

# 常食・ケの食

生きるために考案された

庶民の毎日の食事



私達は間食も含めて、1日に何回食事を摂っているでしょう。朝、昼、晩そしておやつとの時間と現在は、空腹をがまんすることなく食べたい時にすぐ食べられる豊かな時代と言えます。そんな中で日本文化の一つに非日常的な行事が行われる時間や空間を「晴れ（ハレ）」と言い、それ以外の日常の、起きて食べて働いて寝るという時間や空間を「曇（ケ）」と言いました。

これが江戸時代、後半頃から晴れの食事が日常化していき、着る物も普段から派手になり、どんどんその概念が形骸化していききました。

奥州市の副食と代食はつめり、うどん、くづ米団子、げんべた、べら焼き等手作りで食べられてきました。昔は米の節減を図るため、雑炊、あずき粥、大根めし、豆めしを食していました。奈良時代には、1日2食というのが普通で、常食という言葉がすでにあり1日3食が定着し、習慣化するのには江戸時代に入ってから現代に至るそ

うです。飯を主食に汁とおかずがおのおの一品という一汁一菜が基本でした。おかずが多い時で二、三菜、貴族の宴会の場合はたくさんのおかずが並んでいたようです。そして戦前までの庶民の暮らしとしては、おかずの品数を少なくするかわりに飯と漬物の量を増やして味噌汁を添えるという風に変わっていたようです。奥州市もその一つと言えます。

## そしてかて飯

生きのびるために考案された。

かて飯のなかでも、大根飯は奥州市でもよく食べられた物です。作り方には地域差がありますが、前日のうちに大根をさいの目に切り軽く茹で水にさらしておき、翌日米と混ぜて炊く方法や、飯が炊けてから入れて蒸らす方法、麦飯が煮立ったら大根の千切りを入れて炊く方法等があります。東北地方で大根飯が日常的に食されていたため、各家庭では大根を手早く刻むための裁断機「かて切り」を



## 健康な毎日を送れるよう 工夫をこらした常食

所有していました。野菜類のかて飯には、他に蕪葉、ごぼう、人参等を入れます。

各戸の収入源は、平坦地帯では米作りであり、中山間地帯は米と畑と製炭収入でした。

米は最も貴重な食べ物であり、昭和初期までは家族も多く、米を節約し米六、麦三、粟一の三穀飯を常食とする家が多かったようです。耕地の少ない家では、三穀飯に更に大根を入れたかて飯を常食としていました。小麦が収穫されれば製粉して水とん（つめり）を作ったりもしていたようです。

## 昔そしてこれから

数々の食糧備蓄や保存の知恵を駆使しながらも、幾度もやってくる飢餓の恐怖、凶作と戦いながら懸命に生き延びようとしてきました。現代のように長期保存できる技術はありませんでしたが、様々な知恵と工夫によって保存技術や飢饉食法が編み出されていきました。そして、それらは漬物や干物のように、私たちの食生活の中にも生かされている知恵となっています。

〔参考資料〕

水沢市史 6 / 田原郷土誌 / 愛宕郷土誌 / 稲瀬郷土誌  
公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構





# ハレの日の

# 郷土食

そもそも、なぜハレの日に  
もちを食べるのか？



奥州市のハレの食として挙げられるのは、仙台藩ということもあり、やはり、もち料理が最高のもてなし料理とされてきました。

仙台藩では年貢米の査定として毎月1日と15日に餅をつけて神に供えることを年中行事として課し、平安息災を祈るとともに、休息日とする習慣がありました。しかし、その頃の農家は年貢を納めるのが精一杯で、自分たちがもち米を食べるほど裕福ではありませんでした。そこで雑穀と混ぜた「糍餅」にして食べるのが一般的でした。それをよりおいしく食べるために、いろいろな餅料理が作り出されたのです。

**そもそも、  
なぜハレの日に  
もちを食べるのか？**

昔の人が余った米で大きな餅を作り、それを的にして矢で射ると、その餅は白い鳥になって飛んでいき、家は衰え、水田は荒れ果てた野になってしまったという言い伝えがありました。白い餅は縁起のよい白鳥に連想されていて、神秘

な霊を宿すものと考えられていました。そのため、粗末に扱うことのないようにという意味が込められていたのでしょうか。伝説の餅が稲の神様である稲霊（いなだま）を象徴していたように、日本では餅は単なるおいしい食べ物ではなく、神が宿る特別な存在として敬（うやま）わられてきました。

餅を食べる力がつき、新しく生命を再生させる霊力（れいりょく）があると信じられ、ハレの日に餅を食べる習慣が広がったのです。

## 奥州市と餅の関係

奥州市で食されていたもち料理では、最近では廃れてしまいましたが、特別な来訪者があれば、まず餅をつくのが一番のもてなしでした。婚儀の時には水沢地方では小豆餅（こしあん）と雑煮餅だけでしたが、餅ふるまいの時には、一番に小豆餅、中間に各種のもち料理、そして最後に雑煮餅が出て、都から来た人々を驚かせていたそうです。

一関や登米の餅膳とは違い格式

ハレの日の食事は、  
手間暇かけたもてなしの心。



は高くありませんが、くつろいだ  
酒宴の締めくくりに食べられてい  
たそうです。

もち料理の種類は数多く、きな  
こもち、納豆もち、ごまもち、た  
まねぎもち、しょうが餅、ヨモギ  
もち、ごんぼつ葉もち、あんこも  
ち、えびもち、わさびもち、ずん  
だもち、くるみもち、ほやもち、  
ふわもち、等々数多くのもち料  
理が現代でも受け継がれていま  
す。

中でも、今回紹介するもち料理



は、奥州市内の中でも江刺区の一  
部でのみ食されていて、婚儀の締  
めにふるまわれていたという南蛮  
もちを紹介します。南蛮もちとは、  
江戸時代から食されていたという  
郷土料理で、細かく刻んだニンジ  
ンやゴボウなどの野菜に鶏肉、鷹  
(たか)の爪(つめ)が入った、  
ピリッとした辛さが特徴です。

【参考資料】

全国餅興業組合HP / えさし郷土文化館HP /

水沢市史 6 民族 / 餅学のすすめ

(<http://www.wachinai.jp/~hanasato/mochi/ssusume/index.html>)



# 農繁期の楽しみ

## 「間食」を味わう

昔からあるおやつには

アンチエイジング効果も!?



### 間食とはなにか？

一日朝と晩の2食だった時代、食事の間に空腹感を抑える為に食べていた軽い食事が間食です。間食を小昼（こびる）という地方や、小昼を「たばこ」という地方もあるそうです。今の午後2時〜4時にあたる「八刻（やつどき）」に食べていたことから「おやつ」と呼び名もつきました。貴族の中では間食を点心（てんしん）と言っていました。

江戸時代では茶道と共に発展した点心は、上流階級の菓子「京菓子」として独特の発展をしました。一方、政治・経済・文化の中心が江戸に移るにつれ、生活に密着した色々な菓子が作られました。現在の和菓子のほとんどが、この時代に作られたといえます。

### げんべた（どんどん焼き）

げんべた（どんどん焼き）は、路上で飲食に適した形態の小麦粉を主体とする日本の焼き物料理です。

円形で供されるものとして岩手県の「薄焼き」「どんどん焼き」があり、半月で供されるものとして宮城県の「どんどん焼き」「お好み焼き」があります。割り箸に巻きつけて供されるものとして、山形県の「どんどん焼き」、宮城県の「くるくるお好み焼き」があります。

名称は、商品を売る屋台が「どんどん」と太鼓を鳴らしていたことから、あるいは、作るそばから「どんどん」売れたことから名付けられたともいわれています。

### 昔からあるおやつには

アンチエイジング効果も!?

小麦粉にはでんぷんが豊富に含まれていて、白米より多く含まれています。でんぷんは、生命維持活動に必要なもつとも大事なエネルギー源です。また筋肉を作る上で必要な良質な植物性たんぱく質が豊富に含まれています。筋肉をつけられ、脂肪を減らすことはもちろんのこと、キレイに痩せられます。

またビタミンB1、ビタミンB



2、ナイアシン、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ミネラルも豊富ですので栄養の足りてない方にもおススメです。

リノレン酸もしっかり含まれており、血液改善や動脈硬化の予防に効果的です。他にもアレルギー抑制効果、うつ症状軽減効果もあり、生きる上で大事な栄養素になっております。

## 甘酒

日本伝統的な甘味飲料の一種で、見た目はどぶろくに似て混濁しています。甘粥（あまがゆ）とも呼ばれています。また夏の栄養ドリンク「飲む点滴」などといわれ、江戸時代では夏の死亡率が特に高く、体が衰弱して何も食べれない時の救世主が甘酒で、甘酒売りが町中に売り歩いているほどだそうです。

## 甘酒の効果

甘酒はビタミンB2を中心とするビタミンB群は、肌の調子を整えることが期待されている栄養素です。米麹には美白効果もありま

す。アミノ酸も含まれており、肌の乾燥を防いだり、エネルギーとして使われます。体内で生成できないので食べ物で摂る必要があります。

ブドウ糖・ビタミンB群は疲れをたまりにくくするとされています。食欲がなく、疲労感を感じやすい夏バテの時などにもおすすめです。さらにオリゴ糖・植物繊維が腸の働きをよくし、免疫をサポートしてくれることも期待できます。さらに体内環境を整えて便通をよくすると言われていきます。秘や肌荒れ対策なども期待できます。また満腹感も得られ、食べ過ぎの予防が期待できます。

ビオチンには頭皮や髪の状態を整える働きが期待できます。健やかな髪づくりにおすすめです。甘酒はまさに美容とダイエットには最適な飲み物と言えるでしょう。

