

経営と健康

第5回



「歴史を彩った人々の食事・好物」

講談師 一龍斎貞花

「料理の達人といわれる人の店へ

行ったが、それほどでなかった」という声を耳にするが、行列の出来る店と紹介をされると一度は行ってみようという気になる。テレビで行列を見せられると効果抜群。私の家の近くのラーメン店、50人ほど並んでいることがある。以前一度食べたが並んでまで食べようと思わない。私がへそ曲がりかもしれないが人気というものはすごい。

売れ行きがいいので宣伝をやめたところ、売上げがガクンと落ちたので再び宣伝に力を入れたという有名商品が少なくない。歴史上のCMといえば、

「石麻呂に 我物申す夏やせに、

良しというものぞうなぎ取り召せが万葉歌人大伴家持、奈良時代ですよ。食べ物の俳句が多いのが芭蕉。

「こにやくの

刺身もうすしむめ(梅)の花”

普段の酒の肴はこんにやくの刺身。

芭蕉のある日のメニュー。

アサリと野菜のまぜご飯(今人気の深川めし?)、味噌汁、豆腐田楽、小松菜のおひたし、一夜漬け。質素ながらバランスのいい食事。粗食だが食べ物に詳しく、俳句にこんにやくの句四句をはじめ、真桑瓜、そば、大根、米唐辛子、餅、河豚、白魚、麦、茄子、茸酒、雑炊、氷魚、奈良茶、海苔、芹飯、煮麴、納豆、鯉、筍、干鮭、茶、臈と、食べ物の句を詠んでおり、食に対する意識が強かったのであろう。

粗食でよく歩き、俳句を作る芭蕉。

健康のための最高の生活ぶり。

元禄7年5月11日江戸を出発、28日故郷・伊賀上野へ。去来の落柿舎在居中、江戸へ残してきた寿貞尼の訃報を受け、さぞ落ち込んだのではなからうか。しかしその後、8月15日夜観月の宴の献立を自ら立てている。傷心を癒す観月であったことだろう。

一、芋煮 酒

一、のつぺい煮物：せうが、ふ、こんにやく、ごぼう、木くらげ、里芋

吸物：ゆ、つかみだうふ(豆腐)、しめじ、めうが

中ちよく：もみふり、くるみ、香の物

肴：にんじん、焼初茸、しぼり汁、すり山の芋、す、しやうゆ

くわし(菓子)：柿 吸物：松茸

冷やめし とりざかな

野菜中心とはいえ、当時としてはかなり豪華な品揃えではなかったか。

9月9日大坂へ。その翌日悪寒、頭痛が始まった。これが全快したかどうかかわからないが、27日園女宅で馳走

(大好物の茸を食べ過ぎたと言われている)になった2日後の29日から下痢が始まり、数日たっても下痢が止まらず、10月8日の夜、

「旅に病んで

夢は枯野をかけ廻る”

と、最後の句を詠み、10月12日午後4

時頃、51歳で死去。最愛の人の死を聞いてがっくりして病気になったか、長年の旅の疲れが出たのかもしれない。

4か月後、好物を食べ過ぎて下痢になるのだが、4か月間ずっと体調が悪かったのかもしれないし、茸に当たったのかも。好物を心ゆくまで食べたのだから本望かもしれません。

吉川英治先生も、自ら包丁を握り、献立を書かれている。

池波正太郎先生の「鬼平犯科帳」は、ほとんどの作品食べ物が興味深く描かれている。池波先生の食に対する思い入れ、博識が作品を盛り立てていると言えましょう。

水戸黄門様といえば、さぞ粗食と思われるだろうが、ワカサギの焼物、野菜のあつめ汁、白米飯、香の物、鮭の焼物。特に鮭が好物だったと言われ、日本人でラーメンを食べた第一号と



も。後継者の三代鋼條に農業の大切さを教えるために、小石川の上屋敷・後楽園に水田を作り、米作りを体験させている。現在、後楽園の菖蒲畑が水田の跡地。隠居後、常陸太田の西山荘へ引つ込んでからは、土地の農民がごぼうや大根を持ってきてくれる。「お茶でも飲んでいけや」と実に好々爺。やっぱり庶民的イメージがありますね。

鹿鳴館の晩餐会メニュー

豪華メニューを紹介しましょう。

毎夜の如く華やかな舞踏会が催されたという鹿鳴館。帝国ホテル横、日比谷公園の前、この鹿鳴館のメニュー。明治23年12月22日の晩餐会メニュー（横書きで右から表記、下にフランス語表示。）

スーツムーリックのンポッス
ンタラグリ入ビエの鮭
え添栗イテソの肉羊
え添菜野焼蒸のらざう
え添ンオニピンヤシ焼蒸肉スーロ牛
け掛スーツムーリックのーワラフリカ
え添フリト焼蒸の鳥面七
(トッホ) グンイデブ
(キーケ型小) ートガ

明治28年5月28日、日清戦争が終わって凱旋前日、明治天皇の御陪食（手書きの縦書き）

チキンコンソメ、野菜入り
鮮魚の衣揚げ（ポテト添え）
若鶏のクリーム煮、トリフ添え
牛肉の洋酒煮込み、
シャンピニオン添え
ムーストフオアグラ、
エストラゴン添え
さやいんげんのクリーム煮
うずらの詰肉蒸焼、サラダ添え
ライスプディング
モカアイスクリーム

昼食でも実に豪華料理。鹿鳴館ではきつと毎晩こうした晩餐だったことでしょう。これが明治時代ですからね。当時の上流社会の一端がうかがわれます。TVで料理番組全盛ですが、いかがです。

西洋料理のコースといえば一般的にフランス料理といわれているが、元はイタリヤ料理がフランスに伝わり、フランス人の努力で今日のフランス料理の基が出来た。フランス超一流レストラン「グラン・ペール」のcocktail

だったレイモン・オリベ氏は「料理は芸術である。愛そのものである。そして女は愛する人のために料理を作る。だからcocktailに向かない」と言ったが、愛する人のために料理を作るなんて言葉は死語に近いんじゃないですか。こんなこと言うと叱られるかもしれないが、以前は「今日、お父さんが早く帰ってくるからナニを作るうか」今は「今日はお父さんいないからご馳走食べようよ」なんてね。

太陽王ルイ十四世。大食漢で、ある時胃の具合が悪くなり節食を命じられた時のメニュー。

スープ四杯、キジとヤマウズラ各一羽、大盛サラダ、厚切りハム二枚、煮込み羊肉、玉子数個とデザート。

お相撲さんもびつくり。これが摂食メニューというんですから。食べ過ぎは身体に悪いばかりでなく、思考力も鈍るといいます。責任ある立場の人は、自分の身体だけじゃないんです。暴飲暴食は慎んでください。

急死した星野仙一さん。私も一杯思いますがあります。中日の監督時代、「朝食を食べない者は罰金」と厳命。

お相撲さんが朝食を食べないで稽古をし、その後栄養満点のちゃんこ鍋を

がっちり食べて昼寝。これ太るための最高の方法。従来この方法は身体に悪い、成人病やすぐ骨折することもあるからと、チーズなどを食べて稽古という部屋も。チーズのことを昔、醍醐（だいご）と書いた。平安時代は一日2食もあった。その後は一日3食の生活となり、戦いの時は夜食を食べて4食もあった。現代は3食の身体。夕食より朝食に重点をと言われているくらいです。

中国の仙女、西王母が植えた三千年に一度しか実を結ばないというのが蟠桃（ばんとう）。これを一個食べれば三千年永生きすると言ひ伝えあり、孫悟空が盗んで食べたのもこの桃。お祝いの席に桃の形をした饅頭、蟠桃が供される。永生きしたい方、中国料理店でどうぞ。食事はおいしく食べて健康で永生きして下さい。

