

## &lt;Ⅶ 展示研究報告 (1)-2&gt;

## 文部科学省情報ひろば企画展示関連講演会 「江戸時代の食文化を今に活かす」

川本 利恵\*<sup>1</sup>

令和元（2019）年6月19日（水）12時15分から13時30分にかけて、文部科学省情報ひろばイベント会場にて講演会が開催された。これは企画展示室での「江戸時代の食文化を今に活かす」に関連するイベントとして企画された。

司会は、山村明子先生（現代生活学部現代家政学科教授・東京家政学院生活文化博物館館長）（写真1）、講演1「料理書の工夫に学ぶ」の講師には江原絢子先生（東京家政学院大学名誉教授）（写真2）が、講演2「江戸の料理を私たちの食卓に」の講師は三宅紀子先生（現代生活学部現代家政学科教授）（写真3）が担当された。

当日の講演内容を記す。

### 開会のあいさつ



写真1 山村明子先生

それでは定刻になりましたので本日予定しております講演会を始めさせていただきたいと思っております。本日の講演会「江戸時代の食文化を今に活かす」ということで東京家政学院大学が企画しております。今回展示の方では「江戸時代の食を今に活かす」ということで、江戸時代の料理を再現したもの、食品サンプルを

中心に展示をさせていただいております。

東京家政学院大学では創立者の大江スミが家政学をもって社会を発展させる、そういった理念のもとに女子教育を開始いたしました。また大江スミの理念のひとつとして「本物に学ぶ」というものがあります。その流れで近世・近代の家政学に関する書、また礼法、女子教育、それから錦絵といったものをこれまで収集してきておまして、それらを「大江文庫」という形で学外の研究者の方にも利用させていただいております。今回の展示はそのなかの江戸時代の料理書、こちらをもとに研究や教育をしてきた成果を、博物館の方で「食品サンプル」という形で製作し、それをビジュアル的に江戸の料理を展示する、ということをした内容をもとに構成しております。ここで簡単に講師の先生をご紹介させていただきます。

まずひとつめの「料理書の工夫に学ぶ」の講師の江原絢子先生は東京家政学院大学の名誉教授、客員教授でございます。ご専門は「食文化史」「食教育史」「教育史」またご著書には吉川弘文館から出版しております「家庭料理の近代」、アイケイコーポレーションの「日本の食文化」、コモンズより「おいしい江戸ごはん」、思文閣出版より「和食とは何か」など多数ございます。二番目の講演といたしまして「江戸の料理を私たちの食卓に」では本学の現代家政学部教授であります三宅紀子先生にご講演をお願いいたしております。先生のご専門は食品栄養学でございます。「食文化を栄養学の観点で分析し私たちの食生活をより豊かに」、ということがこの展示のコンセプトでございます。

それでは簡単ではございますけれども挨拶に替えさせていただきます、一つ目のご講演「料理書の工夫に学ぶ」、江原絢子先生お願いいたします。

\*川本 利恵（かわもと りえ）令和元年度生活文化博物館学芸員

## 講演1「料理書の工夫に学ぶ」



写真2 江原絢子先生

こんにちは。先ほどご紹介いただきました江原と申します。私は東京家政学院大学に在職しました時に大江文庫を随分沢山見せていただきまして、江戸時代の料理書だけではなくてその他の本についても関心を寄せて、少しずつ研究をしまいいりました。今日は「料理書の工夫に学ぶ」というお話を中心にはさせていただきますが、江戸時代の「食」という点から見たときにどういう特徴があるのか、ということをも最初の部分でお話しし、3階に標本の展示をしておりますように、その料理の形式に関して少しお話をし、そのあとに料理書の特徴をお話したいと思います。

江戸時代の食生活は今と勿論大きく違うわけですが、類似しているな、と思われる部分もあります。まず、「生産技術が向上した」という点なのですが、今とは全く違うにしてもそれ以前の生活から比べると色々な技術、道具、農具ですとか漁法ですとかこういったものが発達をして、肥料などについても色々な向上があったわけですね。それに品種改良もいたしますけれども生産量が増加をしていく、ということが一つの特徴です。生産物は、各地域で作られたものがいろいろな方法で運ばれます。特に大阪、京都、江戸など大都市に、船を使って流通網が拡大していくということがもう一つの特徴といえます。さらには醤油とか豆腐、漬物などは、個人的にも造ったわけですがこれを商業ベースにのせていった、大規模に造っていくようになったと。さらには都市部ですけれども食べ物屋が発展しますし、高級料理店も出来ます。ファストフードと言われているようなものと高級料理店の両方が発達をしていく。こういったところは現代に繋がっている、類似している部分だと思います。

階層差や地域差や季節差、というのもあったわけですが現代も各地域の気候、風土は違いますし、階層については江戸時代の階層とは違いますがやっぱり（現

代も）社会的格差があるかと思います。現在、持続可能な社会をとということで色々な提案がされていますけれども、江戸時代はもっと「循環型」と言われている社会があったのではないかと思います。それから、今は日常の食事と特別な日の食事というのはあまり差が無いように見えますけれども、この時代は明確に差があったということは大きな特徴ともいえます。

さらに今日お話をいたします料理書などを含めて食に関する出版物が増加をしていくというのが江戸時代の大きな特徴でもあります。料理書だけではなくて右側にあります図(2)ですが、あまりはっきり見えないかもかもしれませんが、鰹節を作っている様子なのですが、こうした産業に関わる書物ですとか、「農書」と言われている色々な作物の作り方を書いたもの、さらには昨日ちょっと地震がありましたけれども（江戸時代も）様々な災害に見舞われていたわけですので、その場合にどうやって食べ物を食いつないでいくか、というような「救荒書（きゅうこうしょ）」と呼ばれる書物も出されています。今日は時間の関係もありますので主に下線を引いたところをざっとお話をし、最後の出版物のところ料理書を中心にお話をしたいと思います。

この図(3)は、お手元にお配りしましたのでそれを後ほどでも見ていただければと思いますが、ひとつの食の循環例として挙げたものです。稲と大豆、大根、塩などを例に挙げましたけれども、例えば稲の場合、白米化が江戸時代に進みますが、白米になるまでに様々な副産物が出てまいります。これらを上手く利用して最終的には肥料などにしてまたそれを使って稲を育てるという風な形をとっていく。つまり最後まで得られた材料を使いつくすということによって、またそれを循環していくという形が出来ていたかと思うのですが、それらを上手く繋ぎ合わせる商売、商人も同時に成立します。これらを支えた人たちです。

一番上の絵は灰を買って歩く商売ですね。それから「くご縄売り」と書いてありますがこれは資金がかからない商売です。川に生えている草を編んで細い紐を作ります。それを色々なものを結ぶのに使うため売り歩いている。真ん中の絵は反古紙（ほごし）を集めてこれを縫って繋ぎ合わせてゴザを作る商売で「ぜにごご売り」と言うのですが、この「くご縄売り」とか「ぜにごご売り」は下級武士の内職であったということです。右側は「瀬戸物継ぎ」ですね。こういう形で色々な細かい仕事をする人たちがいたということが循環の流れを支えていたと思います。

食材が色々あってそれを売り歩く人たちがいます。

これら図(4)は主に庶民たちが購入するスタイルの振り売りが扱った食品ですけれども様々なものを庶民も使うことが出来るようになっていったといえます。特にこれらは江戸後期の状況ですが、260年のなかで前半期と後半期ではかなり異なるともいえます。このような食材を使った様々な食べ物屋も広がります。この図(5)は庶民的な食べ物屋の例ですけれども左側が「煮売り居酒屋」と言います。お酒を飲みながら様々なお料理も食べられました。1810年頃の食べ物屋の調査を江戸で行っていますが、その中で最も多いのがこの種のお店でした。つまりとても庶民的なお店が広がっていたということになります。右側がお菓子屋ですけれども屋台を出して大福餅を売っているという様子ですね。江戸後期、こうしたものが江戸の町、京、大坂の町にはたくさん出来ていったということになります。

先ほどの店は非常に庶民的な食べ物屋というわけですが、一方で高級料理店も発展します。この図(6)の左側は八百善で、現在まで続いております。八百善はもとは江戸の真ん中にあつたわけですが、現在は東京ではなく鎌倉にお店を出しておられます。右側はお料理屋のリストですがこういう番付が当時流行ります。色々なものを番付にして評判が良かったものを「大関」にし、次が「関脇」で「小結」という風に並べたわけですが、この八百善はトップで東の大関になります。当時横綱はありませんので大関が一番トップということになります。実際にこれは現存したお店ということですが、東側の最後の「百川」というのは、これもかなり有名だったお店で、ペリーが来た時に料理などを担当しました。

次に、実際の江戸時代の食生活から食事の形をみてみたいと思います。これ(7)は江戸の下級武士で紀州藩士が紀州から江戸にやってきた時の食の記録です。今の四谷に近い所に紀州の屋敷がありますがその中に長屋がありました。「武家長屋」と言いますけれども二階建ての長屋ですがここに単身赴任で(紀州藩士の)酒井伴四郎という人がやってきます。時は幕末ですけれどもそこでは自炊をするということが通常でした。日常は自炊をしていたのですが、例えばカジキマグロを買ってきたり、ボラとかサワラとかイワシを購入しています。飯のおかずにとということです。(酒井伴四郎の日記に)「こはだのつけやきをかいかえり」と書かれているということは、調理してあるものを買っていったということですからお惣菜ですね。今のお惣菜屋にあたります。「それからやき豆腐ふをかって豚なま百匁かう」これ幕末ですので(この日記から)

もう豚肉を購入していたということがわかります。通常もう少し前でしたら肉食禁忌のためこういうことは無いのですが豚を食べていたことがわかると思います。伴四郎は仕事をいつするのかと思うくらいしょっちゅう外出をして色々なものを食べているのを日記に書いておりますけれども、天ぷら屋とか五日蕎麦とか鰻、もっとも沢山あるのですが煩雑なので全部書いてはませんが、鍋物を良く食べていることが分かります。この中にも豚鍋というものがあります。

伴四郎も下級武士として、通常は自炊をして簡単なものを食べているのですが、たまには料理茶屋に行っています。やや高級な、そこでは「おろしや」、「ふらんす」、「あめりか」とあり、ロシア人やフランス人、イギリス人が飲み食いしていたということも書いています。つまり幕末でこういう人たちが料理屋にやってくる様子がわかるわけですが、伴四郎が食べた物が「鯛魚の刺身」で、そこには大根おろしがついたり、わさびがついていたようです。「芋蛸の味煮」と「魚の味噌汁」で、お酒を三合飲んだ、という風に単純に書いてありますが最後ごはんを食べたのかどうかまで細かくは書いていません。日記ですので印象に残ったことしか書いてないのですが、おそらくお酒の肴として刺身とか煮物などを食べたと思います。

今の料理屋にいらっしゃるとわかると思うのですが最初に色々なものが順番に出てまいりますね。吸い物が出たりお刺身が出たり揚げ物が出たり、そうして最後にごはんが出て味噌汁をいただく。この形、つまり、最初に酒肴になるものが出て最後にごはんになる。これを料理屋が作った形式として、会席料理の形式と後の人が呼びました。現在ほとんどの料理屋はこの形式を取っていますし、家庭でもお酒を飲む人に最初にごはんを出すということはしませんので、このかたちということになると思います。(3階の)展示にも展示してあります。

伴四郎は非常に甘いものが好きだったようでお酒も好きですけれども色々なものを食べております。それだけ色々なところで売っていた、ということでもあります。

さてもう一つ、料理の形式としては「本膳料理」と言われている儀礼的なかたちから始まって日常食にも繋がった形式もあります。これ(8)は松代藩の藩主でありました真田幸弘という人、信濃松代藩第6代目の藩主なのですが、隠居して江戸の赤坂に住んでいた幸弘の誕生日の食事です。日記が誰のものかわからなかったのですが、1801年1月21日に「一月二十一日大殿様の誕生日」と一言書いてあったのでそれを手掛

かりに探してこの人だ、と特定出来ました。特定するのに六か月くらいかかったのですがそれはともかくとして、誕生日ですから特別な日です。ハレの日の饗食の流れ、つまり「本膳料理」の流れというのは、通常先に「酒礼」と言われているお酒と酒肴によるお酒を酌み交す儀礼です。中心になる酒肴が図にあるように田作り、雑煮（臈煮）ですね、それで梅干しとか吸い物、こういったものが出されています。現在お正月料理として残されているものの多くが酒礼の肴だったということでこれらは、婚礼の時も使います。

そのあとに食事が出てまいります。「本膳料理」と言われているもので、右の図の場合は二つお膳がついて「二の膳付き」という風に言います。ごはんがあって汁があっておかずが二つ並んでいます。もう一つのお膳のところには「二の汁」というのがあって二つおかずが並んでさらに外側に焼き物があると。おかずだけをカウントすると（真ん中に香の物を入れるのを忘れましたけれど香の物が入っています）五種類おかずがありますよね。汁は二つありますのでこういう場合「二汁五菜」と呼びました。そのあと酒盛りが始まるわけですが、そこにも色々な種類の酒肴と言われているものについて最後にお菓子が出てお茶が出る。こういった流れがありますが、真田幸弘は、十万石だった大名ですけれども豪華な感じを受けます。

肴も色々な種類がありますが、この形式は江戸後期になりますと農村部にも広がります。

そして婚礼の場合は、これ以上のものも名主クラスのところでは行われています。私も愛知県の庄屋の婚礼献立を長く調査をしましたけれども100人くらいの人を呼びますので非常に豪華な食事を作っております。

ところが幸弘は日常には何を食べていたかと言いますと、先の本膳料理とはかなり違います。最初にお話したようにハレ（特別な日）食とケ（日常）の食は大きな違いがあると言いました。同じ人物で比較をしないとわからないのですが、そうした資料そのものが非常に少ないのです。しかし、これは幸い10か月分くらいずっと書かれている記録ですのでその辺の比較が出来るという点で大変ありがたいわけです。幸弘の日常はどうだったかと言いますと、この図（9）に示したとおりです。朝、夕とありますが、夕は今でいう夕飯ではなくてお昼ご飯とってください。夜食と書いてあるのは夕飯のこと、その辺詳しくお話をすると時間がありませんので飛ばしますが、ちょっと朝を見てください。ご飯に汁に、平皿と書いてあるものは煮物です。そして湯豆腐と香の物。お昼ご飯、夕と書いて

あるところですね。ご飯、汁、平皿、また煮物が出てきてもう一つ煮物とかあんかけが出てきて香の物があります。夜食になりますと一つしかおかずがありません。夜は一汁一菜。（ケの日は）判で押したように中身は変わりますが一汁二菜の食事がずっと続くという感じです。ハレの日になると急に変わるわけですね、先ほどの誕生日の饗応食と同じように。

右の図が一汁二菜のかたちですが、ご飯が左にあって汁があっておかずが図のように並ぶというかたちですね。このかたちが日常の食事として今に伝わってきているということでもあるわけです。そうするとご飯と汁とおかずと漬物という組み合わせ、これは現在和食と呼んでいる基本的な組み合わせです。おかずの「菜」の部分は何種類か用意をしたり、あるいはその材料を特別なものにしたり、ということによってハレの食にも出来るし通常の食事にも出来るわけです。伝統的な食事というのも日常食は幸弘のような元大名でさえこの内容です。現役の大名もこのようなものですが、一汁一菜から二菜が日常食でした。一汁二菜から三菜くらいが「懷石料理」です。今日は説明しませんが、茶の湯に伴う料理ですね。一汁三菜以上になると原則「本膳料理」で、日常食ではなくハレ食になったということです（図10）。

このことを少し頭に入れておいていただいて、これからは料理書のお話をさせていただこうと思います。料理書というのは江戸時代に始まったものではなくてもっともっと前、室町時代から書かれるようになっていきますが、室町時代から江戸時代以前は、庖丁流派、四條流であるとか大草流であるとか流派が出来たわけですがその流派の中だけで見せる、つまり口伝とか秘伝とか呼ばれた料理書ですので出版物にはならなかったわけです。この図（11）はその一つですが本学が所蔵している非常に貴重なものだと思います。これは巻物になっております。必ずしも巻物ばかりではなくて冊子になったものもありますけれども全部手書きで墨で書かれています。真ん中にある図は「本膳料理」の本膳部分です。江戸時代の本膳料理はもっと単純で本膳部分には、ご飯があって汁があって菜が2種と香の物という形でしたが、これはちょっと違いますね。室町時代から段々変化をして本膳料理の内容も変わってきたということになります。

ところが江戸時代になると印刷された本が作られます。これ印刷？って思われるかもしれませんが、彫師が彫って行ってそれを刷ったものですね。だから複数、500部とか1000部とかを刷ることが出来たわけです。これは料理書の世界では画期的なこと、今まで口伝

とか秘伝とか言われていて他の人は料理法も知ることが出来なかったのに、この出版によって不特定多数の人が料理法を知る機会を得たという意味で非常に大きな改革とも言えると思います。

初めて出版されたのが『料理物語』で、『料理秘伝抄』とも書かれているものもありますけれども、寛永20年(1643)に出されています(図12)。これは特に特徴的なのが「獣(けだもの)の部」というのが入っている点です。鹿は汁とか貝焼き、煎り焼き、干してよし。狸、猪、その他兎とかカワウソとか熊とか犬とか。詳しい料理法は書かれていないのですが簡単な料理が示されています。このあとの江戸時代の書物は肉食禁忌の思想が広まっていきますので、「獣(けだもの)の部」というのはなくなります。中国から来た書物にはありますが。

江戸時代の初期の料理書は儀礼的な「本膳料理」のヒントになるような料理本が多く出されます。1700年代の半ば過ぎくらいになりますと料理屋が発展して、高級料理屋を含めて様々な料理屋が発展します。それらと同時に町人たちも力を持つてくるという時代になってきますと、それまでとは少し系統の違う料理書が出されるようになります(図13)。どんなものかと言いますと、その代表的なものが「百珍もの」と言われる材料別の料理書。最初に出されるのが『豆腐百珍』と言われるものなのですが、豆腐料理ばかりを百種類集めたものです。ですので『豆腐百珍』と呼んだわけですがこれは大変良く売れました。そのために次の年は『豆腐百珍続編』というやはり豆腐料理を百種類紹介したものが出ます。その後も「百珍もの」が次々に出版されます。書名は少し違いますが『万宝料理秘密箱』と言いますのは前篇・後篇も出ますが、前篇は鳥料理、中心は卵料理です。そのため別名『卵百珍』とも呼ばれています。

大根を使った料理書は、ここでは一種類しかあげていませんが二種類の料理書が出ています。鯛を使ったもの、さつま芋を使ったもの、ご飯料理ばかりを集めたもの、蒟蒻料理を集めたもの、これだけではなくて、柚料理ばかりを集めたものとかですね、それから鱧料理を集めたものとか、こういう風に百珍ものが流行していきます。同じ食材で百種類を考えるとというのは様々な調理法を駆使しなければならないし、アイデア料理も入れなきゃならないし、ということがあって実用的にも使えるのですけれども半分遊びの要素も入っています。これらの料理書を使った人たちがどういう人だったか、ということは明確にはわからないのですが、料理人は勿論ですが料理屋の人たち、そしてそれ

以外に文人と言われている人たち、文化人ですね、そういう人たちがこれを話題にしながら色々話をしている、そういう場合にも使われたら、と言われていきます。私が調査をしたと申し上げた愛知県の庄屋さんのうちにも料理書がありました。しかもそれは婚礼の献立の中にも使われていました。その料理書の中から採用したであろうと思われるものでした。このように、料理書は今のようにならぬとしてもかなり広がったものだと思いますし、当時古本屋がありましたので古本屋で借りてそれを写すといったことも行われています。

この写真(14)は『豆腐百珍』から作ってみた例です。「墨染豆腐」などは多分展示のときの映像でありますね。今日お配りしているレシピの中にもございますのでご覧ください。料理の名称も何人かが集まって考えたということで名称にも少し文化的な背景が入っているものもあります。それから「見立て」というのも当時流行るのですね。何かに似せて、っていう感じのものもあります。

これ(15)は大根料理です。「煎り出し大根」は意外に今考えつかないかもしれないですけども、とても単純です。ただただ大根を素揚げします。素揚げをして柔らかくなったらお醤油をかけて、出来たらちょっと唐辛子をふって大根おろしで食べる。なかなか美味しいものです。このように、意外な作り方で単純ですけど美味しいものが沢山あります。左上の「大根雪汁」というのは大根をすりおろしてそれを汁にとろみをちょっとつけて広げて、あと海苔だとか葱、陳皮、こういうものを入れるというものです。これも先ほどの『豆腐百珍』をはじめとした「百珍もの」と言われているものです。

また、『素人庖丁』(16)は、色々な種類の材料ごとにたくさんの料理が出ている細長い小さい本です。「袖珍本(しゅうちんぼん)」と言って袖の中に入れられるくらいの小さいもので、袖に入れて見ながら作った人もいたかもしれない、という感じのものです。右上の写真は上に展示がしてございますけれども生活文化博物館で標本化したものです。『素人庖丁』に絵が描いてあります。これを参考にしながら作ってみたということですが、これは「鋤焼(すきやき)」と書いてあります。「鋤」という字、農具の鋤のことですね。農具の先に金具がありますのでこれをお鍋の代わりにして、油を塗って焼いた料理です。何を焼いたかということですが、通常私たちが「すき焼き」と言う時には牛肉を思い浮かべますが、この時代(1803年)ですから、「はまちの鋤焼」です。はまちを三枚におろ

してそれを焼いて卓上で焼きながらお醤油とか大根おろしをつけて食べる、ということがここに書いてあるわけです。こういったアイデアが料理屋のヒントにもなっただろうと思われまます。

同じ『素人庖丁』の中から「柿」というところに色々な料理が載っていますが、写真はその中のひとつで「柿衣（かきごろも）」といいます。この「柿衣」というのは干し柿の中の種を取って、そこに甘栗を中に入れて油で揚げたものです。輪切りにすると綺麗ですね。これは簡単ですので是非その季節になったらやってみていただければと思います。

先ほどまでお話をした江戸時代の料理書は、もっとたくさん出ていますが、これらのほとんどは家庭向けではありませんでした。しかも日常というよりもややハレの、つまりお酒を飲むときのお酒の肴になるようなものだったり、あまり日常食を目指していたわけではなかったと思います。日常使えるものも勿論あったわけですが・・・日常食でしかも主婦に対して出された出版物としての料理書としてはこれ（17）ぐらいだろうと思いますが『年中番菜録』と言う料理書です。これは大坂で最初に出されますけれども江戸でも出されていきます。これを見ると文章の中に「さいら」と書いてあります。「さいら」は江戸では「さんまといふ」と書いてありますが、「さいら」つまり秋刀魚は魚の中でも下魚の下とされて、この本にも下魚とあります。今はそんなことはありませんけれども。ですので大名の食事にのぼることはまず無かったわけですね。

「目黒の秋刀魚」という落語の噺がありますけれども、秋刀魚の焼き立てを「見たことが無かった、これは美味しい」という感じだったと思うのですが、秋刀魚は本当に庶民の日常食で料理書にもほとんど出てきません。鰯はありますけど秋刀魚は見かけません。これを見るとそういう日常の食材が多く載っていることがわかります。色々な胡麻和えですとか通常我々がお惣菜としていただくものなどもあります。ちょっと変わったものは写真にあります「若ごぼう」というもので、これは東京の方はほとんど知らないというか大阪の方も知らなかったという人もありましたけれども今は大阪の八尾で作っています。「若ごぼう」は3月の本当に短い期間だけ出る地域的なごぼうです。根と茎と葉っぱを全部いただくものです。根がとても短いのです。春の訪れを感じるので私は好きなもので、いつも大阪の方が送ってくださっていますが、その料理なども出ています。

全体的に見ますと江戸時代の料理書の特徴としては、色々な食材を使っていることです（18）。今より

種類が多いのではないかと思うくらい沢山の種類を使っています。それから調理法や材料も書いてありますが、分量を書いていないことが特徴です。お菓子類は分量がやや書いてあります。ところがもう一つの特徴は、調味の仕方にあります。煮物などの調味には、砂糖をほとんど使っていません。砂糖煮みたいなお菓子のように作るものは別ですけども。しかし、文化文政期頃になりますと甘味を煮物に入れるようになりますが、砂糖と言うよりみりんを入れました。現在は、砂糖を煮物に入れますよね、あえ物にも入れますし、それが当たり前で、それが日本食と思っている人が大半だと思うのですが、それはこの頃から少しずつ甘味を入れる煮物が出てきて、明治以降になりますと急激に砂糖を入れ始めるからです。料理書のほとんどに砂糖が入ってくるという形になる、特に東京を中心にそれが広がります。

では砂糖は使えなかったのかと思うとそうではなく、お菓子には大変沢山使っています。料理書は、中流以上の人が読んだと思われるので砂糖が使えないわけではないですね。料理には甘味料を入れない習慣を持っていたと思いますが、実際に指示通り作りますと食材の旨味とか甘味を感じることが出来て、美味しいのです。最初から砂糖を入れてしまうとわからないのですが、先ほどの大根を揚げた揚げ出し大根は、醤油だけかけてもとても甘くて旨味もあるのです。大根自体の旨味を感じることが出来ます。

さらにもう一つの特徴は、香辛料を非常に上手く組み合わせていることです。胡椒って和食にはあまり使われないだろうと思われるでしょうが、胡椒は色々な料理に使っています。量はたくさん使っていませんけれども、大体は吸い物の吸い口に使うことが多いのです。「胡椒飯」は、だし汁を張って割り胡椒だけを散らしたのですが美味しいものです。香りがあって粒胡椒を叩いてぱっと散らすだけですけど大変美味しいので是非作ってみてください。その他楽しさ、遊びの要素が入っている料理もあります。写真の下の料理は、「源氏卵」と言いますがこれは卵白を蓮根の穴の中に入れて外側を薄焼き卵で巻いたものです。「源氏車」という牛車がありますよね、そこから名前を取っています。という風にその背景がわからないと「何で源氏卵なの？」となるかもしれないけれども、そういう点でも面白さがあるということになるだろうと思います。

最後におもてなしに関しても料理書は説明をしています（19）。おもてなしをした時に最初の部分は普通ですが料理の温度についても重視しています。「煮え

ばな」を出して、ちょうどいい時に出す。ということこそが生きた料理を作ることです。それから最後から二番目にありますが、口や舌で食べるだけではなくて香りだとか、目で食べるとかということも必要なので盛り方なども大切、香りも大事。最後は作ってくれた人の気持ちを思い、その食材を今自分が食べることが出来ることに感謝しつつ心で食べる、ということも言っているわけですね。このように江戸時代の料

理書だけではなく、様々な生き方などから見ても私たちが今忘れていくものがあるのではないかなと思われるところもあります。厳しい暮らしの中にも楽しさを求めていた心のゆとり、というのも多分あったと思います。では時間がまいましたのでこれで終わらせていただきます。最後の写真も本学の博物館の標本です。どうもありがとうございました。

### 江戸時代の食文化を今に活かす 一料理書の工夫に学ぶ




歌川国直「初かつお売り」(東京家政学院大学大江文庫所蔵)

2019.6.19  
江原 絢子

### 江戸時代の食生活今とどうちがう?

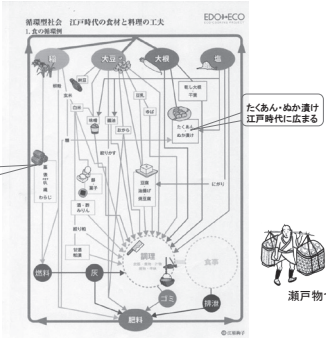
- 生産技術の向上・生産量の増加
- 流通網の拡大
- 食品加工(醤油・豆腐・漬物等)の商業化
- 食べ物屋・高級料理店(都市部)発展
- 階層差、地域差、季節差
- 循環型・持続可能社会
- 日常(ケ)食と特別(ハレ)食の差が大きい
- 出版物の増加 料理書等



東京家政学院大学大江文庫所蔵

©A.EHARA

### 食の循環例



EDO-ECCO


灰買い  
薬の利用  
ぜにござ売り  
ぐご餅売り  
瀬戸物つぎ

たくあん・ぬか漬け  
江戸時代に広まる

©A.EHARA

### 振り売りのいろいろ

- 鮮魚売 \*ひもの売 \*むきみ売 \*白魚売 \*しじみ売 \*野菜売
- 乾物売 \*乾海苔売
- 豆腐売 \*油揚げ売 \*漬物売 \*塩辛売 \*茹豆売
- 納豆売 \*麴売
- 塩売 \*醤油売 \*嘗め物売 \*唐辛子粉売
- 鰻蒲焼売 \*いなご蒲焼売 \*鯉昆布巻売
- 鳥貝・ふか刺身売 \*鮎売 \*ゆで卵売 \*揚昆布売
- 鮎売 \*菓子売 \*甘酒売 \*白酒売 \*蒸芋売 \*岩起売
- 白玉売 \*心太売 \*冷水売 \*水売

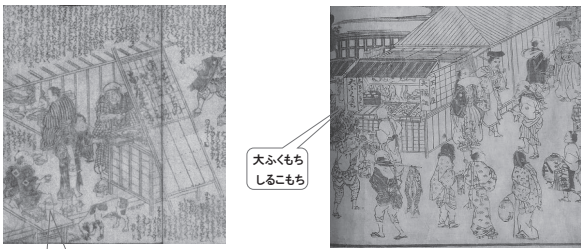


喜田川守貞『守貞叢稿』より作成

東京家政学院大学大江文庫所蔵

©A.EHARA

### 広がる簡易な食べもの屋・菓子



ちろり(酒器)  
煮売屋(鶏声栗鳴子)

大ふくもち  
しるこもち

『江戸名所図会』

国会図書館所蔵

東京家政学院大学大江文庫所蔵

### 高級料理屋の発展



高級料理店 八百善



八百善

東京家政学院大学大江文庫所蔵

### 江戸の下級武士の食生活

紀州藩士 酒井伴四郎の日記より

- 日常は自炊して食材や総菜を購入していた  
かじまぐるを買 ぼら、さば、いわし購入  
めしのさい(葉)、こはだの附焼を買帰  
焼豆腐買 \*ぶた生100匁買
- 外食が多い  
天ぷら蕎麦、ごもくそば、うなぎ、すし、五目すし、どじょう鍋、あなご鍋、ぶた鍋、かしわ鍋、蛤鍋
- 料理茶屋(オロシア、アメリカ、フランス、イギリス人飲み食い)  
大魚の刺身(黄菊大根おろし、胡瓜、わさび)、芋・鯛の味煮、魚の味噌汁、酒3合  
(酒肴と酒の後 飯、汁、菜、香の物 → 会席料理形式)
- 菓子類  
干菓子、汁粉、甘酒、麦湯、葛湯、西瓜、せんべい、牡丹餅、おはぎ、雑煮、桜餅、栗餅、浅草餅、永代餅等

林英夫「資料紹介 和歌山藩士酒井伴四郎の日記」より ©A.EHARA

### ハレ食は日常と大きく異なった一本膳料理形式の儀礼食

元信濃松代藩主 真田幸弘の誕生日の食事(1801年1月21日)


要応食の流れ

酒礼  
酒肴一 田作り 鯛煮(餅・串貝・里芋・大根・青菜・ひら麩) 梅干  
吸物(鯛 ひれ) 後略 胡麻塩御赤飯

本膳料理 二汁五菜  
本膳 ご飯・汁・鱈(鯛)・坪(小鯛) 焼物(小鯛)  
二の膳 汁(鱈)・平血(車海老)・猪口(みつば・うど)  
中酒 吸物(極赤味噌・鯉・干山椒)

酒宴  
硬蓋(蒲餅・あわび・きす...  
刺身 台もの  
御重詰菓子 やうかん 紅薄皮 柏餅 まんぢやうなど

餅、すずき、車海老など魚介類、鳥類を多用



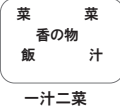
東京家政学院大学大江文庫所蔵

©A.EHARA

## 真田幸弘の日常食

享和元年(1801)7月30日の食事

- \*御朝 御飯、汁(糸瓜)、平皿(ちりめん麩・藤豆・笹がき人参)  
湯豆腐(砂糖味噌)、香の物
- \*御夕 御飯、汁(豆腐)、平皿(楸形茄子・初茸・みょうが)  
平皿(蒸さつまいも・あんかけ・わさび)、香の物
- \*御夜食 御飯 汁(なす)、平皿(木耳・焼き豆腐)  
香の物 (一汁一菜)



『御膳日記』1801より

©A.EHARA

9

## 800年以上継承されてきた食事の基本形

- 一汁三菜以上 本膳料理 供応食 行事食 (ハレ食)
- 一汁二〜三菜 懐石料理 供応食 (ハレ食)
- 一汁一〜二菜 日常食 (ケの食)



本膳料理例(標本)  
東京家政学院大学生生活文化博物館所蔵



©A.EHARA

### 飯・汁・菜・漬物(香の物)

献立をたやすく変化をつけやすい  
栄養・味のバランスをとりやすい  
和食としての基本形を身につけやすい  
ご飯をベースにすると自由度が広がる

10

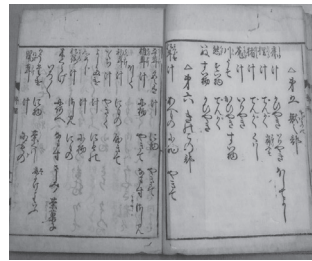
## 江戸時代以前の料理書は非公開だった



「石原流口伝献立之事」伝 室町末期 東京家政学院大学大江文庫所蔵

11

## はじめて出版された料理書 『料理物語』寛永20年(1643)



東京家政学院大学図書館大江文庫蔵

- ・第五 獣之部
- 鹿汁 かひやき いりやき ほしてよし
- 狸汁 でんがく 山椒みそ
- 猪汁 でんがく くわし(菓子)
- 兎 川うそ 熊 いぬ

12

## 料理屋の発展と材料別料理書「百珍物」の流行

- 『豆腐百珍』1782
- 『万宝料理秘密箱』前編1785
- 『大根一式料理秘密箱』1785
- 『鯛百珍料理秘密箱』1785
- 『甘藷百珍』1789
- 『名飯部類』1802
- 『蒟蒻百珍』1846



東京家政学院大学大江文庫所蔵

13

## ベストセラーとなった「豆腐百珍」(1782)



東京家政学院大学大江文庫所蔵

©A.EHARA



墨染豆腐



まゆでんがく



ふわふわ豆腐



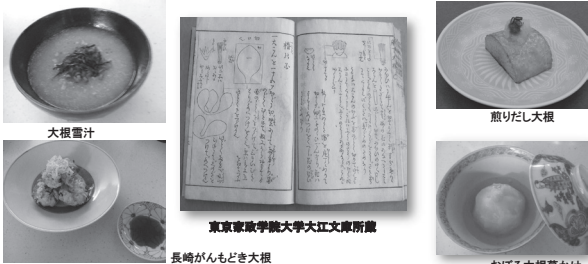
こおり豆腐



たたき豆腐

14

## 大根料理のいろいろ 『諸国名産大根料理秘伝抄』『大根一式料理秘密箱』(1785)



大根雪汁

煎りだし大根

東京家政学院大学大江文庫所蔵

長崎がんもどき大根

おぼろ大根葛かけ

©A.EHARA

15

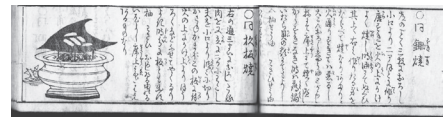
## アイデア料理満載 『素人庖丁』(1803-20)



柿衣

はまちのすき焼き

東京家政学院大学生生活文化博物館所蔵

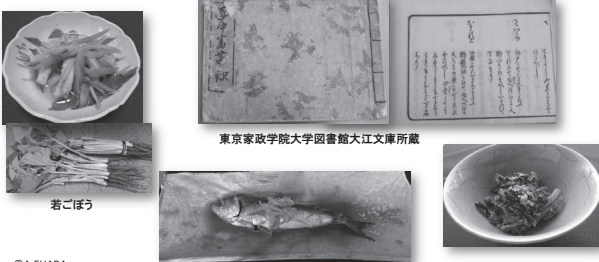


個人蔵

©A.EHARA

16

## 珍しい主婦向け惣菜料理書 『年中番菜録』1849



若ごぼう

東京家政学院大学図書館大江文庫所蔵

©A.EHARA

17

## 江戸時代の料理書にみる料理の特徴

- 1) 多様な食材・加工食品の利用
- 2) 菓子以外には砂糖をほとんど使わない
- 3) 香辛料・調味の工夫  
こしょう 山椒 わさび からし等  
煎り酒 白身魚の刺身の調味料
- 4) 楽しさ・遊びの要素



こしょう飯



源氏卵



鶏卵様(たまごとうふ)

©A.EHARA

18



今に活かしたいもてなしの心  
江戸時代の料理書より

- \* だしとそれに合わせた調味料に心を用いる
- \* にえばなを出してこそ生きた料理
- \* 器物・盛り方により品味が異なる
- \* 季節により献立を考える
- \* 東西諸国により、料理や味は異なる
- \* 口・舌、目、鼻、心で食べる
- \* とるべきは古きをとり廃つべきは今をもずてる

©A.EHARA

19

ご清聴ありがとうございます



東京家政学院大学生活文化博物館所蔵

20

## 講演2「江戸の料理を私たちの食卓に」



写真3 三宅紀子先生

東京家政学院大学の三宅でございます。どうぞよろしくお願ひ致します。「江戸の料理を私たちの食卓に」(21)というテーマで、江戸の料理を活かして私たちの食卓をよりヘルシーなものに、そして心豊かになるような食卓にということでお話をさせていただきたいと思ひます。まずは食生活の変遷(22)を見ていきたくと思ひますが、今、江原先生のお話にもありましたように、江戸時代の日常食、ケの食では、たくさんのご飯(麦飯等も含みますが)、それからおかずとして、野菜、豆類、芋類が中心で、魚介類が時々付くというような形でした。主食偏重の食事かと思ひますけれども、こういった食事というのは実は昭和の初めと言ひますか戦後の復興時期くらいまで続いていたと言ひられております。その後いろいろ生活が変わってまいりまして、食生活についても食の洋風化、簡便化、外部化が進行し、外食や中食が増えてきて家庭で料理することがだんだん少なくなってきたという現状があります。次に、どのような食品を食べてきたかを見ていきますと、肉類、乳類、油脂類については摂取量が増えているものの、米、魚類については摂取量が低下しております。このような食生活の変化を背景にして、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が増加

してきておりまして、社会問題にもなっているかと思ひます。

今申し上げました食生活の変化をエネルギー産生栄養素、つまり三大栄養素の中から何で私たちはエネルギーをとっているのかというのを示したのになりますが、略して「PFCバランス」(23)で見えていきましょう。PがProteinでタンパク質、FがFatで脂質、CがCarbohydrateで炭水化物になりますが、これを三角形で示しているものになります。一番左の1960年、今から大体60年くらい前になりますが、この頃と1980年、それから最新のデータになります2017年の変化を見ていきますと、だんだん炭水化物が減少、脂質が増加してきているというのがお分かりになるかと思ひます。

まず一番左の1960年代は非常にCが飛び出したような形の三角形であったものが、1980年にはかなりきれいな正三角形の形を示します。バランスが取れているときれいな正三角形になります。最近(2017年)になりますと、今度はF、脂質が飛び出してくるような形に変わってきてまして、これは欧米各国と同様に、アジア諸国でもだんだんFが飛び出してくるような形に変わってきてしまっています。真ん中の1980年ですが、きれいな正三角形ということでPFCバランスが適正なバランスがとれていたということです。この頃は、米を中心として魚や野菜などをとっている日本古来の食生活、そこに肉類や乳製品などが加わってちょうどバランスよく多彩な副食を組み合わせた食生活が行われていたということで「日本型食生活」とも呼ばれ、世界的にもヘルシーな食生活ということで注目されていたわけです。

この健康的でおいしい食事作りに、江戸時代の知恵を活かしてみたいと考えております。先ほどPFCバランスは見えていきましたが、米の摂取量の変化(24)を見ていきたくと思ひます。きちんとデータもございまして、一番左の1960年、この頃と現在(2017年)と

比べていきますと、1960年頃は麦ご飯も食べておりますのでそれを合わせて示すと、一日に6膳分くらいのご飯を食べていました。それに対して現在は右にありますように2膳分、135g弱くらいですので一合の150gも食べていないということで、ご飯離れが進んでいるということがお分かりになるかと思えます。1960年以前はさらにもっとご飯を食べていたのではないかと推定されておりますので、もちろん江戸時代の食事に戻りましょうと言っているわけではありません。こんなにたくさん（6膳以上）のご飯を食べるのは難しいかと思えます。

江戸時代の料理書に登場する遊び心溢れる料理を組み合わせて私たちの食事に取り入れてみましょうというご提案です。それでは2つほど献立例をご紹介します。これは上の展示にもございますけれども、まず一つ目（25）は、一汁二菜に香の物がついて、食後の甘いものもついた献立です。ご飯と、汁ものは先ほどご紹介がありました、「すり流し豆腐」になります。主菜が「すずめ焼き」となっておりますが、魚をたれに付けて焼いて最後に粉山椒を振りかけたもので、とてもおいしい魚料理です。画像では鮭で作られておりますけど、他の魚でも作ることももちろんできます。副菜として、「季節の野菜の煮物」で、野菜の本来の味を活かした煮物、そして香の物としては即席漬けで、大根で作られた「早くき」です。食後の甘味として「こおり豆腐」で、豆腐の入った寒天の寄せ物で、上に黒蜜がかかっております。

献立例2（26）については、ご飯と、先ほども出ました「墨染豆腐汁」で、豆腐に刻んだ昆布の入った碗種のお吸い物です。主菜は「長崎鳥田楽」で、江原先生のお話にもございました鳥料理が沢山紹介されている『万宝料理秘密箱』に掲載されている料理で味噌の味が付いた鶏肉の焼き物になります。副菜が「季節の野菜の煮物」と、それから真ん中にございます「青菜の辛子和え」といった献立になります。

2つの献立についてそれぞれ栄養価計算をしてみた結果をお示ししたいと思います。まずひとつ目の献立（27）ですけれども、右の栄養価計算を見ていただきますと、一番外側の青い線が一日分の食事摂取基準ということになります。グリーンで示しました線がその三分の一ということで一食分の目安ということで、ピンクの線がこの献立の各栄養素の量ということになります。ほぼ三分の一を満たしているような値でバランスが取れているかと思えます。

同様に献立例2（28）の栄養価計算をしたものになります。こちらもそれぞれの栄養素がきちんと摂れて

いるかと思えます。先ほども（献立例1）、この献立例2もビタミンAがちょっと飛び出していることが気になる方もいらっしゃるかもしれませんが、今回の献立の中では、緑黄色野菜、人参だとかカボチャとか、この献立では小松菜なども入っておりますが、カロテンが多く含まれるものを沢山入れております。カロテンの場合は、体の中で必要に応じてビタミンAに変わりますので、ビタミンAの摂り過ぎの心配ということとはございません。

それでは、これから「江戸の料理を私たちの食卓に活かしていく」というところに関しまして、二つの観点から見ていきたいと思えます。一つはヘルシーで健康にどれだけ役立つようになるのかということで見たいと思えます。そこを二点ほど見ていきたいと思うのですが、まず一つ目は野菜の摂取量（29）ということです。生活習慣病の予防には、野菜を積極的に摂取することが重要である、ということは広く認知されているかと思えますが、現実に私たちが野菜をどれだけ摂っているかを見ていきますと、一番新しい平成29年の国民健康・栄養調査での結果で、年代別に示しています。青が男性、ピンクが女性になりますが、上のグリーンの線で示しました「健康日本21」で示されております、野菜の摂取目標350gには、いずれの年代でも残念ながら達しておりません。特に20代、30代といった若年層のところでは不足が目立ちます。

もちろん野菜（30）は皆さんご存知の通りビタミンやミネラルといった栄養素の供給源として重要です。そればかりか、栄養素ではございませんが、食物繊維、それから最近耳にすることが増えている、フィトケミカル、あるいはファイトケミカルとも呼ばれ、日本語では植物化学物質と呼ばれている植物の中に含まれている様々な成分、これが私たちの健康にとっても役に立つという研究が非常に進んでおります。フィトケミカルには、例えばアントシアニンとかカテキンとかイソフラボンなどのポリフェノール類、リコピンやルテインなどのカロテノイド類、それから含硫化合物、硫黄を含む化合物であるアリシンだとかイソシアネートなどが含まれます。こういったフィトケミカルという成分が抗酸化あるいは抗炎症、それからホルモン様の作用を行います。こういったことを介して様々な疾病の予防に役立つようなことも分かってきています。野菜というと、すぐにサラダが思い浮かんでしまうかもしれませんが、ご飯に合うようなそれぞれの野菜のおいしさ、持ち味を活かした煮物、あるいは和え物、具沢山の汁物、塩分控え目の浅漬け、こういったものなど

で野菜を積極的に摂ることをお勧めしたいと思いません。

二番目に魚の摂取量(31)というところで見たいと思います。これは1990年から2017年までの魚介類と肉類の摂取量の推移を示したものです。ブルーで示しましたのが魚介類、オレンジで示しましたのが肉類になりますが、見て頂きますとお分かりになりますように肉類と魚の摂取量が逆転しまして、いわゆる「魚離れ」と言われるものが進行してしまっている現実がございます。魚の栄養成分の特徴(32)を見ていきますと、多く含まれる栄養素はタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなどがあります。

最初のタンパク質は、肉の場合と変わらず非常に良質なタンパク質です。ですが二番目の脂質は非常に特徴的になっておりまして、肉とは大分違っております。 $n-3$ 系、あるいはオメガ3なんて見ると嫌だなと思われる方もいるかもしれませんが、皆さんもきっと耳にしたことがあるかと思えます、DHAあるいはEPAといった不飽和脂肪酸を多く含んでおります。脂肪酸については後ほど説明させていただきます。それからビタミンでは、脂溶性のビタミンA、ビタミンDが多く含まれておりまして、特にビタミンDは骨を丈夫にする働きがございますので骨粗しょう症の予防ということを考えてときにもビタミンD源として魚は非常に重要かと思えます。それからミネラルとしましては、まるごと食べる小魚や桜海老などからカルシウムを摂ることができますし、マグロなどの赤身の魚からは鉄もきちんと摂ることができます。

それでは二番目の特徴的な脂質(33)を見ていきたいと思えます。私たちの体の中でも、それから食べ物の中でも、ほとんどを占めておりますのが中性脂肪と呼ばれるものですが、その中性脂肪を構成しているのが脂肪酸というものになります。脂肪酸というのは炭素がずーっと真っ直ぐな鎖で繋がってしまっていて、一番端のところにCOOH基(カルボキシル基)を持っている化学構造になります。炭素の鎖の部分について、紫の文字のところを見ていただきたいのですが、炭素の鎖のところで二重結合を持たないのがまず一番上の飽和脂肪酸、それに対してどこかに炭素の鎖の間に二重結合を持つものが不飽和脂肪酸という分類になります。さらにグリーンの文字を見ていただきたいのですが、その二重結合の数が一箇所だけの場合は一価の不飽和脂肪酸、オレイン酸というのを皆さんお聞きになったことがあると思えます。オリーブオイルなどに多く含まれています。そして二つ以上は沢山ということが多価不飽和脂肪酸です。よく聞く機会があると思

いますがリノール酸などがこの中に入ってきます。大分以前から、肉やバターなどに含まれる飽和脂肪酸、それからオリーブオイルなどに含まれる一価の不飽和脂肪酸、そして大豆油やコーン油など植物性油に多く含まれる多価不飽和脂肪酸、この3つはバランス良くとりましょうということと言われてきたかと思えます。また、最近さらに登場してきましたのが一番下に出ておりますが、エゴマ油や亜麻仁油(あまにゆ)、こういった油も摂らないといけないのではないかと最近言われるようになってきました。

そこで登場してきた今青い文字で出てきた $n-6$ 系と $n-3$ 系、これは一体何でしょうということですが、これは二重結合の位置を示しているものになります。ですから非常に細かいお話になりますが、栄養学が進んでまいりますと実は細かい違いで私たちの体への影響が違ってくるといことも分かってきております。流行り廃りがあるのも変だと思えますが、エゴマ油と亜麻仁油が話題になっていました。これらの油は、量も少なくても価格も高く、酸化もしやすいという油ですけれども、どうしてもこれをとらないと駄目なのかと言いますとそうではありません。実は、魚の中にも先ほどお話ししたようにDHA、EPAといった $n-3$ 系の不飽和脂肪酸が豊富に含まれておりますので、魚からも摂るということは可能です。

それではまず $n-6$ 系と $n-3$ 系の脂肪酸(34)についてもう少しだけお話ししたいと思います。それぞれ横に並んでおりますが、その下にオレンジで囲まれているリノール酸、それから $\alpha$ -リノレン酸という脂肪酸ですが、これがそれぞれのシリーズのスタート物質になるのですけれども、実はこのオレンジ色で示した2つの脂肪酸(リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸)を私たち哺乳動物は体の中で作ることができません。先ほどご説明いたしました飽和脂肪酸、それから一価の不飽和脂肪酸については、私たちの体の中で作ることができますが、この2つの脂肪酸(リノール酸、 $\alpha$ -リノレン酸)に関しては、哺乳動物である人間は作ることができませんので、どうしても食べ物から摂らないといけない、ということで必須脂肪酸と呼ばれているものです。

これを食べますと、ここから先は鎖をどんどん長くしていく、あるいは二重結合をどんどん作っていくことは、人間の体の中でもできます。この図ではかなり省略した形でお示しましたが、これも最近耳にすることがあるアラキドン酸、EPA、DHAといった脂肪酸は私たちの体の中で作ることができるのですが、これらの脂肪酸の生成、すなわち生合成について

は、実はライフステージ、すなわち私たちの年齢、加齢によって、あるいはどのような食事を摂っているのかによっても影響を受け、本当に私たちが必要としている量を作れない場合もあります。従って、今お示したアラキドン酸とかEPA、DHAなどについても食べ物から摂ることが推奨されております。この2つのシリーズですけれども、それぞれ体の中の働きというのが異なりますので、バランス良く取りましようということが言われるようになってきました。

さらにこれらの脂肪酸から体の中で変化していきまして、さらに生理活性物質のうちのひとつで、エイコサノイドと書いてありますが、それはたくさんの種類の生理活性物質の総称ということでシンプルに示させていただきました。この生理活性物質（エイコサノイド）について、右側にグリーンで示したn-3系のもの、左側の紫色で示したn-6系のもの、この2つそれぞれが、実は私たちの体の中の働きが真逆になっております。つまり何をしているかと言いますと、炎症、免疫応答、血管の収縮あるいは拡張、血栓を作るのか、血栓を溶かすのか、などの働きについて、全く逆の働きをしたりします。従って、2つのシリーズはバランス良く摂ることが重要だと思います。そういった意味からも魚に含まれるn-3系の不飽和脂肪酸もしっかり摂っていただくと、より健康に暮らせるのではないかと思います。

三つ目は栄養のことから離れまして、江原先生のお話の中でも色々ご紹介いただきましたけれども、江戸の料理の様々なアイデアを用いることによって、ワンパターンの食卓から脱却できないだろうかということ

です（35）。豆腐も定番の味噌汁とか冷奴としていただくだけではなくて、「すり流し豆腐」や、「墨染豆腐汁」、「こおり豆腐」というようないろいろな楽しみ方ができます。そんなに難しい料理ばかりではなく、ごく簡単に作ることができるものもあります。また、先ほどの即席漬けである、「早くき」では、大根を刻み、塩をして、そこに熱湯をかけて作りますが、この熱湯をかけることによって少し大根組織が軟化していき、その結果塩が浸透しやすく早く漬かっていくというような、調理科学的に見ても興味深いところがあるかと思われまます。

このように、江戸時代の料理書のアイデアを毎日の食事作りに活かしていくことで、私たちの食生活を豊かにしていくことができるのではないかと思われまます。最後に私が所属しております現代家政学科の3年生の開講科目になりますが、「食文化演習」（36）という授業がございます。学生が実習している画像がありますが、この授業の中では今お話したような江戸の料理書の中に載っている様々な料理、左はお菓子を色々作ったもので、右が献立で作ったものになりますが、こういったものを実際に自分たちの手で作る実習もしております。それぞれ「お菓子は、どれも想像ができなかった味で、おいしかった。」などのいろいろな感想がありました。

江戸の料理書の色々なアイデアを活かしながら、私たちの食卓をよりヘルシーに、そして本当に心豊かになるような食卓にしていただければと思います。ご清聴ありがとうございました。



**江戸の料理を私たちの食卓に**

東京家政学院大学  
現代生活学部 現代家政学科

三宅 紀子



**変化する食生活**

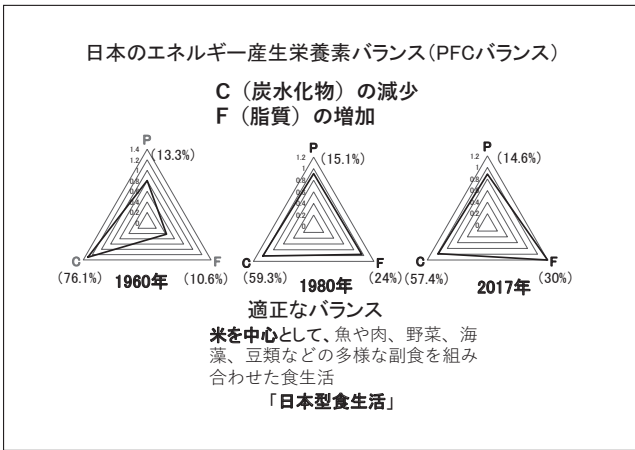
江戸時代の日常食  
穀類、野菜類、豆類、いも類 + ときどき魚介類  
主食偏重

現代の食生活  
食の洋風化 食の簡便化 食の外部位化(外食や中食)

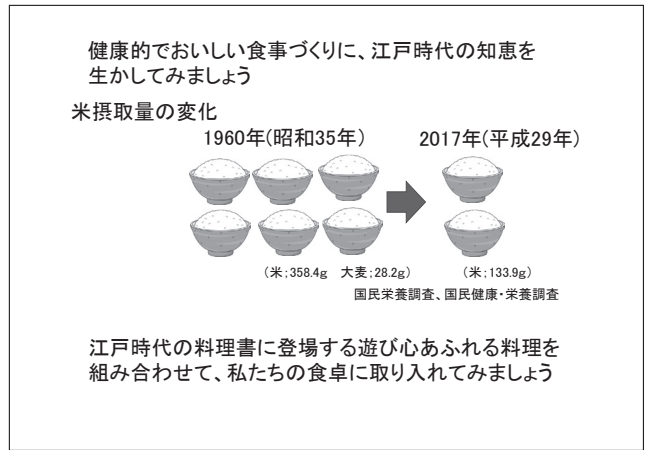
肉類、乳類、油脂類などの摂取量 ↑

米、魚類の摂取量 ↓

糖尿病、高血圧などの生活習慣病が増加



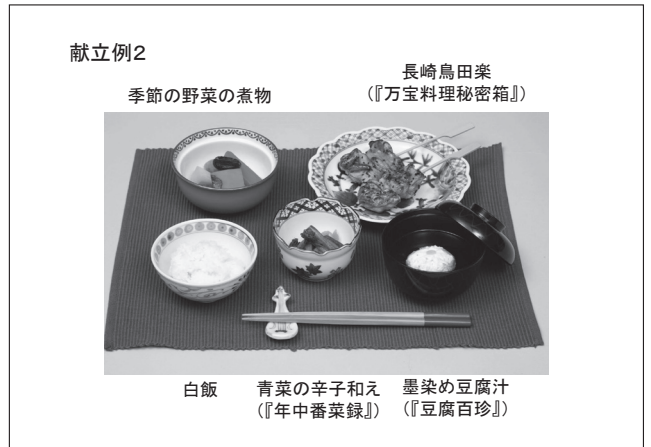
23



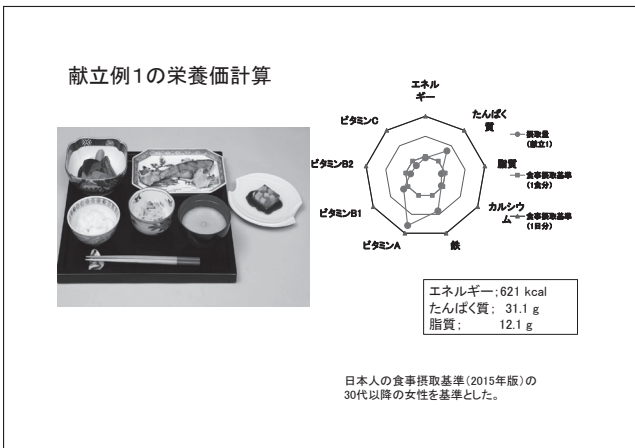
24



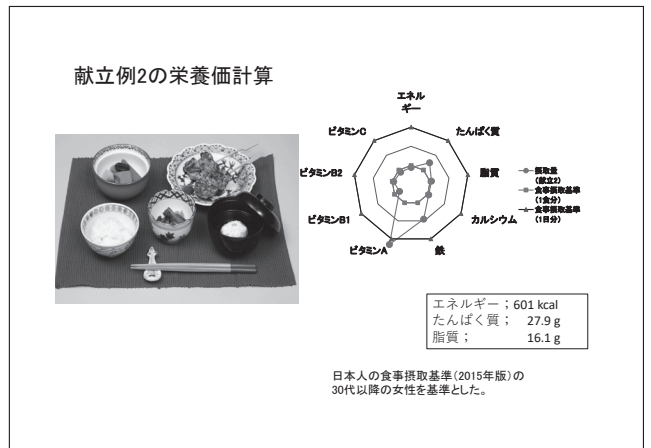
25



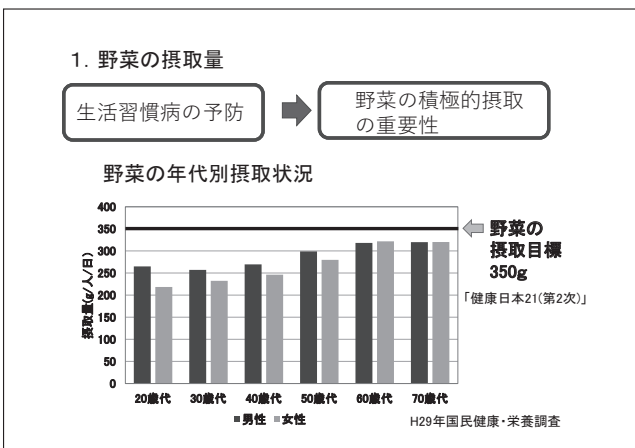
26



27



28



29

野菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカル(植物化学物質)など(ポリフェノール類、カロテノイド類、含硫化合物など)

抗酸化、抗炎症、ホルモン様作用、がん遺伝子発現抑制など → 疾病の予防

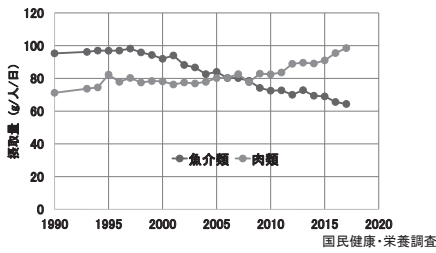
サラダばかりでなく、ご飯に合う、煮物、あえ物、汁物、浅漬け(低塩分)などで野菜を積極的に摂りましょう!

季節の野菜の煮物 のっぺい(『古今料理集』) 早くき

30

## 2. 魚の摂取量

### 魚介類と肉類の摂取量の推移



2006年(平成18年)に初めて肉の摂取量と魚の摂取量が逆転 → 「魚離れ」が進行

31

### 魚の栄養成分の特徴

タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル

#### タンパク質

良質なタンパク質

#### 脂質

*n*-3系不飽和脂肪酸 (EPA, DHA)  
(オメガ3不飽和脂肪酸)

#### ビタミン

ビタミンA, ビタミンD → 骨を丈夫にする働き

#### ミネラル

カルシウム(小魚、さくらえびなど)  
鉄(赤身魚)

32

### 飽和脂肪酸

肉類、バターなど

### 不飽和脂肪酸

一価不飽和脂肪酸 (オレイン酸)

オリーブオイルなど

多価不飽和脂肪酸

*n*-6系不飽和脂肪酸 (リノール酸)

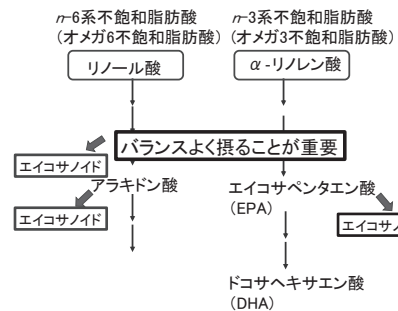
大豆油、コーン油、マーガリンなど

*n*-3系不飽和脂肪酸

エゴマ油、アマニ油など

魚類 (EPA, DHA)

33



34

## 3. 江戸の料理の工夫

定番の豆腐の味噌汁、冷奴ばかりでなく



すり流し豆腐 墨染め豆腐汁 こおり豆腐



早くき

刻んだ大根に熱湯をかけた即席漬け

江戸時代の料理書のアイデアを毎日の食事づくりに生かすことで、私たちの食生活を豊かにすることができるでしょう。

35

## 現代家政学科「食文化演習」



和食のすばらしさを実感した。

お菓子は、どれも想像ができなかった味で、おいしかった。

餅のすずめ焼きが一番おいしかった。

36

## 質疑応答

江原先生、三宅先生、どうもありがとうございます。本日の講演は予定1時半までということで考えておりますが、もし皆様から何かご質問等ございましたらお受けさせていただきますがいかがでしょうか。じゃあ後ろの方。

(質問者) お二方の講演の協力をさせていただきました(ありがとうございました)、文科省の職員のナカムラ

でございます。私ちょっと歴史好きで、江戸時代の將軍家の食事とかに関して書かれた本を読んだときに思ったのが、よく昔の病気で江戸患いと言われた脚気(かっけ)と呼ばれるものでビタミンB<sub>1</sub>の不足という食事による病気ということが書かれていて、やっぱり白米を中心に江戸は食べていて、玄米も農村部では食べていたという話があったんですけども、一方でどうも將軍家の献立でハレとケの話はあるかと思うんですが、先ほども栄養バランスの図で見たビタミンB<sub>1</sub>

のことがあったみたいに、恐らく充足していたのではないのかなあという気がいたしております。先生方はそのあたり、将軍家とか上級武士の食事をご覧になられた際に、本当に玄米を食べていなかったから脚気になったのか、という点についてお伺いできればと（思っています）。私は個人的になぜなのかなあと考えていて、（自分が）食いしん坊だから全部食べるということに基づいて考えていたんですけども、もしかして上級武士とか将軍家の人は食が細い人とか好きなものしか食べていなかったんじゃないかと。そういったものに関して、やはり出された食事であるとか、人よりきちんと食べていなかったりすると、同じような食事内容であってもかなり差がついてきているのかなと思ったのですけれど、そのあたりについてお伺いできればと思っています。

（江原絢子先生）ご質問ありがとうございます。将軍は明確な献立がはっきりしていないところもあるんですが、先ほどの元大名の食事ですとか、それから幕末に安部信発（あんべのぶおき）という人の献立もあ

りまして、それを見ますと白米なんですがおかずとのバランスを見ますと日常の食事が野菜類や芋類と非常に多いんですね。ですので魚はたまにで、どちらかというと日常で（魚を）そんなに度々食べてないんです。分量もそれだけのものが入っていると、そんなにご飯を大量には食べなかったと思います。しかし、江戸に住んでいた庶民と言われていた人たちの多くが、おかずがほとんどなくて白米を山ほど食べていた。そういう場合は江戸患いを起こしたんだろうと思います。ということでもよろしいでしょうか。

（質問者）ありがとうございます。

#### 閉会のあいさつ

ご質問ありがとうございます。他は大丈夫でしょうか。では本日はどうもありがとうございました。今回の展示や講演会が皆様の生活や食卓を豊かにすることのお役に立てたら幸いです。どうもありがとうございました。