

「岡崎の食文化について」

愛知学泉大学

名誉教授 豎山 翠



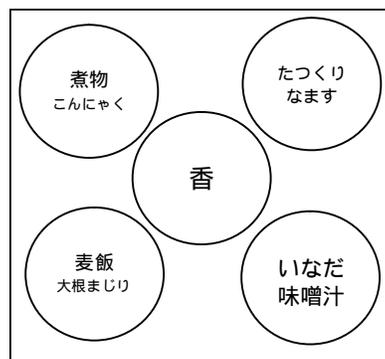
只今ご紹介いただきました豎山と申します。私が、このあといろんな面で岡崎を知る、岡崎を学ぶといいたいでしょうか、という事のトップバッターで大変光栄でございますが、特に今日は岡崎の食文化という事で、色々資料を印刷していただきましたので、今日はこの資料に沿ってお話していきたいと思えます。

1. 食べ方の知恵を伝える

400年前からのお話で、現代まで岡崎の食生活といいたいでしょうか、岡崎の食文化がどのように継続してきたかというような事についてお話したいと思います。現代の栄養学では、老人性の痴呆症をなくす、高齢者の精神活動を高めるような食生活はどうあるべきか等、結局は健康寿命を延ばすという事がテーマになっています。ただ長生きだけじゃなくて、やっぱり健康で長生きをするという事がテーマになっているわけですね。健康が全てではありませんけれども、健康を失ってしまうと全てを失ってしまうというわけで、健康というのが最大の幸せであるという事が現代の人達の考え方です。それでは現代の問題点は何かという、こんなに豊かになったのに、どうもその豊かさが健康に繋がっていないということだと思えます。では、健康というような事をいつ頃から考え始めるようになったか。これは全く最近の事です。私たちは実際の食生活の中であんまり考えないですけれども、ずっと長い歴史の中でいろいろな食べ方の知恵をもらって、その知恵で現在の食生活が成り立っているわけです。一体じゃあ食べ方の知恵には、どんなものがあったのかというのを、まず最初に見ていきたいと思えます。

400年ぐらい前から今日の食生活の基本が出来上がったわけなんです、その400年前といいたすと、なかなか庶民の食生活というのは記録がありません。何を食べたかという事は断片的に分かりますけれども、じゃあ一日の中でどんな食事を食べたのかというのは、やっぱり家康とかそういう文献を探さないとわかりません。とにかく岡崎ですから、まず家康から文献を探してみました。そうしましたら、大体今から400年前、家康をもてなしたメニューというのが文献から出て来ました。家康は19歳から29歳くらいの10年間、岡崎で城主をし、岡崎の町の整備を進めてきたわけですが、その資料の中にちょうど、大体19歳から22歳までの家康の食事になるかと思えますが載っております。三河の統一で回っておりました家康が大浜の長田平左衛門さんのところへちょうど食事時かちょっと食事を外れた時間にたまたま寄ったときのものです。お腹が空いたから何か家康様に出そうという事で、急いでこの長田家で食事を用意したわけなんです。この頃はこういう一汁三菜できちとお膳に盛っておりますので、栄養価の計算がしやすいわけですね。お膳の形というのはほとんど今も変わっておりませんから、そこでご飯を盛り、味噌汁を盛ると、大体分量的にはそう大差なく栄養価の計算が出来るというわけで、その時には麦飯で大根混じりのご飯だったわけですね。この大浜の長田平左衛門さんというのは、浅間神社の宮司さんだとかで、今でいうとちょうど、町内会

長さんのような、そこの地域の総代さんというような方ですがご飯は麦飯の大根混ぜりという事だったわけですね。麦飯だけじゃなくて、大根の交じった主食で、しかも味噌汁はいなだの味噌汁です。江戸時代のちょうどこの家康から元

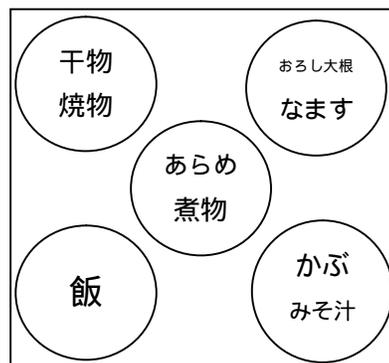


本膳

家康のために用意した長田平左衛門宅の食事

味噌汁を作った時も、この塩をしまして、ちょっとおいて、その塩出しをして味噌汁を作りました。この塩漬けにしたお魚を入れた味噌汁では、かなり塩がききすぎるんじゃないかと思えますけれども、そういう事ないですね。ちゃんと塩出しを20分ぐらいしまして、味噌汁を作りますと、魚の身が締まっておりますから大変食べやすく結構美味しかったですね。それから非常当事小魚を当時良く食べておりますので、田作となますとこんにゃくの煮物という、こういう食事でもてなしました。栄養価を見てみますと、当時ご飯、味噌汁は結構おかわりを致しますので、そういう事で栄養価の計算をしてみますと、この食事では申し分がないわけですね。カルシウムも非常に多い。今カルシウムの不足が大変問題になっているわけですね。1日600ミリグラム、カルシウムがいるわけですが、大体せいぜい取って500ミリグラムぐらい。大変カルシウムの不足が問題ですが、家康のメニューを見てみますとカルシウムは大変十分取れております。これは田作の小魚から来ているわけですね。タンパク質もご飯だとかいなだの味噌汁とか田作とかそういうのでタンパク質もちゃんと取れている。ビタミンCは大根飯の中でビタミンCも取ればビタミンB2、B1取れて、ただ鉄分ビタミンAだけが不足しているという事で、非常にまあ栄養的に見ますと当時の一汁三菜のこの食事っていうのは大変栄養的には貧しくない。

今度は秀忠が江戸城での振る舞いというので見てみました。まだ家康、秀忠の時代までは生活全般大変質素だったわけですね。栄養価を見てみますと、お食事の内容としては申し分ない。カブの汁におろし大根のなますにあらめの煮物。当時昆布というのはこれは北の海で取れますので、この地方では昆布は食べておりません。三河湾から駿河湾一帯にかけてあらめという昆布が取れるわけですね。これはちょっと温かい海で取れますので、あらめは真っ黒ですし、それから大変厚くてこわいわけですね。一時あらめはもうこの辺の海岸に行きますと、何か大変漁の邪魔になるんだそうでした。全部海岸べたに捨ててありました。けれども、最近あらめに人気が出まして、カルシウムなんか昆布の10倍ぐらいあるんですね。それから少し黒くて固いだけで、調理法に



本膳

秀忠、江戸城での振る舞い

調理法に

よっては結構食べられますので、非常に今あらめの人気が出てきたわけですが、当時はこのあらめを煮たり汁に入れたりして食べておりました。大変栄養的に見ますとこの献立としてはおろし大根だったり、魚の干物の焼き物だったり、あらめの煮物だったりして献立としては大変質素ですが、栄養的には十分充足されております。

ここで一体私たちは今の食生活の上で、配膳の上で何を学んだら良いか。こういうふういきちとお膳で付く場合にはきちとなますが、煮物があり、汁があり、香の物があり、こういう配膳で食事が作られたわけですね。そうすると今ないのはこの酸味のなます類がほとんど食事に出てまいりませんね。今はちょうど学校給食のように、ご飯と汁があって、真ん中に主菜といいまして、お魚のフライとかコロケとかそういうのがきて、それにちょっと野菜を添えるというような献立のパターンになります。このなますが毎日の食卓から姿を消してしまいました。この酸味が非常に生理的効果といましようか、酸味が実は大変ストレスを和らげてくれる大事な献立なんですね。だから是非復活したいのは、やはりこういうお膳でちゃんとここへこの酢の物が付くというようなそういう食卓をちょっと見習いたいわけですね。マラソンの選手とかいろいろなスポーツの選手が試合の途中でレモンをかじっているというような場面をちょこちょこテレビで見ます。ああいう選手は酸っぱいもので疲れが取れるのかしらと思って見ておりましたけれども、やはり試合中の長い時間のストレス解消には酸味が非常に必要だといわれております。それからこのお膳なんかでは、昔からのこの箸休めといいまして、梅干しが付いているような事があります。これも食事の途中で梅干しを食べまして、この酸味によって舌の疲れを取るといような意味がありまして、非常にこの食卓に酸味が付くというのは大変大事な配膳の様式なんですね。こういう食文化はひとつ是非何とか残したい。今酸味といえますと、マヨネーズで和えてしまうような料理がこの酢の物に変わってしまいましたけれども、こういう所にちょっと梅干しを置いて舌の疲れを休める。それから酸味を加える事によってそういうストレスを和らげる。味覚の疲れを治すといような食卓、是非ひとつ見習いたいと思います。それから酸味というのは非常にこの心理的には安定の味だといわれております。だから、私はかっか、かっかとしている時なんか、酸っぱい物を食べよう、酸味を食べようという事はあんまり思わないんですね。どっちかといるとちょっと精神的にゆったりして、心理的に安定な時にちょっと酢の物を食べようといような気持ちになりまして、非常に酢の物というのは心理的な安定感を与えるものだとい事なんですね。だから非常にお膳から酢の物が抜けちゃったのは残念。是非ひとつ復活させたいものです。

それからこの家康のメニューでは今の酸味とそれから必ずここで味噌汁が付いております。家康は大変味噌が好きだ、味噌が好きだといわれておりました。何の味噌を食べたかという事は書いてないですけど、生まれた所が岡崎ですから、おそらく豆味噌の何といいましようか、色の付いた仙台味噌だとか信州味噌だとかああいう麹の多い味噌じゃなくて、おそらく豆味噌の色の付いたものを食べていたんだろうと思います。しかし、実は文献には何の味噌を食べたかさっぱり書いてないわけですね。以前、何か味噌の放映をされるときに家康が何の味噌を、どんな味噌が食べていたかという電話があったんですね。味噌はおそらく八丁味噌系統のあの豆味噌を食べていたんだろうと思いますけれども、文献にも出ておりません。とにかくいろんな所でNHKの記者さんが聞

かれましても、やっぱり何の味噌を食べていたか書いてないわけですね。味噌が好きだというだけで。おそらく岡崎で生まれて、幼少期は岡崎におりましたので、私は赤みその系統だろうと思います。特に大阪の夏の陣の時なんか、「お台所御用意仰せ付け候」という文章があるんですね。大阪の夏の陣に用意する物ということで家康が指示したのはお米が5斗ですね、それから干鯛が1枚。ちょっと私これ気になりましてね。大阪の夏の陣はすぐ片づくからという事で、あんまり米も味噌も持っていくなと家康はいつているわけですが、とにかく干し鯛は1枚。あと鰹節は少し持って行けと。それから味噌も多くは持たすなとこう書いてあるわけですね。ですから大変この味噌は家康の頃は貴重品だったわけで、私はおそらくまだ家康の頃はこの味噌汁もあったんでしょうが、味噌というのはおそらく舐めるだけ、ご飯のおかずにとちょっと食べるだけだったと思うんですね。この夏の陣の材料からいって、あんまり日常的に味噌汁を作るという事はなくどうも味噌はご飯のおかずにと舐める程度ではなかったかと思うわけですね。

それから家康のいった言葉だというんで甲子夜話という松浦静山が書いた本に書いてあるんですけども、一富士二鷹三茄子というこのお正月の縁起物で、こういう良い夢を見るとお正月もおめでたいというんで一富士二鷹三茄子。私たちの子供の頃もしきりに初夢を見るならば一富士二鷹三茄子だと、何ということなしに聞いて育ちました。実はこの言葉は家康がおっしゃった言葉だとこの甲子夜話に書いてあるわけですね。まあ一富士は良いですね、もう家康はずっと浜松に住んでおりましたから、毎日毎日この立派な富士山が見えるわけで、これはめでたいし、縁起が良いわけですね。それから二鷹というのは家康は鷹狩りが大変好きでしたから、この二鷹も良い。何で三茄子なのか。何で茄子がおめでたいのか分からなかったわけですね。でもまあとにかくおめでたい物は一富士二鷹三茄子だと。何でこの家康が茄子がおめでたいかいろいろ調べてみますと、まだ家康がこの駿府のお城に居りました時に正月に茄子が献上された。これはちょうど慶長17年、今から385年になりますけれども、このお正月に三保村の百姓がお正月に茄子を献上した。大変家康が喜ばれて、それでめでたいのは茄子だと。とにかく今はお正月に茄子があるというのは別にどうっていう事はないですけども、この当時お正月に茄子があるというのは本当にびっくりするような出来事だったわけです。この三保のお百姓さんがどういうふうにして栽培したかという事を調べた方がありまして、油紙を貼ったいわゆる温室を作って、その中で茄子を栽培したわけですね。今でいうとビニールハウスで。まだビニールハウスが普及する前はみんなこの油紙の何かちょっとした温室を作って、その中でやっぱりいろいろ早出しの野菜なんかを作っておりました。385年ぐらい前にもうすでに油紙で温室を作って早出しの茄子を栽培した人があったわけですね。非常にこの当時、この早出しの野菜というのは凄く高く売れまして、この当時お正月の茄子が1個1両だから4,000円だったわけですね。非常に江戸の人達は初物が好きで4,000円でも1個買う人があったのかもしれませんが、この家康が食べた茄子の料理は何かと申しますとしぎ焼きだったんですね。茄子のしぎ焼きというのは今でもこの名前は残っております。ちょっと私もびっくりした事は、今、私たちはフライパンで茄子を薄切りにしたのを両面焼いて、それに味噌を付けたり醤油をかけたりして食べる。それを茄子のしぎ焼きといわずずっと小さい時からそうやって食べるものだと思って

おりました。家康の頃のしぎ焼きはもうちょっと手が込んでいるわけですね。家康の当時のしぎ焼きは茄子の真ん中をくり抜きまして焼くわけですね。おそらく石の鍋で焼いたと思います。蓋付のこの鍋で茄子を焼きまして、その中へ味噌を入れるわけですね。そして鳥のそぼろを上のにせる。もうこれは一番のごちそうで当時としては大変モダンな料理でしたが、そういうおそらく高いお正月の茄子を家康はしぎ焼きにして食べたんじゃないかと思っています。今、岡崎は愛知県一の茄子の生産地なんですね。今茄子は一年中食べられますけれどもやはり夏が一番美味しい。家康は7月になりますと初物献上といいまして、家臣から色々な茄子だとか瓜だとかそういうのを献上されて、一富士二鷹三茄子というのはそういう初物献上を喜んで家康が語った言葉だろうと言われております。だからお正月に茄子が献上されるという事は当時としては驚くような事だったわけで、大変おめでたいという事だったわけですね。

それから家康は昔から鰯を食べよ、鰯を食べよと近習の侍に言っていたそうです。じゃあ家康は鰯をどうして食べたんだろう。この当時鰯をどうして食べたかというのがなかなか出てこないですけれども、恐らく干物にしてこの焼き物にして食べたか、煮て食べたかいろいろ言われております。

今度は岡崎藩へ移ります。田植えの際の献立です。なかなか江戸時代の庶民の献立は出てまいりませんが、これはたまたま今の九重味醂さんというのが、大浜、今で言う碧南にありまして、昭和50年当時は石川家に残る古文書を全部見せてくださったんですね。今は皆さんが古文書類を大変粗雑に扱うのか、申し込まないと古文書類は見せていただけないそうですけれども、その当時九重味醂さんに行きまして、田植えの際の献立というのを探してきました。これは後見ましたら碧南市史にも載っておりました。天明3年と天明4年の料理です。この食事ですが、ご飯と汁物、お菜とお魚、お酒がお昼過ぎには出まして、夕境には、はりはりという大根の酢漬けです。そしてまた夕飯はお米、それから竹の子の汁といとこ煮が出るという。田植えの際ですから、結構これごちそうですよ。人を呼んで、大体この時の記録によりますと7人田植えの際に人を呼んでいるわけですし、その献立がこの石川家に載っております。栄養価の算定をしますとちょうどまあ7人でお米を何升炊いたという事が、小豆が何升炊いたという事が全部記録が残っておりまして、それで栄養価を算定します。ちょうどこれ昔から一升飯を食べたというふうに聞いてはありましたけれども本当に一升飯を食べたかどうかわかりませんですね。ところがこれは貴重な資料です。一升飯を食べたという事がこの石川家の田植えの献立でちゃんと分かったわけです。重労働をする人達は一日3,500キロカロリーぐらいの栄養価が必要ですが、一升飯の栄養というのは凄くてですね、エネルギーもタンパク質も全部ご飯で取れます。但し江戸時代は大変脂肪分が不足しています。昭和10年頃の学生の聞き取り調査で、新城市農家の男性の栄養摂取量をはかったものも資料としてありますが、全く同じでした。ですから今から300年ぐらい前の非常に肉体労働をする田植えの時の食事と、それから新城市の農家の、これは田植えではなかったのですが、日常新城の方は山仕事にも行かれますので、山仕事をしたり、とにかく一日中こまごまと農作業をする男性、栄養量を見てもと本当に全く同じです。ビタミンAだけがこの新城の場合には漬物だとか、そういうもので野菜が取れる。しかもこの漬物がカブか何かを漬けておりますので、おそらくこの葉っぱも一緒に漬けて食べるわ

けですから、そういう事でカブの緑黄色野菜からビタミンAが取れているのですが、天明3年と昭和10年頃の栄養摂取量というのはほとんど大差ないという事です。田植えの際の献立、これがこのきちっと出ておりまして、当時この石川家というのはもうかなり豪農でして、この当時もう味噌も作っていたようですが、味噌だけじゃなくて、やっぱり非常に田んぼもたくさんある豪農だったわけです。この田植えも人を頼みまして、大人数でたくさん炊き出しをするような形で食事も作っているわけです。とにかくこの栄養素の摂取量から言いますと、ほとんど天明3年も昭和10年頃の食生活もあんまり変わりはありませんね。こういうふうに江戸時代大体ご飯を中心に汁、味噌汁、それからちょっとしたお菜を添えて食べて結構栄養的には遜色なかったわけですが、ちょっと野菜が不足というような食生活でした。

岡崎のこの伝統食生活、どんなのかちょっと調べてみますと、これは岡崎市史に載っております。岡崎のいろいろな食生活はどうであったかというのがあんまり資料に出てないんですけれども、この大樹寺の普請をする時に江戸から役人が出張して来たわけなんです。これが安政4年でちょうど140年前ですけれども、大樹寺の普請に来た江戸の役人が書き記した少し記録が残っております。岡崎はどういう所だったかといいますと、非常に溜まりは美味しかったですけれどもお醤油は不味かったという事が書いてあるわけですね。それから大変味噌が美味しかったと書いてあるから、やはり江戸時代から大変岡崎の八丁味噌は江戸の役人でも美味しい味噌だという事がわかったようですが、ただちょっと値段が高いと書いてあるんですね。じゃあどれくらい値段が高かったかと言いますと、現在まあ約味噌は1キロで1,200円ぐらいで買えるわけですね。ところが八丁味噌は値段が高いと書いてある。それは今に直しますと、1キロが1,500円ぐらいになるわけですね。だから八丁味噌は名物で美味しかったけれども、ちょっと値段が高いと。しかも江戸では取り次ぎ店しか味噌は売っていないという事が書いてあるんですね。それから岡崎は鯉節は味よろしからずと書いてあります。だからどういうわけでしょうね、鯉節は大変この味が良くない。だからどうも岡崎は味噌は美味しかったけれども醤油は美味しくなかったみたいで、それから溜まりはどうかというと、溜まりはちょっと高いと書いてあるんですね。溜まりについてはあんまりその記録が残ってないので、ちょっと値段でみてみますと、この岡崎では溜まりが当時1升で溜まりを買いますと約4,500円ぐらいしたんで、大変この溜まりは美味しいですけれども、上溜まりは高かった。大体1合が、まあ1合というと1800円ですよね、600円ぐらい。江戸ではこれが300円ぐらいで買えると書いてあるんですね。岡崎というところは溜まりを使ってあんまり醤油は使ってなかったようですね。それからお豆腐はどうかというと小売りにして美味しと書いてあるから、豆腐は大変岡崎は美味しかったようですね。ですから、この後岡崎の名物はあわゆき豆腐という事で、何といいましょうか、あわゆき豆腐がこの東海道を上下する旅人達に名物として大変有名だって美味しかったと。しかも岡崎宿の名物のあわゆき豆腐はこのご飯ではセットメニューになっていたわけですね。茶飯、江戸時代の最初の頃の茶飯というのは本当にお茶の葉をこのすり鉢で擦りまして粉にします。これを入れて炊くので非常にお茶の香りがして美味しいご飯で、今でも西尾の方へ行きますと茶飯というんです。本当にこのお茶の葉を入れた香りの良い茶飯がありますけれども、その後茶飯と言いますと、醤油を入れて色だけ付けたご飯を茶飯、茶飯

というようになりまして、今ですと茶飯といえますと、醤油で味を付けるご飯であんまり香りは良くない。この頃この茶飯というのはあわゆき豆腐とセットになっておりまして、これが大変岡崎の名物だという事で旅人に喜ばれていたわけですね。これがいくらぐらいかと言いますと、大体18文ぐらいですから350円ぐらい。今で言うところとちょうど牛丼の値段になりますでしょうか。それぐらいで非常に岡崎の名物あわゆき豆腐というのは大変有名だったわけですね。それでじゃあ豆腐だけじゃなくて、この岡崎周辺という所は大変大豆の美味しい所。しかも大豆の良く取れる所。大豆を良く栽培しているところでありました。

それでは飢饉で難儀をした時にいったい食生活はどうだったのかという事をちょっと見てみますね。享保の飢饉。「岡崎領古部村飢人扶持米・稗覚」というので享保17年の享保の飢饉というのは大変有名な飢饉ですが、江戸の三大飢饉の中のひとつで、非常に大変だったと書いてあります。この地域ではどんなふう大変だったのかという事がさっぱり資料に出てこないわけですね。たまたま岡崎の市史には良い資料が出ておりまして、ちょうどこの享保17年の飢饉というのは17年から18年にかけて三河だけじゃなくて中国地方辺りまで一帯に、春ぐらいから長雨が続いて、もう稲が全然できなかったという事です。この岡崎藩でも全然米のなくなった人が21人居ったというわけなんです。それで岡崎藩から扶持米を支給されて、お正月から4月いっぱいまで、この古部村の米のなくなった人達にお米が支給されたわけで、ずっとこの内訳が書いてあります。1月から4月までは大体ひとり1合ぐらいになりますがお米が支給される。それから4月から5月にかけてはお米ではなくて稗が支給されておりまして、じゃあ一体その飢饉で大変食料がなくなった時に一体どれぐらいお米が支給されても栄養量が取れていたのか。米の量が書いてありますからこれで栄養量を算定し実際に作って食べてみます。ビタミンCが大変多いのは、ちょうど春先ですので、おそらくひとり1合あたり支給されたお米ではおかゆしか食べられませんね。おかゆですからもういっぱい野草を入れました。1月から4月ですから結構食べられる草、食べられる菜というのは、とにかく青い菜はみんな入れて雑炊を入れました。それでビタミンCが沢山摂取されているわけです。エネルギーは最低ですね。2,669キロカロリーーいる所が10分の1ぐらいしかありません。タンパク質もほとんど取れません。脂肪は0に近いですね。あとカルシウムとビタミンAというのは野菜を入れましたから、野菜やら食べられる草を摘んで入れたらビタミンAは結構取れましたが、B1、B2、Cだけで非常にもう最低ですね。これで結構農作業はして、次のお米を作る田んぼを耕したり、農作業の準備をしていたわけですから、これだけの栄養価で、次の田んぼの支度をするというのはとっても飢饉の時というのはもう大変だったんだなという事が良くわかります。これでよく命を繋いで、次のお米の取れるまでみんな非常に頑張ったわけですね。昔は家中一体感がありましたから、よし今度はお米を取ったらこういう苦しい生活から脱却出来るという事で、わーっと家中でこの飢饉の為に頑張ったという事がわかります。

次は弥次さん・喜多さんが東海道中膝栗毛で岡崎の宿で鮎の煮浸しを食べたという事が書いてあるわけですね。弥次さん・喜多さんにこの岡崎宿で当時出されたご飯は、今でいいますと白い白米の美味しいお米だったわけで、弥次さん・喜多さんは「わー、白いご飯だ」と言って喜んでいただけで、鮎の煮浸しについては何も書いておりませんが、

おそらくこの鮎の煮浸しは矢作川や菅生川で捕れた鮎を干しておきまして、魚を焼いてからコトコトコトと醤油、当時溜まりだったと思いますが、溜まりの中で煮ていくわけですね。40分くらい煮ておきますと頭から食べられる程柔らかくなりますから、それを岡崎宿で出したと思います。もう鮎の煮浸し骨ごと食べますから、カルシウムがたくさんとれています。だから岡崎の人達は小魚類をそういうふうにして食べておきますから、カルシウムの摂取量というのは結構豊富だったのではないかと思います。ですから岡崎では先ほどの田作りのなますもあります。お魚を食べる大変高い食文化があったのではないかと思います。だから鮎の煮浸し、それから小魚を煮て食べる。それから酢入りといひまして、酢でお魚を煮て食べる料理もありまして、大変このお魚を食べる食文化では結構高い食文化があったんだろうと思います。

2. 飽食の中で失ったもの

「非常に飢饉に備えて色々準備をせよ、準備をせよ」と、百姓伝記という本に書いてあります。百姓伝記というのは江戸時代の初期の頃、どうも著者の名前がわかりませんですけれども、大変有名な農業書でして、いろいろ中を読みますと、どうも西尾市辺り、今西尾市に入っていますが、上横須賀辺りの武士から豪農になった人が書いた本ではないかと言われております。非常に有名な農業書で、非常にこの三河地方の農業、農地の事に詳しいので、この西三河の農業をするうえで大変大事な本なんです。私も農文教から活字本で出ておりますので、暇がありますと大変勉強になりますので、百姓伝記を読んでおりますが、ここでは飢饉に備えて野草や山菜や海藻をちゃんと乾燥して保存しておきなさいという事を書いているわけで、非常にこの飢饉に備えているいろいろなものを早くから備えるよう非常に注意をして暮らしていたようですね。ですから飢饉のその時に備えて、少しの米で干した野菜なんかを入れて結構食いつないでいたと思うんですね。それでこの百姓伝記でいろいろこういう乾物を使って飢饉に備えたということがありますので、実際に作ってみますと意外と簡単に干し野菜というのは出来るんですね。真夏の土曜に一日で干し上がります。朝、日が出た時にむしろの上いっぱい干しておきますとちょうど夕方日が沈む頃、途中で1、2回手を返しますが、一日でからの良い乾燥野菜が出来ますので、こういうようなものを飢饉に備えていたわけですね。それから非常に岡崎では乾物を魚の乾物を非常にうまく利用しております。特に私が感心したのはスルメの料理ですね。今でいいますとスルメを炙って食べちゃいますが、昔は全部「酒浸て」といひまして、スルメを酒に浸します。柔らかくなります。それを酢和えにするわけですね。大根をおろしたり、ズイキと一緒に煮込んだり、それから岡崎ではスルメと切り干しのなますというのが有るんですね。ですからスルメをお酒に漬けておいて、あと切り干しも水につけて、それでそれを酢であわすようなそういうなます。大変乾物がうまく利用されている例です。あとは海藻類では割と良くたべているのはもずくを良く食べていましたね。もずくは大変鉄分が多いので、鉄分の補給の1回50グラムぐらいを酢の物にして食べておきますと、鉄分が4ミリグラムぐらい取れまして、非常にもずくは鉄分の補給源になっております。

それから年中行事に見られる病気予防ということで岡崎の年中行事を見ます。岡崎は矢作川が3年おきぐらいに氾濫しまして、どっかで堤防が切れるわけですね。3年おき

ぐらいに大変洪水に悩まされてきました。だからこういう食料をその日の為に備蓄したり、そういうところですので非常に信心深い土地であるという事が分かります。折に触れてお寺や神様にお参りをして、その度に無病息災、健康をまず願います。お正月行事では屠蘇を飲んだり、やぶいりの日は野原で遊ぶ、草摘みをするという日だったんですね。次、6月に行きますと明大寺の六所神社の輪くぐりに出かけます。それから次が七五三のお祭り、それから冬至、この日もお参りをするわけですね。南瓜を食べて柚湯に入ったり、それからあと節分でこれも神社にお参りします。それから鎮花祭。岡崎の針崎町と書いてありますが、これは岡崎全般でいろんな所で桜の花びらが悪霊によって病気を流行させるということで、流行させないようにこの花鎮めのお祭りという事で鎮花祭を行うわけですね。あと万病に効くというんで、15日粥を食べる。それから端午の節句のお祝いをする。もうとにかく今は闘病といいまして、病気と闘う。医学が発達しましたから、とにかくお薬を飲んで病気に勝つんだというのが今の考え方ですけども、この当時は特に神仏にお願いして、病気と仲良くする。病気にかかっても軽くおさまる。病気の神さんに早く退散してもらおう。病気と仲良くする。それがこの当時の考え方ですから、大変この悪霊を鎮めるという事でお祭りをしたり、それからその都度赤飯を炊いてお祈りをするわけですね。岡崎は大変この赤飯を良く炊く、年中行事の食べ物を見ますと、赤飯を良く炊くんでびっくりしますが、とにかくこの行事食として出来るだけ悪霊に早く退散してもらおうという事なんですね。

「日用食かがみ」というのがありまして、とにかく当時は豆や野菜が薬だったわけなんですね。天保3年の岡崎藩で、天保の飢饉の後、流行病が流行するようになります。岡崎藩からは「この流行病を治す、流行病にかからない予防法として、黒豆、茗荷を煎じて飲みなさい。ごぼう、くわの葉、塩、大麦、ネギ、赤小豆、これが病気の予防法なので、煎じて飲みなさい。こういうものを食べなさい」という事を各戸に配られた資料にありあます。それからこの岡崎領東阿知和村だと思いますが、文政9年の資料の中に内田家が畑で何を作っていたかがありましたので、これを見ます。とにかく畑にまず綿、非常に当時この岡崎から安城、それから碧南にかけて大変綿づくりが流行いたします。綿は盛んに作っているわけですね。綿の畦の間に大豆を蒔いたり、もちやばを蒔いたり、それから山の方に行きますと色々な稗だとか粟だとか雑穀を食べておりますが、豊橋から岡崎一带、大体豊明ぐらいまでは雑穀といいましてもほとんどが粟、しかも美味しい餅粟を盛んにご飯に入れて食べておりまして、稗みたいなものは食べていないですね。だからこの内田家の畑の作物を見ますと美味しい餅粟を盛んに栽培しておりまして、これはご飯に混ぜて食べる。その他大豆をこの綿の間に栽培している。大豆が味噌の原料になったり、先ほど言いましたようにいろいろな料理に使うわけです。

それからちょうどこの地方で今でも残っている郷土料理、「のっぺい」「いとこに」「鴨やき」。これはずっと江戸時代の最初の頃、だから家康の頃ですね。流行した料理がそのままずっと現在まで残っております。「いとこに」というのは今でも針供養の時に行事食として作りますが、岡崎では針供養に限らずつくられています。いとこにというのは、ごぼうや芋や大根、芋は大体里芋ですけども、お豆腐だとかそういう中に小豆を入れて煮るのを「いとこに」と言っております。先ほどの田植えの時にもいとこにを石川家でやっておりますが、この小豆の量が多いんです。ちょっとびっくりして本当にこ

んなにたくさん「いとこに」に小豆を入れるのかなと思ったぐらい小豆の量が多かったですね。それから茄子のしぎ焼き。これがずっと江戸時代から現在まで続いている料理法ですが、このしぎ焼きは茄子を茹でてから串に刺して焼くと書いてありますが、今ではこの茄子は茹でないで、そのままフライパンで焼いて、そして味噌を付けて食べるという料理に変わっております。それからこの地方は里芋を良く食べるころなんですね。先ほどの百姓伝記にも、この百姓にとっては非常に里芋は重宝な作物だと書いてあるわけですね。非常に家康も良く里芋を食べておりますが、民間でお正月料理から雑煮からお祭り、節句、全部里芋を使っているわけで、非常に里芋は今見直されてきました。低カロリーなんですね。芋の中では一番カロリーが低い。しかもカリウムが断然この芋の中で一番多いわけです。カリウムが不足すると心臓の筋肉の働きが衰えまして、心臓マヒなんかを起こす原因になると言われております。非常にカリウムをしっかりっておりますと体内の塩分をどんどんどんおしこの方に排泄していってくれるというそういうミネラルなんですね。だから食塩をたくさん食べると、動脈硬化の原因になるなんて言われておりますが、カリウムをたくさん食べますと非常にナトリウムを排泄していってくれるのでカリウムは大変良いミネラルですが、これが里芋の中に大変多いんですね。芋としては珍しくカリウムの多い野菜です。

とにかくこれからもこういう伝統食は是非なくさないように。しかもこういう食べ方はちゃんと次の時代まで続けていくようにこの食文化をしっかり大事に守っていきたいと思います。ちょっと話が色々飛びまして申し訳ありませんでした。時間になりましたので、これで終わらせていただきます。ありがとうございました。