

# 食育

## 江戸蕎麦讃歌

ほしひかる  
江戸ソバリエ認定委員長  
和食文化継承リーダー

ある年の秋、跡見学園女子大の食文化論(担当：天海)の講義において、「和食文化と蕎麦」の話をさせていただいた。そのゼミでは講演後に、感想文を提出することになっているらしく、数日後に14通の感想文をいただいた。

それを拝読して、今後また機会があるときのための反省もふくめ、当方も感想文のようなものを書いてみた。

### I. 蕎麦と書いて、そばと訓む。

講演するときは、できるだけ「蕎麦」の字の解説をしながら、蕎麦の実を見せることにしている。現物(実)を見ることが、写真や映像より実感がもてるからだ。案の定、感想文には、「初めて見た」「朝顔の種のように」とあった。

この蕎麦の実は播いてからすぐに伸びて高くなるころから、原産地の中国において「蕎<sup>たかし</sup>」の字が当てられ、「蕎麦」の字が誕生した。したがって「蕎」の字にはいわゆるソバ以外の意味はない。



【蕎麦】

【天壇:ほし絵】

このような「字の始まり」を解こうというなら、北京の天壇へ行けばよい。天壇は紫禁城とともに中国の象徴的な建物である。現在の建物は、明朝・清朝の皇帝が天を祭るための儀式を行った所であるが、中国大陸では太古から王が五穀の実りを天に伝えていたという。だからここは地上の大王と天の帝とが会見を行う場というひとになる。しかし天帝は地上の人間の言葉が分からないだろうということから、意味のある文字を作って、それを見せて伝えようとした。こ

れがいわゆる漢字の始まりであるが、これなら天帝が一目で分かるにちがいないというわけである。

「それなら蕎麦の字は中国字であって、日本字ではないではないか」と言う人がいるが、国字を創造することをしなかった当時の日本人は、この意味ある漢字に納得し、国字にした。なぜなら人間は言葉と文字で想像を形にするものであるから、文字のない国は想像力のない国となる。そこで日本は漢字と、さらに漢字を崩して作ったひらがなで日本文を書くことにした。ゆえに漢字は立派な日本の字である。

そして、縄文晩期には栽培蕎麦が日本列島に伝来していた。それを日本人は「ソバ」と言っていたようだ。どういう意味で「ソバ」と言ったのかは縄文人でない

と分からない。「手」「<sup>て</sup>「<sup>みみ</sup>耳」などの一語か二語ぐらいの言葉は原始の時代から使われた日本語だと思う。いずれも意味は分からないが、言葉の初めは母親が赤ん坊に何かを伝えようとした短い言葉のようなものだと思えばよい。だから一語か二語の言葉である。そうした言葉、たとえば「テ」に「手」という漢字を合わせて、日本語と日本字ができ上がった。「ソバ」「蕎麦」もそうである。これが日本語・日本字である。ちなみに「大麦」とか「小麦」などは、知的に分別された語である。ゆえに後代になって付けられた名前である。

ところで、ときどき「蕎麦」の字が読めない人がいるから、「そば」とひらがなで表記した方がよいと言う人がいるが、その考えの行き着く先は、日本字はひらがなだけでよいということになり、日本文の良さを失うということになる。

日本文は、名詞が文章表現の意味の中心であり、その名詞は漢字でできているものである。なぜなら名詞を漢字にすれば、天帝の理解と同様に一目で理解できるからである。西洋のようにアルファベットだけの文は意味を理解するのに手間がかかる。その点、文字を創造することができなかった日本だが、素晴らしい日本文を書くことを考案した。これは和食文化の精神でもあると思う。

生徒さんからも、「日本語は奥が深い」という声があったが、台湾で生まれ育った李琴峰は、日本語の魅力に誘われて日本へやって来て、日本語で書いた『彼岸花が咲く島』で芥川賞を受賞した。世界の人々は日本文に注目している。

あらためて、認識しよう。「蕎麦」と書いてそばと訓む、を。

## II. 漠然と、蕎麦は日本産と思い込んでいた。

さて本論の「江戸蕎麦学」は、次の三本の柱から成っている。

①蕎麦は、植物も麺も中国から入って来た。

これは京都大学名誉教授大西近江先生や信州大学名誉教授の氏原暉男先生の説に負うところが大きい。

②伝来当初は、近畿の寺社で食されていた。

これは麺類史研究家伊藤汎先生の研究に負うところが大きい。

③江戸時代になって江戸に蕎麦麺が伝わると独自に進化し、日本の食となった。

これは①②をふまえて、ほし自身が独自に展開している、つもりである。

栽培蕎麦の起原地は中国の雲南省・四川省・チベット自治区の境界辺りである。そこに住む遊牧民族系の人たちが 5000 年前に栽培を始め、それが栽培の手軽さ、生でも食べられることもあって、同じく遊牧民族たちの手によって大陸を北上し、朝鮮半島、対馬を経由して日本列島の北部九州へ上陸した。その時期は縄文晩期である。

頂いた感想文には、「漠然と蕎麦(植物・麵)は日本産と思い込んでいた」という声が多くあった。

この「漠然と」という率直な表現は事実だと思う。

日本国内において、「蕎麦切(麵)発祥の地」論争が江戸時代から続いているのも、漠然と蕎麦(植物・麵)は日本産と思い込んでいたからである。

この蕎麦切発祥説は日本各地で唱えられていて、なかでも有名なのが信濃本山宿(塩尻市)説(『風俗文選』記載)と甲州天目山(甲州市栖雲寺)説(『塩尻』記載)である。ただしその記載内容には「・・・と聞いている」ていどで根拠はなく、とても「説」とまでは言い難いものである。なのになぜ支持されているかという、次のように断言してある本もあった。つまり前者の作者・俳人雲鈴も、後者の作者・国学者天野信景も「第一級の知識人」が述べていることだから内容は信用できるというのである。知識人といっても、彼らは俳人と国学者であって食の専門家や植物学者でも何でもないのに、いまの言葉で言えばずいぶんアバウトな評である。そのアバウトな説を郷土愛が支持したわけだが、これも古い時代の状況からいって止むを得ない。なぜなら当時は知識人と非知識人の差は歴然としていて、「あの先生がおっしゃるならそうだろう」ということになることは確かである。ただこの考え方がつい最近まで続いていた、というところが釈然としないが、世間の固定概念というのはなかなか変わらないのかもしれない。

ここで少し視線を変えて、世界における「蕎麦発祥の地」説を見てみると、先ず 1883 年にスイスの栽培植物学者カンドルが栽培蕎麦の起原地を中国東北部からシベリアにかけての地域であると初めて提唱した。1883 年といえば明治になってまもないころである。この説が発表されたとしても、すぐには日本に届かないだろう。「漠然と、蕎麦(植物・麵)が日本産だと思うことは相変わらず続いていた。私が蕎麦の勉強をし始めたのは、江戸ソバリエ認定事業を始めた 2003 年より 5,6 年ぐらい前のことであるが、そうしたときも蕎麦切国内発祥論は主流であった。

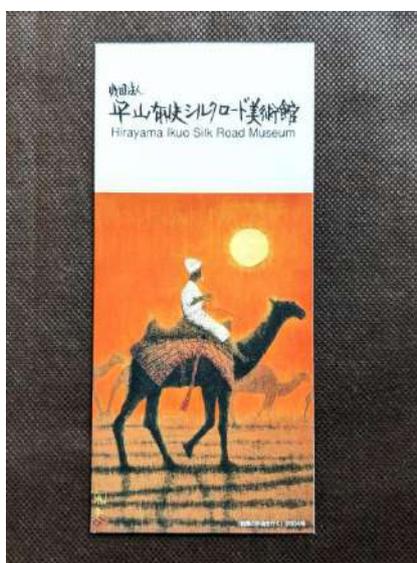
その流れが変わったのが、大西近江先生の「中国西南部地域」説以後である。大西先生が栽培蕎麦を発見したのは 1990 年のことと聞いているが、一般にこの説が知られるようになったのは大西近江先生が第 10 回国際蕎麦シンポジウム(開催地:中国・咸陽市)で発表された 2007 年以降である。それと同時に、今度は日本人の説である。人々にも耳に届き始めたのだろう。蕎麦切の国内発祥論議が静かになりはじめ、さらには栽培蕎麦がそうなら、蕎麦麵も？と、いままでの説に疑問符が付きはじめた。しかしながら大西説の発表からまだ 15,6 年しか経っていない。女子大生の皆さんの、「漠然と、感は当然といえば当然である。

それからもう一つ、中国青海省で発見された 4000 年前の粟黍麵が、世界最古の麵であることも女学生たちの耳にとどまったようである。

この、5000年前の蕎麦栽培、4000年前の麺作り、いずれも遊牧民の手によるものであるが、じゃその人たちは具体的に何族だったのかというと、その解明はなかなか難しい。歴史上の遊牧民族では、紀元前7世紀～前3世紀ごろのポントス・カスピ海草原のスキタイ人、前3世紀～前1世紀ごろのモンゴル高原の匈奴などが知られているが、当時、そして彼らには土地所有意識がないし、国境がない。いまの言葉でいえば実行支配のみである。

匈奴については、井上靖に「落日」という散文詩がある。

＝ 匈奴は平原に何百尺かの殆ど信じられぬくらい深い穴を穿ち、死者をそこに葬り、一匹の駱駝を殉死せしめて、その血をその場所の上に注ぐ風習があった。雑草は忽ちにしてそこを覆い、その墓所を判らなくするが、翌年遺族たちは駱駝を連れて平原をさまよい、駱駝が己が同族の血を嗅ぎ当てて咆哮するところに祭壇を造って死者に供養したという。＝



### 【平山郁夫「落日」】

この詩を読んで、私は5000年、4000年前の名もなき遊牧の民のことを想った。彼らは夏の日に蕎麦の種を播いてから五畜(山羊、羊、牛、馬、駱駝)の群れと共に当地を離れ、75日経って戻ったら実が生っていたのでそれを刈り、やがて訪れる冬を避け、大陸の北方へと移動したのだろう。彼らのその営みは1000年、2000年と続いていったが、そのうちの何人かは還って来ることもなく、さらに旅を続けて、日本列島に渡った者もいるのではないだろうか、と。

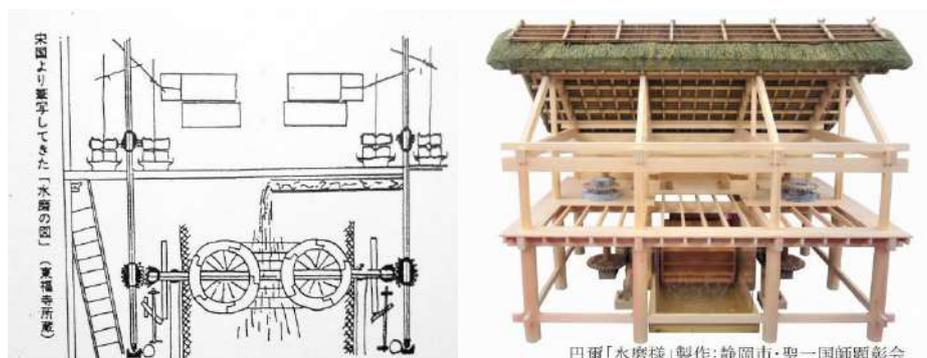
### Ⅲ. 点心料理と共に麺作りが

“漠然と”という、認識までいたらぬ認識は、あんがい世間には多くあることだ。石臼(挽臼)の印象にも似たようなところがある。たとえば石臼を踏石代わりに置いてある庭の景色はいかにも日本的だと漠然と思うことがあるし、または小金井(小金井神社)や中野(宝仙寺)などの石臼供養塚を見たときもそういう心境にちかいものをいだいたりする。

一方、感想文には、石臼の意義についてきちんと述べてあるのがあった。つまり日本人は初めは蕎麦の実を食べていたが、挽臼が入ってきてから麺が食べられるようになったという変化を理解されていた一文だった。

その臼には、搗臼と挽臼の二種がある。前者は主として精米、後者は製粉の役割がある。だから挽臼は小麦製粉用として中東やヨーロッパで発展し、挽臼の特徴である「溝」はギリシャ・ローマ時代に発明されたと思われる。その挽臼の日本への本格的伝来は鎌倉時代の留学僧円爾(後の聖一国師)によってなされた。

具体的には、円爾が南宋から「水磨の図」を持ち帰ったことによって始まった。「磨」というのは臼のこと、つまり円爾が持ち帰ったのは水車で動く臼の設計図だった。そこで円爾の出身地である静岡市がこの図にしたがって復元したところ、写真のように製粉水車設備ができ上った。



【水磨の図(円爾)・水磨復元(静岡市)・



【水車絵:ほし絵】

円爾の帰国後から、円爾創建の東福寺が南宋から石臼を輸入したり、東大阪などで挽臼の国産化が始まっているから、日本でも水車が廻るようになったことは間違いない。このように製粉機を紹介した円爾は、当然麺作りの道具や技術も持ち込んでいたのであろう。

果たせるかな、鎌倉時代に描かれた『慕帰絵詞』を観ると、近畿の寺社において、麺が振舞われている現場を目にすることができる。

『慕帰絵詞』というのは、1351年に没した本願寺三世覚如を慕って、遺子の存覚、従覚兄弟と覚如の弟子乗専によって企画され、従覚が詞を起草、藤原隆章(沙弥如心)と藤原隆昌が絵を描いたものである。その巻五の覚如邸の奥の間では

僧俗七名の歌人による歌会が行われている。中仕切りを隔てた手前側は厨の間。鯉を庖丁でさばいている者、大笹に山盛された麺を小椀に箸で移している者、つゆの味見をしている者たちなど9名が饗応の準備をしている。



### 【『慕帰絵詞』】

別の感想文には、鎌倉時代に**点心料理(軽食)**として**麺**が入ってきたこと、寺社で**麺が食べられ始めた**こと、さらには日本ではこのころから**冷たい麺**が食べられたことや、日本刀文化から**切麺**が主だったことまで理解している一文があったが、14世紀半ばにはすでにそれが行われていたのである。これを料理史の観点からいえば、**粒食(米)**だけだった日本人に**粉食**という新たな食生活が開かれたというわけである。

しかもである。よくよく見てみると、『慕帰絵詞』の世界には茶筌もあるし、釜もある。とすれば、この歌会では円爾が伝えた麺のみならず、栄西が持ち込んでいた茶(抹茶)も、本願寺三世邸では歌会に振舞われていたようである。

いままで触れてこなかった『典座教訓』『赴粥飯法』の道元も含め、栄西、円爾ら鎌倉時代留学僧たちは、現代和食の基本を創った人たちであることはまちがいないのではないだろうか。

(演題を「和食文化と蕎麦」とした所以はこの絵にある。)

#### \*本願寺系図

本願寺親鸞 ⇒ 二世<sup>にょ</sup>如信(親鸞孫) ⇒ 三世覚如(親鸞曾孫) ⇒ 四世善如

#### \*親鸞系図

親鸞 → 善鸞 → 如信

親鸞 → 覚信尼(親鸞末娘) → 覚<sup>え</sup>恵 → 覚如 → 存覚(兄)、従覚(弟)

#### IV.蕎麦の打ち方、茹で方が数字(標準化)で口伝された。

外食店は、国内国外を問わずに近世以降に誕生。

そして、蕎麦屋は江戸初期の江戸で誕生。これが江戸蕎麦の始まりである。

感想文では、現在では当たり前のように在る外食店が、近世になって登場したことに驚きをもって書かれていた。

戦国時代が終わって平和になると、わが国の貨幣への信用が高まり、商品経済が活発になっていった。その流れから食べ物の商品化も活発になり、外食店(蕎麦屋)が誕生した。これは重要なことだ。これまでの寺方の振舞蕎麦から、蕎麦だけが独立し、商いの【江戸蕎麦】が生まれたのである。

江戸蕎麦は蕎麦の打ち方、茹で方が数字(標準化)で口伝され、作り方が決まっているから、付随して蕎麦打ち道具も規格化された。

感想文には、麺の長さは、食べる人の立場から決められていたことに感嘆するということもあったが、これが商品としての江戸蕎麦の理念であり、家庭の蕎麦にはないものである。

ただし打ち方の標準化は職人の世界であるため、文字ではなく口伝であるから、分かり易く数字化された。いわく、

- ・蕎麦は七十五日
- ・一番粉・二番粉・三番粉
- ・一握りに星三つ
- ・二八蕎麦
- ・一鉢、二延し、三庖丁
- ・饅頭一尺、蕎麦八寸
- ・切りペラ二十三本
- ・蕎麦の三返り
- ・一斗一升一貫+四百匁、
- ・一番出汁・二番出汁
- ・三立て
- ・饅頭三本、蕎麦六本、
- ・一夜蕎麦、等々

それがため江戸式の蕎麦打ちは全国に伝わっていった。

しかしながら、明治維新後は「洋食一流、和食二流」の風潮から、蕎麦の手打ちは不衛生とされ、機械化が進み、江戸時代の手打ちは影を潜めた。

それを「蕎麦はなぜ昔に帰らぬか」と嘆いたのが「やぶ忠」の村瀬忠太郎、その志を継いだのが「一茶庵」の片倉康雄、そして江戸の老舗の店主たちも立ち上がった。その中に江戸蕎麦の老舗「上野藪」の鵜飼良平がいたが、鵜飼の弟子荒井正憲(鵜の会・江戸ソバリエ講師)は師の江戸式の打ち方を忠実に図案化・文章化したため、これが素人蕎麦打ちのテキストとなり、江戸蕎麦はさらに全国に広まった。

かくて、江戸蕎麦が日本の蕎麦の柱となっていったが、理由は打ち方の標準化ばかりではなかった。

感想文の中には「香りを活かすために**笊に盛る**」ことに注目してくれた人もいたが、さらにいえば**蕎麦と汁が別々**になったのも香りを活かす工夫である。世界的に見ると、中国麺は一つの丼に麺と汁と具が入っている。(もちろん汁なし麺もあるが)。イタリアのパスタは皿の上に具と麺と具が盛られている。(もちろんスープパスタもあるが)。汁や具と一緒に麺には香りは問題にならない。ところが、麺と汁が別になった江戸蕎麦は、香りを楽しめる。そのために笊の上の麺6本ぐらいを箸で取って、蕎麦猪口の中の汁に1/3ぐらい付けて啜って食べる(手繰る)。啜る理由は香りを脳で感知するためである。

しかも蕎麦猪口は**白磁**である。行燈の下の白磁は美しく、凜としている。その中に香る麺を付ける楽しみがあった。江戸蕎麦は伊万里焼(白磁)なくして粋には味えなかつたといえる。

また、感想文に「**年越蕎麦を食べる風潮が謎だった**」という人がいたが、「年越蕎麦」も江戸蕎麦から生まれた蕎麦である。つまりは江戸中期ごろ、**つなぎ**が考案されたことによって、これまでの切れて短かかつた蕎麦が長い蕎麦になった。朝鮮半島生まれの作家金達寿は「昔の蕎麦は切れるので縁起が悪いと言っていた」と述べていたが、**切れて短い生蕎麦 ⇄ 長い二八蕎麦**の変化から「長いから縁起がよい」となり、江戸の蕎麦屋の「年越蕎麦」や「引越蕎麦」に採り入れられたのである。

江戸人は、この長くなつた二八蕎麦を大袈裟に、あるいは江戸っ子らしく滑稽まじりに「手繰る」と言いながら**粋**に啜つた。その様は**広重**描く「大橋 安宅の夕立」のように粋な光景だつた。蕎麦を粋に啜る様は、江戸生まれの浮世絵師**広重**の絵心に通じるものかもしれない。



【『名所江戸百景』 - 大はしあたけの夕立』】

かくて、蕎麦の打ち方、そしてでき上がった商品としての蕎麦は、日本の蕎麦の柱となり、さらにいえば世界に類のない食べ物となったのである。



【江戸蕎麦は日本の蕎麦の柱:ほし作】

## V.次世代のために

以上、渡来蕎麦、寺方蕎麦、そして江戸蕎麦と「江戸蕎麦学」の三本の柱を述べてきたが、要は渡来蕎麦が京の寺方蕎麦を経て、江戸に入って来たことによって、蕎麦は真に日本人の食べ物になったのである。言い換えれば日本人の心に沿った蕎麦となったともいえる。

これが分かってもらえば、この特別講義の意義はある。

それに加えて、感想文に大学生らしい反応があったことは、何より嬉しい。

例示すれば下記のような事柄であるが、同じ内容を一般の人に話しても大学生ほどの反応はなかった点が面白いと思う。

一つが、食(蕎麦)文化興隆の構造とは、料理人(蕎麦職人)×客×マスコミ、ということ。

店の料理は作っただけでは完成ではない。お客様に食べてもらうことで完成する。加えてその店のすばらしさを第三者が判断・広報することによって社会性が出て、食文化(蕎麦文化)は興隆する。この点が地域限定の郷土料理(郷土蕎麦)と性質が異なるのである。20世紀のフランス料理、21世紀のイタリア料理の興隆はこの構図に見事にのって、世界の食べ物となっていったが、19世紀の江戸四大食にその原型があったのである。

二つめが、顔の見えるお客様のために美味しさを、顔の见えないお客様のためには安全を、提供するという事。

家庭などの振舞や外食店などの食べ物は顔の見える人のために料理を作る。対してコンビニ弁当や工場では顔の见えないお客のために作る食品などがある。基本的には前者は「美味しさ」が、後者は「安全性」が主軸となる。

ただし、この分類は就職を前にした大学の学生さんには話しづらいところがある。なぜなら前者は外食店の料理人や職人の世界であり、後者は食品関係会社ということになるが、大学生の就職先はこの後者が多い。しかし一度はこの

ような尺度で分けられることを知ってもらっても損はないと思ってお話しした次第である。

感想文には、外食店でバイトをしたが、普段は美味しさに寄与する仕事ということになるが、たまにお持帰りのお客様がいらっしゃる。そういうときは安全性を重視しなければならないが、今まであまりそういうようなことを考えていなかったという一文だった。

三つめ、第四世代の蕎麦店に行ってみたい、ということ。

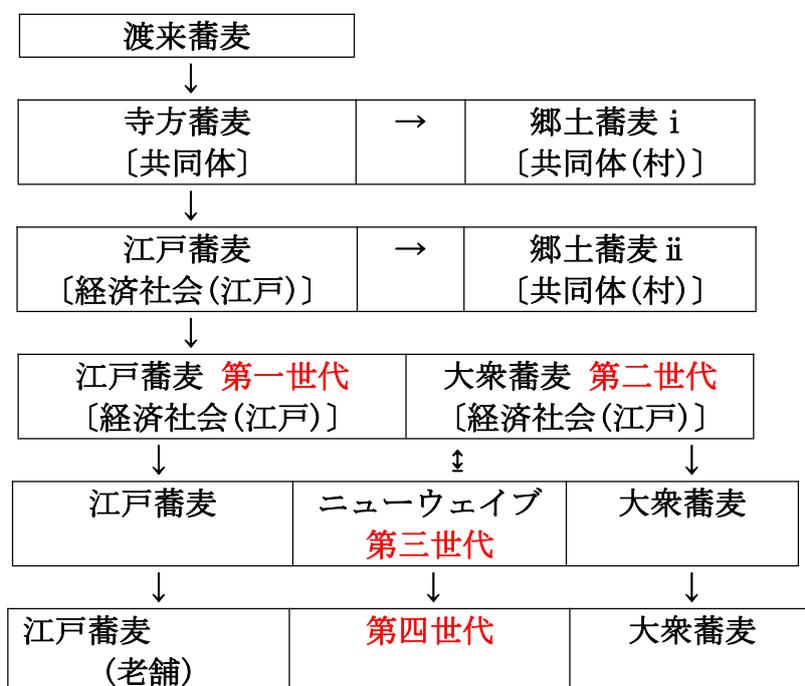
下のような図を使って、わが国の江戸から現在までの蕎麦店の推移を話した。

第一世代：江戸の暖簾蕎麦店時代、

第二世代：幕末の駄蕎麦登場から、戦前戦後の機械打ち大衆蕎麦店時代、

第三世代：ニューウェイブの手打ち蕎麦時代、

第四世代：栽培にも関心をもち、美味しい蕎麦や料理を供する店。



大人たちは過去・現在にしか関心を示さないが、若い人はやはり将来に関心が強い。次世代の大学生から第四世代の蕎麦店に行ってみたいという声が出た。

味覚には、性差、年代差、地域差があることは拙著『小説から読み解く和食文化』で唱えていることだが、実は講演感想にもそういう差はある。

ただ、ここは女子大であるから、皆さんには性差、年代差による違いはない。だが私と比較すれば、年代差別は確実にある。だから普段講演している人たちがほとんど関心を示さない「第四世代の蕎麦屋」に興味を示された。また、逆にいえば若い彼女たちは過去の歴史的なことには理解が浅い。だから言葉も注意して、丁寧に話さなければならない。当然である。20歳少し越した彼女たちの人生経験は事実上10年弱ぐらいしかない。そういう彼女らがわれわれ年長者の内側に入ってくることは不可能にちかい。だったら年長者から歩み寄りなけれ

ばならない。それが説明であり、教育である。たとえば、精進料理や点心料理など彼女らは聞いたことがないかもしれない。だから、それをきちんと説明し、また字で示さないと、いまの人は点心料理を天津料理と思うのかもしれない。やはり日本人は文字にすることが必要であるところでも思う。

さて、この度の特別講演で一番痛感したことは、**社会人になろうとする次世代の人たちへの食育**は、子供や大人たち以上に、多大なる価値があるということである。そのことは天海先生が一番理解されていることだと思う。だから拙いながらも私のような外部の者にお声をかけていただいたのだろう。ともあれ、私たち江戸ソバリエ協会が培った「**知る、作る、食べる**」の方法で何かしらお役に立てれば幸いである。



【江戸ソバリエ宣言】

《参考》

人見必大『本朝食鑑』

柳父 章『近代日本語の思想』

李琴峰『彼岸花が咲く島』(文芸春秋)

平山郁夫シルクロード美術館 パンフレット

東福寺蔵「水磨様」

静岡市・聖一国師顕彰会「復元水磨様」

小松茂美 編集解説『慕帰絵詞』(続日本の絵巻 9)

監修指導 鶴飼良平・イラスト解説 荒井正憲『イラストでよくわかる！江戸流そば打ち』(柴田書店)

蕎麦談義「ナゼスルノデスカ」

<https://fv1.jp/89172/>

ほしひかる「学校で正規の蕎麦教育を」

[https://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/202306hoshi\\_sobakyoiku.pdf](https://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/202306hoshi_sobakyoiku.pdf)

ほしひかる「蕎麦切広重 街道館」

[20210531hoshi9\\_1.pdf \(edosobalier-kyokai.jp\)](https://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/20210531hoshi9_1.pdf)

ほしひかる「蕎麦切広重 江戸百館」

[https://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/20210531hoshi9\\_2.pdf](https://www.edosobalier-kyokai.jp/pdf/20210531hoshi9_2.pdf)

望月義也コレクション『広重名所江戸百景』（合同出版）

浅野秀剛監修『広重 名所江戸百景』（小学館）

ほしひかる『新・みんなの蕎麦文化入門』（アグネ承風社）

ほしひかる『小説から読み解く和食文化』（アグネ承風社）



以上