



「歴史を彩った人々の食事・好物」

講談師 一龍齋貞花

一時流行した生きた九龍虫、プロ野球中日・ロッテで活躍した江藤慎一選手が飲み話題になったが、胃を喰い破られる人があって、一気にブームは去った。害になるものは要注意。強壮薬の中には？品もあるだけにご用心を。

生来、胃弱のお釈迦様が精をつけた食べ物で蓮根、身体の弱いお弟子に「これを食べなさい、精がつくぞ」と勧められている。修行中、苦行では悟りを開けないと絶食をやめて、スジャータという若い娘の捧げた牛の乳（粥という説も）を飲み体力を回復。コーヒーに入れるクリームにスジャータという品があるが、お釈迦様に牛乳を捧げた女性の名をとってつけたんでしょう。鍛冶屋のチュンダが、法話のお礼にスーカラマツダワという、干した豚肉とも茸とも言われている食べ物を差し上げたところ、「これは私以外消化す

ることの出来ない物だから、皆に食べさせないよう残ったら埋めなさい」

供養されたものは食べなければいけないと食されたが、激しい腹痛に悩まされ、下痢で体力が衰弱し、八十歳でご入滅。

前々回の虎の肉を食べた秀吉も同じ。年を取ったら消化の悪い食物は控えてください。

紫式部の愛した鯛



紫式部が好んで食べたのが鯛。下等な魚でご主人が「食べるな」と注意していたが、旦那の留守に焼いているところへ、役所からご主人が早く帰ってきた。「あなた、食べてご覧なさい」焼き立てを食べたご亭主、そのうまさにとびつくり。女流作家が好んだ鯛。秀吉が滋養の高さに目を付け戦時の兵糧に大々的に取り入れ、天下統一を成し

遂げた一因が塩漬けの鯛にあったとい、さらに活用したのが家康。徳川

三百年の基礎、塩鯛、干鯛にあり。

以前、英国脳栄養食化学研究所のマイケル・クロスフォード教授が、「日本人の子供の知能指数が欧米の子供より高いのは魚をより多く食べている、

青魚に含まれているDHAが脳の働きをよくするからだ」と発表。世界的に注目され、名古屋市立大で実験しDHA秀才説を裏付けた。紫式部の筆力むべなるかな。しかし今日本の子供は余り魚を食べていませんね。

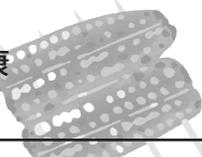
今や下等な魚ではありません。今一度鯛を見直し、食べましょう。鯛の握り、わたし大好きです。

加藤清正は、黒米（玄米）武士はよく玄米を食べているが、よく噛むばかりでなく身体に良い。大名の中には質素節約の二本としても。宮本武蔵も玄米や干し飯。佐々木小次郎は白米。玄

米派の勝利でしたね。

明治時代、軍隊で脚気が多かった。森林太郎（鷗外）陸軍軍医長は、白米を食べさせ続け、脚気がもて亡くなる者も。海軍の東郷元帥は麦飯に切り換えます。

「兵隊になれば白米が存分に食べられると聞いたのに」と苦情があり、そこで考えたのがカレーライス。うまいというまいと兵たちが喜んで食べたのが海軍カレーの始まりとも。お陰で海軍は脚気が無くなった。戦後は膝下を叩いて検査されたが、現在はビタミンB1不足もなくなり、脚気患者はほとんどなくなり、十四代将軍徳川家茂も心臓脚気で病亡です。同じ将軍でも十一代家齊は牛乳が大好き。牛乳の効果が側室四十五人、子供五十五人という精力家。



慶喜に見る好物の余裕

鳥羽伏見の戦いに利あらず。おまけに賊軍の汚名を着せられ江戸へ逃げ帰った十五代將軍慶喜は、浜御殿（浜離宮）へ到着するや、幕臣の榊原健吉に「鰻の蒲焼を求めて参れ」と二分の金を。今に換算すると二万五千円、最高級の鰻、何申くらい求めたかは不明。愛顧の霊岸島の大黒屋で求めさせ昼食に食べ、「夕食には鮪を食べたい」。なぜか江戸城では鮪は食膳に出されなかつたが、將軍の要求で購入。身は刺身と味噌漬けにし、アラの部分はネギマにして食べ、残りは「皆も食せ」

家来達は、こんな大変な時になんたること、と思つたかという、さにあらず。「流石は闊達なお方、この大事な時にこの余裕。大したお方だ」と感心。今なら週刊誌が大たたきでしょう。

水戸齊昭は、一橋家へ養子に行つた伴慶喜に「黒豆は日に百粒ずつ上がり、牛乳も上がり申し候よし。ご一生御止め成されざるよう」主君として長命を保つように送つた手紙。そして下帯の締め方から湯あみの方法まで。「尻を水に浸し、左の手にて下帯を洗ひ、右手中指にて肛門を打つべし」と痔の

予防法まで。正座できなければ政務がとれないので、痔は主君として致命的な病でした。烈公といわれた激しい気性の齊昭にして、子を思う親のこの心情。今、このような親の暖かい教えがありますでしょうか。

豚肉好きの一橋なので、「豚一殿」と仇名された慶喜。ワインを飲み、鰻・鮪が好物。静岡謹慎中、春には安部川の土手でつくしを摘み、佃煮にして食べた。一晩たりとも女性なしでは寝られなかつたというほど。鰻や豚肉、牛乳で頑張つたのでしよう。暫くご無沙汰という方、慶喜公にあやかつて下さい。父の齊昭自身、滋養のため牛乳、牛肉を好み、井伊直弼に「牛肉を戴きたい」と頼みます。井伊家は、牛肉で最初に名前の付いた近江牛を味噌漬けにして盆暮要人に贈つていた。水戸光圀（黄門）は、「六十過ぎてこんなうまい物を食したのは初めて」と書いていたので、それまでVIP扱いしてもらえなかつたのか。元来両家は仲悪く、齊昭から頼まれたが贈らなかつた。そこで怒つた水戸の家来達が、直弼を桜田門外で暗殺。食い物の恨みは恐ろしい。農具の鋤すきの上で焼いて食べたところからすき焼きと名がついたとも。

宗教心からか忍び食いといって、大石内蔵助は好物で、高齢の堀部弥兵衛に、「精がつくぞよ」と勧めている。江戸では吉原へ通い、比丘尼びくに（尼さん）買いまでしたといわれる内蔵助、忍び食いで精をつけていたんでしようか。

吉原など色里では、卵売りがいい商になつたという。生卵を飲んで精をつけたんです。今や精力剤の広告満載。男の性はいつの時代も同じですね。かつてお相撲さんは、手をつくのは負けにつながるから、四本足の動物を嫌い、鶏肉ちゃんこ鍋ばかりだったのが、豚肉ちゃんこが多くなり、精力をつけ瞬発力のためにと牛肉を食べている。

スポーツ選手が焼き肉を好むのも同じことからでしょう。

長寿県だった沖縄。アメリカ人の影響からステーキをよく食べるようになり、平均年齢が下がつたといわれる。一時高齢者は肉を食べないようにといわれ、立食パーティーでローストビーフに並ぶ人が少ないことがあつたが、高齢者も元気を保つために適宜食べるがよいと言われるようになり、サイコロステーキがあると長蛇の列。他の品を食べながら並ぶ私です。マナーを心

得ずご免なさい。

源平の戦いは食料の違いからとも言われている。平家は都にあつて公家化し、仏教の関係から動物は食べず飢饉もあつて兵士の骨は女性のように細かつた。一方、源氏は関東の荒武者。源氏に味方した関東の平氏も鹿・猪を食べ、荒地を耕せば豆が出来、栄養価が高く、また豆は馬の飼葉にもなる。この食料の違いが勝敗の一因になつたとも。

細川ガラシャの夫・忠興は、倅の忠利に「同じ物ばかりではつもりつもつて体に毒だから用心せよ。患つてからでは遅い。同じ物を一度に沢山食べるからお前は病気になるのだ。」と注意している。同じ物ばかり食べると癌になる。好き嫌いなくバランスよく食べることが癌予防の第一といわれているだけに、忠興の言葉を胸に、バランスよく食べて健康第一、責任ある立場の方は是非心掛けて下さい。

