

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11号の食材



落語を通じて食べる楽しみを子どもたちにも届けよう！



学校をはじめ、高校や大学を対象に展開しております。

令和4年12月16日に東京都西東京市立田無小学校の3年生・約110名を対象に食育・出前授業（3〜4校時）を実施しました。

3校時には落語を鑑賞する際のポイントや高座の構造についての説明、落語ならではの上下で演じ分けることなどを解説した後、食育授業である「うどんの食文化講座」を事務局スタッフが講演。その後、キンレイ心染プロジェクト参加メンバー・境家一八四さんによる『時うどん』を鑑賞しました。鑑賞前にうどん

2014年より発足した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、「食べる力をはぐくむ（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

学校の歴史や作り方、江戸時代の屋台文化について学んだことで『時うどん』の舞台や時代背景についてより理解を深めました。

の歴史や作り方、江戸時代の屋台文化について学んだことで『時うどん』の舞台や時代背景についてより理解を深めました。

を実施している為、児童たちは積極的に参加していました。その後、大豆が登場する落語『みそ豆』を紫紺亭 六輔さんが披露しました。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を臨場感たつぷりに表現し、児童の想像をかき立てます。どうにかしてつまみ食いたい旦那と定吉をコミカルに演出しました。

4校時には食育授業「姿をかえる大豆」を、クイズを交え行いました。同校では3年時に総合的な学習において大豆を育て、大豆が味噌になる過程を学ぶ授業

後半では各クラスに分かれ、一八四さん、六輔さんが講師となり鑑賞した落語『時うどん』や『みそ豆』の仕草や表情、落語の上下、登場人物の演じ分けについて練習・実践するグループワークを行いました。児童一人ひとりが積極的に落語に挑戦し、児童の個性が存分に発揮された活気のあるグループワークとなりました。



【境家 一八四さん】

登壇人物の演じ分けについて練習・実践するグループワークを行いました。児童一人ひとりが積極的に落語に挑戦し、児童の個性が存分に発揮された活気のあるグループワークとなりました。



【田無小学校での特別給食】

代表者が高座に上がり、学んだ落語を披露しました。『時うどん』でうどんをする場面や『みそ豆』のワンシーンを忠実に再現したりと、一八四さん・六輔さん顔負けの落語を発表しました。

落研の夏フェス2022
アーカイブ動画より視聴可能
<https://www.youtube.com/user/ok2ar3c2u2n/stream>

DAY1:「3年生寄席」
神谷町・光明寺にて

DAY2:「よせあつめ」
桜美林大学 学内施設にて

DAY3:「落研サミット」
駒澤大学 学内施設にて

DAY4:「氷川寄席」
高円寺・氷川神社にて

★関東落研連合とは -----
通称、関東連と呼ばれ関東圏の大学落研の交流促進のための団体です。関東圏で落語研究会を有する約20大学から約300名もの落語研究会の部員が参加しております。

公式Twitter: @kantou_ochiken

2022年8月に学生団体・関東落研連合が主催する寄席「落研の夏フェス2022」へのサポートを行いました。関東落研連合は関東圏の大学落研の交流促進を目指す学生団体です。2022年8月23日（火）、26日（金）、9月2日（金）、



3日（土）の4日間にわたる寄席が開催され、15大学35名の落語研究会部員と大学お笑いサークル部員が各公演のテーマに応じた落語・漫才・コント等を披露し、笑いを届けました。

今後もキンレイ心染プロジェクトでは落語研究会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。

「落研の夏フェス2022」をサポート 4日間にわたる寄席を開催

芸能史研究家 山本進先生が解説！

山本 進 芸能史研究家・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。落語家たちから一目置かれる存在でもある。



食文化と落語の繋がり

キンレイ心染プロジェクトが始動した2014年からご意見番としてお力添えくださっていた山本進先生が、2022年11月4日ご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。
※本稿は生前、山本進先生にご取材した内容を一部編集・編纂しております。



八代目 桂文楽

明治25年(1892年)~昭和46年(1971年)。住んでいた町名と呼ばれていた「黒門町の師匠」とは少なかつたが、練りに練った口演で名人と称された。昭和29年(1954年)、落語家として初めて芸術祭賞を受賞。

【出典】『落語』 山本進(著) 横井洋司(写真)

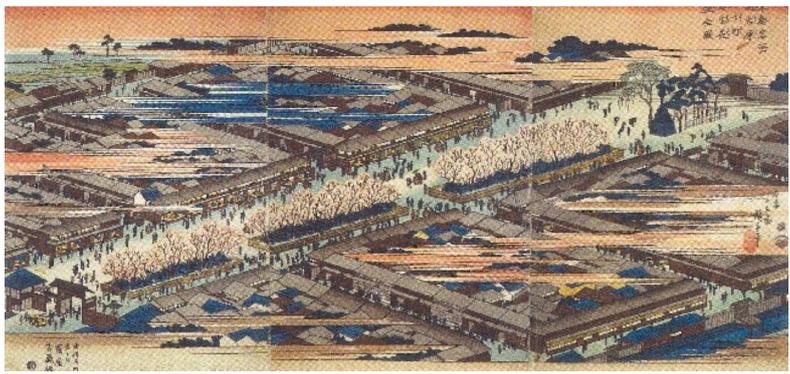
桂文楽の『明烏』を聴くと甘納豆が食べたくなる

——今日は豆と落語について先生にお伺いします。豆も『豆屋』や『みそ豆』など、落語によく登場する食べ物だと思つたのですが。

先生 うん。豆はそれこそ昔からよく食べられていた身近な食べ物だったでしょうから、落語に登場してもなんら不思議ではないですね。僕は豆を食べるような場面が落語に出てくると、食べ方に気がいっちゃうんだよね。あの食べる仕草にね。特に黒門町の文楽さんなんて名手なんかは、『明烏』で源兵衛が甘納豆を食うと、仲入りでもって甘納豆が売り切れたつていう有名な話があります。僕

も文楽さんの『明烏』は何回も見ていますけど、最後まで、あの甘納豆が大納言なのか小豆なのか、どの豆を使ったものかわからなかった。大納言のように見えるんだけどね。源兵衛が「朝の甘納豆はびんぼう」ってつぶやきながら食べるころの場面なんかは、本当に舌の上で大きな平べったい甘納豆、おたふく豆みだいの口の中でもって、つぶれていくのが見えてわかるような感じだった。なんとも美味しそうに食べて、それで、最後にはぼぼぼと手についた砂糖を払うあたりが実に真に迫る仕草です。この一連の場面が我々観客に「ああ、甘納豆を食いたいなあ」と思わせるんですね。その当時、『明烏』は他の人(落語家)がみんな遠慮しちゃってやらなかったからね。導つ人が『明烏』をやると「場違いだ」って言われていたみたいだし。

——人間国宝の柳家小太夫師匠(五代目)が、『時そば』をやった後は近くの蕎麦屋が潰瘍になったという逸話を聞いたこともあるので、落語が観客にもたらす想像力と落語家の方々の技法には改めて目を見張るものがありますね。文楽師匠の



【出典】『東京都名所 新吉原五丁目弥生花盛全図』(国立国会図書館蔵)

公を家に連れてきて、酒を飲ませて勝公は「最近電車がぶちぬ」なんて全然関係のないことを言いつつ、なかなか教えない。文楽さんが演じる勝公が、酒の肴に用意してもらった、お皿の上に盛ってある枝豆を、ひと房に何粒入っているかどうかをしつかり観客に見せて、「豆がまただね。この豆つてのは中々難しいんだよ。塩加減がなんとも難しいんだよ。」なんてことを言っている。なんとも旨そうに食べるんだ。それでもって、勝公がぶがぶと飲み干した後に「お酒はおしまいー枝豆もおしまいー」と、食べ終わった枝豆の殻を寄せてね。この「枝豆もおしまいー」とやるころがいかにも「枝豆を食べたいなあ」って聴いている人に思わせるんだ。

豆は生活に根付いた食材

——山本先生のお話しを聞いていただけで我々も枝豆を食べたくなります。お話しを聞いていただいているように、やはり豆は落語によく出てきますが、江戸の庶民にとって身近な食材だったのでしょうか？

先生 それはそうだったでしょう。豆といえはひじきと一緒に煮たり、みそ豆(味噌を仕込むために柔らかく煮た大豆)があったり、その昔の奉公先で定番のおかずですからね。ひじきと豆というのは理にかなっているんだよね。栄養学的にも大豆良いはずだよ。それを江戸の人たちは疑問じゃないけど、日々の生活を通して身体で知っていたんだよね。それに、当時は白飯が、とにかくごちそうだったわけだから、米の代わりに豆とか割合に手に入りやすいものでかきまじとかが代用していただろうしね。精米の技術も今ほどじゃないから、米を搗いて薄皮をはがして精米をすると真っ白いご飯になるわけだけど、田舎じゃそんなことしないわけだよね。都会でも一部の人が白いご飯は食べられないから、白飯は食べられなかったんじゃないかな。

——落語『みそ豆』では「隣居と定年がみそ豆をこそと食べていました」がメインの料理にはならないのでしょうか？

先生 まあ、あれがメインの料理になることはないでしょうね。さっき言ったひじきと豆のように抱き合わせで作っていたんでしょからね。家によっては豆だけかな。家によっては豆だけかな。それから『厄払い』に出てくる大豆の煎り豆ね。節分の時なんかは福豆って呼んだりもすると思うんだけど、あれは厄払いの慣習でもって祝言を述べると、お金と福豆をもらえるんだよね。『厄払い』では、例によってぶらぶら暮らしている与太郎に伯父さんが大晦日の厄払い(大晦日や節分の夜、市中を回り、戸毎に厄払いの祝言を述べ、銭や福豆をもらうこと)をやら

せようとすんだよね。それで厄払いの祝言の、「あらめでたいなめでたいな、今晚でよいの祝儀にめでたきことにておおうなり、まっ一夜あければ元朝の、門に松竹、注連飾、床に櫻、鏡餅、蓬萊山に舞い遊ぶ、鶴は千年、亀は万年、東方朔は八千歳、浦島太郎は三千年、三浦の大助は百六ツ、この三長年が集まりて、酒盛りをいたす折からに、悪魔外道が飛んで出で、さまざまなさんとすると、この厄払いがかいつかみ、西の海へと思えども、蓬萊山のとなれば、須弥山の方へ、さうすりゃうり」って教えるんだけど、覚えなから仮名書きにして渡して出かけて。与太郎の方は祝言の後に祝儀と煎り豆三四粒をもらえのが嬉しいんだよね。「おひねりおひねり」と言って「豆が約束通り入ってらあ」って豆を食うんですけど、これも文楽さんのを覗いて「良い豆だなあ」と思うんだね。黒門町の師匠はとにかく仕事に上手い人でしたからね。他の落語で煙管を吸む(吸う)様なんかは本当に目の前の煙管が見えましてね。ただ、あの方は当時、手ぬ

ぐいじゃなくて麻の白いハンカチを使っていたんだよね、あれはどういう意図があつて、あおしていたのかよくわからなかったけども

先生と豆の思い出

——落語「豆屋」における豆の運び方ですが、あれは、どういふ風で豆を運んでいたのでしょうか。ハラハラとほれてしまふのはどう思われますか。先生 天秤棒にざるがあつて、豆以外にも葉でもネギでもホウレンソウでもなんでも載つける。それは民族博物館なんかでみるこ

とができますよ。平たくて目がわりに粗く。——長屋の住人が豆を売りに来たと与太郎に「手を



【出典】守貞漫稿(国立国会図書館蔵)

突っ込んでみる」とやらせるので深い入れ物に入れてあるのかと思つていました。

先生 そつでもないと思いますが。ざるに豆を山盛りにして担いでいる訳だから。山盛りに持つていても崩れたり、こぼれたりしない工夫があつたんだろうね。

——そう考えると、当時の商人はどの商売を売るにしても、バランス感覚がよかつたのでしょうか。先生 そりゃそつですよ、毎日の仕事ですから。前の荷と後ろの荷の重さを均等に

にして、こぼれないように運ばないといけませんから、足腰がしっかりしていないと立派な商いはできなかつたと思つた。ただ、荷の上は何もないとそれはこぼれてしまいますから、上から油紙なんかはかけていた

かも知れません。雨でも濡れないように。まあ、天秤棒で売つてくるというのはもう僕らの時代には無かつたね。

——先生の子供の頃は豆の専門店のようなお店はありましたか。先生 それはあつたと思つたと思つた。例え、麻布にあるいろいろな豆菓子を買つ

ている「豆源」は今でもあ

りますね。あれは色んな味の種類を出すことで成功したんでしょね。

——それはおかしとしての豆じゃなくお菓子とてのお豆ですよ。当時は色とりどりの味があつたんですか。先生 まあそうね。唐辛子とか海苔とかをまぶしたりして。味に関しては、お店

もいろいろ工夫したと思つた。ただの豆じゃしょうがない。よそと競争できないから、いろいろ試したんでしょ。

——以前、心染通信・第7号ではカボチャは、代用食だつたと、伺いましたが、豆も代用食として使われていたのでしょうか。先生 豆もそつですよ。豆どころか、僕らの世代は豆粕で育つたんだ。あの豆粕

っていうのをどう作るのかっていうと豆から一遍、油を取るんだらうな。全部絞つちやうわけよ。それでできたカサガサした絞りの粕が配給にされてたわけ。それが豆粕ですよ。本来、豆粕

は肥料に使うものですよ。今思ひ返すとその豆粕をわすかばかりある米とかと混ぜて、かさまして主食のかわりにする使い方をしていたらうね。

今回登場した落語5席のあらすじを紹介!

演目紹介

明烏

日向屋半兵衛のせがれ・時次郎は真面目で誠実、親孝行。とはいえあまりに堅すぎる性格から世間に疎いのも困りものと案じた父・半兵衛は近所の遊び人・源兵衛と太助に吉原での“遊び指南”を頼み込む。吉原に行くとは知らされずに二人に連れ出された時次郎は、徐々に異変に気付くも源兵衛と太助に丸め込まれ、吉原での一夜を過ごし…。

馬のす

ある男が魚釣りに出かけるが、釣り糸のテグスが切れてしまい、どうしようか思案していると、近くを通りかかった馬方が馬を木に繋いで行ってしまった。馬の尻尾の毛を見て「これは釣り糸に使える」と尻尾の毛3本を抜いて失敬するも、たまたま通りかかった友達の勝公がそれを見て、「馬の尻尾を抜くと、大変なことになる!」と深刻そうな顔で言う。気になって仕方がない男はたまらず訳を聞くと、勝公は「俺もただで習ったんじゃないから、酒を一杯ご馳走しろ」とせがむ。仕方なく男は勝公を家に入れ酒とつまみの枝豆を出す。「早く教えろ」と急かすも、勝公は飲んで食つてばかりでなかなか教えない。そのうちに酒も枝豆も空にしてしまい…。

厄払い

仕事をせずにぶらぶらしてばかりいる与太郎に伯父が大晦日の厄払いをやらせようとする。与太郎は伯父から祝言を覚えてもらうも覚えられないので、紙に書いてもらい出かける。与太郎は祝儀の銭と年越しの豆(煎り豆)をもらうのを楽しみに歩いたが、やはり上手いはず、やけくそで滅茶苦茶な祝言を怒鳴って歩いていると、ある商家に呼び止められ…。

みそ豆

奉公人の定吉は旦那から台所で煮ている大豆(みそ豆)の煮え加減を見てくるよう頼まれる。言われた通り見に行くも、「見ただけじゃわからない」とつまみ食い。それが旦那に見つかり大目玉を食らった挙句、お使いに出されてしまう。しかし、旦那も鍋の中のみそ豆が気に入り…。

豆屋

与太郎が豆売りを始める。最初に呼び込まれた家では恐い男に驚かされ、一升二十銭のところを二銭にまげさせられたうえ、山盛りに盛らされてしまう。やっこのこと出でくると、今度はより一層恐ろしい男に呼び込まれ、値段を聞かれ「一升二十銭だ」と答えるとより一層恐ろしい男はさらに恐い顔になり…。

時代とともに姿を変える「大豆」

大豆の広がりには仏教のおかげ

「大豆」と聞くとなんか想像しますか？五目豆やひじき煮などの煮物、豆腐や油揚げなどの加工品、醤油や味噌などの調味料でしょうか。大豆は様々な形で私たちの食生活に広く浸透している食材のひとつです。

大豆のルーツには様々な説がありますが、紀元前2800年頃に書かれた中国最古の薬物書『神農本草経』が最も古い記録だと言われています。同書内で大豆は「生大豆」という名前で、



【出典】神農本草経疏（国立国会図書館蔵）
※「神農本草経」を復元、編集したものを参照

代には、穀物と塩でつくる調味料「穀醬」が伝わります。これは、現在の味噌や醤油のもとになったといわれている調味料です。

鎌倉時代に広がった仏教には『殺生してはならない』という教えがあり、その影響から肉や魚に変わるたんぱく質源として大豆を食べるようになったといわれています。特に、中国で禅宗を学んだ僧侶たちが、その教えとともに穀物・野菜を中心とした精進料理のひとつとして、大豆を加工した豆腐や湯葉などを伝えたことで、僧侶だけでなく武士や町人にまで広まってきたといわれています。

江戸時代の人気のおかずは《大豆》？

江戸時代になると、大豆や大豆製品はさらに庶民の生活に溶け込んでいきます。

特に江戸時代の料理専門書として知られる『百珍もの』で最初に出版されたのが、100種類もの豆腐料理が掲載されている『豆腐百珍』（1782年）でした。当時の豆腐は現在の4〜6倍もの大きさで、価格はそば1杯が16文だったところ、50〜60文程度だったといわれています。大きいとはいえず、高価にも感じられる豆腐ですが、豆腐百珍刊行の翌年には続編が出るほど人気だったことからも、当時の食文化における豆腐や豆腐料理の広まりを伺い知ることが出来ます。



【出典】豆腐百珍（国立国会図書館蔵）

また、江戸時代に流行した物事の人気ランキングを紹介する番付表において、『日々徳用 儉約料理 角力取組』（1800-42年）という庶民の日常のおかずに関する番付が残されています。そこには精進の部の最高位、『大関』として「八杯豆腐」という細く切った豆腐を水・醤油・酒で煮て、葛を加えた料理が記載されています。さらに、上位には「にまめ」「ひじき白あえ」など、現代の私たちに馴染みのある大豆や大豆製品の料理が多くランクインしています。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く！

第11号「豆」編

「食文化と落語の繋がり」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。



中品という体力を養う目的の養性薬に分類されています。特に黒い大豆は「薬として使う」などといった記述が残っています。日本においては、約2000年前の弥生時代の初期に中国、朝鮮半島を経て伝わったという説などがあります。日本最古の歴史書である『古事記』（710年）また『日本書紀』（720年）には《大豆は五穀の一つ》といった記載が残されており、古くから日本の食文化に根付いていたことが分かります。そして、中国との交流が盛んになった奈良時

大豆が主役！節分の行事「豆まき」のひみつ

～昔はお経を聞くだけの行事だった!?～

節分や大晦日に行われる豆まきは、厄払いの行事として始まったといわれています。厄除けに大豆を外にまいたり、元旦には豆殻を燃やしてお雑煮を作り家内安全を祈るなど、地域によって様々な風習があったようです。豆まきは、奈良時代の「鬼やらい」と平安時代の「節分」が結びつき発展したものだといわれています。鬼やらいは、疫鬼を追い払う名目のもとに始まった行事で、平安末期には鬼に見立てた者を大声で追い払うといった行事に変化したそうです。一方、節分に関する記述は平安時代にあり、災害除けと延命・長寿を目的とした読経が行われていました。そのため悪鬼・邪鬼を退散するという行事ではなかったようですが、次第に豆打ち（豆まき）の儀式も加わったようです。やがて、節分に鬼やらいの風習が入り込み「鬼は外、福は内」と唱える豆打ちが、公家や武家だけでなく庶民にまで広まったといわれています。



大豆のこれから

時代とともに姿を変えて親しまれてきた大豆はさらに姿を変え、近年では《プラントベースミート》（代替

肉）のひとつとしても浸透しつつあります。畜肉よりもヘルシーな点や、ウィーガンの方、宗教や文化上の理由で畜肉を禁忌している方などにも対応している食材であることが要因のひとつだと考えられます。また、プラントベースミートは家畜から排出される温室効果

ガスへの対応や、世界人口の増加による食肉供給不足などの課題改善に貢献する点からも期待が寄せられています。中でも栄養価が高くてたんぱく質源として優秀な大豆は、栄養面およびサステイナブルな視点からも注目されている食材といえるでしょう。

栄養バランスの良さが魅力

現代人に摂ってほしい食材「大豆」

良質なたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と呼ばれている大豆。大豆には色々な種類がありますが、日本でよく生産・使用されているのは黄大豆という種類です。黄大豆の栄養成分をみてみると、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミンB群・E、ミネラル類など様々な栄養素がバランスよく含まれています。さらに

機能性表示食品の成分としても活用されている「大豆イソフラボン」という胚芽に多く含まれる成分は、女性ホルモンと同様の働きをすることから、更年期障害の改善や骨粗しょう症予防などへの効果が期待されています。また、日本人に不足しがちな食物繊維が豊富に含まれていることも大豆の特徴です。中でも、手軽に皮ごと食べることが出来る、納豆や煮豆などはおすすめの食品です。大豆そのものはもちろんですが、豆腐や納豆などの大豆製品も上手に取り入れ、バランスのよい食習慣をこらげてみてはいかがでしょうか。

黄大豆～三大栄養素の割合～



※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出

が皮ごと食べることが出来る、納豆や煮豆などはおすすめの食品です。大豆そのものはもちろんですが、豆腐や納豆などの大豆製品も上手に取り入れ、バランスのよい食習慣をこらげてみてはいかがでしょうか。