

# 近世武士の食生活

シモン・ウォジツキ

近世の食生活に関する資料を探していたとき、『隠居大名の江戸暮らし』という本に偶然出会った。衣食住という生活の基礎が、近世の武家社会でどのようなものであったのか、少しずつこの疑問を明らかにしてくれる本である。この研究などを資料としながら、日本の生活様式や伝統文化の多くが形成された江戸時代の武家の暮らし、とくにその武家の食生活について述べたいと思う。

三代将軍家光の代の話である。家光のお話衆役に任ぜられた大名たちは、毎日弁当を持参して登城し、城中萩の間で食事をとることになっていた。そんなある日のことである。お話衆の一人が弁当のおかずには鮭の切り身をいれていったところ、皆が大変珍しがったという。

何ともつましい話だが、こののエピソードによって、江戸初期の武士の食生活がいかに簡素であったかがうかがえる。将軍、大名からしてこうなのだから、一般武士の食生活は、推して知るべしである。

この頃はまた、一日の食事は朝夕二回というのが普通であった。単に「朝夕」といえば食事のことを意味したほどである。武士もむろん、一日二食である。一日三食に慣れた現代人からみると、さぞ腹が減ってたまらなかったことだろうと同情したくもなるが、当時、成人一人の一日当たりの食費は五合とされていたから、現代人よりずっと大食だったわけで、一回に大量の米飯を詰め込めば、そう空腹に悩まされることはなかったのかもしれない。

では、彼らはその二食を、一日のどの時間に食べたのか。記録によれば午前八時と午後二時となっている。要するに、朝食の時間は現代と同じなのに、夕食は随分早かったわけだ。米はまだ精白されず、玄米を食した。食器も、そう上等のものは使われなかった。調味料では、砂糖などはきわめて高価だった。

しかし、このような質素きわまる武士の食生活は元禄（一六八八～一七 四）のあたりから急速に変わり、ぜいたくになってくる。

まず、夜食が出されるようになる。その習慣は元禄年間に広まったものとみられている。一日二食が三食に変われば、当然おかずの内容も豊かになり、季節のはしりものなどが珍重されるようになった。

精米技術が進歩して、白米が一般に普及するのも、元禄のあたりからである。白米はす

で寛文（一六六一～七三）の頃から一部階級の常用食になっていたから、将軍や大名はすでに白米を口にしていたと思われるが、五代将軍綱吉などは白米ばかり食べていて、とうとう脚気になる始末だった。ついでに言えば、脚気なる病気は白米食の普及とともに急増した。

さらに、武士や富豪の間に外食の習慣が広まったのも、元禄期の特色の一つであった。ということは、町中に専門の料理屋や仕出し屋が出現したことを意味するが、この風潮ははじめ京、大阪方面におこり、次第に江戸にも普及していった。

以後、料理屋が次々と店開きし、文化・文政年間（一六四～三）には、料理飲食店の数は江戸だけで約六千軒にのぼった。

## 1 将軍・大名家の食膳

将軍や大名ともなると、食事ひとつを取ってもなかなか大変である。

食事は、表御殿の御膳所や台所で調理され、そこは膳奉行あるいは台所奉行が管理している。献立は前日に決められたようで、その献立表をまず主君に見てもらい、OKが出た時点から食事づくりの準備がスタートする。材料は細心の吟味が加えられ、米は一粒でも傷があったりしてはならなかった。

料理ができあがると、必ず行われるのが毒味である。毒味は近習の者を最終として複数の人間が行うことが多く、また台所と食事の場がかなり離れてもいたので、将軍や大名はたいがいアツアツの料理を味わうことができなかつたという。

将軍・大名が食事をとるのは、通常、表と奥の中間にある中奥のなかの一室だったが、表や奥で食べることもある。調理がすんだ食事は、配膳役によって所定の一室へ運ばれ、次の間に控えた小姓が取次ぐ。そこでも、毒味が行われたらしい。それが済んでようやく、将軍・大名は朝食なり夕食を口にすることができたようである。

このように、食事までの手順は煩雑だが、料理の内容はそれほどでなく、案外質素だったようだ。

たとえば、八代将軍吉宗は、一汁三菜をきびしく守り、しかも「身を養うには一日二食で十分だ」といって、当時広がりつつあった一日三食の習慣を頑強に拒否したという。

## 2 武家の食膳

一般武家といってもピンからキリまであり、禄高数千石という重臣や旗本の大身は、かなりの程度大名に近いレベルの食生活をしていたことと思われる。それゆえ、ここでは中下級武士の状況をみることにしたい。

武家の家計はかなり初期から、慢性的な赤字状態に陥っていた。従って、切り詰められるものは、できるだけ切り詰めなくてはならない。となると、一番その皺よせを受けやすいのは、今も昔も変わらず食生活である。

そのため、中下級武士の家庭では、屋敷の裏庭を畑にするなどして、副食品の自給自足をはかるケースが多くなっていった。

だが、下級武士の中には、その自給自足さえままならない者もいた。子供が多いとさらに大変で、そんな家庭では内職に精を出して麦や粟を買い、辛うじて一日一日を糊することになる。おかずも何かあるというほどではなく、こちら辺が武士の食生活の最低クラスということになるであろう。

### 3 酒

「もろはく」と言う清酒が作られるようになると酒造業が発達し、酒屋や居酒屋が繁盛した。

江戸時代の酒づくりの本場は、伊丹、灘、奈良などに代表される上方（かみがた）であった。江戸では、これらの産地から送られてくる酒を、上方から下（くだ）ってくるという意味で、下り酒と呼んでいた。下り酒には、上等の酒といったイメージがこめられている。江戸は、大変な酒消費都市だったと思われる。

しかし、この傾向は江戸ばかりではない。この時代は、地方でも武士、町人の区別なく、概してよく酒を飲んだようだ。話を武士に限れば、勤務態勢が非常に暇だったので、無聊をもてあまし、つい酒に手がのびるということもあったのであろう。

最後に酒宴の話の一つ。公式の饗宴の場合は、昼に行われるのが決まりであった。ちゃんと正装をして、式膳の前にかしこまるわけである。酒を飲みはじめの前に、まず一膳、口にするのが礼儀だったようだ。饗宴が長びき、夜まで持ちこされたりすると、略服に着換え、膳部も略されることになっていたという。饗宴の席は、将軍や大名なら、必ず表（御殿）に設定された。

このような公式の饗宴では、とかく礼式が重視され、肩のこる雰囲気終始しがちだったが、気の合った朋輩との私的酒宴となると、様相はガラリと変わってくる。泥酔して放歌乱舞といった図が珍しくなく、その傾向はことに下級武士の間に強かった。

### 4 行事食と封建制度

江戸時代の封建制度は、人生の節目に行われる諸儀礼や季節の行事にも影響を及ぼし、そこで出される食事は階層性が明確であった。

武家では材料の大きさや招待客の規則などで家格を誇示し、町家では財力を持って料理の質を高め、おいしさに気を配った。

季節見舞いは、暑中と寒中とに行われる。暑中見舞い、寒中見舞いとも暑入り・寒入りの翌日から数日間に贈られることが多い。暑中見舞いとしては魚介では干鯛、うなぎ、しじみなど、鳥では国元の鳥、五位鶯など、野菜では白瓜、里芋、茄子、きゅうりなど、果物では真桑瓜、桃、西瓜など、菓子では煎餅、葛まん、餅菓子、白玉、みずのこ、かる焼

きなど、その他としてはすし、素麺、うどん、道明寺、甘酒、酒などが贈られた。時代が下がってくると暑中見舞いにも変化がみえる。従来通りのものに加えて、すしでは巻きずしなど、果物も種類が増え、砂糖や焼酎がかなりもちいられるようになる。

しかし、砂糖は大家でもまだ貴重品であって、文政期末までは稲葉家でも年に一、二回しか見られない。主な食品の手配をしていたと思われる役所においても、文化十三年(一八一六)には黒砂糖一斤という記録が一回あるのみである。砂糖が増えるのは文政期末から天保にかけてのことで、これが日本における砂糖の普及を示していると思われる。そして、単に砂糖という記録から次第に白砂糖となっていくのは天保十年(一八三九)以降のことである。

寒中見舞いとしては魚介では干鯛、寒鮎、鮭、はらこ、かきなど季節の品が、鳥では鴨、玉子、野菜ではぎんなん、果物ではみかん、ころ柿など、菓子は暑中の品とほぼ同じく、その他としてすし、海苔、昆布巻き、甘酒などが用いられている。天保以降になると魚介ではからすみ、むきみ、はんぺんといった加工品が、鳥では雉子や雁など多種多様になっている。

## 5 供食

調理された食べ物は、食器に盛られ膳に置かれる。食器の種類、数、配膳方法などは、食事の種類、身分などによっても異なるが、個人別の配膳が原則であった。食器は、それまで用いられていた漆器のほかに陶製食器が用いられるようになった。また、膳は貴族や大名では三方や四方が使われ、武家や町人では塗り物膳を多く使い、木具膳なども使われた。

膳の出し方や食べ方には一定の作法があり、上層階級の人々のうちでは、その作法の習得することも大切な教育項目の一つであった。

## 6 命と食生活

江戸時代後期の平均寿命は28歳程度というから驚きである。

これは70パーセント以上に及ぶ乳幼児死亡率の高さに起因するが、20歳まで無事成長したとしても、平均死亡年齢は60～65歳で、現在の75～80歳に比べかなり短い。死因のトップは飢饉に際して起こる餓死や疫病であるが、次には天然痘、梅毒、麻疹、結核、インフルエンザ、食中毒、脳卒中、脚気が上位にくる。また、日常的な病気としては眼病、皮膚病、虫歯や歯槽膿漏、痔などがあげられる。

これらの発病には衛生や知識の程度だけでなく、食生活の内容も大きく影響している。伝染性疾患や脳卒中は栄養状態、特に蛋白質の摂取不足があると重病になりやすい。蛋白質の主な供給源は肉、魚、大豆、卵であるが、これらは脚気を予防するビタミンB<sub>1</sub>と皮膚病や目病予防に必要な油脂類の供給源でもある。

脚気は心臓発作を起こすと、二・三日で死亡する怖い病気で、元禄ころから目立ち始めた。白米の普及時期と重なるため、その原因は一般に白米の多食と理解されているが、他の疾病状況からみて慢性的な動物性食品の不足の影響も大きいと見るべきだ。

歴史は、過去という時代の、社会や人々の動きを知ることである。事実と、その背景や因果について、考えることである。

しかし、現在という時間の中に、歴史の「あと」を見ることも、大切ではないかと私は思う。

江戸時代の生活文化は、現代の日本人の日常生活の営みに脈々と通じており、現代の日本文化の研究に欠かせない資料を提供してくれる。昔のことが現代の社会にもまだ残っている。まだ「古い日本」は生きているのである。日々の生活の中で歴史を感じるのが大切だ。

#### 参考文献

- |                  |          |     |         |
|------------------|----------|-----|---------|
| 「図録・近世武士生活史入門事典」 | 武士生活研究会編 | 柏書房 | 1991    |
| 復元 江戸活図鑑         | 笹間良彦     | 柏書房 | 1995    |
| 江戸事情 第一巻生活編      | 樋口清之(監修) | 雄山閣 | 出版 1991 |