

室町・安土桃山時代の食文化について

堀尾拓之*・横山智子*

Food culture of Muromachi, the Azuchimomoyama era

Hiroyuki HORIO and Tomoko YOKOYAMA

Summary

Muromachi, the Azuchimomoyama era is the time when a samurai played an active part. What kind of meal would you have for the age of civil strife? What kind of relation will a meal and a war-torn country military commander, a meal and the history have?

Because I had such a question, we saw a figure and the times of a war-torn country military commander and the soldier from the viewpoint of the meal and advanced mainly on the meal of the samurai and performed the comparison with the meal of the farmer. In Muromachi, the Azuchimomoyama era, the meal of a samurai and the farmer did not have the big difference as the Heian era. Because the samurai took the simple meal whereas court nobles of the Heian era had a grand meal, it continued even if I entered for the war-torn country period. It was the meal which I could eat, and the good meal of the balance was liked quickly by samurais.

はじめに

室町・安土桃山時代とは、武士が活躍した時代である。室町時代は、鎌倉幕府が滅んだ元弘3年（1333）から室町幕府が滅んだ天正元年（1573）頃まで、安土桃山時代は、室町幕府が滅亡した天正元年から徳川家康が征夷大将軍となり江戸幕府を開いた慶長8年（1603）頃までを指している。これは一般に「戦国時代」と呼ばれている。戦国時代は応仁元年（1467）の応仁の乱から永禄11年（1568）の織田信長が入京し全国統一に乗り出す頃を指すが、見解は一致していない。さらに多くの者が戦国時代と聞いて思い浮かべるのが、織田信長や豊臣秀吉、徳川家康、真田幸村、伊達政宗、石田三成などの戦国武将が生きた広い範囲の「いわゆる戦国時代」であるため、今回書く戦国時代は「いわゆる戦国時代」を含むものとする¹⁾。

ところで、その戦国時代にはどのような食事をしていただろうか。食と戦国武将、食と歴

名古屋経済大学自然科学研究会業績番号 第383号

*名古屋経済大学人間生活科学部管理栄養学科

史にどのような関わりがあるのだろうか。そんな疑問を抱いたため、今回、食の視点から戦国武将や兵士の姿や時代を見て、武士の食事を中心に進め、農民の食事との比較を行なった。

1. 武士の食事

(1) 普段の食事

元々日本人は1日2食が基本であったと言われている。それが1日3食へと変わったのは江戸時代だったというのが定説であるが、その始まりは戦国時代であったと言われている。普段は朝夕の1日2食でもよい食事、いざ戦(いくさ)があるとなると食事が足りなくなる。移動や戦闘で体を動かせばそれだけのエネルギーが必要であり、間食を摂るようになったためである。また、禅宗の僧侶が間食として食べていた点心が習慣化して1日3食が広まったという説もある²⁾。

当時、精白した米を食べることができたのは公家層のみである。武士や庶民は麦や粟などを混ぜ、赤米や黒米を用いていた。米主食型の日本人は古くから米を焼く、煮る、蒸すというさまざまな調理法で米を食べてきており、焼いたものを「焼米」、蒸したものを「飯」、煮たものを「粥」と言った。飯は強飯と糰(姫飯)に大別され、強飯はコシキで蒸したもので、弥生時代からある本来の米飯であり、糰は釜に入れて煮る今日の飯のことである。大半の食法は大昔から煮熟法つまり粥であった。粥は固さによって固粥と汁粥に分けられ、普段飯と呼ばれるものは固粥、一般に粥と呼ばれるものは汁粥に含まれる。また粥には白米を煮ただけの白米の他にも、麦、稗、粟、トチの実などを入れたものが多かった。「御粥」という字が既に伊勢神宮の「皇太神宮儀式帳」(804年)に見られる。粥に似たものとして「雑炊」がある。粥との区別の基準は必ずしも明確ではないが、平安時代の末期から室町時代にかけて塩雑炊や味噌雑炊、鴨雑炊などが現れていることから、粥よりも後に誕生したものであることは確かだ³⁾⁴⁾。

さて、戦国大名にもなると、とても豪華な食事をしていたように思われるが、実際とは異なり、質素を重んじて、ご飯に味噌汁で済ませていたようである。武士は、食事を短時間で済ますのが好ましいと考えていたため、ご飯に味噌汁をかけて汁かけ飯として用いていた。さらに身分にかかわらず汁かけ飯を平素の食事していたようである。実際、石田三成の家臣である山田去暦の娘、おあむが綴った「おあむ物語」によれば、去暦は三百石取りの武将であったが、普段の食事は「朝夕、雑炊」、時々兄が山へ鉄砲撃ちに出かける時に昼飯として「茶飯」を炊く程度であったという。雑炊と言っても現代のようなものではなく、少量の米に水を増やして、味噌、あったら菜や豆、芋を混ぜるだけの質素なものであった⁵⁾⁶⁾。

軍神と呼ばれ、私欲よりも義を重んじた武将上杉謙信は一汁一菜で粗食、食べる量も少なかった。僧籍だったこともあったのであるが、合戦の前になると逆に大いに食べた。飯を山のように炊かせ、家臣や兵士たちにも豪華な食事をふるまったという。農民から天下人にまでのし上がった豊臣秀吉は、若い頃は雑穀の飯に味噌などを合わせた「足軽の飯」を食べていたが、天下を取ってからは健康に気を使うようになり、食べるものを変えていった。そんな秀吉が晩年好んだのは、「割り粥」という臼で割った米で作った粥で普通の粥以上に消化が良い。他に秀吉が好んだ食べ物は、大根とごぼうである。尾張国・中村に年貢を課さない代わりに大根とごぼうを献上するよう命じたほどである。豪華な品よりも、食物繊維やビタミンが豊富な野菜のほうが体に良いと考えたのだと思われた¹⁰⁾。

当時の多くの人は玄米を食べていたため、ビタミン不足やそれに伴う疾病は少なかった。戦国の世の武士は、非常時、平時ともに生命を軽んぜず、暴飲暴食を戒める風があって、健康を保っていた。公家も前代までのような偏食的食事を改めてきたが、窮乏の中にも酒を常飲する者が多く、その害はやまなかったようである。アルコール依存症と思われる者が公家に多かったようで、戦国時代の著名人の平均死亡年齢は60歳であるのに対し、京にいて公家生活をまねた足利將軍15代の平均寿命は40歳に過ぎない。また公家化した一部の武家の間に脚気のような食事と関係のある疾病がみられた⁷⁾。

室町時代の食糧は以下の通りである。(表1)

表1

野菜類	薺、くくたち、牛蒡、大根、菀豆、沢蘭、薯蕷、烏芋、芋、野老、松茸、平茸、椎茸、志女治、辣芥、苣、茗荷、滑薄、笋、葱、蒨、刺蓐、菱、瓜、唐瓜、白瓜、茄子、大豆、小豆、蔓草、芹、菊、若菜、山葵、蕨、蓮、蒜、土筆、百合
果実類	覆盆子、梅、杏、梨、岩梨、柿、桃、山桃、栗、胡桃、枇杷、蜜柑、金柑、林檎、柘榴、李、銀杏、柏実、椎、榛、茨、橘、雲州橘、橙橘
海藻類	昆布、海松、陟厘、海藻、雞冠苔、心太、海雲、海苔、和布
魚介類	鯉、鮎、鮒、鱈、鱒、鮪、鰻、鯰、鯛、鮭、鯉、鱒、鮪、鯖、はぶ、鰯、鱈、いしもち、鮑、鯨、鱈、王餘魚、真味鯉、海鹿、腹赤、鰻、鯛、鱈、鱒、鱒、氷魚、鮫、鱈、鱈、河豚、鱈、鰻、海獺、海老、蛸、海鼠、海月、老海鼠、蟹、烏賊、鮑、榮螺、蛤、牡蠣、蝦蛄、海胆
鳥獸類	山鳥、雁、菱喰、鶺鴒、雉、鶺鴒、雀、鳴、鶺鴒、唯、鶺鴒、雞、雲雀、鷹、鹿、猪、狸、兎、熊、貉、狝

見てわかるように、種類が多く、現在も私たちが食べているものがほとんどである。鳥獸類に関しては多くの物が食べられていたが、農耕に使う牛や戦で使う馬はやはり食べられていない⁷⁾。

(2) 行事食

伝統的な正月膳が伝わっているのは、伊達家である。「元日祝儀料理」といい、本膳、二の膳、三の膳からなり、三汁十六菜、七献七種というフルコースであった。本膳の前に御若水、御鏡餅、奥田餅、それに精進の御膳が並び、雑煮と酒が出、その後三汁十六菜の本膳が出される。一から三の膳は以下の表の通りで、豪華なものであった。ただ三汁十六菜は元朝のみで、2日目からは二汁五菜になった。食材は全て領内から献上されたもので、三陸のほや、金華山沖の鯨、吉次の蒲鉾、鮭、岩出山の納豆、仙台味噌の和え物など、さまざまなご当地のものが使われている¹⁰⁾。(表2)

表2

本膳	二の膳	三の膳と御向
御膳(鮭ひず、ぶりこ、ほや、ふのり、輪切りみかん)、納豆、御汁(白鳥、山芋、五分菜)、和え物(ねぎ、酢みそ)、濃醬(赤貝)、海鼠腸、御飯	伊勢海老(鬼がら焼き)、鮭漬浸し(だし酒がけ)、煎羽(鴨、ふさ菜、柚)、御汁(鱈、柚)	御向(石焼料理鯨)、御向(鮎煮ごごり)、指身(鯉子付、わさび、いり酒)、御引菜(吉次の大板蒲鉾)、鮭子龍、御汁(かけな)

(3) 料理様式

① 本膳料理

本膳料理は武士の儀式料理として室町時代に完成し、和風料理の基礎が築かれた。宴会の形式は亭主と客が挨拶を交わす式三献の儀式に始まり、その後、宴会に移る。料理は脚付膳に配膳し、客の面前に据えて見せる平面展開型サービスを行う。ご飯は左、汁は右と位置が決まっているが、菜の配置は地域により異なる。お強や焼き魚のような一部は折詰めとして土産として持ち帰る。20品目を超すような料理を夜通しかけて大勢で共食し、コミュニケーションを図るといった大掛かりな食事で、地域共同体の協力や奉仕で成立していた。本膳料理三汁五菜の配膳は以下の通りである⁸⁾。(図1)

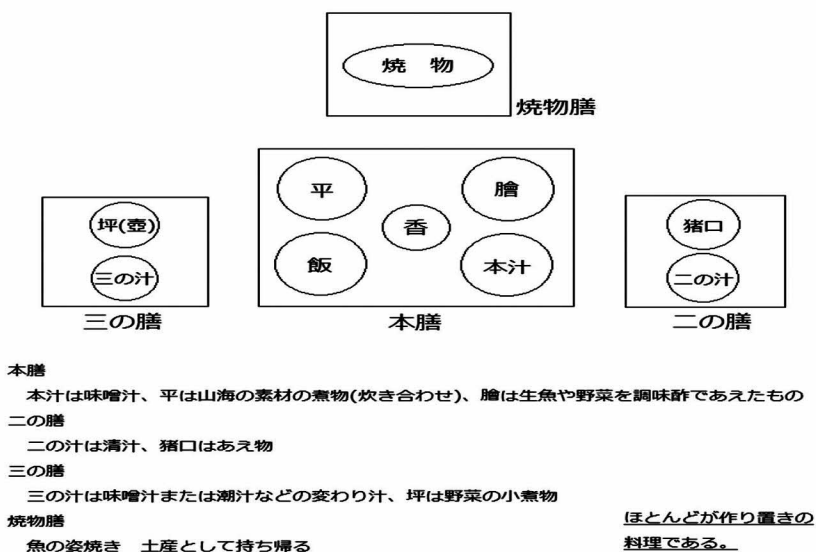


図1

ここで織田信長の徳川家康饗応膳を例に挙げる。饗応の宴の背景は、天正10年(1582)の春、信州の武田勝頼を討つにあたり、家康の功績を認めた信長は、戦勝後、駿河・遠江の2国を与えた。家康はそのお礼のため武田方の武将穴山梅雪を伴い、同年5月15日に信長のもとへ参上した。信長に饗応役を命じられた明智光秀は京都や堺で食材を調達した。家康が安土へ到着する日に秀吉の援軍として備中高松へ出陣するように命じられ、光秀は17日饗応の宴に加わることなく、安土より琵琶湖対岸の坂本に帰城した。饗応も終わり、20日家康は安土を辞して京・大坂・堺を遊覧するため出立した。それから半月待たずして、6月2日光秀は本能寺の変を決行した。饗応食が豪華すぎただとか、生臭い匂いが漂い信長の勘気に触れただとかが言われているが、ともかくこの饗応が導火線になったようである。献立は以下の通りであった⁹⁾。(表3)

表 3

十五日	をちつき	本膳
		二膳
		三膳
		よ膳
		五膳
		御くハし
	晩御膳	本膳
		二膳
		三ひしくひ
十六日	御あさめし	本膳
		二膳
		三膳
		よ膳
		御くわし
	夕	本膳
		二膳
		三膳
		よ膳
		五膳
		御くわし
		御 てんちん 「御点心」

「信長公記」によると饗応は15日～17日の3日間あったとされるが、「続群書類従」には2日分の献立しかない。何故ないのかは未だ謎である。献立には鯛が多く使われているが、これは家康が鯛好きなことを光秀は心得て組み込んだのである。また15日着いた時に出された「ぼや」は強精の薬になると言われており、長旅に疲れた時の強精の効用のあるものをさりげなく出した光秀の心遣いが窺える。ならば何故饗応役から外されたのか。魚の鮮度が落ち、嫌な匂いが信長の不興をこうむった、という説もあるが、海産物は全て日持ちするような工夫がされており、これで外されたとは考えにくい。献立を見て不思議に思うのは、式三献が一度も見られないことだ。信長が儀礼的なものは好まずわざと外したという解釈もあるが、式三献は自分より上の人を招待した時に礼儀として行うものと考えれば、この時家康は信長の家臣であり、目下であったため、なかったことも頷ける。しかし、礼法に通じた光秀は信長のために戦った家康を労うために式三献を設けたのかもしれない。それが信長の不興をこうむったのであろうか。光秀が本能寺の変を起こすきっかけとなったのがこの饗応膳に関するということのは確かなものであるが、饗応役から光秀を外した理由は不明のままである。

② 懐石料理

喫茶の様式は時代や階層に応じて変化してきたが、この機に千利休が茶道を完成させた。もとは一汁三菜の精進料理であったが、空腹に抹茶を飲むのは刺激が強いので、抹茶をおいしく味わうために小腹を満たす食事を取ることにした。寒中の修行で温めた石を懐に入れて暖を取り、空腹をしのぐくらいの食事ということで、懐石料理と呼ばれている。利休は旬を大切に、奢侈を嫌ったため、一汁二菜または三菜ほどの簡素な食事献立であった。しかしこれは決して

粗末なものというわけではなく、十分に工夫を凝らしたものであった。懐石献立の流れと例は以下の図の通りである⁵⁾⁷⁾⁸⁾。

献立の特徴は最初に飯・汁（味噌汁）・向付（刺身などなま物）を出すことである。この3品は脚のつかない折敷という盆に乗せて出し、その後、図2のような順序で供され、1品ずつ食い切る形式である。時系列であるので熱い物は熱いまま、冷たい物は冷たいまま食べることができた⁸⁾。

③ 会席料理

会席における料理は、本来は酒の肴という意味で献立が組まれる。その献立は以下の通りである。（図2）

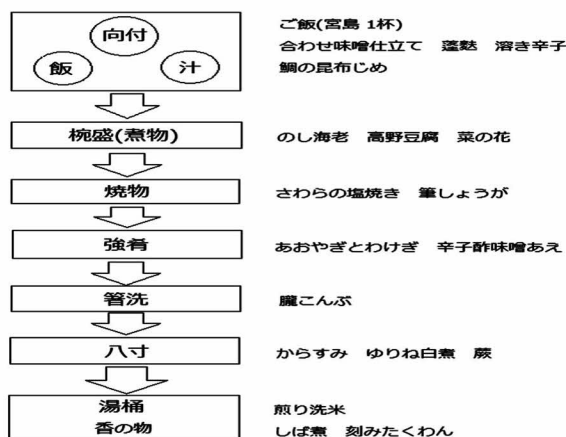


図2

ご飯・味噌汁・香の物は酒宴の「これで終わりです」という最後の留めのしるしとして供される。留めは季節によって温か冷のうどん・そば・茶そばなどの麺類、炊き込みご飯、お強、雑炊、茶漬けなどで代替される。膳は脚のつかない会席膳を用いるが、畳敷き大広間での床座の宴席では食べやすい姿勢を保つために脚付膳を用いた⁸⁾。

④ 精進料理

仏門の殺生禁断の教えに従って、動物性食品を使わない料理を精進料理という。本膳料理の形式に則り、ご飯・味噌汁・香の物を基本として、煮物、焼物、揚物、あえ物などを適宜組み合わせ、一汁三菜を基本に献立を立てる。昆布出汁と大豆製品や麩などを油で揚げたものを組み合わせることで、動物性食品にも勝る濃厚なうま味を出すことができる。食材制限が大きい中で、がんもどきのように肉に似たテクスチャーを生み出す調理技術などが発達した⁸⁾。

精進料理の中でも必需品であったのが、大豆製品である。豆腐はタンパク質や脂質に富み、吸収も良く、さらに淡白な味や美しい白色が好まれた。平安時代の寿永2年(1183)に奈良春日神社の記録に初めて豆腐の字が見え、室町時代にはかなり普及しており、後期には一般庶民にも広がった。豆腐の良さを様々な料理に活用し、江戸時代には200種類もの豆腐料理があっ

たという。また豆腐を材料にして様々な加工品や保存品を編み出しており、凍豆腐、漬豆腐、ロクジョウなどが作られた⁴⁷⁾。

大豆の栄養成分を濃縮したような「ゆば」は最も滋養性の高いものとして重宝された。鎌倉時代に禅僧が製法を伝えたとき、豆乳を煮る時上面にできた薄い膜を掬い取ったものである。煮物や椀種の具、油で揚げて酒の肴として食べられていた⁴⁾。

大豆タンパク質の滋養食品が「ゆば」ならば、小麦のそれは「麩」である。麩はタンパク質を豊富に含み、その上消化が良い。室町時代には既にならかなり普及していた。特に京都は当時から麩の名産地で、麩師と呼ばれた製造業者の集まる地域は今も「麩屋町通り」の名が残っているほどである。蓬麩や小豆麩、桜麩、梅麩、細工麩などさまざまな麩が生み出され、料理に彩りを添えた⁴⁾。

(4) 茶

史書に書かれた最初の茶は、桓武天皇の時代に伝教大師最澄が唐から茶を携えてきて、近江国坂本に植え、その後、弘法大師も帰朝の折に持ち帰って肥前長崎に植えたときされている。しかし、当時、茶を用いたのは貴族階級や僧だけであってその使い方も薬用としての性格が強かったため、平安時代からの飲用は一時途絶えた状態であった。それを復興させたのが栄西禅師で、もたらした茶の作り方は茶を粉末にした抹茶方式であった。抹茶の特徴を活かして、室町時代には中国の喫茶方式とは全く異なった茶の楽しみ方、味わい方が確立された。村田珠光や千利休といった名匠たちによる「茶の湯」すなわち茶道である。茶を単に薬用や嗜好品としてだけの捉え方をせず、茶の湯によって精神を修養し、これを他人と行って交際礼法を極める道にも使ったのである。禅の精神を取り入れ、簡素静寂を本体とする侘茶。その心は客を招いて茶を点てる前に、茶人自らが心を込めて料理を作り、客に出す懐石料理を生んだ⁴⁾。

緑茶の本場中国は、釜いり法であるのに対し、日本の煎茶、玉露、抹茶、番茶、玉緑茶（嬉野茶と青柳茶だけは釜いり法）は蒸し製法である。天文3年（1534）山城国湯屋谷の永谷宗円が嫩葉を蒸して揉み、乾燥して捻るという画期的な製法を発明した。これによって、茶の品質は著しく改良され、長く風味を保つことができるようになった。そして、上品な味と香りを持った日本独自の茶が誕生し、日本の茶は庶民の茶として広く普及するに至った⁴⁾。

(5) 酒

日本酒の歴史は古く、「魏志倭人伝」（西暦3世紀）に既にその記述がみられ、奈良時代には組織化された酒造りが始まり、平安時代になると今日の清酒よりも多くの種類があったほど発展していた。米を原料として麴カビを応用した日本酒は、微生物が生きていくための栄養素が豊富に含まれているため、汚染菌による腐敗や変質はかなり多かったと思われる。室町時代末期の永禄から元亀、天正にかけて奈良の興福寺の多聞院で書かれた「多聞院日記」に寺の酒造りの覚書があり、そこには永禄3年（1560）5月20日に「酒を煮させ樽に入れ了る」と記されている。その時代以降は夏の様々な酒造りに火入れの記録が多く出てくる。当時の火入れの温度は大体50～60℃で5～10分間程度保ったと推定されており、今日の火入れとそう変わらない方法であった。この火入れの目的は、殺菌の他に調熟効果を狙ったことも様々な記述から窺える。効率的に清酒を大量生産する製法は、慶長5年（1600）に伊丹の鴻池善右衛門によって開発され、一般にも流通するようになっていった。また、蒸留の技術が九州にもたらされ、

焼酎や泡盛が作られるようになった⁴⁾。

室町時代に起こり江戸末期に消えた「酒道」というものがある。酒道とは酒を通して精神の統一や修養をしようというのが、その目的である。多くの場合、酌の仕方や受け方、酒膳の配り方など酒席での礼儀を作法したものである。この酒道の流れには公家流、武家流、商家流の3つの流れがあった。公家流は「十種酒」といって、教養を含んだ利き酒会で室町時代の史料にその詳細を見るが、優雅で高尚な遊びを伴ったものであった。武家流はどちらかという主目的を酒席での礼儀や作法を通して精神の鍛錬に置き、今日の茶道や華道に一脈相通じる面もあった。一方、商家流は客の接待を目的として、酒席での行儀と礼儀を養うための作法を目指し、嫁入りを控えた女性には特に大切な修養の1つとして身につけさせていた。酒席では酒を飲んで楽しむものだけとせず、必ずそこに礼節を忘れてはならないとしていたのである⁴⁾。

当時飲まれていた酒は「濁酒」という発酵させただけの白く濁ったものであった。この濁酒に代わり、清酒が現れ始めたのは、安土桃山時代である。肴は味噌や梅干が人気であった。酒豪で有名な上杉謙信は梅干を肴に常に大酒を飲んでいて、馬に乗りながら酒を飲むための「馬上盃」という直径四寸(約12センチ)、高さ二寸一分(約6.3センチ)の盃も存在する。酒と食塩の過剰摂取の為か、謙信は厠に行く途中で倒れ、そのまま意識が戻らず亡くなった。享年は49歳。一方、安芸の大名、毛利元就は酒豪であったが、禁酒したことで知られている。元就の親族は酒のため早死にしていた。元就はそんな中、禁酒をし、74歳まで生きている。酒のことで言えば、加藤清正は毎晩のように酒を飲んで騒ぎまくったという。織田信長は意外にも下戸であり、甘いものが好きだったと宣教師フロイスが書き記している⁷⁾¹⁰⁾。

(6) 南蛮貿易

① 南蛮食品

南蛮貿易の盛行は、時計、ガラス細工、織物など、様々な珍品を我が国にもたらしたが、それとともに食品の輸入も目立った。スイカ、カボチャ、ジャガイモ、トウキビ、ナンバンキビ、トウガラシ、ザボン、イチジク、マルメロなどが渡来した。トマトもこの時代にポルトガル船が伝えたが、この時は食用ではなく観賞用であった。西欧との交通によって、南蛮料理と呼ばれた西洋料理も行われることとなった。西洋風の油揚げ料理が採用されており、そこではラードの使用があった。南蛮料理の中で日本化したものを上げてみると、てんぷらがある。魚のフライをテンプラと呼び始め、てんぷら(天婦羅、天麩羅)になったといわれている。家康の死因が鯛のてんぷらであることは有名である⁷⁾。

② 南蛮菓子

弘治3年(1557)にポルトガル船で日本語に通じた宣教師が来た際、種々の珍品を有力者に献上した。さらに美酒やカステラ、ぼうろ、アルペイトウ、コンペイトウなどの甘い珍味を人々にふるまった。もてなしを受けた者がキリシタンの教えに従い、門前市を成したという。この後、宣教師は平戸、宮崎、小倉へも赴き、布教したことが日本における西洋菓子の初見である。南蛮菓子ができるまで、日本に砂糖を用いた菓子はなかったが、ヨーロッパでは砂糖をふんだんに使った菓子が作られていた。永禄12年(1569)にイエズス会の宣教師ルイス・フロイスが織田信長にガラス瓶に入れたコンフェイト(砂糖菓子)を献上したという記録もある。信長はこの時、美しい砂糖菓子を見て大いに喜んだという。安土桃山時代までは宣教師や商人が持

ち込んだわずかの西洋菓子だけが知られていた。砂糖が日本に普及し始めたのは戦国時代である。ポルトガルやスペインの貿易船が日本に砂糖を持ち込んでいた。土佐の大名、長曾我部元親が織田信長に砂糖30斤（約18キログラム）を送ったという記録もある。そんな砂糖の貿易に注目していたのが、徳川家康である。織田家と同盟を組んでいた家康は、砂糖を口にする機会があったと思われる。砂糖の貿易を独占したら大儲けできると考えたが、豊臣政権下で関東を領国とした家康には外国貿易の利権は与えられていなかった。しかし、秀吉が亡くなった後の慶長5年（1600）3月、オランダ船リーフデ号が豊後国に漂着した際、生き残りである船長のウィリアム・アダムス、乗組員でイギリス人のヤン・ヨーステンを顧問として江戸に招き、日本へ砂糖を売り込ませる約束を取り付けた。貿易の利益を上げるために天下をとり全国的な支配権を握る必要があると考えた家康は、リーフデ号漂着の2か月後に会津征伐を命じ、その4か月後に当たる慶長5年9月に関ヶ原の戦いで石田三成方と激突した。リーフデ号漂着が衝突を速めたと言っても過言ではない。そして慶長14年（1609）に、アダムスの口利きでオランダ船2隻が平戸に入港し、143貫（約540キログラム）という大量の砂糖をもたらした。この後幕府は砂糖貿易を独占したのである。こうして江戸時代には砂糖を使った西洋風の菓子を作るものが現れ、カステラ、ぼうろ、金平糖、有平糖などが生まれたのである⁹⁾。

(7) 戦中の食事

① 陣中食

戦国時代が始まると、半農半士同士の寺領を守る戦いから多くの足軽を率いる国盗り合戦へと変わり、戦法が一変した。足軽たちを引き入れたり、士気を高めたりするために戦国大名たちは彼らが普段食べるのでできない米や魚、雑料理などの食事をふるまった。しかし合戦の際の兵糧は運べる量に限りがあるので、簡便性、保存性、携帯性が重視された。戦国大名たちは自領の事情に合わせた陣中食の開発に余念がなかった。足軽たちは合戦時、三日合戦の場合は自前で「腰兵糧（弁当）」を用意し、それ以上になると大名が年貢の備蓄などを切り崩し、兵糧としていた。腰兵糧の中身は主に握り飯、干飯、炒米、焼き味噌、芋茎（ずいき）、梅干しなどが多かった。支給されていたのは、兵1人当たり、1日米6合（約900g）ほどで、おかずは、殆ど無く、味噌や塩くらいあったが、味噌は10人に2合、塩は10人に1合と少なく、かなり味気のないものであったようである。これを改善するために陣の近くから芋茎や大豆をとってきて、「芋茎縄」や「陣立味噌」などを作ることもあった。芋茎縄はある時は縄、ある時は食料になった、鎌倉時代から戦国時代にかけて兵たちの戦陣食（保存のきく携帯しやすい兵糧の事で、戦が大掛かりで広域にわたるようになった源平争乱が始まりとされている）であった。サトイモの茎を帯のように長く切って編み、味噌で煮しめて作る。普通は荷物として運ぶか、腰に巻き付けておき、食べる時は水を入れ火にかけた鍋（多くの場合、逆さにつるした陣笠など）に必要な長さだけをちぎって入れた。煮込まれることで縄に染み込んでいた味噌が溶け出し、芋が柔らかくなって簡単に味噌汁ができあがるのである。昔のインスタント味噌汁であった⁵⁾¹⁰⁾。

合戦中は釜や鍋がなくても米を炊いて食べなければならない。戦場では食事ができるかどうかは生死に直結していた。よく濡らした手ぬぐいで米を包み、地面に埋めてその上で火を燃やした。手ぬぐいの代わりにむしろやごぎを使うこともあった。火が使えないときは米を数時間水に浸してから食べた。水も敵地の桶や井戸の水は決して使ったり飲んだりしなかった。敵

が毒や汚物を入れている可能性があったからである。水が必要な時は必ず流れている川の水を器に汲み、水の汚れを取る効果があるという杏仁やタニシの干物を入れてその上澄みを使ったり飲んだりした¹⁰⁾。

ちまきを笹の葉で包むようになったのは戦国時代になってからであり、京都の豪商である川端道喜が初めてそれを開発したといわれている。ちまきを好んだのは本能寺の変で有名な明智光秀である。京の商人たちが陣中見舞いとして光秀にちまきを献上した。食べようとしたときに鬨の声が聞こえ、慌てた光秀は笹の葉を取らないまま口に入れ食べてしまったというエピソードがある。さらに「林鍾談」によると、本能寺の変の直前、愛宕山西之坊威徳院で愛宕百韻を吟じていた光秀にちまきを出したところ、笹ごと口に入れてしまい、自分が放心していたことを恥じたというエピソードも残っている。和歌や茶の湯を愛した光秀は意外にも慌て者であったのだ¹⁰⁾。

験を担いで食べた勝利飯があった。「かち栗」、「打鮑」、「長昆布」である。最も高級であった栗や鮑は干して、かち栗、打鮑として保存食とする場合も多かった。かち栗、打鮑、人々に好まれた昆布は保存が効き、持ち運びに便利であったため、決戦の前には兵士たちを集めてこれらを大量にふるまったのである。また、この三つは出陣や帰陣の宴席でも好んで用いられた。かち栗、打鮑、昆布の3つで「勝って、討って、喜ぶ」となる⁵¹⁰⁾。

甲斐を本拠としていた武田信玄は、海に面した領国を求めた。甲斐で取れない塩や打鮑を欲しかったからである。今川・北条と三国同盟を結んでいた際は、駿河や伊豆より塩や打鮑を買い入れ、信濃平定、越後の上杉謙信との戦へと挑んでいたが、桶狭間の戦いにて今川家当主であった義元が織田信長に討たれると同盟を破棄し、駿河の国へ侵攻を開始した。そのため今川・北条両家は甲斐・信濃へ塩を送らせないようにし、信玄の領国内では塩不足となった。この窮地を見かねて謙信が信玄に塩を送ったといわれているが、ただで与えたわけではなく、越後の商人を甲斐・信濃へ自由に行き来させたのである。上手く越後の塩が甲斐へ流通すれば、自国の経済が潤う考えである。謙信は戦費調達ができ、信玄は越後から塩や打鮑を買って駿河攻めの兵士にふるまい、領地を得ることができたのである。さらに信玄は勝栗を納める蔵をいくつも持っていたという。かち栗、打鮑、昆布は重要な食べ物であり、欠かせないものであったのである。また、信玄は陣中食として「ほうとう」を積極的に取り入れた。ほうとうはもともと中国渡来の小麦粉加工品であり、太めなうどんのようなものである。中国では点心（菓子）として扱われており、日本でも最初はほうとうを菓子として使っていた。信玄は指揮官として心の鍛錬のため、禅を学んだ。その際、禅僧からほうとうをふるまわれ、菓子ではなく戦陣食として有効なことに気が付いた。甲斐国は山が多く、米を作れる水田が少なかったため、山地を切り拓いて、大豆、小麦、そばなどが作られ、粉を中心とした食文化が盛んになっていたこともあり、信玄はほうとうを戦陣食として取り入れた。米よりも軽く、保存が効き、季節の野菜や魚、鶏肉などをふんだんに入れ手軽に調理ができるほうとうは、米を炊いておかずを作るのに比べて、はるかに実用的な陣中食であった。短時間で具たくさんをほうとうを作り、兵士に食べさせ、戦闘に必要なエネルギーをつけさせたのである⁵¹⁰⁾。

仙台の「ずんだ餅」は、ゆでた枝豆の皮をむいて潰し砂糖を混ぜたずんだを餅にまぶした菓子で、伊達政宗が出陣の際に、枝豆を刀ですり潰して作ったのが起源とされる。ずんだという言葉の語源も豆を潰すという意味の「豆打（ずだ）」がなまったものとされている。政宗が考案したと言われる陣中食では、「仙台味噌」も有名である。政宗が仙台北下に設置した味噌醸

造所で作らせたもので、米麴と大豆でできた辛口の赤味噌だ。そのまま食べることもできる¹⁰⁾。

もう一つ戦国大名たちに喜ばれていたのは、「鯨肉」である。戦国時代には鯨吞（げいどん）という言葉が「国を飲み込んで併合する」という意味にとられ、また鯨が「鯨波の声（関の声）」に通じると考えられたため、好まれていた¹⁰⁾。

仏教伝来以来、日本では浸透しなかった肉食も戦国時代復活している。戦場で食べる物に困った兵士が農家から牛を奪って、携帯している味噌で味付けして食べることを始めた。また、南蛮貿易や宣教師の影響もある。豊後の大名、大友宗麟は早い時期にキリシタンとなった。宗麟のもとで布教をしたというポルトガル宣教師ビレラは、日本人を招待してごちそうをしたという記録がある。その時の料理が雌牛の肉とサフランで色付けされた黄色いご飯であった。仏教の教えよりその時初めて肉を食べたものも多くいたが、肉の旨さを知り、キリスト教に関心を持った。宣教師ビレラの料理をもとにした魚、豆腐、野菜を黄色く炊いたご飯の上に乗せる郷土料理、豊後黄飯があるが、これは人々の南蛮料理に対する愛着を物語るものである。このような活動を通し、九州を中心にキリシタン、肉食が広まった。薩摩の島津軍は生きた豚を兵糧として戦場に運んでいたという。のちに肉食は豊臣秀吉によって禁止されるが、秀吉が肉食を知らなかったわけでも、肉料理が嫌いだったわけでもない。牛などを殺し解体することを不浄な行為と捉え、不浄を嫌悪する神道の考えにより、肉を調理することを嫌ったからである。また、農民出身の秀吉が当時農業に使われていた馬や牛がいなくなると農家が困ることを知っていたからだとも言われている⁵⁾¹⁰⁾。

食料が尽きてしまったときは、草木の葉、木の皮や根などを塩ゆでにして食べた。ゴボウの根の部分を食べるのは世界中でも日本だけの習慣である。さらに切羽詰まった状況になれば革手袋や足袋も食べたという。戦場では食べ物だけでなく、塩が切れるのも大問題で、戦の間は味噌を染み込ませたサトイモの皮や茎、味噌を塗った野菜を乾燥させたものを常に携帯していた¹⁰⁾。酒は武器や備品を売りに来る商人から買っていた。

② 兵糧丸

兵糧丸とは、主に戦国時代に使われていた丸薬状の携帯保存食のことである。上杉謙信は合戦の時に重視し、研究に余念がなかったとされ、「上杉家兵法書」には「麻の実、黒大豆、そばを粉末にして混ぜ合わせ、酒に浸し、丸薬にしたもの」と作り方が書かれている。兵糧丸1〜3粒で1食分、これを1日2〜3回食べた。持ち運びに便利、保存がきいて、栄養も満点だった¹⁰⁾。

史料から得たレシピより3種類の兵糧丸を再現してみた。材料及び手順は以下の通りである。（表4）

表4

	材料	使用量
水濁丸	梅干しの肉	51g
	氷砂糖	102g
	麦門冬	51g
老談集兵糧丸	もち米	500g
	うるち米	500g
	蓮肉（蓮の実）	25g
	山薬（山芋）	25g
	桂心（シナモン）	25g
	ヨクイニン（ハトムギ）	25g
	人參（朝鮮人參）	1.25g
	氷砂糖	600g
	水	適量
	源家兵糧丸	もち米
そば粉		500g
人參（朝鮮人參）		0.125g
鶏卵		1個
水		適量



↑麦門冬



↑蓮肉



↑山薬

図3

手順

* 水濁丸

1. 材料をすべて粉にする（図4）



図4

2. 粉にしたものを丸める (図5)



図5

* 老談集兵糧丸

1. 材料をミルサーなどですべて粉状にする
2. 水を加え、生地がまとまり、粉っぽさがなくなるまで練る
3. 直径1センチ程度の団子状にまとめる
4. し器で約25分間蒸す

* 源家兵糧丸

1. 材料をミルサーなどですべて粉状にする
2. 水を加え、生地がまとまり、粉っぽさがなくなるまで練る
3. 直径3センチ程度の団子状にまとめる
4. 蒸し器で約25分間蒸す



↑水濁丸



↑老談集兵糧丸



↑源家兵糧丸

図6

③ 籠城時の食事

籠城に備えて城には兵糧蔵があり、さまざまな保存食が蓄えられていた。戦国時代には、水、玄米、梅干し、味噌などがあれば十分に籠城して戦えると考えられていたが、籠城が長続きすれば食料は底をつく。それに備え、加藤清正は城の土壁にカンピョウを塗り込み、畳にサトイモの茎を使って、城内に120か所もの井戸を掘った。清正が建てた熊本城は別名「銀杏城」と呼ばれるほどイチョウの木が多く、食料とするためと言われていたが、熊本城に植えられているのは雄木のため実はない。後世に作られた俗説だという。天正18年(1590年)、石田三成が総大将を務める豊臣軍と、城代の成田長親らが戦ったことで有名な忍城は、別名「浮き城」とも呼ばれる沼の上に建つ城で、城内にれんこんを植えたり、鯉を飼ったりして籠城に備えていた。このように戦国時代の城には、籠城に備えてさまざまな工夫が凝らされていたのである¹⁰⁾。

2. 農民の食事

戦国期の史料から米がどの程度民衆に広まっていたかを知ることは困難であるが、後北条氏は城普請のため雇用した者に米・食料などを支給している。元亀2年(1571)発給の「北条氏虎印状」には、河村城普請が本来の郷役では仕上がらないので、郷役以外に4人の人足を雇い、河村城へ来るようにと命じた文章がみられる。これは相模国の田名郷にあてたもので、雇賃金は160文で米をもって支払うとある。元亀2年で米価は「庄文書」によると、100文で1斗5升(約15.75kg)とあるため、人夫として駆り出された農民には1日80文相当1斗2升(約15.3kg)、2日で2斗4升(約30.6kg)が支給されたことになる。上述の通り、兵士として従軍すれば1日6合の米が支給されていたことをふまえると、米飯は普及していたとみられる。とは言ったもののその米も普通に炊いて食べるのではなく、少量の米に粟や稗、豆、大根、菜類、山野草、木の実、きのこ、海藻など、その季節にわりと簡単に手に入るものをたっぷり混ぜ込んだ飯だった。さらに、まだこの時代には農民にとって米は貴重なものであったため、普段は雑穀や芋を米に代わる主食として食べることのほうが多かったようである²⁾⁶⁾。

農民の食事は雑穀食が主体であって、食味は低かったが、栽培植物や自然食により、栄養のバランスはとれ、さらに味噌や漬物などの発酵食品による酵素の摂取が健康を支えた⁷⁾。

3. 調味料

(1) 塩

製塩の方法は揚浜塩田と入浜塩田の2つである。揚浜塩田は、突き固めた粘土の上に敷いた砂に水をまき、乾燥させて砂に付着した塩を集めて製塩する方法で、中世の製塩の中心であった。現在では能登半島に残っている。入浜塩田は、潮の干満を利用した製塩方法で、満潮時のみ海水が侵入する浜で、水分を蒸発させて塩の付着した砂が得られ、塩釜で製塩した。近世には製塩業の中心になった。上述の通り、兵士たちに支給したり、貿易にも使われた塩は重要なものであったと言える¹⁾。

(2) 醤油

日本には「嘗物」という独特の呼び名を持った食べ物がある。その文字の通り嘗めたり、調理材料として用いられていた。嘗物は昔から存在したのであるが、その原点は弥生時代から大和時代にかけて作られていた「比之保」である。「草比之保」「魚比之保」「穀比之保」の三種に分けられ、いずれも塩漬けの食品であった。この比之保は「醬」の字に当たることから、室町時代には「ひしお」から「ひしおゆ」を経て「しょうゆ」と呼ばれるようになり、醤油へと発展していった。この比之保系の嘗物と一線を画してのちに登場したのが味噌系の嘗物である。建長6年(1254)に禅僧の覚心が中国の径山寺から味噌の製造を持ち帰り、関西地方で「金山寺味噌」として広まった。紀州湯浅で味噌桶の底にたまった液汁(味噌溜)を調味料として利用し、それが醤油となった。初めて醤油という文字が現れたのは慶長2年(1597)に刊行された「節用集」の中であり、この時代に湯浅などに醤油製造を生業とする者が現れた。永禄年間には下総野田で醬^{たまり}の豆油から醤油の製造が始まり、甲州武田氏へ納められて「川中島御用溜醬

油」となった⁵⁷⁾。

(3) 味噌

室町時代に様々な種類の味噌ができた。すまし味噌、すめ味噌が煮物に使われ、奈良ではほうろ味噌が売り出された。また、嘗物としての練味噌や山椒味噌も作られている。上述したように味噌は調味料としてだけでなく、保存食、陣中食としても用いられてきた。食塩と植物性のたんぱく質を同時に摂取できるため、とても重宝されていた⁷⁾。

(4) 砂糖

砂糖は奈良時代に唐僧の鑑真の来朝と共にもたらされたとされる。当時は薬用として用いられ、調味料としてはなかった。その後も稀に輸入されるだけであって極めて珍物視されていたが、室町時代末に中国や琉球からの比較的多くの輸入をみて、上層階級へ普及した。安土桃山時代には砂糖は当時の西国大名の献上物や恩賞の賜物に砂糖が用いられているように、まだ珍貴奢侈的なものとして扱われた。調味料として使用は後代においても下層階級への広まりが著しくなかったが、砂糖には動物蛋白をほぐす作用があり、甘みの強調も他の調味料に優れるため、その使用はのちにうまい物と甘い物とを同一に扱う結果を生んだ⁷⁾。

まとめ

現在私たちが思い浮かべる「和食」は江戸時代にできたとされるが、もちろん今まで培ってきたものが積み重なってできたものである。和食には欠かせない調味料はこの時代に出てきたものが多く、また、本膳料理や懐石料理などで日本ならではの礼儀作法、おもてなしの心が磨かれたと言えるだろう。

室町・安土桃山時代では、平安時代ほど武士と農民の食事に大きな差はなかったと言える。平安時代の公家たちが豪勢な食事をしていたのに対し、武家は質素な食事を取っていたため、戦国期に入ってもそれは続いていた。手早く食べられる食事、バランスの良い食事は武士たちに好まれたのである。

豪勢な食事をした公家は没落し、質素な食事をした武士が天下を取る。公家をまねし、武士が豪勢な暮らしをすると、また新たな者が出てくる。不思議なものだが、意外にも食との関係は切っても切れないようだ。英語にはこんな諺がある。「You are what you eat. (あなたは、あなたが食べたものでできている。)」まさにその通りで豪勢な食事をし、偏食、酒の過剰摂取をした公家や公家をまねた武家の健康状態はよくなく、寿命が短かったのだ。自分の食べたものに気を付けながら過ごすことは、現代も大切なことだ。時代が進歩するにつれ多くの食べ物が入って来たり、生まれたりし、食料不足から飽食の時代と呼ばれるようになった。それでも自分に合った、必要な分だけ食べると健康は保持できるという根本はどの時代も変わらないのではないだろうか。

参考文献

- 1) 山川 詳説日本史図録，詳説日本史図録編集委員会編，山川出版社
- 2) 戦国の風景 暮らしと合戦，西ヶ谷恭弘著，東京堂出版

- 3) 食生活論―「人と食」のかかわりから, 遠藤金次, 橋本慶子, 今村幸生編, 南江堂
- 4) 食と日本人の知恵, 小泉武夫著, 岩波書店
- 5) 食の進化から日本の歴史を読む方法, 武光誠著, 河出書房新社
- 6) 戦国時代ものしり辞典, 真尾栄編, 主婦と生活社
- 7) 新版日本食物史―食生活の歴史―, 樋口清之著, 柴田書店
- 8) 三訂フードコーディネート論, 日本フードスペシャリスト協会編, 建帛社
- 9) 天下分け目の料理～信長と家康～, 近江八幡市立資料館
- 10) あなたの知らない! リアル戦国読本―歴史の真, 研究会著, 宝島社

(2016. 9. 16 受理)