

# FOOD CULTURE

キックマン [フードカルチャー]

No.11  
2005

2005年キックマン「食文化セミナー」

江戸しょうゆで江戸料理を作る

「江戸料理事情」… 近茶流宗家 柳原一成

— 江戸しょうゆ復元作業の顛末記 —

「下り醤油」の実像に迫る

日本の「食育史」と食育事情・各国のフードガイド

食育を考える

世界の食文化雑学講座

第七話・第八話





## 食の国際交流と豊かな食生活をめざして

日本通として知られ、ヨーロッパの生活も経験されて、文字通り国際的な味覚を持たれた元米国駐日大使・故ライシャワー博士は、「食の国際交流」が世界中の人々に豊かな食生活をもたらしていることを、当社に寄せたメッセージのなかで述べられています。そしてその例証として、日本人の食生活に欠かせない基礎調味料・しょうゆのアメリカ進出と成功を取り上げています。

また評論家の花田清輝は「真にナショナルなものは、実はインターナショナルである」と喝破しま

したが、まさにしょうゆについて述べているかのようです。

このように一国の食文化が、世界各国の文化に受け込み、新しい食文化として芽生え、成長するとき、人々のより豊かな食生活が育まれるのです。

当センターの活動が、日本はもちろん世界の国々の食の歴史や食文化の紹介にとどまらず、「食の国際交流」と「食育」に少しでも寄与できるよう努めていきたいと思えます。

キッコーマン国際食文化研究センター



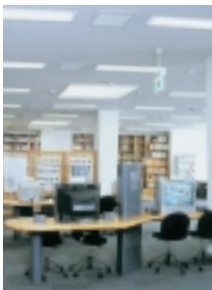
閲覧コーナー



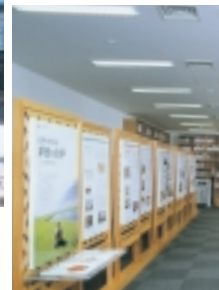
キッコーマンの故郷——野田の町並みに調和させた野田本社



図書コーナー



メディアコーナー



企画展示コーナー

<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>

キッコーマン国際食文化研究センター

〒278-8601 千葉県野田市野田250 TEL:04-7123-5215 FAX:04-7123-5218

<開館時間>午前10時～午後5時 <休館日>土・日曜日、祝日、年末・年始、ゴールデンウィーク、旧盆

※詳細は当センターへお問い合わせください。



表紙の解説

〔東都名所高輪廿六夜待遊興之図〕(歌川広重作)

(神奈川県立歴史博物館所蔵)  
江戸の月見の特徴である陰暦七月二十日の「二十六夜待ち」を描いた図である。江戸の月見の名所は、芝高輪・品川・深川崎・湯島天神境内・九段坂などがあつたが、「二十六夜待ち」といへば、高輪海岸から品川にかけてであつた。  
図にあるように海岸では、左側から汁粉屋、だんご屋、ほおずき売り、中央には蕎麦湯売り、二八蕎麦屋、天ぷら屋、焼きいか売り、右側には水売り、寿司屋、果物売りなどの屋台がひしめき合ひ、海岸近くにはよし張り茶店も見える。また、江戸では、舟を浮かべて月見するのも独特のもので、右側の品川沖に見物の舟が数多く浮かんでいる。



## 『フードカルチャー第11号』の概要

### ●第10号までのサマリー

一六〇三年（慶長8年）、徳川幕府が成立して江戸という新しい街作りが本格的におこなわれる。そして、この街は18世紀に入ると大きく変貌し、人口百万人を擁する巨大都市に発展した。上水道が設備され、資源循環型の社会生活が営まれていた。そして19世紀に入ると、現在、いわゆる和食と呼ばれている料理の数々が江戸で完成していき、やがて開国に至り、海外の文化が流入する時代となる。

わが国では先年、江戸開府以来四百年を迎え、続いて日米親条約締結百五十周年という節目を迎えたことで、様々なイベントがおこなわれた。

『フードカルチャー』（第6号―第10号）誌上でも、こうした周年を機に、和食完成期といわれる江戸後期の食とその周辺の文化の実態および開国以降の外来食文化の流入による、わが国の食文化への影響と変容の足跡を追った。

また同誌第8号から第10号では、米国の食文化史を探った。ネイティブ・アメリカンと呼ばれる先住民が築いた北アメリカの食文化は、17世紀に入ると、西欧諸国からの移民たちが持ち込んだ多様な食文化との交流と融合を経験する。そして現代のアメリカ合衆国の食文化として構築されていく過程を3回に亘って検証した。



### ●第11号のサマリー

#### 〈特集1〉

当センターでは江戸時代のしょうゆの復元に挑戦し、ようやく一連の作業が終了した。そしてこの作業では、単にしょうゆを復元するだけでなく、このしょうゆを使って、江戸時代の料理本からのレシピに沿った料理を再現する試みもおこなった。そしてその成果を、二〇〇五年（平成17年）9月、「キッコーマン食文化セミナー」として報告したが、そのセミナーの要約を特集した。

#### 〈特集2〉

二〇〇五年（平成17年）6月、「食育基本法」が制定された。この法の制定の背景の一つとして、今日のわが国の食と食文化が、様々な面で、ややもすれば危機的な状況にあることをあげる人もいる。

今号では「食育基本法」の基本理念を理解するための諸情報を特集してみた。

まず、わが国の「食育事情」についての報告では、食育基本法の概要と活用方法について整理した。またその一方で、わが国の「食育史」についてもまとめてみた。特に明治後期、食育の重要性、必要性を提唱した先人の足跡について触れたが、これはまさに「温故知新」の好例である。

続いて海外の食育についての実情である。各国とも、わが国の「食育」に相当する言葉は持たないが、食生活全般の中で「食育」の考え方を取り込んでいるのが分かる。



2005年キックマン「食文化セミナー」

# 「江戸料理事情」

講師：近茶流宗家 柳原一成

2005年9月12日開催

主催：キックマン国際食文化研究センター

(講演内容を一部要約・加筆させていただきました)

司会…キックマン国際食文化研究センターでは、一昨年から江戸しようゆの復元を計画し、このほど、完成いたしました。その復元しようゆを使って江戸時代の料理を再現していただいた柳原先生に、このフォーラムの場をお借りしまして、厚く御礼を申し上げます。

それでは、先生に「江戸料理事情」と題してお話をいただきたいと思っております。

柳原先生…皆さんこんにちは。私は近茶流という流派を預かっております。近茶流は、もともと近茶料理といまして、江戸としては、爛熟期の文化文政期（一八〇四〜一八三〇年）に出来た流派です。他にも料理の流派がいくつもあります。四条流、生間流、大草流は室町時代におこり、その伝書は儀式について書かれたものが多く、大臣大饗や式の膳饗の膳、お三方の盛り方、食べてはいけないものとか、何から手を付けて、などの約束が書かれています。当時の上級社会の饗応の様子がよくわかります。

## 醤油の文字が現れた江戸の料理本

江戸の料理本の中で、私が一番興味を持つ料理書は、『料理物語』です。一六四三年（寛永20年）江戸の初期に出来た本なんです。それまでの本はどうだったのか。『料理物語』以前にも料理本はあるにはあるのですが、ほとんど、儀式の手順について書かれた本なのです。

料理本が献立として初めて出てくる



講師 近茶流宗家 柳原一成  
(やなぎはら かずなり)

のが『料理物語』です。調味料について出てくるのも、『料理物語』です。ただそれでも、寛永20年といいますがね、その中にもまだ、しようゆはあまり出てこないです。探しても、本当に、ぼつぼつとしか出てこないですね。

普通、料理の本の中で、煮物や刺身のところを見ると、しようゆがあるのですが、探しても全然ないのです。どこにあるのかなというところ、「なます」の項にしようゆという言葉がほんの少し、三つか四つ出てきます。それも江戸時代の初期の本というのは校正がしっかりしていませんのでね、漢字だったり、ひらがなで出てきたり。実は、その本の後ろにしようゆの造り方があるんですよ。料理の調味料としては、しようゆは少ししか出てこないのに、後ろに「正木醤油のつくり方」という本文が出てくるんですね。

キックマンさんがNHKと共にいろいろ研究されて江戸時代のしようゆを、当時の別の文献の『萬金産業袋』を参考に復元されました。そこには、「諸味を仕込んだら60日間一所懸命かき混ぜる」と書いてある、と

うかがいましたが、当時の別の料理本の中には、30日も書いてあったと記憶していますね。

『萬金産業袋』は「萬金」にあたる、これからの産業の発展につながる、当時の産業について詳細が書かれていて、実に興味深いものがあります。その中にしようゆの造り方が書いてあり、それをキックマンさんが資料として今回、「江戸しようゆ」を復現され、そのお手伝いとして私は、その江戸しようゆを使って江戸料理の復元を担当させていただきました。

江戸の初期の『料理物語』の中に、面白い料理がいっぱいあるんですけども、これを参考にするわけにはいかないんですね。何故なら、『料理物語』出版のころは、『萬金産業袋』が世に出ているからです。『四季献立集』、『素人包丁』など、そういう本を、ちよと『萬金産業袋』が世に出るから、50年位から80年位後の時代まで探しまして、その中からしようゆを使った料理を参考にいたしました。

東京・赤坂で柳原料理教室を主宰。日本料理の指導にあたる一方、野菜を育て、魚を釣り、日本全国の食材を訪ねて回るなど食材への研究にも力を注いでいる。

現在、母校・東京農業大学客員教授、儀礼文化学会常務理事、日本醤油技術センター理事。

著書：『和食』、『和食指南』（NHK出版）、『懐石近茶流』（主婦の友社）など多数がある。



関東と関西で異なる魚類のおろし方

魚のおろし方には地方性があり、江戸おろしと、関西おろしがあります。江戸おろしというのは、自分から見て、魚の頭が右、尾が左、手前に背中、向こうを腹にして、右の頭のつけ根から左に捌くのが江戸おろしです。天ぶらのきすを思い出してください。また、穴子など背中側から向こうに開いてありますね。鰻も関東は背からおろしています。

これは、どこでいつ決まったかといいますが、江戸の初めに日本橋の河岸に出来た魚河岸です。その時は、大久保忠教の時代です。皆さんは、この人の名前を知らないというかも知れませんが、映画にはよく出てくるんです。一心太助の映画に出てくる大久保彦左衛門のことです。実は、江戸初期に魚河岸が出来て、魚の向きを決めようと、いうことになったんです。何故かというのと、当時は水がなかったし、ちよつと山手に魚を運ぶなんてことは無理。内臓の下側の身がいたみやすいので、方向を一方にして上身を尊重したのです。魚があつちにもこつちにも向いていたら、両方駄目になっちゃうわけです。昔の輸送は全て人力で、時間もかかりました。輸送中になるべく魚が傷まないように、考案されたのでしょね。

向きの決まっている魚は、例えば鯛、鰹、それから鮪など。鮪は下身は上身より安いんですよ。どうして値段が違うのかというと、実は、押された

身だからです。今も河岸の中で上身と下身は、ちゃんと区別しているのです。それから鮪。鮪は頭が左ですね。鮪を箱に並べて売る時、必ず頭左で、腹が手前で並んでいるはず。それから鯛など祝儀に使う魚も頭左で腹が手前です。鯛の姿焼きなどの時に、表身に手鉤などの傷をつけないようにする

のは、日本橋河岸からの決まりごとです。鰻の背開きは先程お話ししましたね。関東は武士の世界だから、切腹をきらつて背中からおろす、と聞いたことあるかも知れませんが、これはまちがいです。私の好きな映画で、北大路欣也のお父さんの市川右太衛門演ずる早乙女もんどすけ主水之介には額に向こう傷があります

ね。あれは、つまり正面で開つて、眉間を切られたというのを意味してるんですよ。武士が背中を切られるというのは、実は、逃げるということ、当時は、逃げて背中を切られるということは恥でした。とすると、背開きは成り立たないでしょう。

先程の大久保忠教の話にもどりますが、魚の表身を尊重し、魚の頭を右にして進行方向の左側を上にするのと、かならず手前に背がきます。頭に近い背。つまり、肩の部分からがしていく感覚です。上身尊重といっても、腹身から包丁すると肛門や尻からおろしはじめることになりません。これが背開きの理由です。かならず背側からおろす、腹側からはおろさない。そういう決まりは、実は、江戸時代に江戸の日本橋河岸から作られたのです。

一方、関西はというと、腹からおろしていきます。海が遠かった京都では、浜で腹のワタをぬき、塩をして運ばざるを得ませんでしたので、もうすでに開いてある状態からはじめることが多かったのです。ですから、今から三十年位前までは、どこでその人が修行をしたのかがわかってたんです。腹側からおろす料理人は関西仕込みですね。穴子や鰻ほかりでなくて、鯛など、背中からおろすのは江戸おろし。昔の向島や柳橋で修行した人達は、背側からおろす江戸おろしでした。今はもう、おろし方も統一性がなく、ばらばらで、親方はどなたと聞いても、不確かで修行の筋が通らなくなっています。



胡椒飯 (こしょうめし)

『料理珍味集』より (1763年)

分量通りのしょうゆを加えて炊いたらどれほど濃いしょうゆ色になってしまうかと案じた一品である。このたび出来上がった「江戸しょうゆ」で試作して、なるほどと膝を打った。書物を見ただけではこのめしのおいしさは分からなかった。醸造期間が短い分、色が淡く、実によく味が仕上がったのである。

調理方法

- ①米はしょうゆを茶碗の蓋に1杯と1割5分増しの水を入れ、更に胡椒小匙2杯を加えて炊く。
- ②鰹だしにしょうゆで薄味をつけて青刻み昆布を加え、①の飯を茶碗によそってかける。
- ③薬味は大根おろし、陳皮、唐辛子、山葵を好みで使う。



鯛南蛮焼き

『四季料理献立』より(1750年頃)

鯛を、時間をかけてゆっくり焼くことによって、水だし(昆布だし)で煮ている途中で身がくずれを防ぐことができる。焼き鯛を豆腐や大根、ねぎとともにしょうゆ味で軽く煮上げると、鯛の焼き目が香ばしく、趣きのある一品になった。大鉢に一緒に盛りにし、取り箸を添えて銘々に取り分けるのも、南蛮渡来の風情である。

調理方法

- ①鯛の切り身を厚く切り、胡麻油を引いた鍋で焼き目のつく程に焼き、味をつけて煮汁に入れてしばらく煮る。
- ②途中で小袖に切った豆腐、短冊の大根、ぶつ切りのねぎを加えて味の含むまで弱火で煮る。



刺身で食べる時はしょうゆにつけま  
すよね。しょうゆをかけて食べる習慣  
というのは何時頃出て来たと思います  
か。江戸の半ばには、その習慣がほと  
んどないのです。しょうゆは刺身に合  
うし、江戸にも下りしょうゆがあるん  
ですけども、淡口に近いようなしょう  
ゆなんですよね。色も味も、つけて食  
べてもあまりおいしくはなかったの  
でしょうか。

しょうゆにつけて食べる習慣は、  
文化文政に入ってから、一八〇〇年  
代の初め頃に出て来るんです。その  
ころに、江戸の料理を解釈した本が  
いろいろ出てくるのですけれども、  
「つけしょうゆをのぞきに入れて食べ  
た。のぞきとはなんぞや。」と書いて  
あるのですね。「のぞき」というのは、  
そばちよこのような形。上からのぞか  
なければしょうゆが入っているかどう  
か、見えないんですね。ですから、  
「のぞき」という。そういう深い器に  
入れて、付けて食べていたのですね。

今の私達はしょうゆを、小さい猪  
口の中に入れてちよつと付けて食べ  
ますよね。ところが、江戸後期の頃  
でも、のぞきでしょうゆが出てくる。  
ただ、そのしょうゆも、一度煮かえ  
したしょうゆとも書いてあります。  
生のしょうゆ、そのままのしょうゆを  
使っていないのですね。そのころは、  
ほとんどがお酢または、「煎酒」とい  
う調味料を付けて食べています。

又、蓼酢、蓼を使ったお酢が好きで  
すね。江戸の料理には、蓼酢がいつ



南京蛤

『料理珍味集』より(1763年)

蛤のむき身にだしを加えて煎り、色を見ながら  
しょうゆで味を調えて粉山椒（こなざんしょ）  
をふり、蛤を加える、「はまぐりの卵の花和え」  
である。豆腐を搾った副産物であるおからは、  
雪花菜、卵の花など文学的に美しく称されて、  
江戸時代から詩歌にも詠われてきた。やさし  
い、春らしい和え物である。

調理方法

- ① 蛤のむき身をしょうゆでサツと煮て下味をつける。
- ② おからをむき身の汁としょうゆで煎り、①の蛤を  
たべよい大きさに切って加え、好みの量の粉山椒  
をふる。



このしろ

『素人包丁』より(1803年)

江戸のおせちになくなくてはならない「こはだの栗  
漬け」は、こはだを腹開きにして栗で漬けた酢  
のもの。こはだが大きくなると「このしろ」と  
呼び、30cm位になる。塩と酢としょうゆの力  
で、日持ちがし、その上味が変わらずおいしさ  
が当分楽しめる。冷蔵庫もなかった当時は一層  
ありがたかったことだろう。

調理方法

- ① このしろは三枚に下ろして腹骨をすき取り、塩を  
して半日程おく。
- ② 酢、酒、しょうゆを同量合わせて牛蒡と大根の織  
切り、小梅干し、唐辛子とともに漬ける。

ばい出てきます。それから芥子酢。  
江戸の人達は、鰹に芥子を付けて食  
べたというのを、聞いたことがあり  
ません。これが芥子酢なんです。

それから生姜をすりおろした生姜酢  
それと山葵酢。山葵しょうゆじゃな  
いんです。私だったら山葵しょう  
ゆで食べたいなと思うのですけども、

山葵酢、ほとんどが酢で食べていた  
ようです。

平賀源内の砂糖と関東醤油の出会い

江戸に関西から入ったしょうゆを、  
「下りしょうゆ」といいます。江戸に  
入った「下りしょうゆ」がその後、  
なぜ、江戸末期には江戸周辺で造ら

れて発達した「関東廻りしょうゆ」  
に代わっていったのか。私どもは、  
それについて、先代から受け継がれ  
てきた解釈考え方があります。

まず、上方の料理と江戸の料理を  
比べるにあたって、上方といっても王  
都の京を中心に考えます。まずは魚。  
京都では海産物のほとんどが一塩で入  
ってきました。一塩は昆布メメにして  
食べるが多かったです。例外的  
に鱧。あの鱧は、内臓を抜かれても生  
きているくらい生命力です。活け鱧  
を一晚かけて桶の中に入れて運んで  
も、生きている。だから京の都の人は  
夏場に鱧を食べます。どれほど滋養に  
なったことでしょう。

一方、江戸は江戸前の海を持って  
いて、魚貝類が豊富にとれ、新鮮な  
まますぐ食べることができました。  
魚を生で食べるとき、きりりとした  
江戸のしょうゆがよく合ったのです。  
次に違うのは「水」です。京の都  
と比べて江戸は水が劣っていました。  
ですから、水売りが水を売りに歩いて  
いたんです。また、良質の水を引いて  
います。井戸ももちろん使いますが、  
御茶の水といつて良水の多摩川から江  
戸の中心まで水を引いているんです。  
大変なことでした。

江戸の水質の悪さを補うかのよう  
に、しっかりと味をつけることによ  
って、おいしいものを作れるように  
なりました。砂糖を料理に使用は  
じめたのが、大体その頃なんです。  
平賀源内は一七〇〇年代の人です  
が、平賀源内が砂糖の作り方を日  
本で工夫して、それから皆が使う



まで、50年近くかかったといわれています。

平賀源内の砂糖と、この関東の濃口しょうゆがうまくひき立て合ったんですね。水の悪さをしょうゆがカバーした。そして、しょうゆと砂糖の料理が発展してくるわけです。ですが、江戸の中期や後期にも近い一七〇〇年代の、『料理分類伊呂波包丁』もそうなんですけども、多くの本を作っている版元が関西なので、しょうゆが軽く見られた記載が多くあります。

濃口しょうゆを重く見てないんですよ。向こう(関西)のしょうゆだけで考えていますから、どうしても煮物を淡く作る。それは水がいいから塩味が立つ。よく関西料理は薄い味で、関東は濃い味だと思われがちですが、これは間違いです。関東のお吸い物はけっして濃くはありません。関西のお吸い物もけっして薄くありません。約0.9パーセント位の塩分を双方ともちゃんと入れてあります。ただ色は、東のほうが濃口を昔使いましたからね、淡口を関東ではあまり使っていなかったからです。江戸時代のこの頃は淡口のなしょうゆですけども、江戸の終わりにになると、しつかりと濃口で、香りがあり、色的には透明感のある赤銅色になってくるのですね。

もうひとつの調味料、味醂の登場

そこに一七〇〇年代に、調味料がもうひとつ増えます。それは味醂です。味醂が出て来ることによって、料理にぐんと奥行きができます。「ゆあんやき」というのを皆さん聞いたことがあ

りますか。ゆあん焼きは、いつのまにか柚子の庵、柚庵焼きに変わってしまったんですけども、もともとは、幽庵という茶人の名前です。堅田幽庵という酒と味醂を配合したつけ汁(幽庵地)を作ったのです。焼いたものが幽庵焼き。しょうゆも味醂も酒もふんだんに

使える今の人は、当時の幽庵の値打ちがわからないらしく、柚庵焼きと変えてしまふんですね。高級な柚子を入れなきやというところで、柚子を入れるようになってしまったらしいのです。江戸時代に味醂が調味料に使えるとは考えていず、高級なお酒として、大事にされていました。その流れがお正



こんにゃくの煎出し

『素人包丁』より(1803年)

こんにゃくをちぎって表面積を大きくし、味の含みをよくするなど、江戸の人たちは素材の特質をよく知っていたと思う。胡麻油は当時としても貴重で高価。だから、こんにゃくを使っただけであつたらう。「ねぶか」とは、根が真っ白でまっすぐな葱のことで、江戸下町の千住が産地。千住ねぎとも呼ばれている。

調理方法

- ①こんにゃくを、ちぎりこんにゃくにし、塩でもんでアクをとる。
- ②①の水気をふきとり、14~15個を胡麻油で揚げる。
- ③冷めないうちに器に入れ、大根おろし、小口切りの葱、刻み唐辛子などを添え、生しょうゆをかけて出す。



はまちの酢煮(すいり)

『素人包丁』より(1803年)

酢煮と書いて「すいり」と読む。説明は簡潔だが、作ってみると、粹で洒落ていて、余分な脂が抜けて実においしい。白く煮上がったはまちの味と色を生しょうゆと大根おろしがぐっと引き立てている。出来たての熱いのを食べたい。現代の食卓にも定着してほしいと思う。他に真いわしの酢煮も美味である。

調理方法

- ①はまちの切り身を粗い角切りにし、隠しに極薄い塩をふる。
- ②鍋に酢を煮立て①のはまちを入れて煮る。
- ③火の通ったはまちを煮汁とともに器に盛り、大根おろししょうゆか山葵しょうゆで食す。

鯉節の発明が味覚をひろげた

蕎麦はつゆ。蕎麦のそばつゆ。蕎麦は、椎茸や昆布だけでも駄目だった。ここで鯉節が出てきます。鯉節自体は前からあるんですけど、平安の昔から。その鯉節を今の鯉節と勘違いしてしまうのですが、違うものなのです。茹でて軽く乾かした鯉節なのです。その茹で汁は「煎汁」といって、一つの調味料として使われるのですが、堅乾にかけ熟成させたのが、紀州の漁師の甚太郎という人だったようです。本枯れの堅乾になると、保存と輸送がきくようになります。

これが、関東の「地廻りしょうゆ」の誕生と時を同じくします。地廻りが



そろそろ出てくる時かな、下りしょうゆと入れ替る時かなといった時代です。鰹節と昆布のだしにたつぷりのしょうゆと味噌少々を入れておいしい蕎麦つゆが出来たのです。では以前、蕎麦は何で食べていたのか、味噌だれで食べていたし、そのもつと前は、大根おろしで食べていた。今でも福井などでは、蕎麦を大根おろしで食べます。昔の食べ方を踏襲しているんですよ。これはこれでとてもおいしいのですが、鰹節と昆布でだしをとった蕎麦つゆが一般的になってきて、蕎麦が私たちの生活に身近になったのですね。

よく信州蕎麦はおいしいというけれど、蕎麦はおいしいけれど、つゆは、江戸の方がうまいということもある。鰹節としょうゆの使い方が決め手です。蕎麦は打って、すぐのして、切ると茹でられる。発酵を待たないですむ点も江戸っ子気質にあったのでしょう。しょうゆの香りのよさが、蕎麦好きを大いに作ったといえそうです。

#### ぶつ切りにして焼いて食べた鰹

今度は鰹です。鰹は蒲焼といいますが、蒲焼って、字を見て下さい。ガマという字を書きます。ガマ焼きって書いてるんですよ。なぜだと思いませんか。実は、蒲の穂なんです。平安時代から、京都では鰹を食べていました。当時は、鰹を裂くという技術をまだ持っていないのでした。鰹をぶつ切りにして、串に挿し、焼いて食べたのです。蒲の穂にそっくりですよ。ですからガマ焼きなんです。私達は開いた蒲焼さしか見ていないので、なかなか



煮やっこ

「近茶流」秘伝より

近茶流家伝の秀逸な豆腐料理。水もだしも使わずに、豆腐の水分と鰹節の風味をしょうゆと砂糖と酒の力で引き出す。小鍋仕立てにして、卵がやわやわと豆腐にまとわりつくのが良い。酒の肴にするもよし、ご飯の菜にしてもよし。料理は手を加えずに、そのものの本来の味に添うのがいいと、ふと思わせる。

#### 調理方法

- ①土鍋に鰹節を敷き、奴に包丁した豆腐をおき、少量の酒としょうゆで味をつけ、煮立って温まったのを確かめてから、卵でとじて小口切りのねぎを添える。



吸物の部 醤油仕立

『四季料理献立』より(1750年頃)

「鱈汁、煎海鼠(いりこ)はだしを使わずにしょうゆ味で塩梅するのがよい」と記しているのは、しょうゆがたらやいりこの独特のおいしさを引き出すからだろう。吸い物は塩で味をつけるだけではなく、隠しにしょうゆをたらしてうま味と香りをつけるのがよいとある。今に伝わる清汁への道程がここにある。

#### 調理方法

- ①生だらといりこは食べやすい大きさに切って熱湯で霜降る。松茸は縦切り、生のりは立て塩で洗い水気を切る。
- ②水だしに①の材料を入れて軽く煮立て少量の塩としょうゆで味を調える。

連想できませんけどね。

それから「宇治丸」。昔宇治では、鰹っていわないで、宇治丸といったそうです。由来が宇治にあるということですが、私、実は宇治まで調べに行きました。結果は、「誰もわからない」、宇治丸って聞いたことがない」って。不思議ですね。

誰も知らないけど、古い資料の中には宇治丸と出てきます。しょうゆには付けません。で、ほとんどが、山椒味噌。皆さん蒲焼きに、山椒をふりかけますよね。「山椒と鰹」って合うんですね。昔は蒲の穂のような形で串に挿し、焼いて山椒味噌に付けて食べていたのです。

#### 和食の原形が完成した屋台の出現

時代の下ると、鰹は焼いてからたれをつけます。そのたれを作るためには、どうしてもしょうゆが必要。そのしょうゆも淡口では成り立たない。濃口のしょうゆなんです。そして、その「しょうゆ使い」が和食の味のつけ方の原点へ繋がります。今の和食の原点とされる食べ物、一七〇〇年代の終りから、一八〇〇年代の始めに完成されたようです。寿司、蕎麦、天麩羅。最初は全部、屋台から始まったんですね。屋台で作って屋台で売り、屋台で庶民に喜ばれて完成された。ということは江戸の人達、男性が多かったんですね。江戸は大火が多く、復興のために年中家を建てなければならなかったのです。それで地方から、大勢職人さん達が来るわけですが、その人達は夕方、手軽にちよつとひとつまみ、ちよつと一串という感じで何か食べたい。屋台は、そういう職人さん向けに安い値段で、たとえば蕎麦は茹でたて、天ぷらは揚げたて、など作りたての勢いのある食べ物を提供したのです。それで、屋台物が全体、文化文政には全部出揃った、というわけなんです。(当時の屋台の様子、表紙の浮世絵「歌川広重作」をご覧ください。)

ご飯を私達は今、一日三度食べます。昔は二食が多く、朝炊く地方、晩炊く地方とありました。昔の本を読んでもみまると、ぶっかけ飯というのが、多く出てくるんです。汁を温めて、冷

めたご飯にその温かい汁をかけることで、皆さんのような「汁かけめし」をご存知ですか。深川飯は、「ご飯の上に温かいあさりの汁をかける、ぶっかけて食べるわけですよ。汁かけやお茶漬け、どんぶりものはご飯とおかずを一緒にあたたかく食べられるのが便利だったのでしょう。ねぎま汁なども、喜ばれていますし。

江戸時代、参勤交代がありましたね。参勤交代は軍役なので、大名は保有兵力として配下の武士を大勢引き連れて江戸に出陣しました。ほとんどの武士は単身赴任です。食事の支度が満足にできない場合、先程のような屋台には、下級武士も、職人にまじって時々、頭を突っ込みます。

一定の期間の参勤を終え、藩公は自国の領地に引き揚げとなると、配下の武士もお供をして郷里に帰りますね。何か故郷に珍しい江戸の物産を持って帰ろうということになる。お土産ですね。皆さんもどこかへお出掛けしたら、お土産を買って帰りますよ。

そうして、江戸から地方へと習慣や風習と共に、文化や教養、食べ物や食べ方、器の扱い方などなど、あらゆるものが、交じり合っただけでなく、江戸での「しょうゆの使い方」も、自然と地方にも広まっていったのです。

伊達巻の元祖は長崎カステラー蒲鉾

参勤交代制度で、大勢の随員が、配下の武士のことですけど、江戸と地方を往來している内に、物や文化が、

地方へと拡散しました。同時に地方からも、いろいろな物が江戸に入ってきて、双方の情報も豊かに伝わるようになりまし。江戸にないものを、江戸の料理人が地方へ取りに行っていました。草鞋掛けで出掛け、九州からある物を持ってきます。何だと思えますか？ 実はですね、砂糖と、そして必ず皆さんがお正月に作るもの。金団きんぐまと伊達巻の技術です。

当時の江戸には金団も、伊達巻も無



本膳

最後はお膳の献立にしましょう。本膳と二膳の膳を作りました。江戸の初期のころの本には、どう食べるか・・・・とか、どれから食べるのか、箸はここでいいのか、・・・とか、いろいろな作法が書いてあるんですね。この他に「膳の前」というものもあります。「膳の前」とは、一の膳、二の膳、三の膳の向こうにあるものを食べるという意味で、はつきり手を付けるなと書いてあります。なぜで膳には焼き物とか羊羹があります。ご年配の方の中には、お分かりの方がいらっしゃるかもしれませんが、昔、結婚式の帰りに鯛の焼き物と羊羹が入った者が喜んでですね。それが「膳の前」なんですよ。折りの中どこに何を詰めるかも、全部決まっていたようです。

す。「八百善」は、お店の献立を『江戸流行料理通』という本にしました。江戸料理の喜ばれぶりが目に見えるようですよ。

江戸の終わりになると、食べ物も作り方もそれなりに充実してきます。私共は、その頃からの流派ですから、当時と重なります。まさに江戸料理ですね。そして、私共の流派は、おせちの技術を沢山持っています。で、私は、『伝承正月料理』という本を出

させていたいております。

テレビの放送で黒豆の煮豆をお教えるのは、なかなか難しいんですよ。手順がこまかいし、時間がかかるので、それをテレビでは、大体15分位にまとめてしまわざるを得ない。煮豆などに取り組むのは本当に楽しいことなのに、本やテレビでは、伝えるにいくのですよね。やはり、おばあさんやお母さんが作っているのをそばで見て、時々、豆をつまみながら教

えてもらうのが一番なのです。このたび、復元された江戸しょうゆを使って、私が作り出した江戸料理の数々を前頁(4-7頁)にご披露いたします。ご参照ください。

食卓に「味の音階」を招いた醤油の発達

この江戸時代に、コンピュータもなく温度管理の技術も経験からしか出来なかつた時代なのに、これだけのしょうゆを、当時の人達が造っていたことに本当に感動しました。

熟成期間が短いために、塩なれがしてないということ、いたし方がないわけですが、塩や味噌、垂れ味噌などに調味をたよっていた時に、これだけのしょうゆができたことは、どれほど、食卓に「味の音階」が生まれたことかと推察します。私の作り出した江戸料理も、とても美味しく出来上がりました。

豊かな関東の平野の大豆や小麦の供給と、利根川や江戸川などの水路を利用した出荷、大都市江戸の消費者の需要と何拍子もそろって、しょうゆが発達していったことを、実際に再現したしょうゆの味をみて、実感できたことでした。

その後のしょうゆ製造に携わった人々の努力と研究により、今や世界の味になっていきます。

鯛雲の頃の新しいしょうゆの初の滴り。しょうゆの香りの素晴らしさ、穀醬として、しょうゆは王者の風格です。

司会…本日はありがとうございました。



# 「世界の食文化」シリーズ

いま世界が求めているものは、質のよい食材と調味料をつかって、おいしい料理をみんなで囲む、くらしといのちが輝く生活です。キッコーマンならではの視点で、世界の食文化を映像にとらえました。



## 「日本の食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 日本料理ともてなしの心 ~湯木貞一の世界~
- 懐石、しつらう ~食卓と日本人~
- おぼんざい歳時記 ~庶民の味覚と四季~
- 食は江戸 ~江戸前の料理と外食~
- 舶来の日本料理 ~食文化の翻訳術~



## 「中国の食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 北京 ~庶民の味 宮廷の味~
- 広東 ~食は広州に在り~
- 江南 ~魚米之郷の名菜譜~
- 四川 ~天府之国の百菜百味~
- 調理と医食同源 ~厨房にみる味の秘訣~



## 「ヨーロッパの食文化」全5巻

●収録時間：各巻約30分 定価：各巻6,300円（消費税込）

- 黄金のフランス料理 ~エスコフィエと美食神話~
- クリストフ・マルガンの伝統料理 ~現代フランス料理事情~
- ペリゴールの秋のはなむけ ~貴族ワイン、ファウグラ、トリュフ~
- 主役はいつも大きなテーブル ~食卓画を読む~
- 木村尚三郎のシチリア食紀行 ~地中海式食事法~

【お問い合わせ】キッコーマン国際食文化研究センター「キッコーマン・ビデオライブラリー」 TEL:04-7123-5215 URL:<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>  
 ●販売に関するお問い合わせ：株式会社毎日EVRシステム ソフト事業部 TEL:03-5202-6061 FAX:03-5202-6066 URL:<http://www.evr-online.com>  
 ●ビデオテープは、すべて日本語版です

## TOPIC



「キッコーマン本醸造しようゆ復刻版」を製造いたしました。大正時代に作られたレンガ蔵内に残る80年を超える杉桶の中で、醤油の諸味が静かに熟成してゆきます。

このたび、厳選した国産丸大豆、国産小麦、国産塩、そして現存する最古の麹菌・キッコーマン菌株を使用して、大正時代の味の再現を試みた、手造り

四季が織り成す温度と湿度の微妙な変化、さらに長年培ってきた蔵人の知恵と技とを重ね、秋から冬、そして春、夏



へとその表情をかえながら育まれてゆきます。やがて、次の秋を迎える頃にレンガ蔵内で熟成を完了した諸味は丁寧に搾られ、火入れをされた

後に、当時の風情を残す青色壘に充填されます。そして、このこだわりの醤油に大正時代の雰囲気漂わせたラベルを施して、皆様のお手元へとお届けいたします。

●甕える大正のしようゆ造り  
**限定醸造**



味覚は時代をこえて  
 伝わる風味・誇れる品質  
 キッコーマン本醸造しようゆ  
 復刻版

# 「下り醤油」の実像に迫る

—江戸しょうゆ復元作業の顛末記—

近年、江戸期における醤油醸造業の研究がすすみ、その実態が明らかになってきている。しかしその多くは経営史的側面からの研究で、製造技術または醤油の品質的な面からの研究は、資料が少ないなどの理由から、まだまだ多くの疑問点が残されている。江戸市場の「下り醤油」もその一つである。このほど、キッコーマン国際食文化研究センターでは、残された文献資料を参考に、この「下り醤油」の実像に迫ってみた。

## 「下り醤油」

現在わが国で造られるしょうゆのうちの約八割が「濃口しょうゆ」で、最も一般的なしょうゆである。塩味のほかに深い旨味、まろやかな甘味、味をひきしめる苦味や酸味を持っている。この「濃口しょうゆ」は、文化文政期（一八〇四〜一八三〇年）頃、それまでの上方からの「下りしょうゆ」として代った関東産の「地廻りしょうゆ」にその源流があるといわれている。

江戸市場におけるしょうゆの発達の流れは、江戸開府以来上方から下ってきたいわゆる「下りしょうゆ」⇄「濃口しょうゆ」という流れでとらえられる。そしてさらに「下りしょうゆ」は、「溜りタイプ」のしょうゆ」と「澄みしょうゆ」に分けることができる。

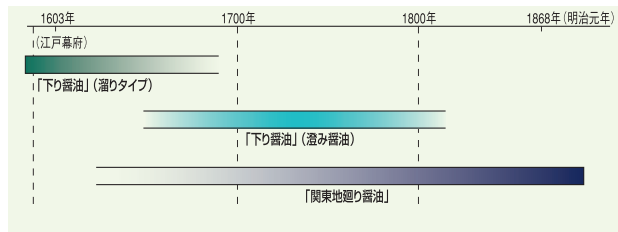
時間の流れと合わせると「図-1」のように整理できるだろう。



『萬金産業袋(ばんきんすざわいぶくろ)』

17世紀当初、まだしょうゆ製造にかかわる装置や道具は、未発達であった。

図-1：江戸市場の醤油の変遷



とくにしょうゆ諸味を搾る装置は未発達で、諸味液汁、つまりしょうゆの中に諸味カスなどが混じっていた。そのためしょうゆは濁っていた。それが清酒の醪を布の袋に入れて搾る技術と装置がしょうゆにも応用されるようになって、澄んだしょうゆ⇄澄みしょうゆが造れるようになる。これが記録によれば、17世紀中頃から後半にかけて上方地方から起



圧搾作業 (釜木の調整)



大豆 (タチナガハ種)

り、これ以降しだいに全国に広がってゆく。18世紀に入っても江戸市場では、上方からの「澄んだしょうゆ」が一級品の扱いをうけ、関東の地廻りものは二級品であった。

したがって、江戸市民は幕府成立以降、約二世紀にわたって、主に上方から送られてくるしょうゆを賞味していたわけである。

さて、この上方産の「澄んだタイプ」の下りしょうゆは、どんなしょうゆであったのだろうか。

残念なことに、この当時の製造に関する記録が殆んど残されていないため、具体的にみることはできない。しかし、現在残されている数少ない文献などの資料を参考にしながら、さまざまな「下りしょうゆ像」が推論で述べられてきた。例えば、「溜りしょうゆ」のようなものであったとか、あるいは「うすくちしょうゆ」のようなものであったなどの説である。残されている資料や文献から、当初の「下りしょうゆ」は溜りタイプのしょうゆであったようだが、澄んだタイプのしょうゆになってからは、はっきりと判っていない。「うすくち」説にしても、「淡口」なのか「薄口」(しよ



小麦 (農林61号種)





塩（赤穂産の天日・煎熱塩くせんごうえん）

うゆ業界ではこの字をあてる「うすくち」というしょうゆは無いが、強いていえば「味がうすい」ことを指しているのか、この語を使っている当人たちも曖昧に使

ているのでよく分らない。少なくとも諸資料から判断して、現在の「淡口しょうゆ」ではないと考えられる。しかし味が薄いタイプのしょうゆは上方で生産されていた記録があり、こうしたタイプのしょうゆが下ってきたということは考えられる。

いずれにしても、「溜りしょうゆタイプ」以降の「澄んだ下りしょうゆ」がどんなしょうゆであったのかは、想像のまま今日までできていた。

しかし、わが国のしょうゆ発達史の中で「下りしょうゆ」は、次に続く「関東地廻りしょうゆ」から現代の「濃口しょうゆ」に至るまでの流れの中にあり、重要な位置を占めていると考えられる。それだけに「下りしょうゆ」がどんなものであったのかを明らかにすることは、大切な意味を持っているといえる。

そこで当センターでは、二〇〇三年七月から約一年半をかけて特別チームによって「下りしょうゆ」



麹菌の増殖（アスペルギルス・ソヤ）



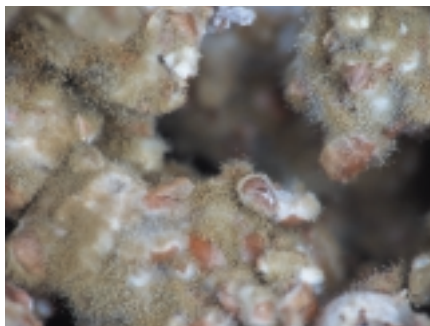
（桃桶くサルボウ小袋に入れる）  
圧搾作業で諸味を



締木式圧搾装置

の真の像に迫ってみた。

まず特別チームでは「下りしょうゆ」全盛期に書かれた文献を通して、「下りしょうゆ」の姿に迫ることができないか様々な可能性を検討してみた。そして結果的には一七三三年（享保17年）に刊行された『萬金産業袋』に書かれたしょうゆの製造方法をもとに、実際にしょうゆを造り、そこから「下りしょうゆ」の姿に少しでも迫ることができるのではないかと整理したのである。その主な理由は、1. 少なくとも「下りしょうゆ」全盛期（この時期を18世紀の初めから中頃と推定した）に書かれた文献の中の、しょうゆ製造方法をベースとする。そして、その文献が出版されるなどの世間的な広がりを持つていれば、書いてある



麹菌の増殖（アスペルギルス・オリゼ）

製法が当時の平均的な製法と見なしても無理はないと考えられる。また、とくにこの時期であれば、上方地方がしょうゆ造

りの先進地域であり、ここでの造り方が文献に採用される公算が大きいと考えられる。2. 製造方法ができるだけ詳細に



竈（かまど）

書かれていることが望ましい。3. 文意からだけでしょうゆの姿を論ずるのは避ける。なぜならしょうゆの「色・味・香り」を実際に体感してはじめてしょうゆを評することができる。そのため、実際にしょうゆを造ってみて評価することが重要である。

こうした前提で先に述べた『萬金産業袋』の「丁六の乾」（以下「文献」）の記述に沿って、実際にしょうゆを造ってみることにした。特別チームではこのしょうゆを「江戸しょうゆ」と呼称したので、以下、本稿でもこのように呼ぶことにする。

### 「江戸しょうゆ」復元作業



大豆を煮る

「江戸しょうゆ」復元に当っては、当然のことであるが可能な範囲で記述に忠実に作業を行った。それでもあちらこちらに曖昧な記述や省略した部分があったため、そ



大豆が煮ムラにならないよう常時、攪拌する

うした箇所は当社の『野田醤油株式会社二十年史』に書かれている「第四編 醸造Ⅱ原料、工程」を参考として使用した。今回の復元作業で特徴的であった事項は、次

- の通りであった。
- (1) 熟成期間と製成(圧搾後のしょうゆの火入れと調整)工程を除き、現代のしょうゆ製造と原則的に同じであった。
  - (2) 醸造開始時期は文献どおり「夏の土用」中に開始した。
  - (3) 文献には「夏の土用に仕込み、秋の末になつて出来上るをよしとする」とあったので、「秋の末」を「二月下旬」とし、醸造期間を約三か月半、一〇〇日前後を目標とした。
  - (4) 仕込みから六〇日間は連日、攪拌した。
  - (5) 幸いなことに当社の「御用醤油醸造所」には、手作業による醸造設備が保存されていたので、ここで製麹作業を行なうことができた。また、ここでの作業は当社のOBによる応援が得られ、手作業による製造がス



小麦を焙烙(ほうろく)鍋で煎る

- (6) 仕込工程は当社の「煉瓦蔵」が使用できたため、自然放置の仕込環境が得られた。
- (7) 道具、装置も可能な範囲で再現し使用した。
- (8) 麹菌は「ソヤー」と「オリゼー」の二種を使用し、それぞれ同条件で醸造した。
- (9) 最終的に、造られたしょうゆを使って同時代に出版された料理本の中から七品の料理を選び調理に使用してみた。(この結果については、今号「江戸料理事情」の項参照)



粉合わせ

- いずれの作業についても、(株)NHKプロモーションにより映像(ハイビジョンVTR)及びスチール写真で記録され、データベース化された。このデータベースは、当センターで現在、公開されている。
- 「江戸しょうゆ」の検証と「下り醤油」**
- 『萬金産業袋』に記述されたしょうゆ製造方法をもとにして出来上った「江戸しょうゆ」の分析値は「表1」の通りである。また、私たちが現在口にして一般的なしょ



盛り込み



麹蓋を「杉生積み(すざばえつみ)」にして製麹する

- 種ともしょうゆの品質の良し悪しを判断する材料の一つである「TN」トータル窒素Ⅱ旨味の多少を表す」は、現在の「淡口しょうゆ」なみで旨いしょうゆとはいえない。逆に二種とも食塩濃度は高い。
- (2) 熟成期間が短いため、色が淡く、アルコール発酵も不十分であった。
  - (3) 一方、官能検査の結果では、
  - (1) 二種とも熟成期間が短いためであろう、しょうゆの味に深みとコクがない。
  - (2) アルコール分が少ないので、二種ともしょうゆの香りが弱い。
  - (3) 最初の口当りは旨く感じるが、すぐに塩味が立ち、「つけ・かけ用」としては向いているとはいえない。難しい。
- 江戸市場において、「下りしょうゆ」から「関東地廻りし



仕込み用の桶作り(竹で箍くたが>を作る)



「ようゆ」への転換時期が化政期（一八〇四〜一八三〇年）であることはすでに述べた。この時期は現在、和食と呼ばれる蕎麦、握り寿司、天麩羅、鰻の蒲焼、佃煮などの料理



仕込み用の桶作り

が江戸で完成する時期でもある。そしてこれらの料理にしょうゆは欠かせない。ということはこの料理の味付けは「関東地廻りしょうゆ」の登場があつて完成したと考えるてもよいだろう。いや、それぞれの料理に合わせたしょうゆの登場によつて完成したといった方がいいのだろう。

今回、当センターが復元を試みた「江戸しょうゆ」が、仮に「下りしょうゆ」と同じか近いもので、「関東地廻りしょうゆ」が出てこなかったと仮定するならば、和食が今のような形と味で完成したかどうか疑問といわざるを得ない。つまり、江戸の人たちが好んだ料理の「色・味・香り」があり、その料理に使用する塩味調味料としては「下りしょうゆ」では不満



完成した仕込桶

足だったのだろう。そして江戸人の要望に応えていったのが「関東地廻りしょうゆ」だったと考えられるのである。それでは「下りしょうゆ」と



搾られた「しょうゆ」が桶口から滴る

ればしょうゆの色は濃くなるが、深みのある旨味とコク、食欲をそそる香りがより立ってくる。また、塩味が慣れ、塩辛さがとれて「つけ・かけ用」としても問題はなくなる。この醸造期間を長くするための製造方法の工夫と改善の結果が、市場で

「関東地廻りしょうゆ」の違いはどこからきたのだろうか。今回の「江戸しょうゆ」復元の結果から見て、どうも醸造期間の長さからきたと考えられる。醸造期間が長くな

表-1: 「江戸しょうゆ」の主な分析値

	食塩濃度	総窒素(TN)	アルコール	色 度	PH	糖 分
ソヤー	20.5%	1.25%	2.6%	36	5.0	1.9%
オリゼー	20.2%	1.26%	2.3%	35	4.9	2.0%

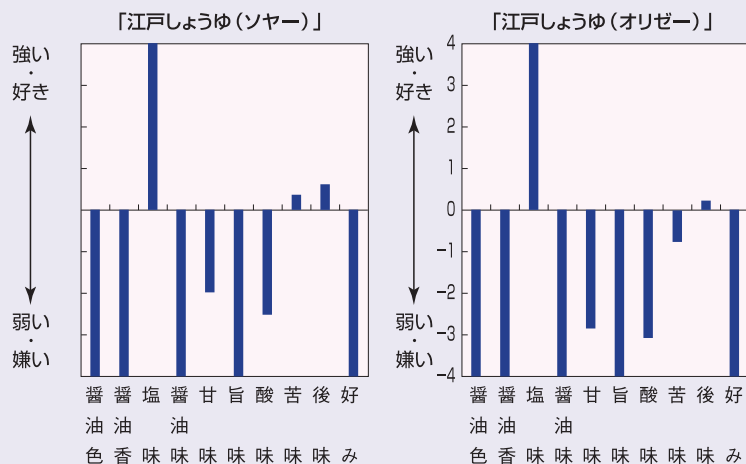
表-2: キッコーマン「特選丸大豆しょうゆ」(濃口・特級)の平均的分析値

食塩濃度	総窒素(TN)	アルコール	色 度	PH	糖 分
16.0%	1.72%	3.1%	13	4.8	3.5%

表-3: キッコーマン「淡口しょうゆ」の平均的分析値

食塩濃度	総窒素(TN)	アルコール	色 度	PH	糖 分
18.5%	1.19%	3.1%	35	4.8	4.3%

官能試験: 「特選丸大豆しょうゆ」と「江戸しょうゆ」との比較結果 (一対比較法、キッコーマン調べ)



の「下りしょうゆ」から「関東地廻りしょうゆ」の交代の要因と考えられる。一方、上方の味付けの基本は「昆布のだし味を生かした塩中心の淡白な味付け」である。こうした料理ではしょうゆはごく脇役にしかすぎない。結果的に「関東地廻りしょうゆ」タイプのしょうゆを要望する環境ではないので、従来どおりのタイプのしょうゆが造り続けられたのだろう。また、しょうゆを造る側にとっては、上方市場向けのしょうゆの他に江戸市場向けのしょうゆを別に製造するということは、当時の製造能力や生産規模から考えて無理であつたろう。結局、上方の醸造家たちは江戸人の要望に応えられなかった。「下りしょうゆ」というのは、今回試みに醸造した「江戸しょうゆ」のようなタイプだったのである。

# 世界の食文化雑学講座

## 第七話・貧困児童の救済から始まった学校給食

学校給食は子どもたちの「食育」の原点であり、保護者にとってはありがたい制度だといえる。学校給食は世界各国で実施されているが、もっとも古い記録としては、一七二〇年にフランスの私立学校で始められたという。その後19世紀中頃から欧米で広く実施されるようになる。その目的は貧困児童の救済だった。日本の学校給食の始まりも、貧困児童の救済、虚弱児童の救済が目的であった。

日本の学校給食は、一八八九年（明治22年）、山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛小学校が貧困児童を対象に出した昼食が始まりだといわれている。当時の献立は、おにぎり・焼き魚・漬物だった。その後、一九一七年（大正6年）、栄養学の佐伯博士が学校給食を虚弱児童救済の栄養食として提唱し、東京の泰明小学校で給食が支給される。しかし、広く全国的に普及することはなかった。

はじめて国庫補助によって学校給食が実施されたのは一九三二年（昭和7年）。このときの目的も貧困児童救済だったが、就学率を高め、児童の体位向上のためでもあった。さらに、世界大恐慌後には経済不況による欠食児童を救済し、学校給食は子どもたちにとって欠かせないものとなっていた。ところが、第二次世界大戦が始まって途絶えてしまう。

### 学校給食に貢献をしたララ物資

戦後、栄養失調になった子どもが巷にあふれ、それを見かねた女性教師たちが中心となり、「一日も早い学校給食の再開運動」が展開された。その甲斐もあって、一九四六年（昭和21年）には六大都市で学校給食が再開された。このときは占領軍の軍用缶詰の放出、「ララ」（Licensed Agencies for Relief in Asia / アジア救済連盟）物資、ユニセフ（国際連合国際児童緊急基金）の援助があった。このほか、



ララ物資で給食を行う東京永田町小学校を視察する米国サムス大佐一行

ガリオア（占領救済）資金によって、アメリカの小麦粉、脱脂粉乳が配給された。特に「ララ物資」は、第一便が横浜に陸揚げされ、警官の護衛付で都内に運ばれ、東京都麹町区永田町国民学校で贈呈式が行われたという。そのときの物資は、バター、ジャム、缶詰、米、小麦、衣服、靴などだった。



東京中野の石渡家に収容されていた戦災孤児たちにもララ物資が渡された。昭和21年12月中頃の写真。上下とも『月刊沖繩社』提供

「食育」が位置づけられたのである。この頃のメニニューは、コッペパン・おかず一品・脱脂粉乳だった。

その後、一九六〇年代半ば頃まで同じようなメニニューが続くが、ときにはマーガリンやジャムがつくときもあった。脱脂粉乳が学校給食から姿を消し、牛乳に替わったのはやはり六〇年代半ば頃で、その頃からデザート類の果物が出されるようになった。また、主食はコッペパンだけではなく、食パンや茹で麺が出されることもあり、高度経済成長が進むと同時に、少しずつバラエティに富んだ内容になった。この時代、日本人はエコノミックアニマルと化し、子どもの昼食の心配をしなくてもよい学校給食はありがたい制度だった。

そして現在では、パンの品質がよくなり、おかずの品数も増え、デザートも必ずつくといったように、学校給食は格段に豊かになった。一九七〇年代後半からは米飯給食も始まり、今では炊き込みごはん、ピラフ、ちらし寿司など種類も豊富。また、おかずには地域の特産品を使ったメニニューも作られ、全国各地で特色ある内容となり、子どもたちの「食育」の基本となっている。

### 参考資料

『昭和・第7巻 廃墟からの出発』講談社刊  
『新装版「食育のすすめ」服部幸徳マガジンハウス刊  
「ようこそ！ 小学校の給食室です！！」  
(<http://www.nikonet.or.jp/kanas5go/>)



第八話・海外旅行で楽しめる「米」料理（ヨーロッパ・アメリカ編）

米はアジア圏だけの食べ物ではない。世界各国でそれぞれの料理法で食べられている。比較的「米文化」の歴史が浅いヨーロッパやアメリカでも、米料理はしっかり根をおろし、バラエティ豊かな料理が食卓を飾る。

色とりどりに変身するヨーロッパの米料理

ヨーロッパ諸国の中でも、もっとも米を食べる国はイタリアとスペイン。8世紀、アラブ人がスペインに稲作を伝えたということで、現在ではヴァレンシアやセビリアが主産地となっている。

スペインの米料理の代表格はパエリア。この料理は、ヴァレンシア地方の米と魚貝を炊いた郷土料理だった。粘りが少ない米を使うスペイン風炊き込みご飯といったところ。スペインではお父さんの味として各家庭で作られ、その味を競うコンクールも開かれる。バルセロナでは、冷蔵庫に残りものがたくさんあるからパエリアでも作るのか、という具合になるそう。このパエリアの仲間にイカ墨を使ったものもある。

パエリアがイタリアに伝わるとリゾットとなり、ミラノを中心に北部でよく作られている。作り方は難しくなく、土鍋の余熱を利用するため、ほんの少し水分が残るぐらいの火加減で炊けばよい。その種類は多く、イタリアのアウトグスト地理学協会が編集した『イタリアンリゾット』には二八種類が掲載されている。

リゾットのスープを増やし、具材も増



パエリア ©Alamy images/PPS

やしてスープ仕立てにするとミネストローネになる。米粒に少し芯が残るぐらいが食べごろである。米の替わりにパスタを入れることもある。リゾットにクリームソースをたっぷりかけ、オーブンでグラグラと焼くとグラタンとなる。モツァレラチーズをたっぷり入れて揚げればライスコロッケになる。

珍しいところではお米のサラダがある。日本のちらし寿司のような料理だが、やはり米は野菜として考えられていることがよくわかる料理だ。レモン汁・砂糖・

塩の合わせ酢とサラダ油を炊き上がったごはんに混ぜ、キュウリ・ハム・キクラゲ・青シソなどの具材を混ぜ、マスタード・ドレッシングで和えた茹でタコ・エビ・トマトをトッピングする。

とっさの言い訳が料理名になった？

アメリカで稲作が始まったのは17世紀末。ヨーロッパを目指してアフリカのマダガスカル島を出航した貨物船が大西洋で難破し、アメリカの東海岸チャールストンに漂着した。そのときに船に積まれていたお米がチャールストンの郊外で栽培されるようになり、その後、ミシシッピ・ルイジアナ・テキサス・アーカンソー・ミズーリなどで大々的に栽培されるようになった。



ジャンバラヤ ©Alamy images/PPS

米料理でもっとも有名なのは、ミシシッピ河口の港町ニューオーリンズの名物料理であるルイジアナ・ジャンバラヤ。そのルーツはスペインのパエリアだといわれている。昔、ニューオーリンズのある宿

屋に一人の紳士が泊まった。その紳士は空腹で宿の主人に食事を頼んだ。主人が、夜も遅かったために残り物の材料でパエリアまがいの料理を出したところ、客の紳士はその料理があまりおいしかったので主人に料理名を聞いたという。主人は残り物クッキングがばれたかと思いい、とっさに宿の料理人のジャンがやった(JAN BALAYEN)と答えた。そこからジャンバラヤという料理名になったという。

アメリカ料理といえばステーキ、というイメージが強いが、最近ではヘルシー指向の人たちが増えている。その中で米が注目され、寿司バーや魚貝類のレストランの人気は高い。また、バターライスとカニカレーを組み合わせたカレー料理はアメリカの新しい味といえる。

参考資料

『世界のこちそう米料理』

(奥村彪生著 株式会社雄鶏社)

## 「食育」の源流は『通俗食物養生法』、『食道楽』にあり 明治の先人が提唱していた「食育」思想に学ぶ

「食育」という言葉は、少し前までは、辞書にも記載されていないほどで、現代社会の中ではまだまだメジャーとはいえないようだ。だが、その源流をたどると明治時代まで遡ることができる。食物についての知識を深めることや、良い食物を与えることによつて子どもの心身を育むことを伝えている。

### 知育・体育・徳育よりもまず食育

明治時代、石塚左玄という陸軍軍医で薬剤師を務める人がいた。石塚は退役後、食べ物で病気を治療させる食養医学論を唱え、一八九八年（明治31年）、『通俗食物養生法』を著した。その中で、「今日、学童を持つ人は、体育も知育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と述べている。「食育」がわが国で初めて語られた書物だといわれている。

この言葉を、当時、世間に広めたのは、一九〇三年（明治36年）に村井弦齋が著した『食道楽』である。同書の中で「小児には徳育よりも知育よりも体育よりも食育が先」と述べている。

『食道楽』は、一八九七年（明治30年）頃の東京の上流家庭が舞台。文学士大原と妙齢の令嬢お登和が主人公となり、脇役も多く登場する。そこには和食・洋食・中華六〇〇種類を超えるメニューと調理法、食材の見分け方や買い方までも具体的に書かれている。そのほか、各種の料理や食材の栄養学的効能、病人食や栄養食、季節ごとの食べ物、伝統料理の歴史的背景、火加減や盛り付け方、パーティー料理から船中料理、台所の道具・設備や害虫の駆除法、衛生学まで、食生活に関するあらゆる情報が盛り込まれている。

『食道楽』は10万部を超えるベストセラーとなり、一九〇四年、弦齋はこの印税で平塚に1万6千400坪の土地を購入。菜園・果樹園・畜舎などを作り、食材作りから「食道楽」の世界を再現した。菜園や



弦齋62歳頃の写真（大正14年頃）。（平塚市博物館提供）

果樹園では、パセリ、レタス、アスパラガス、トマト、アンティチョーク、西洋イチゴ、水蜜桃、黄桃、黄スイカ、西洋イチジクなど、当時の日本では珍しい西洋野菜や果物が栽培された。

のちに弦齋は『食道楽』の増補版を出し、その中に「食物の原則」、「料理の原則」、「食事法の原則」を書き加えている。

#### 【食物の原則】

- 第一 なるべく新鮮なもの
- 第二 なるべく生のもの
- 第三 なるべく天然に近いもの
- 第四 なるべく寿命の長きもの
- 第五 なるべく組織の緻密なるもの
- 第六 なるべく若きもの
- 第七 なるべく場所に近きもの
- 第八 なるべく刺激の少なきもの

#### 【料理の原則】

- 第一 天然の味を失わざるること
- 第二 天然の配合に近からしむること
- 第三 消化と排泄の調和をはかること
- 第四 五美（味、香、色、形、器の美）をそなへること

#### 【食事法の原則】

- 第一 飢えを待つて食すべきこと
- 第二 よく咀嚼すべきこと
- 第三 腹八分目に食すること
- 第四 天然を標準とすること

「食物の原則」では、現代の食育の原則となっている地産地消の考え方が述べられている。弦齋の娘・村井米子は、『父弦齋の想い出』の中で、「父の主義は、食物によつて性格が変わるといふ、広く深い考えがひそんでいる」と述べている。

弦齋がこうした考えをもつにいたるには、一八八四年（明治17年）に私費留学生として渡米した経験が大きく影響していると考えられる。1年間、主にサンフランシスコの米国家庭に住み込んで見聞を広めた。このときに、身につけた新世界の知識が醸され、その中のひとつが「食育」だったに違いない。

◎詳しくは、当センターのホームページ「館内展示パネル」―『食道楽』に学ぶ―をご覧ください。  
<http://kiic.kikkoman.co.jp/tenji/>

#### 主な参考文献

- 『食道楽』の人 村井弦齋（黒岩比佐子／岩波書店）
- 『時代の先駆者―明治の実用小説家―よみがえる村井弦齋』（土井浩・大須賀瑞夫／平塚市博物館）



## わが国が提唱する「食育」運動

### 食生活指針

わが国の食生活の現状は、輸入食料の増大や生活スタイルの多様化が進展する中で、肥満や生活習慣病の増加、脂質の摂り過ぎなどの栄養バランスの偏り、不規則な食事の増加など、さまざまな問題をかかえている。

このような状況を踏まえ、二〇〇〇年（平成12年）3月に、農林水産省、文部省当時、厚生省当時）は共同で、「食生活指針」を策定し、心身ともに健康で豊かな食生活の実現に向けた普及、啓蒙活動がすすめられている。

- 1 食事を楽しむ
- 2 一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと
- 5 野菜果物、牛乳乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- 6 食塩や脂肪は控えめに
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- 8 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- 10 自分の食生活を見直してみる

<http://www.e-shokuiku.com/guide>

### 食事バランスガイド

「食生活指針」を具体的な行動に結びつけ、バランスの摂れた食生活を実現できるように、二〇〇五年（平成17年）7月、農林水産省と厚生労働省は、

## 食育基本法

「食育基本法」は、二〇〇五年（平成17年）6月10日、第162回国会で成立し、同年7月15日から施行された。この法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにある。

「食育基本法」の中で「食育」を次のように位置づけている。

- 1 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるもの
- 2 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということです。

<http://www.e-shokuiku.com/kinohou>

### キッコーマンが取り組む「食育」への姿勢

当社は、二〇〇五年平成17年）5月、「おいしい記憶をつくりたい。」をスローガンに、「食育」に本格的に取り組むことを宣言しました。

食の記憶には、味による記憶と食べる環境による記憶があります。誰と食べるのか、どんな気持ちで食べるのかによって、「おいしい」は違ってきます。本当の意味で「おいしく食べる」ということは、味はもちろん、楽しく落ち着いた雰囲気の中で安心して食べられることです。多くの人たちに、そんな「おいしい記憶」をたくさんつくっていただきたいと考え、それをサポートしてまいります。具体的な活動は、ホームページをご覧ください。

<http://www.kikkoman.co.jp/shokuiku>

食事の望ましい組み合わせや、おおよその量を分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」をまとめた。



「食事バランスガイド」(右図)は、上部から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の順に構成されている。形状は、昔から親しまれているコマをイメージし、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表現。回転(運動)によって安定することも表している。また、中央の水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせないものであることを意味している。

<http://www.j-balanceguide.com>

## 各国が取り組む「食生活指針」

一九七七年（昭和52年）、アメリカ上院の「栄養および人間ニーズに関する特別委員会」の中で、「米国の食事目標」（マクガバン報告）が公表された。一九八〇年（昭和55年）には、教育・啓蒙のためのガイドライン「アメリカ人のための食事（食生活）指針」を策定、それ以降、5年ごとに改定されている。世界各国でも食事改善が必要であるとされ、独自の食生活指針を作っている。そこには各国の食事情がみえ、お国柄が反映されている。

### アメリカの食生活指針

20年前、アメリカのライシャワー教授は、「今や、しょうゆを筆頭に、豆腐その他の日本食品が、アメリカ料理の主流に加わりつつあります。このことは、アメリカの食生活に重大な変化が起こる前触れにほかなりません。」と語っている。健康食品店に並べられている商品のほとんどが日本食品であり、なかでも豆腐は健康食品としてよく知られ、ライシャワー教授のいた時代のハーバード大学の学生食堂でも毎日アラカルトとして出されていたという。

その背景には、栄養過多から多くの肥満者を生み、心臓病・糖尿病・脳卒中、高脂血症などの生活習慣病が多発したという事情がある。そこで、食生活の根本的な見直しが行われた。その本格的な取り組みが、一九八〇年（昭和55年）から連邦農務省と連邦厚生省の共同で5年毎に発行している『栄養とあなたの健康—アメリカ人のための食事目標』である。この目標は、健康増進と病気予防に役立つ食品の選択のためのガイドラインであり、連邦政府の国民栄養に関する政策や栄養教育活動の基盤と位置づけられている。

この食事目標を受け、実践するためのツールとしてフード・ガイド・ピラミッドがある。これは、日

本も参考にしたように世界各国でも生かされ、各国独自のフード・ガイドを作っている。二〇〇五年度からアメリカでは、ホームページ上で年齢・性別・活動レベルを入力すると、個人のフード・ガイド・ピラミッドを作るマイ・ピラミッドを提供し、若い世代への関心を集めようと努力している。

### 一九八〇年の「食事目標」

- 1 多様な食品を食べる
- 2 望ましい体重を維持する
- 3 脂肪の摂り過ぎ、飽和脂肪酸およびコレステロールの摂り過ぎを抑える
- 4 糖分を摂り過ぎない
- 5 ナトリウムを摂り過ぎない
- 6 アルコールを飲むならほどほどに

### 二〇〇〇年の「食事目標」

- 1 健康的な体重を目指す
- 2 毎日、身体を動かす
- 3 フード・ガイド・ピラミッドを使って適切な食品を選ぶ
- 4 毎日、多種類の穀物、特に全粒の穀物を選ぶ
- 5 毎日、多種類の野菜、果物を選ぶ
- 6 食品を安全に保管する
- 7 飽和脂肪酸やコレステロールの低い食事を選び、脂肪の摂取量を控える

- 8 砂糖の摂取量を控えるための飲料や食品を選ぶ
- 9 塩分を控えた食品を選ぶ
- 10 アルコール飲料を飲む時は、ほどほどに

### 二〇〇五年の「食事目標」概要

- 1 必要エネルギーの範囲内での適正な栄養摂取を健康な範囲に体重を維持し、消費に見合ったエネルギー摂取を
- 2 座っていることを減らし、日常生活の中で身体を動かす
- 3 必要エネルギーの範囲内で、野菜や果物を十分に摂る
- 4 飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
- 5 食物繊維に富んだ野菜、果物、全粒食品を摂る
- 6 塩分の少ない食品を選び、野菜や果物に含まれるカリウムを摂る
- 7 飲酒は適度に
- 8

内容を比較すると、生活習慣病予防のために栄養バランスに心がける、食物繊維を含む野菜、果物、全粒食品の摂取、運動の必要性が指針になっていることがわかる。

この25年間でアメリカ人の食生活の変化がみえ、運動不足になりがちな生活スタイルがうかがえる。これは日本人にも同じことがいえるのではないだろうか。





イギリスの食事指針

一九九〇年



- 1 食事を楽しむ
- 2 多様な食品を食べる
- 3 健康的な体重を維持するのに適切な量を食べる
- 4 でんぷんや繊維質を多く含む食品をたくさん食べる
- 5 脂肪は摂り過ぎないようにする
- 6 砂糖を含んだ食品を頻繁に食べないようにする
- 7 食事でビタミンやミネラルを摂るようにする
- 8 もし飲酒するなら、賢明な範囲にとどめる

中国の食事指針

一九九七年



- 1 多様な食品を楽しむ
- 2 パン、シリアル（できれば全粒のもの）、野菜（豆類を含む）、果物を十分に食べる
- 3 脂肪、特に飽和脂肪の少ない食事をとる
- 4 食物摂取量と日常活動量とのバランスにより、健康的な体重を維持する
- 5 アルコールを飲む時には量を控える
- 6 砂糖及び砂糖の入った食品はほどほどに
- 7 食塩の使用は控え目にし、食塩添加量の少ない食品を選ぶ
- 8 母乳哺育を
- 9 鉄を含む食品を食べる（特に女性、菜食主義者、アスリートには重要）



オーストラリアの食事指針

一九九二年

- 1 穀類を主食とし、多種類の食品を食べる
- 2 もつと野菜、果物、いも類（さつまいも、キャッサバを含む）を食べる
- 3 牛乳および大豆、大豆製品を毎日食べる
- 4 魚、鶏肉、卵、赤身肉を適量摂る。油や脂肪の摂り方は減らす
- 5 食事量と運動量のバランスをとり、理想の体重を保つ
- 6 油分と塩分の少ない食品を摂る
- 7 アルコールを飲むなら限られた量にする
- 8 腐ったものは食べないようにする

インドの食事指針

一九八八年

- （貧しい人のための食事目標）**
- 1 食事は高価でなく、できるだけ伝統的で文化的実際に近いものに合わせる
  - 2 穀類からのエネルギーは総エネルギー所要量の75%を超えないようにする
  - 3 豆類を穀類豊富な食品と共にとり、一日当たり牛乳を少なくとも150 ml、野菜を150 g 摂る
  - 4 油脂類からのエネルギーは全体の10%を超えないように、精製糖は全体の5%を超えないようにする

- （豊かな人のための食事目標）**
- 1 全体のエネルギーは座位の仕事の人の必要量に合わせて制限すれば、肥満が防げる
  - 2 穀類は精製度の高いものよりも低いものを選ぶ
  - 3 食事に緑の葉物野菜を取り入れる
  - 4 食用油は40 g 以下にし、総脂肪量は総エネルギーの20%以下、ギー（透明なバター）は特別なときのみ使用する
  - 5 砂糖および甘いものは制限する
  - 6 特に高血圧の傾向のある人は食塩を摂り過ぎないようにする

アメリカ、イギリス、中国、オーストラリア、インドと、各国のフード・ガイドや食事目標にはお国柄がうかがえる。その中で各国が共通しているのは、脂肪・塩・砂糖・アルコールの摂り過ぎに注意し、ビタミンやミネラルを十分に摂るように指導している点だ。現代人の飽食生活に警鐘を鳴らし、より健康な食生活を目指している。

主な参考文献  
 国立国会図書館（調査と情報・No.450 食事情）  
 農水省ホームページ（http://www.maff.go.jp）  
 （財）食生活情報サービスセンター  
 （http://www.e-shokuseikatsu.com）



一五  
秋  
重  
華



東名高廿夜狂之  
都所輪六待真圖



秋  
重  
華