

江戸時代の食材—魚類と野菜類—

食文化研究部会 部会長 大久保 洋子

1. はじめに

2018年9月7日に第3回家政学夏季セミナーエクスカーションのコース2として、「江戸の料理と再現江戸料理を楽しむ」が企画され、江戸の調味料について話しましたが、補足を兼ねて食材について紹介することとした。

江戸時代は徳川家康が征夷大將軍になってから約260年も続いた時代である。明治以降の150年は近代化を押し進めて、その途中で世界を相手にした戦争を経験し、どん底生活から便利で清潔な生活環境をあたりまえのように享受している。そのような中で戦（いくさ）のない江戸時代の約260年の食の営みを振り返ることで、現在の我々の生きる原点ともいべき食のありかたを見直す動きがでている。現在の我々が江戸時代の知恵を振り返るといふことにどういう意味があるのかを考えたい。

2013年12月4日にユネスコの無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化、正月などを例として」（英語訳で「正月などを例として」は「特に新年祝賀」としているものもある）が登録された。そして、すでに5年が経ち6年目を迎えて、その間、「和食」「日本食」「日本の食文化」「日本料理」などの言葉が巷にあふれ、テレビ番組は食を扱う番組の多いことが目につく。そのような中で、和食とはいったい何かといった場合、料理に特化して考える傾向が強いと思われる。かつ丼、豚汁、ハンバーグライス、ラーメンなどは和食に入るか、入らないかなどはそれぞれに一過言あってまだまだ論争は尽きないようである。しかし、登録された和食は日本人の伝統的な食文化としての和食である。日本人により培われてきた日

本スタイルの食が和食なのである。この動きに先行して食育が教育機関に取り上げられ、食育基本法も行政サイドで構築され、それらを中心に食育活動が行われていたことと重なって、日本人の食事観を見直すよい契機が来ていた。日本人の食生活、食文化を知らなければという機運が高まり、ほぼ日本料理の基盤ができたこととされる江戸時代が脚光を浴びることとなった。そして江戸時代にはまず基本の調味料が出さろうということ、庶民文化が台頭し、上層階層の洗練された調理技術と庶民の生活から考え出された料理文化が相俟って発達した。

本稿では江戸時代はどんな食材が使われていたのか魚類と野菜類について代表的なものを取り上げて述べてみたい。

2. 魚類の種類と調理

1) 魚の種類

江戸時代に食べられていた魚の種類は多くの書物から知ることが出来る。代表的なもの2, 3に絞って取り上げる。まずは『本朝食鑑』²⁾から引用してみると以下のような。(['本朝食鑑』は元禄10年刊の本草書で日本の食物について品名・性質・能毒・滋味・食法を説明している)。

鱗の部之一 河湖有鱗類八種

鯉・鮒・鮭・鱒・鯔(あめ)・鱒(はそ)・鮎・鮠(はえ)・佐比魚(さい)・うぐい・金魚

○河湖無鱗類十一種

鯰・てい(山椒魚)・鰻・鰻(どじょう)・加志加魚(かじか)・ぎぎ・いしぶし・泳沙魚(すなくぐり)

○鱗介部之二 江海有鱗類三十五種、

鯛・鱈・阿羅魚・いしもち・幾須子魚・鱈・鱈・鱈・鱈・鱈(このしろ)・鱈・鱈(かます)・細魚・鯉魚(やがらいお)・鮎(こち)・学鯉(まなかつお)・鱈・比目(ひらめ)・赤魚・眼張魚(めばる)・藻魚・鮎魚女(あいなめ)・旗代魚(はたしろ)・波世魚(はぜ)・鰻(あさち)・せい(たちうお)・鉄頭魚(かながしら)・伊左幾魚・鱈(むつ)・

Hiroko OKUBO

元実践女子大学教授。博士(食物栄養)。管理栄養士。(一社)日本家政学会食文化研究部会長。(一社)和食文化国民会議理事、調査・研究部会長

【専門分野】食文化論(近世)、調理学

【主な著書】「江戸の食空間～屋台から日本料理へ」(講談社学術文庫)、「江戸の食・現代の食」NHK歴史再発見(NHK出版)、「日本の食文化」共著(アイケイ・コーポレーション)、「食材と調理」共著(和食文化国民会議編ブックレット)

棚子魚 (たなご)・恵曾魚 (えそ)・藻臥魚 (もふし)・志比羅魚 (しひら)・乃宇羅幾魚 (のうらぎ)・鼈魚 (いたちうお)

○鱗介部之三 江海無鱗類三十七種

鯨・鱧 (ふか)・鮫・鰐・いるか・鮪 (しび)・鰹・鱈・鱒・いぼせ・鱧・八目鰻・ふぐ・鮫鰾・えい・うきぎ・とびお・おこぜ・しろお・氷魚 (ひお)・蛸魚・烏賊魚・海月・なまこ・老海鼠 (ほや)・海馬 (たつのおとしご)・雀魚・蝦・あみ・石楠花蝦 (しゃくなげえび)・乾魚 (ほしうお)・塩魚・魚醬・魚鮓 (すし)・魚膾・蒲鉾・魚脂

○介類 三十種

鰻・牡蠣・蛤・浅蛸・蜆・蚌 (あかがい)・たいらぎ・蛭 (まて)・海松蛤 (みるくい)・蚌 (ながたがい)・烏蛤 (からすがい)・榮螺 (さざい)・辛螺 (あき, にし)・宝螺 (ほらがい)・田螺 (たにし)・蝸 (にな)・貝 (ばい)・寄居子 (ごうな)・靈羸子 (うに)・貽貝 (いのかい)・白貝 (おほのかい)・潮吹蛤・馬鹿蛤・帆立蛤・紫貝 (こやすがい)・醋貝 (すがい)・錦沙子 (きさご)・蛸枕 (たこのまくら)・石陰子 (かせ)・諸蛤貝

以上、川魚が示され、海魚を鱗の有るものとないものに分類し、それに貝類が続く、亀鼈類には蟹が入っている。海魚はとても種類が多く、日本人がいかに多くの魚を利用していたかがわかる。しかし、それらを誰がどう食べていたかは、地域の事情や人々の階層によっても様々であることは言うまでもない。

実際にはどんな様子かをみると、江戸に限るが、天保期 (1830-1844) に書かれた『江戸繁盛記』³⁾ 寺門静軒著によると江戸前の海や川で取れる魚は、鯛・鱈・鱒・鰈・コハダ・アナゴ・烏賊・鱒・車海老・芝海老、シラス・白魚 (あさり・蛤・さざえ・しゃこ) などとある。肝心の鰻や鱈 (どじょう) がないのは当たり前すぎたのかと思われるが確証はない。江戸の蒲焼屋では江戸前で獲れた鰻で旅鰻 (よそから来た鰻) ではないと宣伝している。『守貞謄稿』⁴⁾ には鰻の蒲焼はもちろんのこと、どじょうの柳川鍋なども載っている。

『江戸繁盛記』には日本橋魚市のこととして市場で扱っている魚を以下のように記述している。

ひらめ、すずき、かつお、あじ、生簀のぼら、雪づめでおくられてきたふぐ、あんこう、かれい、かながしら、ほうぼう、まぐろ、はも、たこ、へいけがに、こち、さわら、いしもち、えい、なまこ、いか、このしろ、いわし、こはだ、さば、しじみ、はまぐり、あかがい、あわび、さざえ、たいらぎ、ばばがい、もるく

い、さめ (ねこざめ、のこぎりざめ、つるぎざめ、しゅもくざめ)、たい、くろだい、えび (かまくら、しば、のろま、てなが、くまえび、くるまえび、あみ)、くじら、さけ、たら

(筆者：漢字を仮名変換した)

江戸の日本橋魚市場ではこのような多くの種類の魚が取引されており、その賑やかさは『江戸名所図会』⁵⁾ や『熙代笑覧』⁶⁾ などの絵図で魚市場の臨場感を味わうことができる。海の魚介類が取引されているが、やはり鰻や鮓など川魚は見当たらない。川魚は生かした状態で取引しなければならないため市場を通さないか、その他の市場、例えば芝金杉の魚市などで行われていたと考えられる。

江戸時代は街道が整備され、参勤交代制度が行われたことで人々の移動が加速され、それぞれの地域文化が交流することになった。約260年という“いくさ”のない時代は庶民の生活が安定し、暮らしへの工夫が営々と行われ、さまざまな文化が花開いた時代であった。

料理に関しては、室町時代に料理流派 (四条流、大草流など) が出来、貴族や武家では料理人をかかえるようになったが、江戸期になって料理流派の極意書とは異なる、いわゆる一般向けの『料理秘伝抄』が寛永20年 (1643) に著された。これは『料理物語』⁷⁾ といわれており、それまでにない聞き書きの体裁をとっていることで有名なものである。なぜ『料理物語』なのかは作者がこの本は料理物語とする旨が示され、目次には料理物語と書かれていることによる。(図1, 2)。当時の食材やその料理法などを書いた料理書として画期的なものであるが、残念ながら作者は不明である。また、図4に示したように獣の部を設けられていることでも貴重な料理本となっている。魚介類としては以下があげられている。

海の魚として

鯛・鱈・真鰹・鯛・鱈・蛸・烏賊・鯨・養魚・鮫・鱒・王餘魚・魷・鱒・鯖・きすご・細身・鰯・鮫鰾・ふくとう・もうお・かながしら・めばる・たなご・名吉・鰈・海月・海老・伊勢海老・蛸蚌・糸より・ぐち・くずな・鯛・鮓・黒ばけ・文鰯魚・熊引・白魚・小鮎・海茸・浮木・生海鼠・鰯・鱈・生鰹・めじか・わらさ・鱒・まぐろ・江豚・蛸・辛螺・榮螺・つべた・よなき・みるくい・たいらぎ・赤貝・烏貝・ほたて貝・蠣・蛤・あい・馬蛤・うに・田螺・からすがい・いのかい・蜆・とうくらげ

川の魚として

鯉・見鯉・鮓・鮎・鱒・鮭・水鮭・わたか・もろこ

鮎・鰯・鱧・わかさぎ・いだ・うなぎ・鱈・ナマズ・は
んざき・真亀

『料理物語』には海魚がまず初めにあげられており、それ以前の川魚優先に対して変化が見られる(図3)。これらのうち、魚類(貝・蝦・蟹・烏賊・蛸・その他は除く)について、現在の我々が目にし、食べている種類と比較するために『日本食品成分表七訂』¹⁾(以下成分表と表記)を取り上げる。それによると成分表には約九十種があげられており、本朝食鑑には73種中約46種と料理物語では52種中約26種が共通魚類であった。また、両者に共通するものとしては「鯆・鮎・鮫・鰻・鰩・かれい・きす・鯉・鮭・さば・さめ・さより・鱒・しいら・すずき・鯛・鱈・鱈・鮓・ふぐ・鮒・鮓・ほら・鱒・めばる・わかさぎ」であった。これらは日本人にとって非常に身近であり、江戸時代から続く料理技術とともに食卓にのぼり食べられてきた。現在まで環境条件が変わっても利用され続けてきた魚類と云える。時代の経過とともに多くの料理が工夫され、今に続いている。

2) 魚の料理

江戸時代にはどのような料理がなされたかを『料理物語』から抜粋すると次のようになる。

鱈の部：料理鱈・がんごう鱈・沖鱈・鯉の子づけ鱈・鮓鱈・鱈鱈・山吹和・日照鱈・皮焼鱈・ぬた鱈・太郎助鱈・山葵和・青和

指身の部：霜降・かき鯛・小川叩き

煮物の部：煎鯛・煎鯉・杉焼・鍋焼・たこの駿河煮・桜煎・酢煎・ごさい煮・ふくら煎・ぞろりこ・せんいりこ・煎焼・煮和・煮びたし・伊勢豆腐・葛鯛・こごり

焼物の部：浜焼・まくり焼・荒塩焼・小鳥焼・鮭やきて

吸物の部：卵の花・みのに

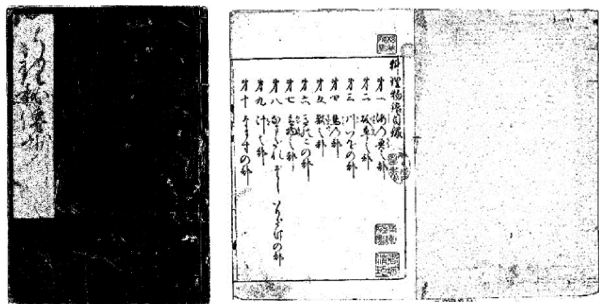


図1, 2. 「料理物語」(題箋には料理秘伝抄とある。目次の筆頭には料理物語とある。)

実践女子大学図書館所蔵

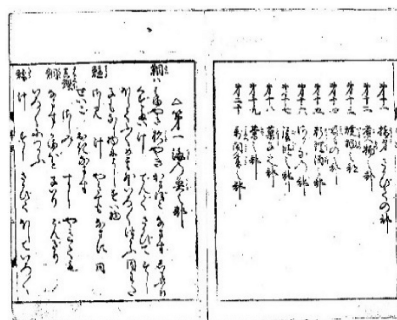


図3. 第一 海の魚の部

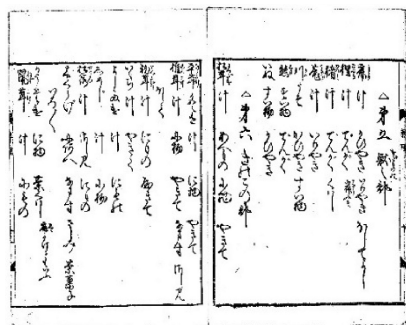


図4. 第五 獣の部

現在では耳慣れない料理名もあるが多くは伝承されていることがわかる。江戸時代の後半に刊行された一般向けの料理書『素人庖丁』⁸⁾(初編1804年)の四季魚類の部(貝類などは省く)を示すと次のようになる

- 鱈の部**：鯛・ほら・すずき・小鮎・いわし・さより・生鮭・きすご・まながつお・かつお・はも・白魚
- 汁の部**：藻魚・白魚・鯛・こち・鯉・鮫・赤えい・鮒・うなぎ・ほうぼう・塩鱈・きすご・はも・すずき
- 小煮物**：鯛・うなぎ・はも・白魚・かれい・あなご・すずき
- 煮物**：鯛・はも・塩引鮭・赤えい・白魚・たち魚・小鯛・きすご・えそ・うなぎ
- 和物**：うなぎ・鯛・はも・すずき・ほら・まながつお・塩おり・にしん
- 田楽**：うなぎ・江鮒・小鮒・もろこ・なまず・つなし・小鯛・赤えい・鮎・えそ・つばす(おり)・鯆・このしろ・はも・あなご・鯛・うぼせ・きすご・せいご・たなご・ひら魚・はぜ・ほら
- 組肴**：小鯛・鮎・さより・はも・鯛・白魚・あなご・はも・さより



図5 「素人庖丁」はまちのすき焼

また、素人庖丁仕様の部には魚の種類別に料理が掲載されており、はまちの項には図5にあるようにすき焼きが絵入りで示してある。揚げ物もいわし、鯛、初の身（鮪）、はもなどに見られ、料理法が多彩であることがわかる。

3) 魚のランクと名称

上方の料理書である『年中番菜録』⁹⁾ 嘉永2年（1849）には以下のように記述している。

生肴の部：もろこ・小鮎・いわし・はかりいわし・つなし・このしろ・さいら・かますご・はつの身・赤えい・生ぶし・ぶり（貝・烏賊などの類省く）

塩物の部：鯛・ぶり・身くじら・皮くじら・鯛・目黒・さば・刺鯖・さわら・しいら

干物の部：かます・ぐち・鯰・うるめ・飛魚・むろ・さいら・小鮎・ごまめ・棒だら・数の子・いりから・鯉・めざしの類

そしてこれらを以下のように上中下にランク付けをして説明している。

上品：かます・くち・あじ・ごまめ

中品：うるめ・とびうお・むろあじ

下品：さいら・いりから・鯉・めざしの類

魚類について上・中・下に分類することは室町期の料理流派でも川の魚が上で海の魚を次のランクとすることが行われている。従って鯉は鯛よりも上であったが江戸時代になると逆転する。

水質に恵まれた日本では中国のように油料理は普及せず、淡白な味をよしとし、素材の味を重視してきたといえよう。現在でも、鯛は姿・色からハレの食卓を象徴する魚として不動の位置を占めている。

表1はさまざまな食材の調理法が書かれた『黑白精味集』¹⁰⁾（1746年）による魚の上中下分類（大久保作成）である。これを見ると、上魚には鯛を筆頭に白身魚が多く、大衆魚が下とされている。鯛は庶民の惣菜として江戸時代から続く魚で種類も多く、生魚以外に加工されて庶民層の生活の糧になっていた。正月の三種の肴といえば、東は「数の子・田作り・黒豆」、西は「数の子・田作り・たたきごぼう」となっているが、田作りは干し子鯛の料理である。なぜ田作りかといえば肥料にしたので、田の

豊作を願ってということとある。また別名ごまめ（五万米）ともいい、肥料が効いて米が豊作になることを願っての名称でもある。現在では、地球環境の変化で肥料に回すくらい魚が獲れることは聞かなくなった。鮪は江戸時代を通して下魚であったが、幕末から徐々に格があがった代表魚ということとなる。まして明治以降、赤身からとろへの価値観の変化もあり、社会の生活機能環境の変化により食物の価値も変動する良い例である。

『年中番菜録』は江戸後期に書かれたものであるが大坂と江戸、西国と東国で魚の名が異なることを述べている。例えばつなしは関東でこはだといい、このしろはつなしの大きいもので、かますごは西国でいかなごと云い下品であるという。はつの身は東国でまぐろ、西国でしびというところである。そしてさいらであるが、江戸でさんまといひ下品であるという。江戸時代の主な料理書中にはさいら・さんまはこの年中番採録にしかみあたらないのである。（『水料理焼方玉子細工』弘化三年（1846）にはさんまが登場するが単語のみである）

さんまは佐藤春夫の「秋刀魚の歌：あはれ 秋風よ・・・さんま 苦いか 塩つばいか・・・」が思い出され、全国的に秋を代表する魚であると思っていたが西日本の日本海側の人々には馴染がなかったということを知った。秋になると海なし県の山里にも秋刀魚が鮮魚で運ばれていたのは昭和の懐かしい思い出でもある。

個人的な経験ではあるが、焼き魚はかならず七輪に炭火を起こして庭先で焼いたものである。食卓では熱々を競って食べ、親から箸裁きを教わり家族そろってにこやかな作業入りの食事は思い出深いものがある。

昨今は秋になると、秋刀魚の高値、安値がニュースになるが、スーパーなど魚売り場では氷入りのトロ箱に入った秋刀魚が11月頃までは目にすることが出来る光景で、季節を感じさせる魚である。

表1 『黑白精味集』より抜粋作成

下魚	中魚	上魚
鯛	鯉	鯛
鯉	鯉	鯉
鯛	もうお	鯉
鯛	鯉	鯛
鯛	赤魚	鯉
河豚	赤えい	鯉
むつ	いしもち	鯛
黒鯛	鰻	鯛
かます	あら	鯛
鯉	めじか	鯛

鮫	ほうぼう	甘鯛
泥鰌	すばしり	鮫鱈
うぐい		細魚
このしろ		白魚
鯨		石鰈
		鱈白

3. 野菜の種類

『本朝食鑑』にみる菜部（野菜類）は以下のである。

葷辛類：葱（ねぎ：き・ひともじ）・葱茎白・茗葱（こびる）・胡葱（あさつき）・韭（にら）・薤（おおにら）・蒜（ひる：にんにく）・山蒜（のひる）・菘（たかな）・芥（からし）・蕪菁（かぶな）・大根（おおね）・人參菜（にんじん）・生薑（しょうが）・蕪荷（みょうが）・山葵・蓼・木天蓼（またたび）・芹・三葉芹・紫蘇・防風・独活・艾（よもぎ）・牛蒡・蒔・薺（なずな）・紫萐（はこべ）・鶏腸草（よめがわき）・莧（ひゆ）・汰莧（すべりひゆ）・藜（あかざ）・苜（ちさ）・菠薐（ほうれん）・筍木（ほうきぎ）・多牟保保草（たんぼぼ）・枸杞（くこ）・五加（うこぎ）・鹿豆（ろくとう）・蕨・狗脊（ぜんまい）・葛・菟藟・芋・薯蕷・蘼（ところ）・知也宇呂岐（ちよろぎ）・笋（たけのこ）・芽花芽（つばな）・土筆（つくし）

蔬菜類：茄（なすび）・白瓜・冬瓜（かもうり）・胡瓜・糸瓜（へちま）・乾瓢（かんぴょう）

水菜類：蓮根・菱・烏芋（くわい）・慈姑（くわい）・蓴（なぬわ）・萍蓬草（こうほね）・菰（まこも）・昆布・海藻（ほんだわら）・荒布・和布・鹿尾菜・浅草苔・青苔・凝海藻（こころふと：ところてん）・鶏冠菜（とさかのり）

茸耳類：松茸・初茸・標茅茸（しめじたけ）・鹿茸（ししたけ）・椎茸・平茸・榎茸・木海月・石茸（いわたけ）

分類が現在とは異なり、種類としては少なくなるが、葱、蕪菜、大根、人參菜、独活、牛蒡、蒔、ほうれん草、蕨、ぜんまい、茄子、胡瓜、蓮根、慈姑などは主な野菜として伝承されている食材となっている。

『料理物語』には以下のように記されている。

青物：菜・大根・牛蒡・麩・豆腐・菟藟・薯蕷・里芋・烏芋・蓮・ふき・みょうが・たんぼぼ・よめがはぎ・蓬・常山・はこべ・なず菜・芹・土筆・独活・蕨・防風・すべり莧・藜・薺・たで・からしの葉・芥子の葉・大豆の葉・ほうき草・苜・川苜・白瓜・甜瓜・木瓜・冬瓜・烏瓜・夕顔・茄子・ささげ・くこ・うこぎ・にら・蒜・根深・葱・あさつき・のびる・竹の子・たらの若

芽・またたび・わさび・ところ・葛の粉・牡丹の花・芍薬の花・萱草の花・くちなしの花・菊の花・のうぜんの花・忍冬の花・相撲取りの花・じゅんさい・銀杏・梅・揚梅・しそ・柚・もやし・藤の葉・ほうれん草・紅の花・青麦

野草や山菜が25%以上含まれており、花類が9種含まれている。

『素人庖丁』三編には吸い口・けん・改敷として次のように記されている。

吸い口の部：ふきのとう・だいだいの花・だいだいの花落・花柚・柚の皮・結びねぎ・小口ねぎ・芽うど・木の芽・花山椒・青山椒・干山椒・芽たで・たでの葉・穂たで・芽じそ・しその実・刻みじそ・割りこしょう・こしょうの粉・みょうが・みょうがたけ・針しょうが・すりしょうが・しょうが汁・あさび・きくの花・きくの葉・梅の花・梅の葉・梅の花落・松の葉・青唐辛子・唐辛子の粉・からし・輪唐辛子・小菊・菊の葉

けん・改敷の部には金柑・松の枝・梅の枝・青梅・梅の花・花の軸・柚の花落・山茶花・あやめ・五葉の松・なつはぜ・穂たで・なんてん・こうじ花落・姫ゆり・ゆすら梅・花ざくろ・ざくろの実・菊の葉・だいだいの花落・だいだいの花・やまもも・きくの花・茶の花・しょうぶ・かきつばた・紅葉・しゃが・つばき・みかん・たち花花落・てり葉

その時々を組み合わせて品のよいものを用いる

このように、香辛野菜などはすでに現在用いられているものはほとんど江戸時代に利用されており、伝承されていることがわかる。

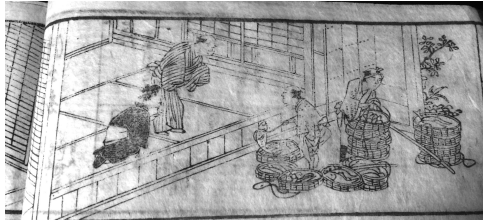
『守貞謾稿』のすしの項にはガリ（生姜）やハランの仕切の飾り切りも図入りで述べられており、江戸の人々の文化度の高さを知ることとなる良い例といえよう。

和食の季節を大切に思う気持ちが嘗々と引き継がれていることが感じられる。それぞれ花や葉がどれでもよいのではなく、適切に選択されているのは長い時間の経験から導き出されてきているものでもある。香辛料のなかで胡椒が使用されている。日本では胡椒は育たないので輸入品であるが江戸時代には普及しており、うどんの薬味に胡椒がつかわれている。また『名飯部類』には胡椒めしもある。正式な武家献立にも胡椒包として料理に添えられてもいる。

食材の入手には図6にも示したように食材を吟味して購入する様子が描かれているが、市中には店構えの八百屋、籠に入れて担いで売ものなど様々であった。



「素人庖丁」の扉



挿絵 食材を吟味して購入している図

図6 『素人庖丁 初編』 個人蔵

青寄せも江戸時代に工夫されたもので、当時は「あおどりのこ」という。青菜をすりつぶし水でのばし、濾した汁を加熱し上澄みをすくったものである。緑の葉の色素であるクロロフィルはタンパク質と結合しているため加熱すると凝固するので、それらを集めたものを青寄せとして緑の色粉をつくる事が出来る。江戸時代にすでに考案されていることに驚く。最近葉を茹でてすりつぶしたものをいれることが多いが、青寄せにしたものはあくが入らないのできれいに仕上がる。

『豆腐百珍』¹¹⁾ が人気を博すと百珍物が続いて刊行されるがその中の一つに『大根一式料理秘密箱』¹²⁾ が天明5年に刊行される。天明期は三年に浅間山が大噴火を起こし大凶作が人々を襲っていたなかでのことである。大根の切り方から始まって50種の料理があげられている。同じ天明5年刊の『諸国名産大根料理秘伝抄 上下』¹³⁾ には43項目あげられている。そして地域の大根料理が紹介されている。たとえば上州館林名物大根蕎麦、下総名物香取煮大根、河内守口細大根味噌漬糟漬など江戸期の大根の種類は多く、地域の名を冠した大根がそれぞれの工夫で食べられている。江戸の沢庵漬は練馬大根を用いて作られ、武家も庶民も大いに利用している。

現在の主な野菜類を成分表からあげると以下のようである

.....

アーティチョーク・あさつき・あしたば・アスパラガス・アロエ・さやいんげん・うど・やまうど・枝豆・エンダイブ・豆苗・さやえんどう・スナップえんどう・グリーンピース・おおさかしらな・おかひじき・オクラ・かぶ・日本かぼちゃ・西洋かぼちゃ・そうめんかぼちゃ・からしな・カリフラワー・かんぴょう・きく・キャベツ・グリーンボール・レッドキャベツ・きゅうり・ぎょうじゃにんにく・クレソン・くわい・ケール・

コールラビ・こごみ・ごぼう・小松菜・ザーサイ・さんとうさい・しかくまめ・ししとう・しそ・じゅうろくさぎげ・しゅんぎく・じゅんさい・しょうが・しろうり・ずいき・すぐきな・ズッキーニ・せり・セロリ・ぜんまい・そらまめ・ターサイ・かいわれだいこん・葉大根・だいこん・たかな・たけのこ・たまねぎ・赤たまねぎ・葉たまねぎ・たらのめ・ちこり・チンゲンサイ・つくし・つるな・つるむらさき・つわぶき・とうがらし・とうがん・スイートコーン・ヤングコーン・トマト・ミニトマト・とんぶり・ながさき白菜・なす・べいなす・なずな・和種なばな・洋種なばな・にがうり・にら・葉にんじん・にんじん・きんときにんじん・ミニキャロット・にんにく・根深ねぎ・葉ねぎ・こねぎ・のぎわな・のびる・はくさい・パクチョイ・バジル・パセリ・はつかだいこん・はやとうり・ピーツ・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ひのな・ひろしまな・ふき・ふきのとう・ふじまめ・ふだんそう・ブロッコリー・へちま・ほうれんそう・ホースラディッシュ・まこも・みずかけな・みずな・切りみつば・根みつば・糸みつば・みぶな・みょうが・むかご・芽キャベツ・めたで・アルファルファ・だいずもやし・ブラックマッペもやし・モロヘイヤ・やまごぼう・ゆりね・ようさい・よめな・よもぎ・らっかせい・らっきょう・エシャレット・リーキ・ルッコラ・ルバーブ・レタス・れんこん・わけぎ・わさび・わらび (146種)

.....

現在の野菜類はカタカナ名が多く、在来種以外の輸入野菜が加わって季節感を感じさせる野菜類が少なくなっている。夏の野菜であるキュウリや茄子は一年中市場に出回っている。数年前までは品種も限られていたが、最近多品種が出回るように変化が見える。玉ねぎ、ジャガイモなど現在は常備野菜であるが、江戸時代にはなかったものである。専ら大根のような根菜類が利用され、葉類はどちらかというと山菜類が多く、栽培する葉菜類は漬物用としての利用が多い傾向にある。大根、蕪類は地域の気候風土により様々な品種が育成され、それぞれの土地で特有な食べ方が工夫されて現在に伝承されているものも多い。例えば山形県米沢市上長井地区のみで作られている雪菜は現在「味の箱舟」に登録され、保護されている野菜である。基をたどると遠山蕪だとされているが、葉菜として育てたものを稲藁で囲って雪に埋め、トウ（莖：花茎）をたてさせるものである（独活のように環境をかえて花茎を成長させるものをトウをたてるという）（写真-1）。葉の部分は利用せずトウを利用するというなんとも手のかかった野菜である。形状はセロリのようになり「ふすべる」といって湯通しして2%の塩漬をすると山葵の辛みを呈するもので山形県置賜地域の

「ひやしる」に利用されることでも知られる。日持ちがしないので限られた期間しか出回らないものである。同じ山形県の鶴岡市は2014年にユネスコの創造都市（食文化分野）に登録され、ダダ茶豆を筆頭に多くの伝統野菜の保護活動がなされている。このように江戸時代から続く多くの野菜類は、漬菜といわれる葉菜類や蕪菜が地域の気候風土の条件に対応して特有の野菜に変化し、その地域特有の加工食材として発展させて人々の食生活のなかで愛され、作られて来た。昭和時代の高度成長期を経て、食材は工場で作られ流通機構に乗ったかたちで大根も運搬の効率から日常に供給する大根は青首大根となり、種もF1種が席捲するようになったところへ、現在は伝統野菜を見直す機運が起こっている



写真-1 雪の中から出した雪菜（筆者撮影）

4. おわりに

江戸時代の食材としてまず魚類を取り上げ、貝類や海藻を省いたが、これらは日本の食を特徴づける食材が含まれている。特に海藻の利用は昆布を筆頭に海苔や寒天などがあるが紙面の都合で省略した。また獣鳥肉類は江戸時代までは片隅に追いやられていたと思われる。確かに獣類は、『料理物語』獣の部が設けられている以外は目立った料理書はみられない。これらは薬食いということばの陰で表に出ない形で潜行して、江戸時代の江戸都市では「ももんじや」という外食や「もみぢ・ぼたん」などといって鹿肉や猪肉を食べている。諏訪神社では鹿食御免（かじきごめん）というお札まで発行して鹿肉を食べられるようにしていた。最近ジビエ料理が取りあげられることがあるが、今に始まったことではなく獣肉類の栄養効果も理解の上で将軍に近江牛の味噌漬けなどが送られていたことは有名である。また魚としての扱いであった鯨料理はあますところなく利用されており、『鯨肉調味方』¹⁴⁾という鯨の料理専門書も天保3年（1832）に出版されている。兎は「匹」ではなく「わ」と数えたために鳥類とされ、獣肉を食してはならないというお触れから免れて食べられていた。

鳥類は現在の鶏主流から見ると多くの種類と調理がなされている。鶏は食べてはならない5種の獣（馬・犬・猿・鶏・牛）肉の一つであったためか、江戸時代になっ

ても食べられている割合は少ないようである。昭和の中頃までは庭先で鶏を飼い、卵を食べ、老鶏を料理する光景が見られていたものである。現在のように鶏が鳥肉の主流になるのは昭和40年代プロイラーが流通してからである。

現在は郷土料理、伝承料理、伝統料理などが見直されている時代を迎えているが、地域の産物に根差した料理という意味合いが強いが、江戸時代は大きな流通の変革が行われ、食材も各地に伝播して特徴ある料理が編み出されている。特に海運の影響は大きく、寛永年間に北前船が北海道から大坂ルートが開かれた影響は大きいものがある。北海道には酒や米、塩などが送られ、日本海側の寄港地には身欠き鰯、鰯糟（肥料用）、数の子、昆布などが運ばれた。従って山間部には身欠き鰯料理がつけられている（例えば京都のにしんそば、会津のニシンの山椒漬けなどとともに多くの地域で身欠き鰯の昆布巻きが正月料理として作られている）。昆布は敦賀でおろされたものが京都や大坂に運ばれ、だしや煮物に利用された。ちなみに江戸では昆布のつくだ煮や煮物になり、だし材料には回らず、もっぱら鰯節主流のだしが用いられた。

海苔巻きすしは海苔を板状にしたことで生まれたものであるが、海苔を使って紙を漉く方法にヒントを得て作り出したのは江戸時代である。浅草海苔が有名だが浅草が発祥と云われている。ところてんも夏場によく食べられており、海藻の利用は日本の特徴ともいえよう。

都市化した江戸は、その周辺地域の食材を作る農業や漁業を盛んにさせた野菜類については料理は紙面の関係で省いたが現在の和食の惣菜など（たとえばきんぴら）は江戸時代に庶民のおかずとして作られていたものも多く見られる。

江戸の野菜は質の高い野菜を江戸の料亭に納める工夫なども行われるようになった。砂村（現東京都江東区）では、現在の温室栽培にあたる栽培環境の温度管理をすることで、季節外れの野菜を売ることもおこなわれ、江戸幕府は野菜物の販売時期を決めたお触れを出している。江戸野菜の種類は、武蔵野台地を代表とするものとしては練馬大根、独活、滝野川人参、早稲田みょうがやとうがらしなど、少し低地には谷中生姜、三河島菜、隅田川を挟んだ川向こうの寺島なす、小松川の小松菜、亀戸大根、砂村ねぎなどがある。これらの野菜は、最近では「江戸東京野菜」として復活が試みられるようになってきている。

江戸時代は士農工商と身分階級社会ではあったが、江戸を中心とする都市一極集中化の方針が図らずも街道や海路を整備することで、人々の交流、物資の流通などが情報化を促し、野菜類の種子の流通も行われて、多くの地域で特有の品種と料理が作られていった。調味料の発展も大きく料理に寄与して、基本的な日本料理としての

配膳，しつらえ，マナーなどが確立した。現在，和食が見直されユネスコに登録されたことは，日本人が日本の自然の環境に向き合いながら懸命に生きた生き方の知恵に対峙して，未来の食のあり方を選択していくことを示唆していると言える。

最後に和食国民会議が作成した「和食の心とかたち」を以下に引用して稿を終わりとする。

「和食の心とかたち」

和食は，地域の新鮮で多彩な食材を大切にし，四季おりおりの自然の恵みに対する感謝の心とこれを大切にする精神に支えられ，地域や家族をつなぐ日本人の生活文化です。

和食は，米飯を主食とし，ご飯に合った多様な汁・菜・漬物によって構成される献立を基本に，正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。味わいは，だしのうま味をベースとし，醤油，味噌，酢などの伝統的な調味料を用いてつくられます。伝統的なすしや郷土の食，うどんや蕎麦などの粉食，また日本で生まれ培われて日本人の生活に定着しているものも和食といえましょう。

和食は，多種，多様な食材の利用を通じて，日本人の健康に寄与することが期待されます。

(一般社団法人 和食文化国民会議 2017.6.15)

参 考 文 献

- 1) 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会：日本食品標準成分表2015年版（七訂）。文部科学省，2017。
- 2) 人見必大：本朝食鑑。1697（元禄10年）。
- 3) 寺門静軒：江戸繁盛記。1832～36（天保3～7年）。
- 4) 喜田川守貞：守貞謄稿。1837（天保8年）。起稿。30年間。
- 5) 斎藤幸雄，斎藤幸孝，斎藤幸成：江戸名所図会。長谷川雪旦画。1834～36（天保5～7年）。
- 6) 作者不明：熙代照覧。1805（文化2年）の日本橋を描いた絵巻。
- 7) 著者不明：料理物語。1643（寛永20年）。
- 8) 浅野高造：素人庖丁初編。1804（享和3年）。
- 9) 干馬源吾：年中番菜録。1849（嘉永2年）。
- 10) 孤松庵養五郎：黑白精味集。1746（延享3年）。
- 11) 醒狂道人可必醇：豆腐百珍。正編。1782（天明2年），続編。1783（天明3年）。
- 12) 著者不明：大根一式料理秘密箱。1785（天明5年）。
- 13) 器土堂：諸国名産大根料理秘伝抄 上下。1785（天明5年）。
- 14) 著者不明：鯨肉調味方。1832（天保3年）。