巻頭言

江戸の食に学べ

食文化論者（東京農業大学名誉教授，農学博士）　小泉　武夫

江戸時代の日本人の食生活は今と比べれば実に質素なものであったが，しかしじっくりと見て内容分析をしてみると，そこには数多くの知恵が詰まっていて驚かされる。

例えば味噌というものの考え方と使い方を見てみると，誠に理論と実用化がしっかりとしている。

味噌と一口にいっても，全国にはさまざまなタイプの味噌が存在し，代表的なのが，米味噌，麦味噌，豆味噌である。

米味噌は大豆と米麹でつくった味噌で，麦味噌は大豆と麦麹でつくった味噌，一方，純粋に大豆だけでつくられているのが豆味噌で，溜り味噌，赤味噌ともいう。

豆味噌は，大豆100％だから，まさに肉そのもので（和牛のたんぱく質は約18％），たんぱく質は約16％に達し，味噌の中でも抜群のスタミナ食品なのである。豆味噌は，愛知県と岐阜県が特産で，昔これらの地域は，三河・尾張・美濃・飛騨と呼ばれていた。戦国時代，「三河を制するものが日本を制する」といわれ，実際に三河の徳川家康が天下を取ったのはご存じであろうが，三河は日本で数少ない豆味噌の産地なのである。家康は，武将を強くするために豆味噌をつくったという逸話もあるほどで，豆味噌がなければ，もしかすると日本の歴史は違ったものになっていたかもしれない。

いずれにしても，家康が豆味噌好きだったのは有名で，戦地で兵隊たちが食べる食糧も，豆味噌をたっぷりつけたおにぎりだったという。つまり米の飯に味噌の肉を塗ったようなものだったから，これを食べた兵隊たちはスタミナ満点だった筈だ。味噌は，スタミナ食であると同時に，保存にも適していたので，戦地へ持参するにはもってこいの食品でもあった。

味噌はたんぱく源としてすぐれているだけでなく，必須アミノ酸やビタミンB群，カリウム，マグネシウム，カルシウムの補給にも役立ち，また，大豆に多いダイゼイン，サポニン，ビタミンEなどは，体の老化を抑える抗酸化作用があることが証明されている。

中山道や奥羽街道の宿場では，朝食の定番が納豆を入れた豆腐の味噌汁だったといわれている。旅人たちは，その味噌汁をずずっとすすり，「よし，これで力がついた。今日も行くぞ」と，日の出とともに出立していった。

豆腐も納豆も，味噌汁の味噌も，すべて大豆でつくられているから，大豆イコール肉と考えると，具も何もいれない味噌汁は肉汁で，そこに大豆でつくった豆腐と納豆を入れるのだから，肉汁に肉を入れて，また肉を入れるようなもの。さらに油揚げを細かく切って入れたら，もう肉の四点盛りといった状態で，究極のスタミナ源となるのである。

ところで昨今，腸は免疫細胞を増やす要所であることがわかり，腸内フローラ（ビフィズス菌や乳酸菌など）を整える大切さが言われている。その菌体を増やし，そして整腸作用をさらに確実に行わせるためには，食事に於ける食物繊維の多食も勧められてきた。ところが，このことを江戸人はすでに体験で知っていたのか，100％繊維でできている和紙まで料理して食べていたことがわかった。

「奉書紙を三日ほど水に漬，成ほど能たたきつぶし，葛を合て味噌にてこね　能程に切て味噌汁にて煮る此餅を食する者は　年中悪病を除く也」

これは明和元年（1764）の『料理珍味集』に記載されている一節である。

奉書紙の原料は楮の繊維だから，すでに日本人はこのころから，今日，重要視されている食物繊維（ダイエタリー・ファイバー）を意識的に摂り入れ，腸管への刺激による便秘の防止や，腸内細菌のコントロールをしていたことが推察されるのである。便秘の薬や整腸剤などのなかった時代の，まさに理にかなった智恵である。

このような智恵の食の例は極く一部で，江戸の食事のすべてには必ずや何らかの知恵が織り込められているのである。魚の粗の食べ方，保存食・佃煮の発明，民間薬として大根やとろろ芋の活用，干し椎茸の栄養素の蓄積，食花料理，甘酒で栄養補給，漬け物での整腸作用，粥や雑炊の勧めなど枚挙に遑がない。世は正に飽食の時代。今こそ江戸人の食生活を再認識するのも大切ではあるまいか。