

懐かしい 「混ぜ飯・かて飯」

上野 順一郎

私は幼少の頃、福岡県の市内で育ち、当時サラリーマンだった父親と母、それに四人兄弟の六人家族だった。父は佐賀の貧乏武士の仇で、母は福岡在の百姓の出だったので、食べるものといえば、田舎料理が主だった。ただ、戦時中は別として、食べる物に事欠くようなことはなかった。

正月は雑煮、煮しめ、数の子、蕪の三杯酢、それに子供達には菓子餅の盛り合わせの皿が付いた。

福岡市というのは、海も山も近く、農村も近いので遠方から運ばれてくる食材が無くとも生活は出来た。古くから中国大陸との交易もあり、日本でも豊かな地域だったろう。

母は祖母に教わったのだろうが、煮物、焼き物、天ぷら等が得意で、味もそこそこだった。しかし、時間を要する漬物などは、農家から買ってきていたように思う。

一月七日の「七日の節句」の「七草粥」は食べたことが無い。しかし、鍋物の水炊きは博多の名物で、夕食の膳にのぼる事が多かった。鶏肉に豆腐、長葱、春

菊などが入った。春菊の原産地は地中海沿岸らしいが、欧米では鑑賞に用いる。食用にしたのは中国と言われている。醤油に地元でとれる橙の絞り汁だった。勿論、白菜、ほうれん草もあった。ところで我が家は、男女二人の子供と女房の四人家族であったが、鍋物は少なかったように思う。その最大の理由は、私が毎晩外で吞んで帰るため、欲しい物は外で食べて帰宅したためではなかろうか。

冬場の食べ物といえば、大根がある。大根は、春夏秋冬と四季を通じて採れ、種類も多いが、旬はやはり冬だろう。根っこの先は辛味が強いので「大根卸」で食べ、おでんやふるふき大根は中ほどの甘味が多いところを使う。そばに入れて食べる辛味大根などもある。

先の鍋に欠かせない野菜といえば葱だ。これがないと鍋物が始まらない。葱は東洋を代表する野菜で、日本でも各地に多くの種類がある。しかも作り方食べ方も異なり、関西・九州は、白根の少ない青い葉の葱を食べるが、関東では葱の茎に土をかけ、白い茎を食べる。

葱は古くは薬としても使用し、コメカミに葱の皮を貼った老婆を見たこともあるし、風邪引きに葱湯を飲まされた思いもある。

旬の菜を食べる

鍋物といえば忘れてはならぬ青菜に「京菜」がある。普通、漬菜だが、鯨肉を合わせて用いる「ハリハリ鍋」には欠かせない。別名を「水菜」とも呼び、根から出る菜が六百にも及ぶことから「千水菜」、「千筋菜」とも呼ばれる。歯ざわりの良さが特徴で、煮物や鍋に入れる時は、煮すぎないことだ。

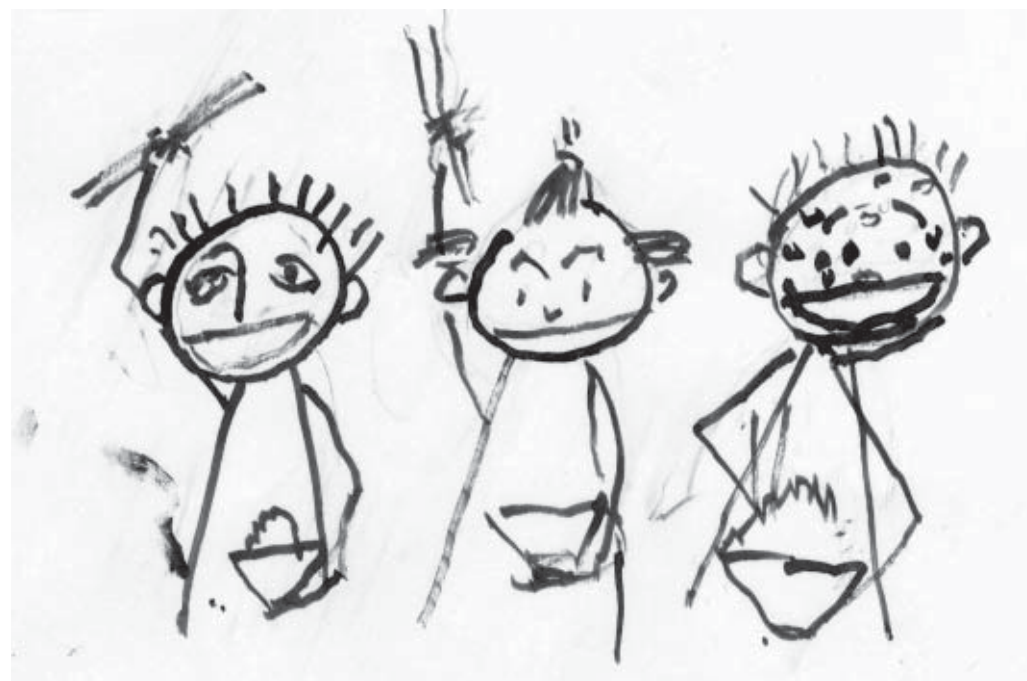
水菜に似たものに「壬生菜」、「京菜」がある。水菜と壬生菜とは歯ざわりが違うという人もいるが、使い方は同じようだ。一月四日は鏡開きだが、十一日という所もある。

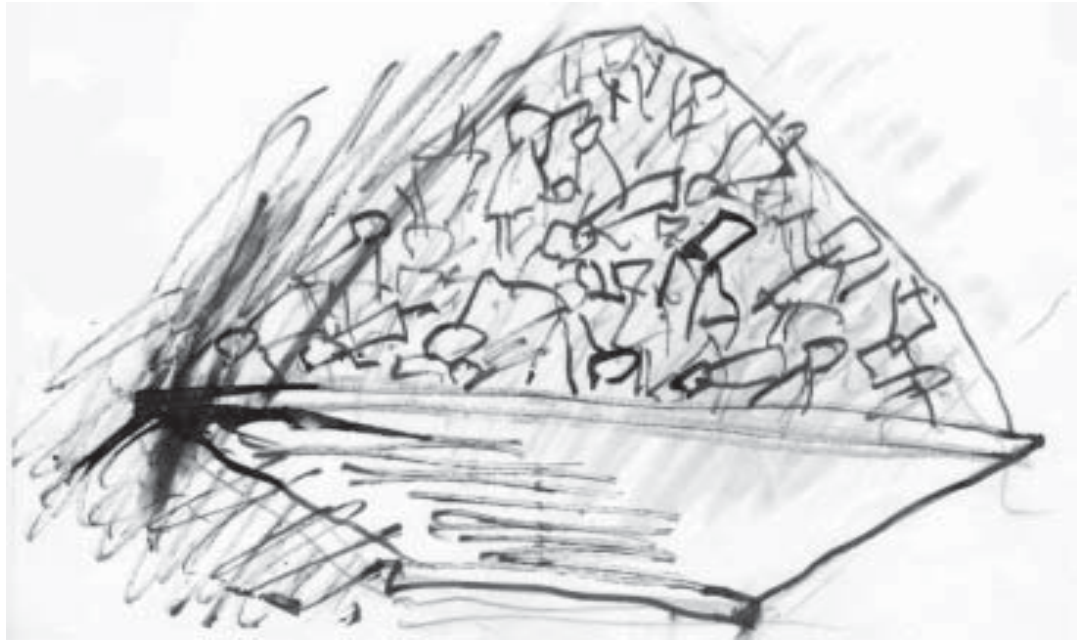
京都では切った餅をこんがり焼いて、壬生菜だけで、すましの雑煮を作る。京

都では正月三が日は、白みそ仕立ての煮餅で祝うが、四日ともなると焼いた餅の芳ばしさとさっぱりとした澄まし汁がうれしい。京では四日を境に平常の生活に戻る。正月の膳などもこの日までに洗ってしまう。これも料理屋の「おばんざい料理」の一つなのだろう。

「あずきがゆ」というのは一月十五日に食べる。十五日は正月の祝いの最後の日で、京都あたりの人は良く食べ祝うらしいが、九州での我が家にはこの習慣がなかった。

「あずきがゆ」で思い出したが、我が家の子供達は「小豆飯」が大好きである。特に息子が好きで「母ちゃん、おせきご飯が食べたい」とよく言っていた。書物によると「赤飯」と「小豆飯」とは違うのだそうで、赤飯は固ゆでの小豆を混ぜ、そのゆで汁で糯米を赤く染めて蒸した強い飯である。小豆飯は粳米に固ゆでの小豆を入れて炊く。我が家では祝いでないのに子供達のリクエストが多いので、間食がわりに食べて





いた。

さて、話しがそれだが、今回は冬の食べ物を中心に書いているのだが、本題は「混ぜご飯・かてめし」だった。米は奈良時代には精白して食べられ、一日五合の米が宮廷に勤める官吏に支給されていた。その支給料は江戸幕府の武士に支給された量と変わらず、副食の少なかった江戸時代でも左程の空腹感なく過せたのではないだろうか。

江戸時代の町人は「江戸っ子が麦飯なんて食えるかい」粋がったというが、別に威張る程のことでもない。

では、地方の農村などでは増量に米以外の穀物を混ぜて食べていた。農村では黒米という精白度の悪い米に粟、麦、稗、そばの実などを混ぜて食べていた。水田のない漁村や畑作や芋が中心だった古代人は玄米を食べていたという説もあるが、精米技術のなかった時代は粳を臼で立杵で搗いたので、玄米ではなかったろう。粳すり機というの

は江戸中期に中国から伝来したので、玄米はそれ以降の製品といえる。では、水田のない地域の人には米を充分食べられなく、その理由は米を炊くのに多くの薪が必要だったからだそう。しかし、考えてみると雑穀だって炊くのに薪が必要なので、別の理由のように思える。

米に不足する栄養の補てん

雑穀飯・・・(麦飯)、かつて「貧乏人は麦を食え」と言った首相がいた。だが、麦は賤しい食べ物ではなく、健康食であったことが分っている。麦飯は搗精した大麦に米をつなぎ程度混ぜて炊いたもので、大麦は繊維質とビタミンが多いので、精白した米の欠点を補うものだ。奈良時代から救荒の一策として奨励されたが、米に比較し食味に欠けたのか、収量のせいかは知らぬが、農

民は進んで作ることはなかったようだ。

農民が麦を食べようになるのは戦国時代からで、米は兵糧として取り上げられたせいだ。徳川時代には「田家の食物を第一とす・・・」(西川如見・百姓ぶくろ)など書いたが、どこかの総理と同じような人間がいたらしい。

「ひえ飯」・・・「なんぼ搗いてもこの稗むけぬ、どこのお蔵の下積みか・・・」これは「ひえ搗き節」の一節だが、焼畑で作る稗は小粒で搗精に骨が折れたという意味の歌だ。

稗だけを食べ続けると、何故かお通じが悪くなる。それを防ぐのに小豆を混ぜたそう。その現代版が「お赤飯」なのか、歴史は繰り返す。

「あわ飯」・・・粟も奈良時代から食べられているらしい。粟餅の黄色は知っているが、粟飯の記憶は少ない。逆に戦後食べたのが高粱飯だった。高粱というのは中国でつくられた雑穀なのに、どうして日本で配給になったのだ

ろうか。喉を通らぬ飯だった。

「きび飯」・・・糯きびは粉にして団子を作る。桃太郎に出てくる「きび団子」も粉で作った団子なのだろう。中国の四川省では肉あん入りの団子にするそうで、美味しい食べ物の一つだ。山の木の実を混ぜた飯もある。栗飯、むかご(山芋の種実)飯、小豆飯などがある。これは今食べても旨い。あと豆(そら豆、えんどう豆等)を炊き込んだ豆飯があるが、我が家の子供達も好きだ。

彦根のおばあちゃんの家で出された鮎寿司の飯は大豆の炊き込み飯だった。

「芋飯」・・・里芋やさつま芋などを加えて炊き込んだもので、地域によってはジャガイモやかぼちゃを入れる所もある。

「きらず飯」・・・きらずとは豆腐を作る時に出るおからのことで、江戸時代は飯が炊き上がる時、きらずを混ぜ醤油で味を付けた。今日ではあまりお目にかからない飯だ。



炊き込み御飯・まぜご飯

主に祝いの人寄せの時に作るご飯で、広い意味での「かてめし」だろう。

炊き込み御飯・・・魚飯、江戸時代、魚を炊き込み、醤油味のだしをかけて、薬味をそえて食べた。醤油を直接水、あるいはだしを加えて炊くようになるのは明治時代以降と言われている。

「五目炊き込み御飯」・・・これは私が子供の頃、母親に作ってもらった飯で、我々は「混ぜご飯」と呼んだ。大阪では「かやく」と呼ぶが、正確には「加役」と書くのだそうだ。語源は禅院から出た言葉で、寺院の雲水（修行僧）などの手伝いを加役と呼んだもので、主役に加える補助的薬の意味だそうだ。ここにも中国の医食同源の思想があるように思われる。大阪人は洒落て「嘉薬」などと書いている。春の炊き込みで飯は筍、山芋に始まる。開きはきのこ、大分、宮崎のしいたけは、レンチオニンという香り成分があるので、米に香りが移って旨いとされている。

「魚飯」・・・江戸時代には既にあり、醤油味のだしをかけて食べた。鯛、かつお、さば、いりこ、鮎、鯰、あさり、牡蠣、さざえなども炊き込んだ。

「鶏飯」・・・九州福岡の折尾駅で売る「かしわ飯」が旨い。珍しいものに「はちのご飯」などがある。

「混ぜご飯」・・・我が家で多く作られた飯だ。炊き込みと異なり、混ぜる具材にあらかじめ味を付け、米と混ぜ合わせたもので、これも馳走の一つだった。鰻の蒲焼もこの中に含まれるのかも知れない。

奈良時代に作られた菜飯など、山野の山菜、水菜を摘み、春を楽しんだのだろうが、これらの山菜、水菜も薬であったようだ。

今日、野菜に使う農薬を気にする主婦が増えているが、栄養を補てんし合う穀類を混ぜた知恵、春の新芽を炊き込む知恵など、古い昔に学ぶものは多い。