

# 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 ウエタケビル4F

TEL・FAX

03(3518)9010

第8号の食料

卵



## 千葉県市川市学校給食会・市川市栄養士会で「出前授業」

### 食育に携わる栄養教諭・学校栄養職員を対象に「出前授業」を再現！

令和元年11月21日に千葉県市川市学校給食会・市川市栄養士会より「出前授業」の実施依頼を受け、同市内の食育に携わる栄養教諭・学校栄養職員等45名を対象に食育研究の一環として「出前授業」を実施しました。キンレイ心染プロジェクト所属の管理栄養士によ



る講義に加え、学生落語家による落語の実演など、小学校低学年の児童を対象にした授業プログラムを、出席した先生方が自校での食育授業の参考とするために、児童の目線に立つて聴講しました。



【金香亭 三色】



【富士見亭 ぴー助】



【食育授業の様子】

の鑑賞に付随した食育授業として『うごん』と『大豆』をテーマとした『姿を変え大豆の食育授業』『うごんの食文化講座』を行いました。出席した先生方には、現代の食生活の基盤を築いたといえる江戸時代の食文化を学べる教材として落語が最適であることを、実体験を通して理解いただくことができました。

今回の「出前授業」について、各校で食育を推進するヒントになったと思えます。「とお話しくださいました。」と授業後の質疑応答では、講義におけるポイントや過去実施時に児童が強く興味を抱いた演目、児童からの反応などに関する質問に加え、今後の展望として、千葉県市川市内の小中学校での「出前授業」実施も視野に入れた意見交換が活発に行われました。

さて、市川市学校給食会会長・市川市立百合台小学校校長・皆川真一先生は「安全・安心で美味しい給食の提供を目指し、食材の選定や食育に取り組んでおります。本日のキンレイ心染プロジェクト「出前授業」は子ども達が主体的に学びたいと思えるような授業内容・構成でした。学生落語家さんが演じる食べ物を題材にした落語を授業に組み込むアイデアは、子ども達の《食》や《伝統文化》への興味・関心を育むことができると感じました。本日出席した先生方にとって、各校で食育を推進するヒントになったと思えます。」とお話しくださいました。

## キンレイ心染プロジェクト卒業生インタビューページ新設

### キンレイ心染プロジェクト卒業生の活躍ぶりに迫る！



interviewer

キンレイ心染プロジェクトOB  
【まんじゅう大帝】  
株式会社タイタン所属の漫才コンビ。2017年1月デビュー。大学時代は互いに落語研究会に所属し、学生落語の全国大会にて優秀な成績を残す。結成直後の「N-1グランプリ2016」にて、アマチュアながら、3回戦進出を果たした話題を集めた。現在ライブを中心にTVや舞台などをはじめ、様々なシーンで活躍中。

平成26年9月より発足し、令和元年9月には6周年を迎えたキンレイ心染プロジェクト。6年間で総勢48名の卒業生を輩出し、古典芸能を究めるべく落語家に弟子入りした方や、大手企業で日々活躍している方など、各人が様々な道を歩んでいます。そこで、心染プロジェクトでは新たな取り組みとして心染プロジェクト卒業生に焦点を当てた「卒業生インタビューページ」を公式WEBに新設。令和元年7月30日より毎月末、インタビュー記事を公開しております。

第一回は、卒業後、プロの漫才コンビとして芸能事務所（株式会社タイタン）に所属し活躍している「まんじゅう大帝」が登場し、キンレイ心染プロジェクト順次インタビューを慣行。



【第二回 渡邊健太さん】



【第三回 川崎空輝さん】



【第四回 西澤俊浩さん】



【第五回 遠山瑠子さん】

学生時代の「まんじゅう大帝」の二人の思い出や社会人としての苦労、心染プロジェクトを通じて、企業と協力し、活動した先に得たものなど率直に語っていただきました。今後も社会で活躍するキンレイ心染プロジェクト卒業生を、インタビューページでの紹介を含め様々な形で応援して行くと共に、キンレイ心染プロジェクトを通じて日本の食文化や伝統文化の啓発活動を行って参ります。次回は12月末公開予定です。

山本 進 / 芸能史研究者・落語研究家

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



# 食文化と落語の繋がり

## 絶対絶命！ お材木で助かっただい！ 鰍沢

卵は昔から「精のつく食べ物」として重宝されており、江戸時代初期から調理法が発展しました。落語「鰍沢」に登場する玉子酒は、現代のように風邪薬など手軽に手に入らなかった時代に、民間療法の一つとして広く普及していました。江戸時代の玉子酒は滋養強壮を目的とした、薬酒として認知されていたので



【出典】『本朝食鑑』5巻（国立国会図書館蔵）

1697年刊行、人見必大著『本朝食鑑』は庶民の日常食について詳細に記した書物。当時の食物の品名を挙げ、その性質、毒性、滋味、食法などを説明している。1587年刊行の中国・李時珍著『本草綱目』の強い影響のもとに成立しており、非常に優れた本草書として知られている。5巻には「玉子酒」についての記録も残されており、「精を益し氣を壮にし、脾胃を整える」とある。

う。今でも風邪の引き始めに体を芯から温めるために飲んだりしますね。

落語「鰍沢」は山梨県の身延山久遠寺に参詣に出かけた江戸商人・新助が大雪に遭った山中で、偶然見つけた山小屋に一夜の宿を頼むと、そこには新助の昔の知り合い《月の戸おいらん》が《お熊》と名乗り、熊の膏薬を売って、ひっそりと暮らしていました。新助は一宿のお礼にと、お金を包んで渡します。お熊は新助に寒さを紛らわすようにと玉子酒を勧めます。

当時はお酒の製造技術も発達していないので、現代のように色の澄んだお酒ではなく、白く濁った《ごぶろく》が主流でした。酒の弱い新助は玉子酒を少し口にする旅の疲れも相まって眠気に誘われ、



【玉子酒】

隣室で眠ってしまいます。お熊が酒を買い足しに出かけると、入れ違いに亭主の伝三郎が帰って来ます。新助が飲み残した玉子酒を飲むと、途端に苦しみます。隣室でその様子を見ていた新助は、自分のお金を狙ってお熊が毒を盛ったことに気付きました。とうとう、すでに毒が回り、体がしびれて動けません。なんとか毒消しの護符を飲んで毒を抜くも、背には「天のかたき！」と鬼の形相で鉄砲を持って、新助を追いかけられるお



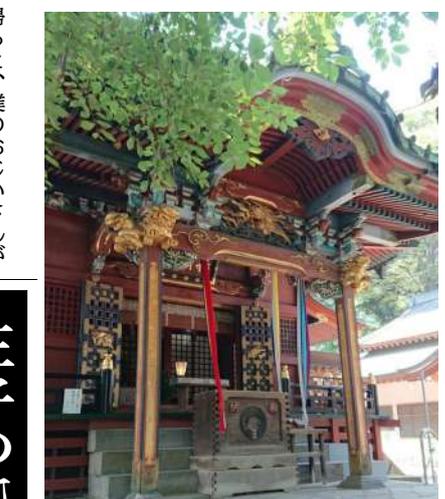
【出典】『万宝料理秘密箱』（国文学研究資料館蔵）  
1785年刊行の料理本『万宝料理秘密箱』。『卵白珍』という項目では10品もの卵料理を記載。その中にも卵を使った「薬酒」の作り方が紹介されている。



【出典】『江戸高名会亭尽 王子』 歌川広重（国立国会図書館蔵）  
江戸時代の王子の風景が浮世絵にも描かれている。

「ほんなら、今夜はすき焼きにしようか」と言っている鶏が「一羽いなくなるわけです。唇間元気に鳴いていた鶏を食べるわけですよ。ただ、これは全思い出しても、美味しかったですねえ。卵を溶いて、お砂糖をかなり入れてね、鶏の卵巣でしょうか、卵ができたところがある。そういうところが美味しかった。ウズラの卵みたいな小さいのがぶつぶつってたくさんあるのが美味しかったな」といふ思い出がありますね。「ほな、すき焼きでもしよか」といふのんびりとした言い方が記憶に残っています。

熊。追い詰められた末に、川に落ちた新助は材木にしがみつきの、必死に「南無妙法蓮華經」とお題目を唱えます。十分に狙いを定め、引き金を引くお熊。轟音とともに弾は新助の頭をかすめ外れます。辛くも難を逃れた新助は、



『王子稻荷神社』  
落語「王子の狐」に登場する神社。東国三十三国稻荷総司との伝承を持つ。

## 王子の狐

狐を化かすと 罰が当たる？

帰ると、僕のおじいさんが「ほんなら、今夜はすき焼きにしようか」と言っている鶏が一羽いなくなるわけですよ。唇間元気に鳴いていた鶏を食べるわけですよ。ただ、これは全思い出しても、美味しかったですねえ。卵を溶いて、お砂糖をかなり入れてね、鶏の卵巣でしょうか、卵ができたところがある。そういうところが美味しかった。ウズラの卵みたいな小さいのがぶつぶつってたくさんあるのが美味しかったな」といふ思い出がありますね。「ほな、すき焼きでもしよか」といふのんびりとした言い方が記憶に残っています。

玉子焼きは昔から地方や家庭ごとに味付けがあります。例えば、関西地方の玉子焼きは、昆布だしを効かせた味付けが主流のいわゆるだし巻き。醤油や砂糖などの調味料を効かせてしっかりとした味わいの玉子焼きは、江戸風とされていますね。東京の王子にある「扇屋」という店は江戸時代から甘い味付けの玉子焼きで有名なお店で、今でも続いています。「王子の狐」には二階の座敷で料理屋をやっていた頃の「扇屋」が登場しています。

王子稲荷で若い娘に化けた女狐を見つけた男が、その女狐を化かして仲間たちへの自慢話しようとして「扇屋」に誘い出し、口車に乗せ、たつぷ

りとお酒を飲ませてください。狐がしたたかに酔っばるい、ぐっすり寝てしまつと、男は勘定も払わずに「勘定は二階で寝ている家内が払う」などと適当なことを言つて、お土産に名物の玉子焼きまで包ませ、店を出てしまひます。狐は目をさますと、途端に勘定を請求されたことに驚き、耳と口ぽを出してしまつたので「狐だ!!」と店中大騒ぎ。店の者に追い回されるも、やつとこのことで逃げ出します。一方、狐をだました男は仲間自慢げにこの顛末を話しますが、「狐にそんなことをしたら恨み殺されるぞ」と仲間を脅かします。狐のところへ詫言に行くと子狐が「昨日おつかひんを化かした人間が来たよ」「また来た?出るんじやありませんよ」



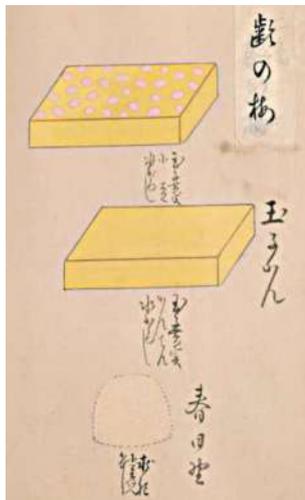
「お詫言だと言つて何かくれだよ。やあ、ぼた餅が入つて」

「食べるんじやないよ!馬の糞かもしれな」

江戸時代から明治時代にかけての頃、上野の山から道灌山、飛鳥山と山歩きをして、王子稻荷に参拝し、「扇屋」などの料理屋や茶屋で一杯やるのが流行つたそうす。その頃から「扇屋」の玉子焼きは有名だつたそうす。僕は未だ食べたことありませんが、かなり大きくて、三日くらい日持ちしないのを、現在は注文すると宅配で送つてくれるそうです。保存料などなかった江戸時代では、醤油や砂糖などで味付けを濃くすることで、日持ちさせていたのも生活の知恵の一つだつたのでしよう。



【出典】『守貞謄稿』(国立国会図書館蔵) 寿司のネタにも卵が使われている



【出典】『御薬子雛形』(国立国会図書館蔵) にも卵を使った菓子が紹介されている

ありません。やつぱり目玉焼きの見た目が気味悪かつたのか、フライパンなど普及していない当時を考えると、目玉焼きという調理の発想自体、思い付かなかつたのかもかもしれません。今では半熟の目玉焼きは手軽に食べられる卵料理ですが、考えてみれば、海外の人は半熟の目玉焼きをあんまり食べない印象があります。僕が留学したの頃、学生寮に朝ごはんを食べに行くところ、寮のおばちゃんが「卵をどうするか?」と聞いてくるので「目玉焼き」と答えると目玉焼きを作ってくれるんですが、矢継ぎ早に「いくつ食べるか?」と質問してきて、次に「どういふ風にして食べる?」と聞かれますから「フライドエッグ!!」と答えると「ひっくり返すか?」と聞かれます。その質問でいつも会話のつまみ止まってしまう。質問の意味が随分と分からず、後から分かりましたが、それは半熟の目玉で焼いたやつをひっくり返すか?って聞いていたんです。西洋人は生を嫌がるから反対側も焼いて完熟の目玉焼きにするのが主流でした。僕はひっくり返すのは嫌だから、「フー」と断つたけど、なんて言つたら良いか分からず、周りの注文を見ても、そんな注文する人もいませんから、「なんて言うんだ」って聞いても、そんな言葉は無いと押問答でした。

ある時「サニサイドアップ!」って言われて、片方だけ焼く目玉焼きは「サニサイドアップ」って呼ぶんだと、その時ようやく知ることができました。目玉焼きにはそういうつまらない思い出があります。その言葉にたどり着くまでに三月くらい掛かつたので。「サニサイドアップ」は死んでも忘れない言葉です。やつとの思い出食べた目玉焼きが来た時の嬉しきは今でも忘れられません。

# 百川

## 生卵が傷薬?

落語の世界には生卵が良く登場します。「寝床」では義太夫の真似事をする大旦那が「卵を用意して」なんてやり取りがあります。あれは単純に精をつけるということもありますが、それよりもどに良いってことなのでしょう。要するにつるつるしているからどに良いと考えられているのです。また、「百川」では、料理屋「百川」に奉公する田舎者・百兵衛が二階座敷で宴会をしている、河岸の若い衆に「長谷川町にいる常磐津の歌女文字の師匠を呼んできてくれ」と呼びにやられます。百兵衛は長谷川町まで来たものの歌女文字の名前を忘れてしまい、「か」の付く名高い人と聞いて、鴨池玄林という外科の医者の家に飛び込み、田舎訛りで、

は鴨池先生の使いの者に「手遅れになるといけないから、焼酎を一升、白布を五、六反、卵を二十ほど用意してくれよ」

と言付けをされ、薬籠(薬籠)を持って帰ると、それを見た河岸の連中は「歌女文字の三味線」の箱にしては小さい「などど考え込んでいます。その内に、早合点した一人がしやしやり出て、「焼酎を飲んでサラシを腹に巻き、卵を飲んでいい声を聞かせようってことだ」と言う。そうこうしているところへ鴨池先生が「けが人はどことだ」とやって来た。若い衆は何のことか分からず、鴨池先生に話を聞くと薬籠は先生のものだと分かる。若い衆は百兵衛を呼び付け



「この抜け作」「おら、百兵衛ちゅうだ」「名前じゃねえや、抜けてるんだ」「どのくねえ抜けてますっ」「みんな抜けてら」「か、め、も、じ...か、も、じ...いやあ、たんとてはねえ。たった一文字だ」と取り次がれたので、百兵衛



【出典】『江戸高名会草紙-山谷』(国立国会図書館蔵)

この「百川」で鴨池先生が百兵衛に持つて行かせた生卵は、卵の白身を傷口に塗って消毒に使うのだそうです。鴨池先生はそのつもりで言ったのを、河岸の若い連中は歌女文字が飲んで良い声を出すんだよ。という解釈になる。鴨池先生的には「消毒の為に生卵を用意して下さい」と伝えたいのに、全員で良い声を出して騒ごうと思つてるところに可笑しみがありません。僕は生卵というと病院のお見舞いを持って行つていくものという、感覚があります。それは卵料理にしてお上がりくださいってことだと思ひますが、そのまま飲んで精をつけていたこともあつたかも知れませんね。僕らの子供の頃卵はとにかく馳走でしたからね。今みたいに必ず冷蔵庫の中にあるというものはなかつたのです。

# 卵は江戸時代の万能薬！

## 卵を使った治療とは

真をけいせいな！  
 インフルエンザが流行する季節となり、予防接種をされる方も多いと思います。インフルエンザのワクチン作りには鶏卵が使われているというところをご存知でしょうか。大人1人分のワクチンを作るために1〜2個の卵が必要だと言われており、入手しやすくワクチンの製造に適していることから利用されるようになったそうです。

## 管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

### 第8号「卵」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、キンレイ心染事務所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。

このように現代の予防医療に「役買っている卵ですが、膜を傷に貼る」という意味で、卵は患部の保護や自然な治癒をするために使われていました。日本では戦国時代頃から戦で負傷した兵士の治療に使われ始め、江戸時代に入ってから、人々の暮らしにも広まってきたと言われています。

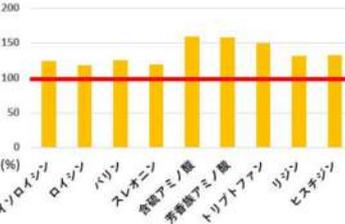
卵殻膜の主成分は線維状のたんぱく質で、人の皮膚などの組成に近い構造をしています。コラーゲンやヒアルロン酸など皮膚の再生に関わる成分も含んでいるため、卵殻膜を使った傷の治療は、理にかなった使い方だったと考えられます。

実は江戸時代を舞台にした落語『百川』には、医者や鴨池先生が怪我の手当に必要なものとして、焼酎や白布の他に卵を用意させるシーンがあります。この時、鴨池先生が卵を用意させたのは、食べさせるためではなく、若い衆の刀傷を治療するためだったと考えられます。中国・明朝期の1578年に李時珍が完成させた漢方薬・薬学の書物『本草綱目』には「けい子白皮を使用し、創傷を治療した」という記述があります。

## 卵はほぼ完全栄養食品

子どもの頃、風邪を引いた時におばあちゃんやお母さんに「玉子酒」を作ってもらった懐かしい思い出がある方もいるのではないのでしょうか。卵は昔から薬膳や漢方として、主に滋養強壯を目的に食べられていました。江戸時代初期の1643年に刊行された日本初の料理本とされる『料理物語』には玉子酒のレシピが記載されています。その作り方は、卵を割り、冷酒を少しづつ入れてかき混ぜ、塩を少し加えて爛にするというシンプルなもの。後の1697年に刊行された、当時の庶民の食事について詳細に記した書物『本朝食鑑』では、「料理物語」のレシピに麹と砂糖を加えられ、「精を益し、気を壮んに、脾胃を整える」という記述が添えられています。これは「活力・元気を増し、消化器官の機能を整える」というような意味合いだったと考えられます。

## 卵のアミノ酸スコアは「100」！



【参考】FAO/WHO/UNU (1985年) アミノ酸基準値、日本食品標準成分表2015年版(七訂)を基に作図

## 【アミノ酸スコアとは】

アミノ酸スコアは、食品に含まれる必須アミノ酸の比率を評価するための数値。FAO/WHOによって設定された国際基準を100として、どのくらい基準を満たしているかで評価する。すべての必須アミノ酸が基準を超えた場合、その食品のアミノ酸スコアは100となる。卵はすべての必須アミノ酸をバランスよく含んでいるため、良質なタンパク質を摂取することができる食品だと言える。

と考えられます。鶏卵には、食品から摂取する必要がある「必須アミノ酸」の9種類がすべて含まれているだけでなく、脂質・ビタミン・ミネラルもバランスよく含んでいることから、卵はほぼ完全栄養食品だと言えます。また、生の場合でも加熱をした場合でも栄養価にほとんど変化がないことも利点です。

さらに、卵黄の成分であるレシチンは、血中コレステロールの抑制効果が期待できます。レシチンには人の細胞膜・脳・神経組織を構成する栄養素コリンも含まれており、老化や認知症予防に効果があるという研究結果も明らかになっています。栄養価の高い卵ですが、実はビタミンCと食物繊維を全く含んでいません。卵を食べる時は足りない栄養素を補うため、ビタミンCや食物繊維が豊富な野菜と一緒に食べることがポイントです。

# 日本人は卵好き！ きっかけは南蛮菓子

## 江戸の料理本『卵百珍』

2018年のI・E・C(国際鶏卵委員会)の調査によれば、日本人1人当たりの年間鶏卵消費量は、世界第2位の333個です。第1位はメキシコの363個、第3位は中国の307個です。つまり、日本人は1日約1個の卵を食べている計算になります。卵は1年を通して価格が安定しており、今や食卓になくはない食品になりましたが、江戸時代の庶民にとっては高級品でした。当時の価格で卵1個は20文という記録が残っており、現在の価格に換算すると400〜500円程です。卵がいかに高級な食品だったかということが分かります。では、卵はいつ頃から食べられるようになったのでしょうか。古くから日本において、鶏と卵は神聖なものとされてきました。伊勢神宮では現在も神鶏が飼われています。日本人が卵を食べ物だと認識したきっかけは、室町時代末期にポルトガルから伝わってきたカステラやポローロなどの「南蛮菓子」だと言われています。食品だと認識されると工夫を凝らした様々な卵料理が生まれ、日本独自の食文化

として浸透していきました。江戸時代となり、幕府や武家の間で広まった卵は、江戸時代中期から後期になるにつれ、広く食べられるようになり、消費量は、世界第2位の大ヒットした料理本『万葉料理秘蔵箱』には「卵百珍」という項目で、103品もの卵料理が掲載されています。福岡藩主への献上品「鶏卵素麺」や、黄身と

**管理栄養士監修 冬を元気に乗り切る 栄養満点スープ！**

江戸時代に考案された「たまごふわふわ」を現代風にアレンジ♪ 生姜やネギなどの薬味を加えて、カラダもココロもあったまる一品です。

**【材料】(3〜4人前)**

- 全卵 …… 2個 (Mサイズ)
- 砂糖 …… 小さじ1(3g)
- 塩 …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ1(15g)
- かにかま …… 1〜2枚
- ネギ …… 10cm程度
- 生椎茸 …… 1個
- 水 …… 適量

(a)・混合し 600ml ※昆布とかつお節  
 (b) 酒 …… 大さじ1(15g)  
 醤油 …… 大さじ1(18g)  
 塩 …… 少々 (お好みで)  
 すりおろし生姜 適量  
 片栗粉 …… 大さじ(9g)

**【作り方】**

- ① 酒と臭みをとった鶏ササミを茹でておく。かにかまも半分にはくす。ネギは小口切り。椎茸はスライス。水は3cmの長さに切る。
- ② 全卵に砂糖を加え溶かす。
- ③ (a) を火にかけ (b) を加え味を調える。
- ④ (a) を入れる。
- ⑤ 沸騰直前に火を止め生姜を入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ②を加え弱火でかき混ぜ、しぼりくすところを片栗粉を少量追加してとろみをつける。
- ⑦ 水溶き片栗粉を少量追加してとろみをつける。

たまごふわふわってなに？

起源は江戸時代だとされています。1643年発行の『料理物語』という料理本や『東海道中膝栗毛』という小説に記録が残っています。『東海道中膝栗毛』では、東海道五十三次の宿場町であった袋井宿(現在の静岡県袋井市)のお膳の一品として「たまごふわふわ」を食べるシーンがあり、現在も袋井市のご当地グルメとして親しまれています。

卵黄は油分が多く泡立ちにくいので、湯煎にかけ卵液を 35〜42℃に保つのがポイント！ 温度が高くなると卵白が固まり始めるので温度管理に注意です。ボウルを傾け泡立て、器を少し浮かせて空気を含ませながら泡立てると早く泡立ちます！

白身が逆さのゆで卵「黄身返し卵」、揚げ卵やポーチドエッグのような料理など、現代の卵料理のベースとなったものも複数みられます。当時高級食品だった卵を使用している点や家庭で作るには複雑な工程が多いことから、専門書のような位置づけだったのでないかとも考えられます。卵に趣向を凝らした103品もの料理は、江戸の人々の遊び心と、卵へのあこがれなのかもしれませんね。