

# 麺類ではじまるわが国の粉食史

## 禅宗僧侶が導入した麺類

前号までは、世界に拡がる「すしのグローバル化」をテーマに、松本紘宇氏が世界二十五カ国三十五都市のすし店を、自ら取材した現地の写真と、なまの声を お伝えしてきた。世界には寿司を扱う店がおよそ一万四千から一万八千店はある (松本氏談) との、驚くべきその拡がりの様子が克明にリポートされた。

さて、わが国の「食」は歴史的に多くの国の食文化を受容してきた経緯がある。なかでも中世期に大陸から「粉食文化」の受け入れを行ない、麺類は今では主食の米に勝るとも劣らぬ存在となっている。今号からその「麺類」をテーマに歴史的発展の過程、特に大陸から学僧らにより伝承された加工技術と日本化への道筋を、たどってみることにする。

### はつぱり

われわれの祖先は、古来より粟、黍、米を粒食してきた。その歴史を通過すると、三度、大きな変革を経験している。それは異国の食文化との接触によるもので、いずれも粉食との出会いによって引き起こされている。

一、奈良時代、お隣りの隋、唐朝との接触による餅食品(正月用の餅ではない)の摂取。

二、平安末から鎌倉初期に始まる南宋との接触による麺類の導入。

三、昭和の敗戦によるパン食の受容。

この三度の異国の粉食文化との出会いは、わが国の食生活を大きく変容させるとともに、社会的な変革をもたらししている。

小論では、二度目の粉食との出会い、鎌倉時代に始まるわが国中世の粉食、

麺類の導入による食生活の変貌と社会的変革を、様々な日記などを通して中世の麺類史を組み上げてみた。

粉食を成立させるためには、必要不可欠な三つの要素がある。小麦とこれを粉にする挽臼、そしていかにして食するか、その食法である。このうちのどの要素が欠落しても粉食は成立しない。

奈良、平安朝期の粉食導入は、天皇自ら小麦栽培を奨励することから始められ、農民もまた小麦栽培に取り組んだ。食法は唐朝(筆者は後漢代と考えているのだが)の餅食品を徹底的に模倣した。ところが、為政者は肝心な挽臼の導入を見落としていた。そしてさらに粉食にかかわる言語の混乱と、農民の苦痛のみを残して、最初の受容は失敗に終わるのであった。

寺方蕎麦……銀座長浦 当主

伊藤 汎

### 挽臼と食法の渡来

中世の麺類史は、臨済宗開祖・栄西と曹洞宗開祖・道元を代表とする禅宗僧侶によって暮は開かれる。

彼らが沈滞する仏教界から離れ、新仏教を求めて渡海した先は、江南の地、浙江省である。東北域の夷狄の国・金に圧迫された宋国は、黄河下流域の開封から、江南の浙江省杭州に遷都していた。南宋の都である。

この遷都は、江南の人々はもちろん、われわれにとっても幸運なことであった。華北で発展した粉食文化を一気に江南の稲作地帯に持ち込んでくれたからだ。

唐代の粉食を隆盛にした挽臼(磑)も江南の地にもたらされ、江南の稲作民はそれを磨と呼び替え、さらにもみスリウス「薯」をも作り出していた。

また唐代では、小麦粉を「麵」と呼んでいたのだが、江南の人々は、つるつると食べる食品そのものを「麵」と呼び替えた。呼びかえるほどに麺類は、江南の人々の味覚に適合し普及したのである。

こうした状況の地に入れ替わり立ち替わり、百数名のわが国の僧侶たちがやって来た。その代表的な僧侶が栄西であり道元であった。



栄西禅師肖像(臨済宗 建仁寺所蔵)

栄西は一一八七年(文治三)、二度目の渡宋で浙江省の天台山万年寺と天童山景德寺で五年間禅を学び、抹茶法も合わせて習得して、帰国後『喫茶養生記』と茶磨で挽いた抹茶を点て、將軍実朝に献上していた。

道元は一二二三年(貞応二)に入宋し、浙江省天童山景德寺で禅を学び、



伊藤 汎  
(いとう ひろし)

1938年 東京向島に生まれる  
1963年 慶応義塾大学商学部卒業  
現在、寺方そば「長浦」の二代目当主。  
「寺方そば」とは、尾張一宮の妙興寺に伝わる覚書をもとに復元したそば料理のことである。  
著書に、『つるつる物語』(築地書館刊)がある。  
先代の収集した全国各地の名刺に残されている史料や日記等から、近世日本の「食」のあり様を研究。本業のかたわら、その事実解明をライフワークとしている。  
愛知県妙興寺に三笠宮様がご臨席された際に、自らが練った妙興寺そばを献上した経験がある。

五年後に帰国した。『典座教訓』、『赴粥飯法』に麵類の記述を行い、弟子の僧侶たちに麵類を食させ、その際の食事作法まで教えている。



道元禪師肖像（曹洞宗 宗務庁蔵）

僧侶たちの修行中の食生活は、朝の粥、昼の強飯、午後からは食事を摂らない。これが仏教徒の戒律だが、達磨大師が開いた禅宗では、僧侶にはげしい労働を課していた。作務を終えた後、間食として、心に火をともしほどのわずかな食事を与えていた。この食事には戒律に反する主食の米は食せない。その代わりに格好な精進食があった。麵類、饅頭などの小麦粉食品である。二人は修業中の五年間、禅宗教義はもとより禅林での食生活、食事作法、喫茶法をも含めた禅林文化そのものを学び、それらをそっくりわが国に持ち帰ってきたのである。

帰国後の二人は偶然にも調味について語っている。栄西は『喫茶養生記』の上巻で、健康維持のため甘・辛・酸（酢・鹹・苦の五味を摂取せよという。道元は六味を調味せよという。その六味とは、甘・辛・酸（酢）・鹹・苦・淡を挙げている。道元は極端な味付けを避け、中葉の淡を心がけよと教えている。

わが国で調理、調味に関心を示して記述した人は、これまでこの二人をおいてはいなかった。現代に通じる調理、調味技術は、正にこの二人に端を発するといってもいいだろう。

さて、二人は彼の地のいかなる麵類を持ち帰ってきたのだろうか。これを知る格好の書物がある。宋代末から元代初期に成るといふ『居家必用事類全集』である。彼らが在宋中の頃の庶民食生活を活写した、今日いうところの家庭百科全書ともいえる一書であった。

この書の湿麵食品の部に多くの麵や、饅頭類の製法が書かれている。その中の代表的と思われる麵とそのいくつかの製法を示し、さらにわが国の麵類の初見記録を提示し、両麵類を見比べることが明瞭となると考えられる。



素麵の粉を挽く女（『百人女郎品定』・国立国会図書館蔵）

### 『居家必用事類全集』の中の麵

それでは具体的に『居家必用事類全集』の中の麵の作り方を見てみよう。

【水滑麵】（スイカメン）小麦粉に水と油と塩を混ぜ合わせてねり、棒でもむ。粘りが出たら指の太さにして水に入れて浸す。しばらくして好みの太さにのばして鍋に入れてゆでる。

【索麵】（ソウメン）良質の小麦粉を用いる。春夏秋は新しい汲水を使う。水に油を入れ、小麦粉にまぜてこねる。さらに油を加えながらねる。そして太目の箸ほどに引き伸ばす。何本も同じ長さに作る。太い細いのないようにする。一本ずつたるみのないように置き、油紙をかけておく。しばらくして、二本の箸ほどの太さの棒に、これをひねりながらからませて、さらに細く長く引き伸ばす。そして乾燥させる。或いは、油を用いずにこねる。米粉をつけながら伸ばして細くする。さらに米粉を付けて、引き伸ばすこと数度、丸く細長くしたら、不ぞろいのものを取り出し、もう一度、均一になるように伸ばす。そして乾燥する。

【経帯麵】（テツタイメン）水と塩で小麦粉をねり、ねり棒でごく薄く伸ばし、経帯の如くに切る（経帯とは幅広の麻の腰ひも）。この麵は日本でキシメンともヒモカワとも誤解されて呼ばれることになる。

【紅絲麵】（コウシメン）えびをたたき砕いて、汁を漉して澄まし、その汁を小麦粉に入れてねる。薄く伸ばして切り、煮熟する。すると麵は自然に紅色となる。

これら麵類を製法の違いで分類すると、

【翠縷麵】（スイルメン）槐（えんじゅ）の若葉を搾り、小麦粉にしぼった「汁」を入れてねる。押し広めてから、ごく細く切る。味は甘く、色はもえぎ色である。麵ではないが、わが国のうどんと関係がある。

【餛飩皮】（コントンのカワ）小麦粉を塩水で練り、小さな団子にし、棒で丸く押し広める。まわりをごく薄くして、中に餡を入れ、まわりに水をつけて、はり合わせる。



素麵売り（『七十一番歌合』・国立国会図書館蔵）

### 古文獻に見るわが国の麵類関係語の初見記録

わが国の麵類に関する言葉の初見記録と思われるものを、順次書き出して見る。

## 【麵(めん)】

### 『典座教訓』

(道元 一二三七年・嘉禎三)

「明日は大衆に供養する日なので、麵汁を作ろうと思う。あいにくその出汁に使う倭樫がない。日本船に来たのは、その倭樫を買うためだ」

一二三三年(貞応二)、道元が入宋したとき、船内で上陸を待っていた。そのとき、宋の老典座と語り合ったときの記録が同書に残されている。(注1)

これは道元自身の言葉ではなく、現地の老典座の言葉を記録したものであるが、わが国の文献での「麵」の初出と考えられる。

## 【麵類(めんるい)】

### 『赴粥飯法』

(道元 一二四六年・寛元四)

「飯椀から飯を取り出す方法は、右手の親指と人差し指とで七粒ほどを取



『居家必用事類全集・温麵食品の部』中国元王朝(1279-1368)から明清の時代まで、民間に読まれた書物。当時の中国における麵食の種類が多さに気付かされる(国立国会図書館蔵)

り出し鉢刷柄の上に置く。餅や麵の類は、半銭ほどの大ききでよい」

『赴粥飯法』では、禪林で修行する者の守るべき規則や作法を述べている。

「鉢刷柄」というのは、鉢を洗うときに使う板切れのことである。食事が飯でなく、餅や麵類のときは小さく半銭(小銭)ほどにちぎって行なうように、という意味である。

道元は永平寺で麵類を日常生活に取り入れている。この「餅」は、他の記録に「唐餅」という文字のあることから、わが国の正月の餅ではなく、彼の地の「ピン」餅 饅頭類の可能性が考えられる。さらに奈良・平安朝では麵とは小麦粉を指す言葉であったが、これを今日意味するように変えたのも、道元であった。

## 【麦麵(そどうめん)】

『師守記』(大外記 中原師守)

(一三四〇年(暦応三) 正月四日条)

「例年通り今日風呂初メ幸甚、山伏一瓶麦麵等持参 云々」

京に住む師守の家に山伏が訪れ、土産を置いていった。山伏がいうには、小麦の粉で作る麵というもののだという。師守は初めて目にするもので、名称が判らぬまま「麦麵」と記した。

さらに翌二月十日に醍醐寺の僧が風呂番に来た際、この「麦麵」を持参したが、彼も名前は知らないという。師守はこの日の日記には「醍醐寺僧当番華麵以下茶等持参ス」と記している。師守は多分「麦麵」と書くつもりを「華麵」と書いてしまったのだろう。

しかしその後の記録から判断して、「麦麵」も「華麵」も「素麵」であるこ

とが判った。そこでこの「麦麵」が、「素麵」の初見であると考えられる。

『居家必用事類全集』の「素麵」がソウメンの正字で、「素麵」は誤字となるが、以後の小論では状況に応じ、両表記を使い分けることにする。

『鑑鈍(うとん)』

### 『嘉元記』

(一二四七年(貞和三) 七月七日条)

「円識房快賢去年合戦二副フ 恩賞中 臈ノ悦酒 三経院ニオイテコレアリ 三肴毛立タカンナ ウトム フ サ ウテム一折敷数六 アメ一杯 ワリ コ ヒワ一フサ 白瓜切少々」

『嘉元記』は、一二三〇五年(嘉元三)から一三六四年(貞治三)までの六〇年間の法隆寺の記録で、この記述は南北朝の戦に僧兵快賢が手柄をたて、恩賞を受けたときの記録である。

毛立というのは、湯気の立っていることである。酒の肴が三種類出た。タカンナ(筍)とウトン(うどん)、フ(麩)である。

従来から「うどん」は、奈良時代に渡来した唐菓子一種の、「混沌」を「餛飩」と字を改め、熱く煮て食べることから「温餛」「餛飩」と変化し「うどん」になった、という説が定説とされてきた。しかし『言継卿記』や『蔭涼軒日録』などの記述から「餛飩」と「餛飩」は別の食べ物で、両食品はともに室町時代に存在していたことが判る。

そうした意味で、現在ののところ「餛飩」の初出は『嘉元記』(貞和三年七月七日条)ということになる。

『冷麵(ひやむぎ)』

### 『教言卿記』(山科教言)

(一四〇五年(応永十二) 六月十九日条)

「一源西堂来臨 勧冷麵 高橋参会」

山科教言の日記。「冷麵」と書いて「ひやむぎ」と読む。「冷麦」は後世の当て字と考えられる。小論では以降「ひやむぎ」は「冷麵」を用いる。

一方「冷麦」については、『禅林小歌』(一二三九四〜一四二〇年)についても触れておきたい。筆者は浄土宗の僧・了誉聖阿(一二三九四〜一四二〇年)で、当時の禅宗の隆盛を揶揄した一文のなかで、

「先點心ノ次第ハ 水晶包子―茶麻菓 饅頭 卷餅 盡餅温餅 餛飩 螺結柳葉麵 桐皮麵 経帯麵 打麵 三雑麵 素麵 蕪葉麵 冷麦 更互誣之」とある。禅僧たちが互いにその麵づくりの腕をそしり合っている、と茶化しているのだが、ここに「冷麦」とある。これがいつ書かれたのかは不明のため、了誉聖阿が死んだ一四二〇年と考えると、参考にしておきたい。

『蕎麦(そば)』

### 『蔭涼軒日録』

(一四三八年(永享一〇) 十月十二日条)

「松茸折一合 蕎麦折一合 賜林光院」

『蔭涼軒日録』は、相国寺の塔頭鹿苑院の僧録司の公用日記で、一四三三〜一四六六年は季瓊真薬、一四八四〜一四九三年までは亀泉集証が筆録している。

この日は、相国寺の林光院から蓋付きの折箱に入った松茸と蕎麦をいただいた、という。「蕎麦」は「蕎麦」の書き間違いであると思われるので、初出とするものである。

【切麦(きりむぎ)】  
『大上臈御名之事』

(一四五〇年・宝徳二)

「そば あをい  
そばのかゆ うすゞみ  
さうめん ぞろ  
ひやむぎ つめたいぞろ  
きりむぎ きりぞろ」

この文献は、御所の女房が使う特殊な言葉、「女房詞」が解説されているが、麵類に関する言葉を拾ってみた。

禅林では「きりむぎ」を「切麵」と書き、この頃出現したものであろう。この「切麵」は、今日の手打製麵法にあたるもので、すでに奈良時代の索餅作りに行われていたものが、ふたたび禅林で復活したものである。その名の通り、小麦をねり包丁で切断するものである。今日のようにうどんと作り方は違はない。通説によるとうどんと切麦の違いは、うどんは小麦粉から、切麦は大麥粉から作るのだというが、その根拠はない。

筆者は種々の文献から考えて、冷麵もうどんも最初の頃は引き延し法で作られていたが、この頃になって切断法で作られるようになった。そのため名称も「切麦」とか、「切冷麵」という言い方で文献に登場するようになったと考えている。

【水滑麵(すいかめん)】

『山科家礼記』(大沢久守、重胤ほか)

(一四六八年(応仁二)二月二十四日条)

「ヒヤシル在之 南西院御前サイ七汁  
三在之 昼折酒 又水花メンムキ御  
肴 色、大御酒也 云々」

大沢家は山科家の雑掌(莊園の管理



台所で「そうめん」を盛る図：中世の麵の汁(つゆ)の色合いを知ることができる  
〔幕繪絵詞 十三〕・国立国会図書館蔵

にあたる執事)である。一四二二(九二年(うち五〇年分欠)までの日記で、応仁二年分は重胤の筆である。おそらく重胤は、『居家必用事類全集』にある「水滑麵」の文字が分からず、「水花メンムキ」と書いたのであろう。いずれにしても「水滑麵」の初出である。

【そばかゆもちい】

『山科家礼記』(大沢久守、重胤ほか)

(一四六八年(応仁二)三月八日条)

「一 宿兵衛 予 将監方ソハカユモ  
チイ沙汰也」

「そばかゆもちい」というのは、現代の「そばかき」のことである。

宿兵衛と筆者の大沢重胤は近衛府の判官に「そばかき」を作るよう指示されると、この条にある。

前述の『大上臈御名之事』に「うすゞみ」とある「そばのかゆ」は、蕎麦の粉を湯の中に溶かし込み、煮たも

ので、水分の多いドロドロとした、いわゆるスープ状のものをいっていたようだ。通説では、これを「そばかき」というが、「そばかき」はこの「そばのかゆ」にさらに蕎麦粉を加え、餅状に固めたもので、「そばかゆもちい」が正しい名称である。

御所の中でも、庶民の間でも、当初はこの「そばのかゆ」か「そばかゆもちい」が、蕎麦の唯一の食べ方だった。

【蕎麦餅(そばもち)】

『陰涼日録』

(一四八九年(延徳元)十二月二日条)

「有齋 二汁六菜 般若数遍 愚喫蕎  
餅 更々二果 茶了帰」

禅林の点心(来客用の間食)が各層に普及していくと同時に、麵類が世間に広められていった。この点心と同じ働きをした食事形態がある。「齋」といわれる食事で、僧侶のためのものではなく、信徒や来客に出される昼食である。十二月二日に「齋」があり、二汁六菜と般若(酒)が出た。自分は蕎麦餅を食べ、更に二つの菓子、茶を飲んで帰った」という意味である。

「蕎麦餅」というのは、蕎麦粥よりも硬めに蕎麦をねって丸めたもので、蕎麦団子の形に近い。中に菜を入れることもある。今日の正月餅と同じものと考えられる。

【蕎麦切(そばきり)】

『定勝寺文書』

(一五七四年(天正二)二月十日条)

「木曾定勝寺 同寺仏殿ノ修理ヲ始  
ム・・・振舞ソハキリ 金永」

従来より「蕎麦切」の語は、『慈性日記』の江戸期に入ってから条に出て

くるのが初出とされてきた。しかし筆者は既に、一九八九年(平成元)五月末に長年に亘る研究から確信を得たものを仮説として、『つるつる物語』(築地書館刊)の中で、天正期にはつるつるの蕎麦が「蕎麦切」と呼ばれ、庶民の間にも広がっていたことを述べた。奇しくも出版から五年後(平成四年)の新聞記事により筆者の仮説が真説であったことが判明したのである。筆者自身の研究が裏付けされたこと、万感胸に迫るものを感じた。

平成四年十二月十三日付信濃毎日新聞によれば、「日本最古の史料木曾に、蕎麦切信州の味は戦国時代から」との大見出しで新史料発見を報じる記事が掲載されていた。

わが国の麵類に関する言葉の初見記録を見れば、ほぼ総べての言葉が江戸期以前の中世に出揃っていることが分かる。そして『居家必用事類全集』の麵類と見比べれば、麵類が南宋から伝わったことも明瞭である。しかし、その中であって「饅飩」「冷麦」「雑麵」「切麦」「蕎麦」の五種の麵が日本産なのである。

注1 「倭權(しいたけ)」は、原本では「倭權」とのみ書かれている。「權」は元来「桑の実」を意味するが、前後の文章と、篠原寿雄氏の『典座教訓―禅心の生活』(天蔵出版)により、「倭權(しいたけ)」とした。

参考文献

- ・『つるつる物語』伊藤汎著・築地書館刊
- ・『居家必用事類全集』京都松本堂刊
- ・『高僧伝六』米西 明日を創る(平田精耕著・集英社刊)
- ・『典座教訓―禅心の生活』(篠原寿雄著・大倉出版刊)
- ・『信濃毎日新聞』平成四年十二月十三日