

と 経営

健康

第1回



「歴史を彩った人々の食事・好物」

講談師 一龍斎貞花

今や健康ブーム、健康食品は高いになると、鉄鋼、造船、電力など、薬や食品に関係のない企業も、健康茶から滋養強壯剤、自然食品の製造、輸入販売、マスコミへのCMも満載。

皆さんの中にも、ビタミン剤、青汁、玄米酵素など服用されている方も多いことでしょう。

医食同源の元祖始皇帝

永生きするものを食べたい、医食同源の元祖始皇帝、「仙丹薬」という不老不死の薬を造った。その原料は、紫雪（金と石）、元明龍皓（水銀）、紫遊女（塩）、硝石（火薬の原料）など。薬草が無いのかと思われる方もあるが、薬草は枯れる。枯れるものが不老不死になるわけないから、右の材料と違ったが身体にいいわけがない。かく

して四十九歳で死去。二千二百年前に

初めて中国を統一、十三歳で秦王の位についた時から七万人の労力を使って造りあげたのが己の墓。西安市外の兵馬俑（よう）抗。見学された方も多

いと思います。「日本の蓬莱山に不老不死の薬があると申す。取って参れ」

命令されて日本へ来たという徐福伝説が各地にあります。日本は遣唐使の頃から既に中国料理に傾倒し、朝廷の食事は中国に倣（なら）ったといわれ、

精進料理も中国に渡った僧たちが日本に持ち帰り伝えたもの。

茶、うどん、砂糖、餅、酒、味噌。せんべいは空海（弘法大師）が伝えたと言われている。

平安時代の帝や公卿も「金液丹」と称する不老不死の薬を造ったが、中国の影響を受け、石、鉄、鉛、水銀が材料とあって、永生きどころか早死にも

致し方なかった。

信長最後の晩餐メニュー

天正十年六月一日、客一五〇人 本

能寺大茶会の料理（天正元年十一月開催の茶会のをサンプルに、宗久茶湯日記、今井宗久日記から、こんな料理であったろうと言われるメニュー）

本膳―あじのきじ焼き、蛸煎り酒、鯛、青なます、菜汁、香の物（大根味噌漬）、飯。

二の膳―ふな鮓（ずし）、さざえの壺焼き、濁り酒。

三の膳―蒲鉾（当時最高のぜいたく品）、鮓、鰯刺身、うずら焼鳥、雁汁、すずき汁。

御菓子―結び昆布、餅、きんとん、焼き栗、干し柿。

うずら、雁汁などは鷹狩りの獲物。多くの武将が好んで鶴など生食し、前田利家は長い蛔虫を口から引つ張り出すほどで、利家の他にも蛔虫で死去した武将が少なくない。

信長は初め田舎者の辛い味好みだったが、公卿と交際するようになって薄味に。ふな鮓は近江の名産品。独特の臭味はあるが美味、精もつく。季節の臭味を使い、夏は涼しく、冬は温かくが和食の基本。流石天下人の料理。

転々と職を変え、食うことの重要性和処世術を身につけた豊臣秀吉。出世した後年、処々に米蔵を設けてイザの時に備え、敵地において高い値段で米を買い上げ炊き出しまでさせたのが、信長が討たれた時の尼ヶ崎大返し。母のお仲さんは、大政所（まんどころ）となった後も、伴秀吉のため自ら

青菜を栽培し、煮て食べさせた。夜食に好んでそばを食べたというが、当時のこと、そばがきかそば粥のようなものだったのでしよう。

天下取りとなつて栄耀栄華、美食に走り、余り味噌汁を飲まなかつたとも。朝鮮出兵の折、佐賀の名護屋城で六十二歳の時失禁。腎虚(じんきよ)(過度の性交による身体の衰弱)からボケ症状。仏教の関係から豚や牛を食べてはいけない。ところが或る人が、「豚や牛より強いのが虎、今戦っている朝鮮には虎がいます。虎の肉を食べれば精がつくでしょう。」と進言。さればと加藤清正はじめ虎退治。名護屋城は塩漬けた虎肉の桶が一杯。喜んで食べたところ、肉が硬くて消化せず下痢が進んで一層衰弱。かくして六十三歳で死去。伴秀頼わずか六歳。後継者が一人前になるまでトップは健在でなければいけません。企業存続の原点です。

朝鮮出兵へ続々と集結した兵士達、「うまい、うまい」とふぐを食べたものの中毒死する者多く、そこでふぐ禁止令が出されている。

きなかつた。危険なものど判っていないから食べて死ぬものは許せん。武士道にあらずということだったのでしよう。中ると死ぬところから、ふぐのことを鉄砲というくらいですからね。

麦飯を食う家康

桶狭間の合戦で、信長が今川義元を討ってくれたので、今川の人質だった十九歳の元康は岡崎城へ逃げ帰ります。喜んだ家来が米の飯を供したところ、

「わしだけ米の飯を食つてよいものか、皆と同じ黒米でよい」

これは家来の心をつかみ、家来達は泣いて喜んだ。その後も麦飯を食べているので、ある時近習が気を利かして米を出すや、

「汝は主の心が判らぬか、わしは吝嗇(りんしょく)で麦飯を食うておるのではない。今、天下は乱れに乱れ、安らかな日は一日とてない。その中でわし一人、暖衣飽食してよいものか。麦飯を食うのはいささかなりとも節約し、軍用の資を増やそうためのじや」

(碎玉話)

いかにも家康らしい話だが、昼食は、麦飯に焼き味噌をよく食べている。

ある日の家康夕食のメニュー、
本膳―白味噌仕立て湯葉、三つ葉の味噌汁(一の汁)、野菜(カボチャ、人参、サヤエンドウ)の煮付け、キスの煮物、白米飯、奈良漬、一夜漬。

脇膳―鯛の塩焼きと酒。

酒が出されているが、美食を控え、大酒を慎み晩酌もあまりしなかつた。飲みすぎれば喧嘩の元になる。ただし、戦いの時、下戸の者でも酒を飲めば勢いが出ると飲ませて戦つたことも。

「お医師家康」といわれたほど、自ら薬研を使って、ヤマイモを主成分に12種類の薬草をすりつぶし、蜂蜜を加えて練り上げ、これを小指の頭の半分ほどの丸薬「八の字薬」強壯薬だが、陣中における消化薬、疲労回復に。

健康に気を使った家康だが、「白魚が食いたい。いない? ならば伊勢湾から取り寄せい」このお陰で隅田川にも白魚が泳ぐようになった。

七十五歳の時、胃癌だったが、京の政商茶屋四郎次郎から「京都で鯛の天麩羅が流行し、大変おいしゅうございませう」「それなら、わしも食いたい」

と一月半ばに食べて四月十七日に死去。食あたりといわれるが、食あたりで三カ月も思うとは思えないし、胃癌なのに天麩羅を食べすぎて、脂肪分の摂りすぎで癌が進行して死んだのである。胆嚢癌(たんのうがん)説もある。家康は孫の代まで決めている。徳川政権安泰に神経を注いだ、この気持ちの強さが、長寿の大きな原因と言えよう。長寿の勝利である。

享保の改革のため質素・儉約を旨(おね)とした八代吉宗は、豆腐が好物。庶民のようだが、その実「せめて一丁銀五匁(当時、米八升三合分)もすればいい」つまりこんなに高ければ皆食えなくてわしだけ食える、ともとれるわけで、こういう一面が知れると、真夏冷奴で一杯という庶民の楽しみを奪う吉宗は許せんと、吉宗人気にも影響することでしょう。

偉くなると、こういううまい物が食えるぞと、これみよがしに豪華な飲食をする人があるが、反感を買うことにもなるので、気をつけたいものです。