

法人会情報通信

No.90

はっらつタイム

江戸健康学
今に通じる食文化の誕生

[表紙写真]長崎ランタン装飾(長崎県)

今に通じる食文化の誕生

まずはシンプルなクイズです。

私たちの食生活に欠かせない「味噌」と「しょうゆ」。歴史上どちらが早くお目見えしたのでしょうか？ 答えは「味噌」。味噌は古くから発展し、戦国時代には兵糧として重宝されたのに比べ、しょうゆが広く作られるようになるのは江戸時代のことです。江戸は日本の食文化が大きく花開いた時代ですが、その背景には歴史に残る大規模火災がありました。いったいどういうことでしょうか？

外食産業のきっかけは火事

現在の1日3食の習慣が庶民に定着したのは江戸時代といわれます。また、外食産業が盛んになったのもこの時代。きっかけとなったのは、明暦の大火、いわゆる江戸の町を襲った大火事でした。1657年(明暦3年)に発生したこの大火は、江戸3大火事のひとつでもあり、江戸城をはじめ大名屋敷から民家まで江戸の町の60%を焼き尽くし、3分の1の江戸っ子の命を奪いました。家や家財をなくした人々のために、飯屋や屋台が増え、加えて町の復興のために全国から集まってきた職人たちの空腹を満たす必要もあり、外食産業が盛んになっていったのです。また、狭い長屋で料理をするより、外食をする方が火事を起こすリスクはグッと減ったのでした。

よりどりみどりの食べ物

当時の、飯屋や屋台にはどんなものがあつたのか、ちょっと覗いてみましょう。

まずは天ぷら屋。辻売りの立ち食いに始まった天ぷら屋は次第に往来に店を構えるようになります。材料に串を刺して揚げた天ぷらをお皿に並べ、それをタレにつけて食べるのです。揚げたての天ぷらはさぞかし美味しかったことでしょう。

いなり鮓屋もあります。飢饉のときに、油揚げを煮た中でおからを煮て詰めたのが始まりといわれるいなり鮓。のちに木耳や乾瓢などをきざんで交ぜた飯を油揚げ豆腐に入れたものをすしとして売り出しました。

干した鰯を煮たり焼いたりする、鰯屋というのもありました。今でも祭りの時に見かける「イカ焼き」がありますが、それと同じです。

医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学教授

専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。

「いつか来るはじめての死～今をより良く生きるために～」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「特別講義 徳川家康先生」(医学監修)など著書多数。



植田美津恵



刺身で江戸の食文化は一層豊かに

そして蕎麦屋。江戸では夜鷹そばといわれ、そばが主でうどんが従ですが、京阪地域では夜啼きうどんといい、うどんが主。お酒も売っていました。江戸では屋台に風鈴を下げているので、風鈴そばとも呼ばれていました。今でも人気の立ち食い蕎麦のはしりですね。

立ち食いができる屋台風の店構えの他に、物売りもたくさん登場します。米屋、八百屋、魚屋、茶飯・麦飯、うなぎにアサリや蛤、海苔、塩、豆腐、唐辛子、おでん、鳥一。暑い夏には、なんと水売りが登場します。冷たい水に白玉や白砂糖を入れて1杯4文ほど。今に換算すると50円くらいでしょうか。

生の魚を薄く切って食する習慣は鎌倉時代からありましたが、醤油ではなく酢や塩につけて食べていました。江戸時代になり、西日本から運ばれてきた「下り醤油」が普及し、ワサビとともに食べるようになっていきます。これが刺身です。新鮮な魚がようやく庶民の口にも入るようになり、江戸の食文化は一層豊かになりました。

当時は塩分控えめの概念もありません。体を使って必死に働いた後に、ただただ美味しいものを口にする—そんなシンプルな暮らし方・生き方が、人々の活力になったのだと思います。

◆植田美津恵先生のお勧め本 三谷一馬著「江戸商売図絵」中公文庫 1995年

※本文の漢字表記は参考文献の表記に従っています。