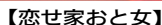


第6号の食材

米

どん1杯16文」という価格、また、うごんに欠かせないだし文化などについて、途中クイズも交えながら楽しく学んでもらいました。落語の題材は江戸庶民の暮らしであり、食文化も密接に關わっています。『時うどん』の解説を通じて、本プロジェクトの



【明治大学落語研究会3年生 駿河亭 恵園治】
枕では落語の基礎講座として、上下による登場人物の
演技分けや、扇子と手拭いを使った仕草クイズを
行い、落語の楽しみ方も伝授しました。

というオチもキレイに決まりました。

後半は、事務局スタッフの管理栄養士による「落語から紐解く江戸の暮らしと食文化」と題し、『時うどん』を4つのシーンに分け、食文化の切り口から解説しました。浮世絵や文獻資料を用いながら、江戸時代の外食産業は盛衰をたつたという歴史やお品書きを講み解くことで見えてくる「うどん1杯16文」という価格、また、うどんに欠かせないだし文化などについて、途中でクイズも交えながら楽しく学んでもらいました。落語の題材は江戸庶民の暮らしであり、食文化も密接に関わっています。『時うどん』の解説を通じて、本プロジェクトの意義でもある、落語と食文化の繋がりを理解いただくとともに、江戸時代にルーツをもつ、現代の食生活に関心を深める1日となりました。



阿武松

阿武松VSおまんまの敵

武隈親方(たけがき)の相撲部屋では、最近米の減りがやけに早い。新弟子の小屋が犯人だと判明。この男、人間離れした大食い。朝から、釜から赤ん坊の頭ぐらいのおむすびを17、18個作ってはべろりと平らげ、さらに何杯おまんまを食べたか分からない。これでは部屋が食い潰されてしまう。「大食いに大成するヤツはいない」と言って1分の金を渡し、小屋は破門されてしまいました。

落語研究家 山本進先生が解説！

食文化と落語の繋がり

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没頭。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。



「面目なくて、故郷には帰れない」。せつかなら、この金で最後に好きなだけおまんまを食べて、それから身投げをしても遅くないだろうと、旅籠に泊まることにしました。

一生の思い出に食うは食うは、2升入りのお櫃を三度取り換え、6升飯を食って、もまだ終わらない。

お相撲さんは食べることも修行の一環ですが、6升飯とは、いったいどれくらいなのでしょう。米の単位には、「合」「升」「斗」「石」「俵」があります。10合＝1升、100合＝1斗、1000合＝1石となります。よって、6升＝60合です。1合の米(約150g)は炊くことで約2・2倍に増えるため、ご飯約330gです。つまり、茶碗1杯を150gと考えると、小屋が平らげた6升飯とは約130杯のご飯という計算になり、食い潰されると恐ろしく当然かもしれません。

江戸時代、米はお金と同様の機能も果たしていました。武士の俸給は米の量を示す石高で表され、領地を



【出典】横綱・阿武松緑之介 相撲錦絵 歌川国貞画

石高で計算し、1万石以上を大名、それ以下は旗本、御家人、下級武士などの身分に分けられました。武士の給料は領地としてもらう地方知行制度と、米で支給される俸禄制度と、米で支給される俸禄制度があり、この米を蔵米と呼びます。下級武士には扶持米という一種の家族手当のようなものがあり、家族の人数によつて毎月米が現物支給されました。1人1日当たりの生活費を男は3合、女は3合とし、例えば奉公人も含めて男女3人ずつの6人家族では、年間約21・6俵(約8・6石)が支給されました。1俵＝4斗＝400合に相当し、米俵の重さは60kgです。給料は米で支給されても、生活するには現金が必要です。浅草の蔵前に札差と呼ばれる、旗本や御家人の代理人として蔵米を受け取り、現金にする両替業がありました。100俵につき1分の手数料を利益として差し引き、札差は銀行のような役目も果たし、贅沢の限りを尽くしたそうです。

最初に旅籠の善右衛門は事情を聞き、それは気の毒な話だと、新しい親方を紹介してくれるだけでなく、米の面倒もみてやるから心配するなどと言います。翌朝、鍛山喜平治の所へ連れて行かれ、体格を見るなり二つ返事で入門が決定。鍛山親方の出世名・小緑というしこ名をもらい奮起。100日も経たないうちに番付を60枚以上飛び越える異例のスピード出世。クライマックスは、「おまんまの敵」武隈親方と対峙します。この取り組みが長州侯の目に留まって『阿武松緑之助』と改名。6代目横綱へと出世を遂げる落語『阿武松』の一幕です。

たらちね

飯炊きは嫁泣かせ

始めチヨロチヨロ中パッパ、ジワジワと火を引いて、赤子泣くとも煮えるな



【出典】美盾十二史「申与次郎」歌川国芳画 国立国会図書館蔵

男性の傍らにあるのは飯櫃。江戸時代はテーブルがない。食事は一汁一菜で、みそ汁と漬け物、黄色いお皿におかずが描かれているのだろうか。

最初はカンナくずなどを入れた小さな火で炊き、薪に燃えついたら吹き竹で吹いて、どんどん燃えるようにします。釜がジュウジュウ吹いてきたら、薪を外に出して、蒸らしします。どんなことがあっても蓋を取っちゃいけない。飯炊きの極意を説明する、誰もが一度は聞いたことがある歌でしょう。とにかく、お嫁さんがまず苦労したのは、飯炊きを習得することでしょう。火加減もですが、水加減も難しい。私は昭和41年、仕事でメキシコに行くわけですが、向こうはインディカ米で、そのまま炊いたんじゃボンボン。メキシコは標高が高いため、空気が薄くて圧力も低く、普通の圧力釜じゃ駄目でした。そこで、現地で圧力釜を買って炊いてみたら、炊いた途端はフワッとなって、卵かけご飯なんかになると結構食べられました。しかし、10分くらいするとすぐにバラッバラになっちゃいましたけどね。

今じゃ、火加減も水加減もボタンの一つで全て炊飯器がやってくれちゃいますから、お嫁さんはだいぶ楽になったはずですよ。

『たらちね』は、大家さんが面倒を見て、長屋の独りもんの八つあが嫁を取るといふ斬です。この嫁、若くて器量よし、ただ丁寧過ぎる言葉遣いが玉に瑕。解説不能な嫁との会話に困ってしまう八つあ。2人の会話のミスマッチが堪らなく可笑しみがありません。「夫婦の幸せとは、ご飯と一緒に食べること」八つあは新婚生活を妄想しながら、大声で歌っています。

♪サッサクのチンチロリンのポーリポーリ、ザクザクのゴツゴツのバリバリ

八つあん曰く、嫁さんのお茶碗は小ぶりで箸は象牙。まず、茶漬を食べるにしても、嫁さんは上品にサッサクと食べて、箸が茶碗に当たってチンチロリン。沢庵は小さく切つて前歯でポーリポーリ。俺の方ではかい茶碗で茶漬をザクザク、箸が茶碗に当たってゴツゴツ、沢庵だつてでかいのをバリバリ、となるわけです。江戸では朝にご飯を炊き、昼と夜は冷や飯か茶漬を炊き、大阪では昼にご飯を炊

尻餅

年の暮れ

江戸に鳴り響く杵の音

餅つきは年の暮れの風物詩ともいふべき光景でした。「べったん、べったん」という杵の音はいかにも景気がよい。あちこちから聞こえてくる餅つきの音で、江戸八百八町、さを賑やかだったことでしょう。大晦日というのに、餅屋も頼めない貧乏長屋。「尻餅」は、帰ってきた亭主に、「近所の手前、音だけでも聞かせて欲しいと女房が愚痴をこぼすところから斬が始まります。

「えー、餅屋でございます。八五郎さんのお宅はござすな！」と、隣近所に聞えるような大声で、亭主は餅屋の芝居を自作自演で始めます。挙句の果てには、餅をついてる音を出すために「おつかあ、臼を出せ」と、女房をつつ伏せにさせると着物をまくりあげ、手に水をつけてお尻を「べったん、べったん…」そのうち、我慢がきなくなつた女房はとうとう…



【出典】「十二月之内 師走餅つき」歌川豊国画 国立国会図書館蔵

「あ、餅屋さん、あと幾日あるの？」
「へい、あと三日です」
「おまえさん、後生だから、あと三日はお家でしてもらいたいわね」

僕が子供の頃には、お正月の餅は前もって注文しておき、届けてもらうようになっちゃったけど、それ以前は餅つき屋に来てもらい、庭や軒先でついてもらったようです。餅は正月の必需品のため、年末の餅つき屋は繁盛しました。餅を買うには、15日まで以前もって注文しておく方法と、餅つきに向いでもらう方法の二種類があり、前者を賣餅（うりもち）後者を引摺餅（ひきもち）といいます。威勢のいい掛け声に合わせて

餅をつく音は、粋でカッコ良いものです。餅つきはパフォーマンス的要素も強く、江戸っ子にとってステータスの一つでした。餅はハレの日に食べるご馳走です。お正月やお盆、祝い事、新築するとき餅を撒くなんて習わしもあります。

正月のお雑煮といえ、餅が欠かせません。お雑煮は地域によつて、さらに各家庭によつての食べ方が存在し、面白いものです。総じて、関東は角餅を焼いた澄まし汁。関西は丸餅と白味噌が多い特徴があるそうです。我が家は、届けてもらうのは伸し餅、母親の田舎から届けてもらうのは丸餅だったので、両方楽しむことができましたよ。

子別れへ上

奥深い赤飯の歴史

強飯（こわい）とはもち米を炊いたもので、狭義では赤飯のことを指します。小豆と一緒に赤く炊き、祝いの席で食べることが多いと思います。しかしかつては、葬式の時には小豆ではなく黒豆入りの強飯を炊くという風習があったそうです。

『子別れ』という落語は上・中・下の3部構成で、上は『強飯の女郎買い』という名で演じ



られ、今では見かけなくなつてしまった葬式の習わしや、赤飯の食文化を窺い知ることができます。

大工の熊五郎は、大店の「隠居の葬式に出かけます。90歳を超える大往生。これはめでたいというわけで、会葬者へ黒豆入りの強飯と一緒に煮しめを竹の皮で包んだものが配られました。昔、葬式は寺で行うもので、お通夜の翌日、棺桶を担いで寺まで行列していく光景がありました。寺は場末の地、ちよつと外れた所に多くあり、江戸市中から葬式に参列すると、ほとんど1日がかりでした。同じく吉原などの遊郭も外れた所にあったので、葬式の帰りその足で遊びに行く連中も多かったわけですね。熊五郎もその1人。吉原で珍事件が起きます。

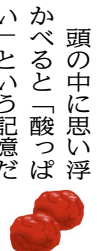
熊五郎のやつ、余った強飯と煮しめを背中や袖、懷にいっぱい背負いこんでいたため、煮しめの汁が背中から腹巻…フンドシにも染み込んでしま

結局、熊五郎は吉原に3日も居続け、子別れの上はこまです。

赤飯には、女の子のお祝いというイメージもあるでしょう。女の子のいる家では、初潮になると赤飯が食卓にのぼるなんて慣習は今でもかろうじて残っているでしょう。その逆もあります。戦前男子は20歳になると徴兵制で嫌でも兵隊に引つ張られてしま

しわいや

ドケチと梅干し



頭の中に思い浮かべると「酸っぱい」という記憶だけ。梅干しはご飯のお供の代表格です。昔は薬用として用いられ、食用されるようになったのは鎌倉時代に入ってからとされます。まずは僧侶の酒の肴として愛用され、保存性や殺菌作用もあることから、戦国時代には兵糧として利用されました。庶民の食卓にのぼるようになったのは江戸時代に入ってからです。梅干しといえば、アルミニウムのお弁当箱、ご飯の真ん中に梅干し1個だけ。いわゆる

「日の丸弁当」は戦争体験者にとつては思い入れがあると思います。【欲しがりません勝つまでは】【贅沢は敵だ】というスローガンを掲げた戦時中、日の丸弁当は倭約の象徴のようなものでしょう。

落語にはドケチな男というのがしばしば登場し、上方では『始末の極意』、江戸では『しわいや』という題で演じられる噺があります。しわいやには、ケチ・しみつたれという意味があり、この落語では梅干しの食べ方を通じて、倭約の極意を教える人物が登場します。

1日3食のおかずは梅干しだけという男がいた。まず朝はしやぶるだけ、昼は2つに割つて半分食べ、もう半分は夕飯のおかず。種は翌日の3時に金槌で割り、中の実をかじりながらお茶をすすると言つ。しわいや屋に言わせりゃ「そりゃ、贅沢だねえ」上には上がいのものだ。

「1個の梅干しで3日間もつたよ。1週目は全く手を触れない。お膳の上に置いたまま、これをにらんで飯を食つたものだ。梅干しを口の中に入れたら酸っぱいだろうなと思えば、たちまち唾液が出てきて、食も進み、ご飯がどに詰まることはない。2週目になつて、

やつとしゃぶり始め、3週目にかじり始める。」

酢豆腐

米糠の活用術

このケチっぷり、こまで極めれば見事な芸というものでしょう。

江戸っ子にとって、ピカピカの白米が食べられることは自慢です。当時「江戸わすらい」と呼ばれる奇病が流行しました。参加交代で江戸住まいをした大名がかり、故郷に帰るとケロッと治つてしま

うことから、その名がついたともいわれます。今では「脚気」とも呼ばれ、精米によつてビタミンB1を含む米糠が取り除かれてしまつことが原因で起る病です。白米が食べられる江戸っ子ならでは、一種の贅沢病というべきか、今でいう生活習慣病のよなものでしょう。

1日3度、主食に米を食べれば、もちろん米糠だって大量に生産されます。江戸時代は究極のエコ社会です。米糠だって無駄にしません。搗き米屋から米糠だけを仕入れて、小分けにして売る、糠屋という職業も存在しました。米糠は洗濯石鹸としても利用されました。銭湯で体を洗うのに使った米糠を買い取る商人さえ存在

在し、それをさらに農家が買つて畑の肥料にしました。そんな米糠を利用した庶民の知恵が、糠みそ漬けです。『酢豆腐』という落語には、糠みその古漬けのきゅうりが登場します。町内の若い男どもが集まり、暑氣払いで一杯やうと話が決まったのはいいものの、酒の肴がない。台所の糠みその底に、きゅうりの古漬けがあつたことを思い出し、いざ取り出すとなると・・・

「冗談いっちゃあいいねえ。あれに手を突っ込んだが最後、爪の間に糠みそがはさまつて拭こうが洗おうが落ちやしない。女の子なんかよけて通らあ。御免こうむりやしょう。」



誰もやろうとしない。そこへ通りがかったお調子者の半公を呼び止め、散々おだてて、頼みをもちかけるも失敗です。糠みそ漬けは発酵食品で、毎日の手入れが欠かせません。急ぐと腐らせてしまします。余り物の野菜なんかを漬けるのに手軽で、ご飯のおかずとして重宝されました。それにしても、糠漬け1つ取り出すのに大騒ぎですね。それに比べて、朝昼晩ご飯を作り、糠みそ漬けにだって臆せず手を突っ込むお母さんは強い。

米の研究がビタミン発見の第一歩

ビタミンB1欠乏症の「脚気」は2大国民病だった

日本人の主食である米は、かつては玄米として食べられていました。玄米は噛む回数を増やし、腹持ちを良くします。玄米の胚芽と糠にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、精米することでビタミンB1は約1/5、食物繊維は約1/6に減ってしまいます。江戸時代になり、白米を食べる習慣が広まるにつれ、ビタミンB1不足による脚気患者が増加しました。その頃は、まだ脚気の原因がビタミンB1欠乏だとは分かっておらず、明治時代になると、脚気は結核と並ぶ2大国民病とも言われました。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

第6号「米」編

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、キンレイ心滋事務局の管理栄養士が時代背景や栄養的観点から、さらに掘り下げて解説します。



た。かつて、1日の摂取エネルギーのほとんどを米から摂取していた日本人にとって、米の糖質代謝に必須なビタミンB1は欠かせない栄養素でした。当時、白米は「馳走」のような存在であり、中でも過激な労働に従事する陸海軍の兵士には、優先的に白米が供給されたために脚気が広がり、大きな健康問題となりました。戦時中、脚気による死者も多く、国家を悩ませる社会問題となり、原因究明と対策は急を要しました。ここで、脚気の原因究明に貢献したのが鈴木梅太郎です。東京帝国大学の教授だった鈴木は米糠から脚気予防に有効な成分を発見し『オリザニン』と命名し、論文発表しました。しかし、翻訳の際に「これは新しい栄養素である」という一文が翻訳されなかったために、世界的には、その後、ポーランドの化学者フンクによって命名された「ビタミン」が知られることになりました。オリザニンは、現在ビタミンB1と改名されています。最初のビタミン発見者は鈴木だったとも言えるのです。日本人の食生活の基本ともいえるべき米

が、ビタミン発見の始まりだったという歴史は面白いですね。現代の食生活になるにつれ、脚気の患者数は減少しましたが、糖質の多いジャンクフードの存在やアルコール多飲は、代謝にビタミンB1を多く必要とし、現代人にとってもビタミンB1欠乏症は無視できない問題の一つです。

倅約おかず番付

江戸庶民の食卓を覗き見る！

1902年に報知新聞で連載された幕末頃の回顧談集をまとめた『幕末百話』という本に、丁稚奉公の食事の回想が記されています。『朝は360日、毎日みそ汁だけ、昼は安い日に限って魚が付くことがあり、夜は漬物だけだった』江戸時代、庶民の食事は「汁一菜」が精一杯で、ご飯にみそ汁、漬物、1品でもおかずが付けば御の字でした。

魚が付くのは月に2〜3度、そんな日は豪華な食事です。『日々倅約料理角力取組』という節約おかず番付表があり、当時「飯のおかず」にどんなメニューが食べられていたのか窺い知ることができます。つましい庶民の食卓にも楽しみを見出す、江戸っ子の遊び心が垣間見えます。中央の欄には、毎日の食卓になくならない調味料

や漬物などが紹介され、沢庵、糠漬、梅干し、納豆など

ご飯のお供ランキング



ビタミンB1の含有量が多い食材は豚肉、鰻、豆類、雑穀、海藻類などです。「好きなご飯のお供ランキング」を紹介するとともに、ビタミンB1の摂取量を増やすポイントを紹介いたします。

第1位の納豆は、たんぱく質源としてもご飯のお供に最適です。6位の海苔はビタミンB1が多い食材で、オススメは納豆に青のりを混ぜると

風味も栄養価も高まります。また、ビタミンB1はネギと一緒に摂取することで「アリチアミン」に変化し、吸収率が高まります。2位のたらこ1腹(50g)には0.36mgと多く含まれ、白米に乗せるだけでなく、炊き込みご飯にして、野菜などの食材も混ぜ込むことで栄養価をアップできます。3位は卵。卵かけ

魚 類 方		精 進 方	
大関	鮭めし	大関	八杯豆腐
開成	わさびのわし	開成	昆布油揚げ
山姥	わさびのわし	山姥	昆布油揚げ
前頭一	まぐろのわし	前頭一	焼く豆腐
前頭二	まぐろのわし	前頭二	ひきき白え
前頭三	たまためのわし	前頭三	切干の油揚げ
前頭四	たまためのわし	前頭四	切干の油揚げ
前頭五	わさびのわし	前頭五	切干の油揚げ
前頭六	まぐろのわし	前頭六	山松菜のわし
前頭七	にんじんのわし	前頭七	山松菜のわし

為御菜

毎食毎日
大関三三三
大関三三三

司 行
大関三三三
大関三三三

役 員
大関三三三
大関三三三

差 派
大関三三三
大関三三三

味 噌
大関三三三
大関三三三

塩 噌
大関三三三
大関三三三

油 噌
大関三三三
大関三三三

年 寄
大関三三三
大関三三三

な め も
大関三三三
大関三三三

の ち
大関三三三
大関三三三

の ち
大関三三三
大関三三三

の ち
大関三三三
大関三三三

【出典】翻刻版『日々倅約料理角力取組』抄

どが堂々と君臨し、今も昔も変わりがありません。「精進方」として野菜のおかず、「魚類方」として魚のおかずが紹介され、通年のおかずを「雑」とし、魚類方の大関は「めざしいわし」です。冷凍技術がない時代だけに、保存が効く塩漬や乾物が多く特徴があります。精進方の大関は「八杯豆腐」です。細長く切った豆腐を、だし汁6/酒1/醤油1の汁で煮る、合計の8が「八杯」に由来します。さらに番付を分析すると、豆腐の利用頻度は最も多い15回、やはり安価な豆腐は庶民の味方です。精進方では大根やごぼう・芋

類、魚類方では、いわしが多く出現します。2段目以降は春夏秋冬のおかずが並び、1年中どんな食材でも食べられるようになった現代よりも、かえって食卓には季節感が溢れていたことが推察できます。この番付表1枚に、全部で約140種類ものメニューやご飯のお供になる食材が収められており、現代の家庭のおかずレパートリーに対して、引けをとらない多彩さといえるでしょう。漬け物さえあれば贅沢は言えない日々の食卓に添えられたおかずは、どれも至福の味だったことは言うまでもありません。