ガビン先生と楽しく学ぼう！

「日本の古典文学」＋ちょっとウラ話

古典から見える昔の食生活

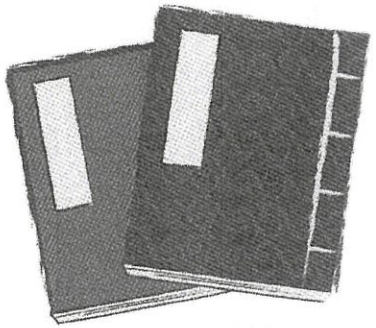
その 4

令和三年十二月十日　金曜日

十時　茂原市総合市民センター

▼ガビン先生と楽しく学ぼう！
「日本の古典文学　食生活編」
＋ちょっとウラ話

11月12日㊎、12月10日㊎10時～11時30分／内容＝古典から見える昔の食生活／講師＝伊藤雅敏先生／対象＝市内在住者／定員＝25人（申込順）／申込＝10月22日㊎9時～電話にて（土日も17時まで申込可）

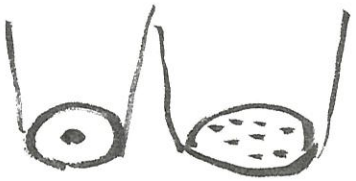


香野
藤雅

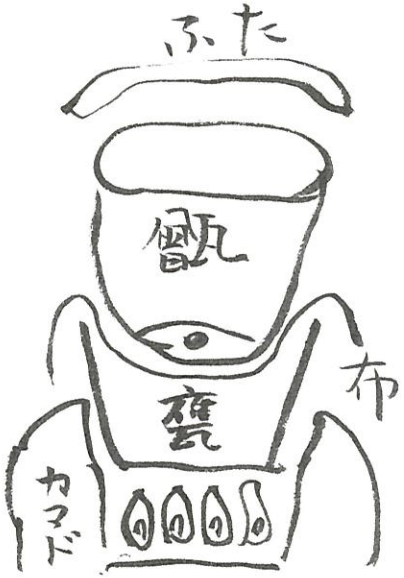
甑（こしき）

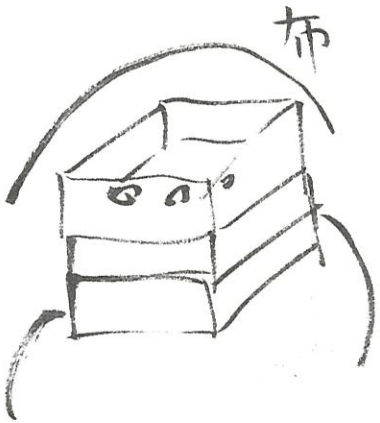
古代中国で発祥
米などを蒸すための土器
→ 日本に伝来
5C 古墳時代中期 出土量が甕（かめ）に比べ少ない
おそらく祭、祝いなど
特別のときに使われた
餅づくりのため

6~7C



複数の穴
穴は一つ
底部に簀ざる、布を敷く
その上に米を入れる





米
蒸したもの
強飯
炊いたもの
姫飯

奈良時代の食事

〈食事の二極化〉

・庶民、雑穀（粟、ひえ）
玄米は貢物
・肉食（イノシシ、シカ）
動物性たんぱく質

・貴族　一日2食　手づかみ
茶碗持たない
味を付けない
なべながら
盛る
玄米
ゆでた野菜
海藻のスープ
塩
食う

天武天皇
肉食禁止令↓
・乳製品が豊かさのバロメーター
・蘇　生乳を煮つめたもの　貢物
一斗↓一升　十分の一
10ℓ　1ℓ
・牛乳　熱を加えて飲む
腹下し防止

竹間↓木間

「常食菜甚悪」
いつもの食事のおかず　とてもまずい

菓子
廿＋果＝木になる実
物　甘味が取れる身近な植物

庶民は食べることはない
難しい味覚　最高のぜいたく
←正倉院文書
加工菓子　大豆餅、小豆餅　＋油↓麻ざら　麻餅　煎餅　索餅

万葉集
巻十六　三八五三

石麻呂尓
吾物申
夏痩尓
吉跡云物乎
武奈伎取喫

石麻呂に
吾物申す
夏痩せに
吉しといふ物ぞ
鰻とり召食せ

いはまろに
われものまをす
なつやせに
よしといふものぞ
むなぎとりめせ

石麻呂さんに申し上げますよ
夏やせに良いそうですから
鰻を食べて下さいな　召し上がれよ

鰻

縄文時代 約5000年前 うなぎを食べていた。貝塚からうなぎの骨が出土

むなぎ（一説）形が棟木に似ている

奈良時代 大伴家持が吉田連老（友人に向けて歌）

？夏やせを笑い、うなぎを食べろと奨めた

もともとやせていた友人 字は石麻呂

万葉集

平安時代 貴族 うなぎ白蒸し 十塩味

薬として書物にもあり

うなぎ 1100年頃

鎌倉時代 「鈴鹿家記」1399年（応永六）

ぶつ切り → 筒状に切る → 串刺し あぶる 十 塩 酢みそ 辛子みそ

室町時代 蒲焼の原型 蒲の穂に似ている

十醤油、酒、山椒味噌

江戸時代 天保年間 1781〜1789

千葉県銚子のヒゲタ醤油が濃い口醤油を作る

←タレで味付け

現在の蒲焼の誕生

☆奈良時代から

平安時代の菓子

春　梅子（うめ）　枇杷木

夏　李子（すもも）　梨

秋　棗（なつめ）　桃子（もも）　郁子（むべ）　生柿　栗子（くり）　瓜（うり）　ままあうり　うりぼう

冬　甘子（こうじ）　胡桃（くるみ）

加工菓子

甘味料

・庶糖（サトウきび から精製）

・蜂蜜

・糖（飴）（芋や穀物のでんぷんを糖化させたもの）

・甘葛煎（あまづら）（ツタの皮をもむって身をスライス採取した液を煮つめたもの）

菓（正倉院「種々菓帳」）

菓（「続日本紀」雑菓として納めた

平安時代「延喜式」貢進物として全国から蜂蜜が行われた

正倉院文書

枕草子（あまづらをかけた かき氷）

☆平安時代の美人の条件

口艶のある黒髪

口切れ長の細い目

口下膨れした顔（塩分取り過ぎ）

☆平安時代の動き

体を動かさない　運動不足

膝歩き

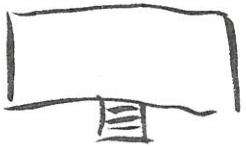
万葉集 巻五 0829 雑歌

薬子(くすしのちょうし)の帥(ふくし)張氏福子

梅の花 咲きて散りなば
桜花 継ぎて咲くべく
なりにてあらずや

、梅の花が 咲いて散ったら
、桜の花が すぐに続いて咲きそうになっているでないか

京都御所の紫宸殿の前に
植えられている



○左近の
○右近の橘

古事談

巻六　一　亭宅諸道

南殿の桜の樹はもとはこれ梅の樹なり
桓武天皇、遷都の時、植ゑらるるところなり
しかるに承和年中に及びて枯失せにけり
よって仁明天皇改めて植ゑられけるなり
その後　天徳四年九月二十二日の
内裏焼亡のとき焼け失せ了んぬ
よって内裏を造りたりける時、
重明親王式部卿家の桜木を
移し植ゑらるるところなり
件の木はもと吉野山の桜木と云々、
橘の木はもとより生ひやどれるところなり
遷都以前はこの地は橘大夫家の跡なり

古事談　鎌倉時代　初期の説話集

源顕兼　一二一二（建暦二）～一二一五（建保三）

奈良時代から平安時代中期までの462の説話

全六巻　王道　后宮　医節　僧行　勇士　神社仏寺　亭宅諸道　年代順に列

⑧

平安遷都

桓武天皇　梅の木を植えさせた→枯れてしまった

仁明天皇　植え替えさせた

960　天徳四年　火事で焼失

重明親王（醍醐天皇の皇子）

家の桜の木を移し植えた

→「左近の梅」…遣唐使の影響

藤原時平の策略　延喜元901

九州太宰府（左遷 901/25）　菅原道真

政治の表舞台から消える

梅の歌　万葉集 約110首　桜43首

古今和歌集 18首

70首　激減

宇多天皇 13年

菅原道真

讃岐守 → 891 1月 → 891 3月 蔵人頭 → 4月 左中将 → 892 12月 左京大夫 → 894 中納言 59歳

係長　取締役

後撰和歌集　九五七年頃
巻二　春中　五七

桜花
主を忘れぬ
ものならば
ふきこむ風に
ことづてよせよ

桜の花よ
主を忘れないのならば
大宰府に
吹き込んでくる風に
吹いてくる風に
桜の花は咲きますなら
伝えておくれ

菅原道真

拾遺和歌集　一〇〇七年頃
巻十六　雑春　一〇〇六

東風吹かば
匂い起こせよ
梅の花
あるじ無しとて
春を忘るな
（大鏡には）1200？
春な忘れそ

春になって
東風が吹いたならば
香りだけでも
私に届けておくれ　太宰府まで
梅の花よ
主人が居ないからといって
春を忘れてはいけないよ
忘れないでね
春を忘れてはぜったいに
だめだよ

菅原道真

菅原伝授手習鑑

人形浄瑠璃 文楽 1746年 延享三 初上演 大坂竹本座

梅は飛び
桜は枯るる
世の中に
何とて松の
つれなかるらむ

梅は飛んで
桜は枯れたという
そんな世の中であるならば
どうして 松だって
何かするだろうよ

合作
竹田出雲・竹田小出雲・三好松洛・並木千柳

平家物語（語る）
源平盛衰記（読む） 源順

梅は飛び 桜は枯れぬ 菅原や
深くぞ頼む 神の誓いを

菅原道真がかわいがっていた三本の木

桜

後撰和歌集　なぜか桜は声を掛けてもらえなかった

左遷された菅原道真へ

それを恨みつつ一夜で枯れてしまった

悲しみで　みるみるうちに弱り　葉を落とし

枯れてしまった

松

板垣の松

菅原伝授手習鑑　源平盛衰記

梅が枯れて梅が飛んだ

松も何かとするだろう

左遷された菅原道真の元へ飛んだが力尽きて着地

無念のリタイア　兵庫県神戸市須磨区板宿

板垣八幡神社の境内に板垣の松がある

梅

大宰府の飛梅

拾遺和歌集

大鏡

ひと晩で大宰府の地、菅原道真の居る地に

見事に飛び降りた

ふんばった梅は大宰府のシンボルとなった

梅ヶ枝餅

大宰府天満宮の境内に神木としてある

平安時代の食事

地方の豪族が健康的

⑬

・貴族　栄養面から一番非健康的な食事

要因　・仏教のしきたり　平安時代中期以降から特に

食べる時間が決まっていた→つまみぐい（間食ダメ）悪い

食欲を否定されていた→食い地が張る（大食いダメ）悪い　偏り

・保存　遠方より船送

塩漬け

乾燥

発酵

→貴族が食べたいもの「芋粥」

芋粥（宇治拾遺物語）

芋（今昔物語）

主食　白米　朝は粥

菜（おかず）味がない——十調味料（四種物）

カブ

ダイコン

塩をなめて吸い物を食す

海のものは塩漬け（保存）

鯉も鮒も塩漬け

口塩（塩をなめて食べる）

口酢

口酒（35度ジャム状）飲み過ぎ

口醤（固形のみそ）高級品

茶（団茶）　煎茶・抹茶

菓子　果物・蘇・削り氷・団喜（椿餅）・唐菓子（加工菓子）・牛乳

（団子にあまずらをかける）

「饗宴」据供御（すくご）（なめる）（だけ）見る料理）：塩を使って固定

召供御（めしくご）（宴で食べる食べる料理）

不健康な人たちの集まり

死因　皮膚病：不衛生

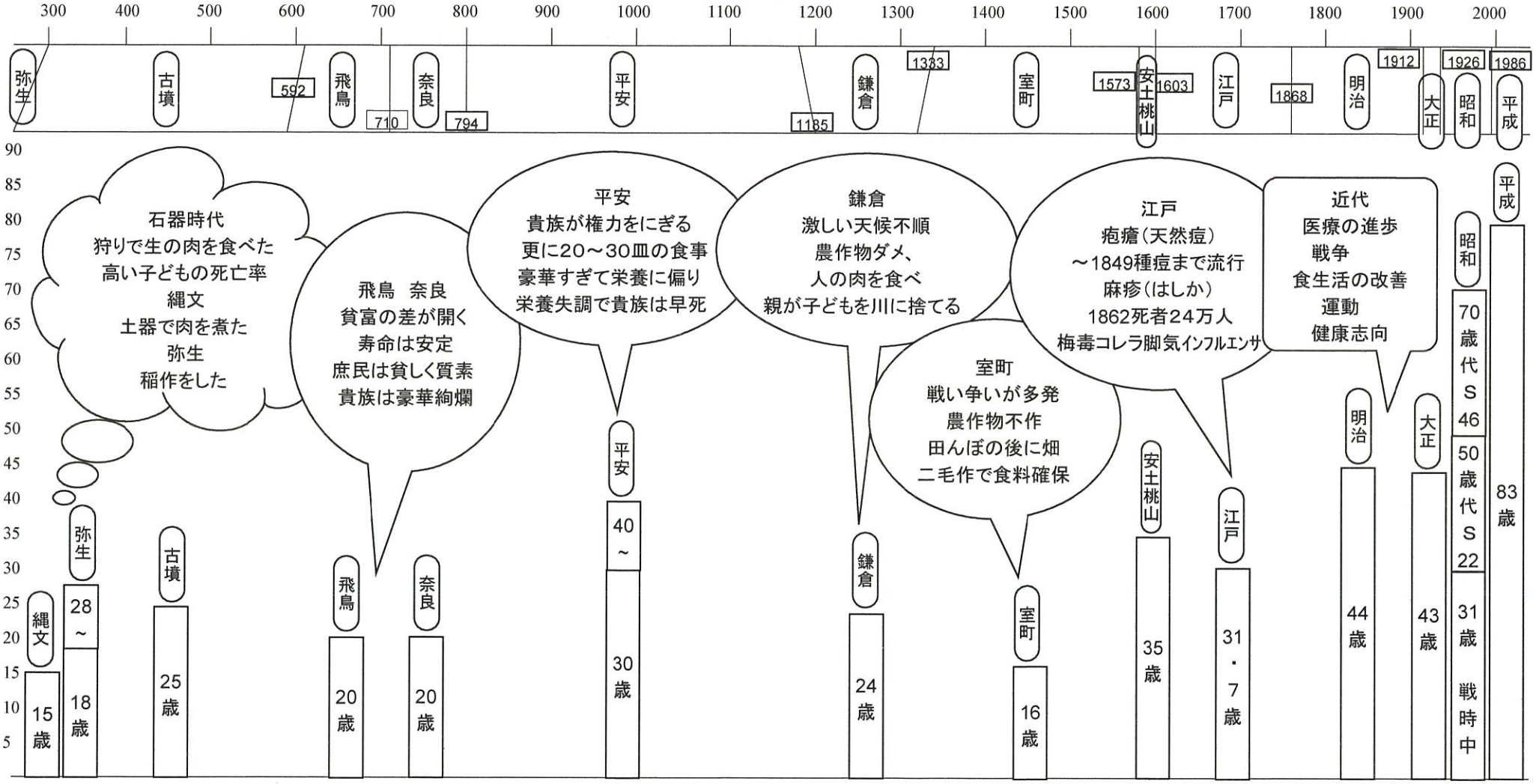
糖尿病：飲水症酒

脚気：ビタミンB1不足（肉・大豆・ほうれん草）

体に悪い

日本人 の 寿命

ミニ知識


300 400 500 600 700 800 900 1000 1100 1200 1300 1400 1500 1600 1700 1800 1900 2000
弥生
古墳
592
飛鳥
710
奈良
794
平安
1185
鎌倉
1333
室町
1573
安土桃山
1603
江戸
1868
明治
1912
大正
1926
昭和
1986
平成
90 85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20 15 10 5
石器時代
狩りで生の肉を食べた
高い子どもの死亡率
縄文
土器で肉を煮た
弥生
稲作をした
飛鳥 奈良
貧富の差が開く
寿命は安定
庶民は貧しく質素
貴族は豪華絢爛
平安
貴族が権力をにぎる
更に20～30皿の食事
豪華すぎて栄養に偏り
栄養失調で貴族は早死
鎌倉
激しい天候不順
農作物ダメ、
人の肉を食べ
親が子どもを川に捨てる
室町
戦い争いが多発
農作物不作
田んぼの後に畑
二毛作で食料確保
江戸
疱瘡（天然痘）
～1849種痘まで流行
麻疹（はしか）
1862死者24万人
梅毒コレラ脚気インフルエンザ
近代
医療の進歩
戦争
食生活の改善
運動
健康志向
縄文 15歳
弥生 28～ 18歳
古墳 25歳
飛鳥 20歳
奈良 20歳
平安 40～ 30歳
鎌倉 24歳
室町 16歳
安土桃山 35歳
江戸 31・7歳
明治 44歳
大正 43歳
昭和 70歳代 S46 50歳代 S22 31歳 戦時中
平成 83歳