄養士考案レシピ】
～紫外線対策～
バナナの抗酸化パワー！
フルーツマリネレシピ

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)

◆食育事例紹介

平成二十七年より、食べ物を題材にした落語の観賞と給食との連動を特徴とする食育出前授業を展開しています。江戸庶民の暮らしを映し出す落語には「食文化」の

◆主催者様より◆

今年は落語を取り入れたことで例年とは違った会となり、大変好評でした。後日、東京都栄養教諭の役員会で紹介した所、雑誌「食育フォーラム」での記事も読み、落語を通じた食育授業に興味を持っている栄養教諭は多いようでした。栄養教諭は地区に1人という場合も多く、試行錯誤しながら進めている人が多いので、キンレイさんのような取り組みと一緒にできると助かります。昭島市内の小・中学校においても実施を検討しています。大変素敵な企画ですので、今後も継続した取り組みにしてほしいと思います。

食育事例紹介

～キンレイ心染プロジェクト～
《見る・聞く・思い描く・味わう力》を育む
“心に染みる”出前授業

- 落語の観賞(時うどん)
- 大豆の食育クイズ



●落語に挑戦(食べる仕草、「みそ豆」音読)



●児童が高座で発表



●コラボ給食



・しっぽうどん
・みそ豆
その他

落語研究家

山本進先生が解説！

食文化と落語の

繋がり

江戸時代から庶民に親しまれてきた落語には、食べ物も題材にした噺はなすが多数あります。「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、毎月ひとつの「食べもの」を題材に、食文化と落語の繋がりについて、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5回 果物編

第一話

千両みかん

季節外れのみかんに

恋い焦がれ！



江戸時代におやつを食べるという習慣が広まったとき、「おやつ」は今でいう十四時から十六時までの「八ツ刻(やつどき)」に由来します。もとは、お菓子・果物・おにぎりなどの軽食、すなわち食事以外のすべての間食をひっくるめて「菓子(かし)」といっていました。今でいうスイーツを「(お)菓子」と呼ぶようになったので、区別するために、果実類を上方では「果物(くだもの)」、江戸では「水菓子(みずがし)」と呼ぶようになったそうです。本来、果物は日本の風物詩の一つとして、私たちに四季を感じさせてくれる食べ物です。落語にも果物と季節をテーマにした噺があることから、果物は庶民の生活に季節感と彩りを添えたことが伺えます。

現代、農業の技術改良やハウス栽培、流通の発達などにより、一年中いろいろな果物が食べられる時代になりました。その反面、四季がある日本だからこそ楽しめる「旬」が分かりづらくなったのは悲しくもあります。そんな中で、「冬はこたつにみかん」といったように、みかんは店頭に並ぶと冬の訪れを感じさせ、「旬」をしつかりと残している果物の一つです。昔は今と違い、季節によつて桃なら桃、柿だけ、みかんだけのように、その季節の果物だけを売る「一色商い(ひといろあきない)」でした。振り売りといつて、天秤棒を担いだ行商が市中を売り歩き、季節の味覚を運んでいました。「千両みかん」と

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しむ。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。現在も寄席に頻繁に顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。



「いっなんどき買いに来られても、ありませんと断るのは商売の恥。腐るのを承知で困っておきます。みんな腐ったら笑って諦め、一つでも残ればそれに腐った分をみなかける。それが商売つてもいいではありませんか」千両には、商売人の言い分がちゃんとあるのです。江戸で演じる千両みかんは、神田にある青物問屋をモデルにしたと言われ、上方では天満にある青物問屋が登場します。江戸では野菜や果物を卸している青果市場は「やつちや場」と呼ばれ、神田千住、駒込に江戸三天やつちや場がありました。季節外れであっても、神田や天満にあった大きな青物問屋だったら「うちでは、夏でもみかんがありますよ」という

店があつたかも知れません。事の顛末は、旦那は息子の命が助かるなら安いと言つて、みかん一個を千両で買います。旦那は恋い焦がれたみかんを千房あるうちの七房食べ、残りは両親と番頭で食べてくれという。来年、暖簾分けの際に貰えるのはせいぜい五十両。それにひきかえ、このみかんは一房百両、二房で三百両、血迷った番頭はみかん三房もつてドロンしてしまつたというオチです。若旦那も番頭も、たかがみかん一個に二人の男の人生が翻弄されてしまふのは面白い。江戸っ子は旬、特に初物といった季節ものに弱い。そんな当時の人々の生き様に思いを馳せながら聞くと、より一層楽しめる噺ですね。

初天神

昔バナナは

高級品だった！



落語には生意気な子どもというのが多く登場し、『初天神』に登場する金坊もその一人です。初天神とは、菅原真公を祀った天満宮で新年一月二十五日に開催される縁日で、果物や飴、お団子などの屋台が並び、多くの人々で大変賑わったようです。

みかんを買えの、柿を買つて…とうるさい。

金坊「お父ちゃん、バナナ買ってー」

父「バナナ、八十銭…、毒だ毒だ。」

金坊「お父ちゃん、八十銭が毒なんだ…」

新しく仕立てた羽織着たさに初天神に出かけたお父ちゃんと金坊、あれこれねだらないという約束で連れてきたのに、今日はねだっていないから、そのご褒美に何か買ってちょうだいと言いつては、やれリンゴを買えの、

リンゴやみかんは酸っぱいから毒、柿は体を冷やすから毒、あれこれ理屈を言つて断るが、思わずバナナでは八十銭に反応してしまいませんか。

昔はバナナといえば高級品で、病氣見舞いの時などでもなければ、



【出典】歌川広重画 江戸名所「湯しま天神社」(国立国会図書館蔵)

初天神は菅原真公を祀った天満宮。新年一月二十五日に開催される縁日。湯島天神ものつて、屋台が立ち並び、多くの人で賑わった。落語「初天神」に登場するお父ちゃんと金坊も、おめかしして出かけた。湯島天神の男坂、女坂を上りきった台端点で、後ろを振り返るとこんな絶景が広がっていた。

減多に食べられるものではありませんでした。バナナは漢字で「甘蕉」と書き、古くは芭蕉(ばしよ)や実芭蕉(みばしよ)と呼ばれていました。「バナナは高いから毒だ」というのは、その言い方から明治以降のくすぐりだと言えましょう。大正・昭和以降はバナナとくれば、すぐ叩き売りを連想したものです。今ではその姿は見られなくなつてしまいました。バナナの輸入は、日清戦争後、日本統治下に置かれた台湾から九州の最大の貿易港である門司港(福岡)を経由して神戸港へ輸入されたのが始まりと言われています。バナナは青い状態で輸入され、室(むろ)で蒸らして熟成させます。輸送中に熟れ過ぎてしまつたり、傷んでしまふ事があつたので、その前に門司港で売り捌いてしまおうというのが、バナナの叩き売りの発祥とされます。その口上には、

門司流と佐賀流の二つがあり、的屋の叩き売りで有名な寅さんこと渥美清さんは佐賀の名人から習ったとも言われているそうです。結局バナナを買ってもらえなかった金坊はその後、飴玉、お団子、風をねだって買ってもらいます。

オチは、すっかり風揚げに夢中になって糸を渡さない父親への痛快な一言です。

金坊「こんなことなら、お父ちゃん連れて来るんじゃないかなかった。」

第三話

佃祭り（つくだまり）

虫歯を治す

梨の信仰！



歯磨きという習慣は江戸時代に庶民の間でも定着しました。当時の歯ブラシは房楊枝といって、柳などの枝を細く削り、片方の先端を叩いてブラシ状にしたものです。江戸の男は白い歯に「だわりまし

た。吉原に行っても、歯の手入れをちゃんとしていないとモテません。「親のすね かじる息子の歯の白さ」なんて川柳もあり、独

立もせず親に養ってもらっているような道楽息子身なりを人一倍キレイにしていると皮肉つていま

す。こんな若旦那は落語にもよく登場しますね。江戸時代、歯磨きの習慣があったとはいえ、虫歯率は高かったようです。歯医者はい

ますが、悪い歯は抜くか、葉を返ってきて、命拾いをしたのです。



【出典】歌川広重画 名所江戸百景「佃島住吉の祭」（国立国会図書館蔵）

佃島にある住吉神社のお祭りの風景を描いた作品。横には「安政4年6月」と書かれているように、この祭りは6月に行われた。お祭りで御輿をかつく人々の姿が描かれ、多くの人で賑わう祭りの様子と初夏の爽やかな空気が感じられる。

詰めて痛みを抑える程度で、虫歯の痛みだけではどうにも我慢ならなかったようです。

小間物屋（こまものや）の次郎兵衛さんは、佃島の住吉神社のお祭りを見に行った帰りに船に乗ろうとしたところ、女に引き留められ、乗り損なってしまった。訳を聞くと、三年前に吾妻橋から身投げをしようとしていたところを、

次郎兵衛に助けられ、五両を恵んでもらったという。亭主が船頭だからいつでも帰れるというので、女の家で御馳走になることにしました。すると、表が騒がしくなり

「おい、大変だ。船が沈んだ」という。因果応報、女を助けた恩が返ってきて、命拾いをしたのです。

第四話

あたま山

日本人は

花見が大好き



女「歯が痛いから戸隠様に願をかけているのです」

与太郎「でも、着物の袂に石がいつぱい入っていらあ。」

日本人は殊に桜を愛でる。花見の歴史は、もとは豊作祈願の行事として農民の間で行われていま

した。それが、八代將軍徳川吉宗が飛鳥山に桜の木を植えたことを機に、春の行楽として庶民の間にも

広がり、今という桜の下で、馳走と酒を酌み交わす花見になりました。観賞する桜はソメイヨシノとい

う品種が多く、サクランボは実りません。サクランボが実る木の花はそれほど咲かず、品種は佐藤

錦や高砂、ナポレオンなどがある有名です。『あたま山』という噂は

サクランボを食べた事がきっかけで、SFのようなとんでもないストーリーへと展開します。

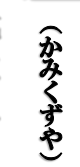
長野の戸隠神社は虫歯の神様として有名で、梨を奉納し、梨断ちをする虫歯が治るといふ信仰があり、梨を「ありの実」と呼ぶのは、「無し」に通じることから嫌われた忌み言葉です。なぜ梨の信仰が生まれたかは定かではありませんが、梨は酸が多く歯を溶かすからではないかという説もあります。願かけは、梨の実に生年月日とこの歯が悪いを書き、橋の上から戸隠神社を拝んで川に流します。その様子を遠くから見ると、与太郎が身投げと間違えたのは無理もないかもしれません。

女「これは、納める『ありの実』でございます。」

第五話

紙屑屋

江戸時代はエコ社会



陳皮（ちんぴ）

紙屑屋「何をやってるんですか？ まったく、貴方は人間の屑ですね。」

若旦那「屑？ 今選り分けているところです。」

白紙は汚れない白い紙、カラスとは墨で汚れた紙をいい、これらは漉き返して再生紙にされました。江戸の再生紙といえば浅草紙が有名で、庶民の日用紙として多く使われました。センコウ紙とは、刻み煙草の包み紙のことです。毛は女の髪の毛を集め、付け毛やカツラの材料にしました。陳皮とは、みかんの皮を乾かしたもので、漢方薬の材料です。風邪予防や胃腸の働きを整える、発汗作用などがあります。みかんの皮には、香り成分であるリモネンが含まれるためリラックス効果もあります。

また、陳皮は七味唐辛子の材料の一つでもあります。江戸時代のもったいない精神を、改めて現代人は見習わなくてはなりませんね。

「白紙は白紙、カラスはカラス、センコウ紙はセンコウ紙、陳皮（ちんぴ）は陳皮、毛は毛」

恋文を見つけては夢中になって読み、川柳の本が出てくれば読み出す。今度は浄瑠璃の義太夫の本を見つけては、役者になった気分です。芝居の真似事を始めてしまう始末です。そこへ主人が戻ってきて...



【出典】守貞漫稿（国立国会図書館蔵）

（左）江戸の紙屑屋のかご

（右）京都の紙屑屋のかご

日本人とバナナの歴史

◆バナナの歴史と価格変遷

「家計調査（平成二十七年）」によると、バナナはよく食べる果物ランキング十一位連続一位を獲得しています。今や手頃な値段、果物の中では比較的安く買えるバナナですが、昔は高級品でした。明治三十六年台湾から神戸港へ向けてバナナを積んだ船が出港したのがバナナの輸入の始まりです。しかし、大正前期頃までは高嶺の花の存在で、庶民の手に届く食べ物ではありませんでした。大正後期頃、九州の貿易港として発展し、神戸港への中継港だった門司で熟し過ぎてしまったバナナを、的屋などが鮮やかな口上を言いながら売り捌いたのが「バナナの叩き売り」の始まりとされます。この頃から、庶民でも買える存在になりつつありましたが、病気見舞いや子どもにとっては遠足のおやつなど、まだまだ減価に口にするのができない特別な存在でした。昭和三十三年のバナナ輸入自由化以降、市場にバナナが溢れるようになり、だんだんと手頃な値段で買える身近な果物へと変遷を遂げていったのです。

東京オリンピックが開催された次の年の昭和四〇年、バナナの小売価格は、二六四円/kgです。今流通しているバナナの主流はフィリピン産で、1kgは一房に五〜六本付いているものと考えて下さい。昔は台湾バナナが主流でした。その頃の大卒サラリーマン初任給は二万円程です。仮に現代の初任給を二万円とすると、当時のバナナは現在でいう二、四〇〇円の価値だったという計算になり、やはりバナナは高級品だったと言えるでしょう。また、娯楽である映画入場料がバナナよりも安い二、三円ですから、当時バナナを食べられることが、いかに特別なことか想像できます。現代、バナナは手頃な値段で買えるようになった訳ですから、価格が安くなったように感じますが、実は価格自体はあまり変動していないのです。「小売物価統計調査報告（平成二十七年）」によると、平成二十七年のバナナ小売価格は三三七円/kgです。その他の物価は大幅に高くなっているにも関わらず、バナナの価格は昭和四〇年とその差はほとんどありません。バナナは多少の変動はあるものの、概ね二〇〇円前後を推移しており、価格変動の少ない食品の一つです。プレミアム感という観点におけるバナナの価値は低くなったかもしれませんが、しかし、百年以上の時代を経て、手に届かない高嶺の花から安くて日本人が最も食べる果物へ、これほどまでに日本人の生活に浸透した果物は他にないでしょう。

◆バナナは栄養面も優等生

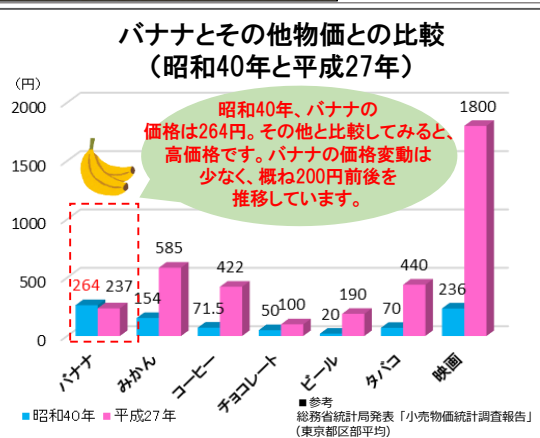
日本バナナ輸入組合が毎年調査する「バナナ・果物消費動向調査」によると、バナナを食べる理由は「三頃な値段だから」が一位、が含まれるとされ、熟してシュ「健康によい」が二位、が含まれることから腸内環境を整える点や消化吸収性に優れる点など、バナナは「価格・美味しさ」、さらに「栄養・健康面」においても優秀な食品といえるでしょう。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く

食文化

vol.05

落語研究家 山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務所の管理栄養士が時代背景や栄養の観点から掘り下げて解説します。



日本バナナ輸入組合が毎年調査する「バナナ・果物消費動向調査」によると、バナナを食べる理由は「三頃な値段だから」が一位、が含まれるとされ、熟してシュ「健康によい」が二位、が含まれることから腸内環境を整える点や消化吸収性に優れる点など、バナナは「価格・美味しさ」、さらに「栄養・健康面」においても優秀な食品といえるでしょう。

のに関する質問では、パン、ごはんに続いて、バナナは三位という結果でした。バナナ一〇〇gは86キロカロリーで、ごはん一杯（二五〇g）の半分ほどです。比較的低カロリーです。働く世代である二〇〜三〇歳代男女の朝食欠食率は三割弱もあり、問題視されています。バナナはエネルギー補給ができ、腹持ちが良く、かつ時間がない朝でも素早く食べられるため、朝食にオススメです。バナナの栄養成分として多いのは、まずカリウムです。血圧を正常に保つ手助けをしくれます。野菜は茹でるとカリウムが損失してしましますが、バナナは生で食べられるためその心配がありません。バナナの腹持ちの良さは、複数の糖質を含むことによります。ブドウ糖・ショ糖・果糖はすばやく、でんぷんはゆっくりとエネルギーに変換されるため腹持ちが良いのです。また、バナナにはポリフェノール類が多く含まれます。バナナが黒く変色するのはポリフェノール類が多いためです。ポリフェノール類は抗酸化作用があり、老化防止や美容などにも期待できます。バナナには赤ワインに匹敵するほどのポリフェノール類が含まれるとされ、熟してシュ「健康によい」が二位、が含まれることから腸内環境を整える点や消化吸収性に優れる点など、バナナは「価格・美味しさ」、さらに「栄養・健康面」においても優秀な食品といえるでしょう。



紫外線対策レシピ

バナナはポリフェノール類が多い果物。ポリフェノール類は強い抗酸化作用があるため、アンチエイジングや美容などに効果があります。これから紫外線が強くなる季節です。バナナやビタミンを多く含む食品を上手に食べて、体の中から紫外線対策をしましょう！



バナナとミニトマトのマリネ

- ◆材料（800ml 容器）
 - バナナ 1本
 - ミニトマト 10粒
 - キウイフルーツ 1個
 - ブルーベリー 3粒
 - レモン汁 小さじ2
 - 白ワイン 大さじ1
 - ハチミツ 大さじ1
 - ミント お好みの量
- ◆作り方
 - バナナは輪切りに、ミニトマトは4等分、キウイは角切り、ブルーベリーは細かく刻みます。
 - Aの材料と①、ミントはちぎってタッパー容器に入れてフタをし、上下に振って混ぜ合わせます。
 - 冷蔵庫で1時間以上寝かせます。

～果物で紫外線対策！～

紫外線は肌にダメージを与えます。日焼けやシミ・そばかすの原因となるメラニンの生成を促進するのは活性酸素で、紫外線対策には抗酸化作用のある食品を摂取することが有効です。バナナにはポリフェノール類、ミニトマトはカロテノイドの一種であるリコピンを多く含み、どちらも強い抗酸化作用を持ちます。キウイフルーツはビタミンC・Eを多く含み、キウイ1個で1日のビタミンC推奨量の2/3が摂取できます。ビタミンC・Eどちらも美肌に役立つ抗酸化作用があります。甘いバナナを酸味のある果物と一緒に組み合わせることで、暑い季節でもさっぱり食べられるマリネを作りました。