



# 食の力

## 11月号



# 11月の献立

令和5年10月26日(木)

あさひ幼稚園

Pたんぱく質 F脂質

## 毎日、白米をお腹いっぱい!?江戸の庶民の食事情

稲刈りを終えた田んぼが見られるようになりました。新米が楽しみな季節ですね。日本へお米が伝わったのは、今からおよそ2400年前。以来、日本人はお米を主食として食べてきました。江戸時代中期には、分厚いふたをつけた釜が普及し、私達が食べるような美味しいご飯の炊き方も定着したといわれています。

『初めちヨロチヨロ、中パツパ、赤子泣いてもふたとるな』 始めのうちは火を弱くし、中ごろは火は強め、途中でフタを取ってはいけません。この言葉ができたのも江戸時代です。

さて、“白米”は、身分の高い人しか食べられなかった印象がありませんか？

今回は、江戸時代の庶民たちがどんな食事をしていたのかをお伝えします。



### 江戸は白米があふれる町!

江戸時代の前期頃、地方の農村での主食は玄米や麦、その他の雑穀でした。一方で、江戸の町は将軍のお膝元であり、全国から年貢米が集まってきていました。8代将軍徳川吉宗の政策により、お米の収穫量がさらに増え、江戸の庶民の間でも精米した白米が流通するようになりました。“白米を食べられること”は江戸っ子にとって自慢の1つでした。

いつの時代も変わらない母と子の風景です。

かまどでご飯を炊いたり、野菜の皮を剥いたりしています。



### どれぐらいの白米を食べていたの?

江戸の庶民は、よほど貧乏ではないかぎり、1日3食、白米を食べることができました。その量は、成人男性1人が1日5合といわれています。家族全員の1日分を朝に炊きます。朝食はホカホカご飯にお味噌汁、昼食は冷や飯と野菜もしくは魚などのおかず、夕食はお茶漬けに漬物、というように、昼食がメインでした。

### 庶民に人気のおかずは?

右の表は、江戸時代の後期に作られた“人気のおかず番付”、『日々徳用俵約料理角力取組』です。魚類、野菜類に分けられ、きんぴらごぼうや煮豆、切り干し大根など、今でも和食の定番メニューが並んでいます。魚は高級品で、なかなか食卓にはでなかったようです。それぞれのトップは、『いわしのめざし』と『八杯豆腐(はちはいどうふ)』です。八杯豆腐は、出汁6杯に酒1杯と醤油1杯の合計8杯となる汁で拍子木切りにした豆腐を煮た料理です。

魚類	野菜類	雑穀類
いわしめざし	きんぴらごぼう	煮豆
...	...	...



八杯豆腐



### 白米だけだと栄養不足!?

カロリーのほとんどを白米で補っていた江戸の庶民たち。実は、偏った食生活が影響し、『江戸患(わずらい)』という病が流行しました。足がしびれ、歩けなくなり、重症化すると死に至ります。現代では『脚気(かっけ)』と呼ばれ、ビタミンB1の不足によって起こると解明されていますが、当時は江戸を離れて主食が玄米や麦、雑穀になるとアラ不思議、いつの間にか治る、江戸の町だけの奇病(贅沢病)とされていました。いつの時代も栄養のバランスを意識した食事が大切ですね。

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1	水	若布うどん じゃが芋の揚げ焼き	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布 芽びじき・しらす	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ 太もやし・胡瓜・人参・ゴト パセリ粉	うどん・里芋 黒砂糖・純米酢 じゃがいも・オリーブ油	I 368 kcal P 11.7 g F 13.9 g C 2.5 g
2	木	鮭ご飯 切干大根中華煮 三色かぼちゃ納豆 すまし汁	いりこ・鮭ほぐし あつあげ 納豆 豆腐・油あげ・わかめ・いりこ・出し昆布	切干大根・人参・椎茸・小松菜 かぼちゃ皮無しがら・ゴト・枝豆 玉葱・人参・えのき・みつば	発芽玄米・ゴマ ごま油・黒砂糖 黒砂糖	I 386 kcal P 17.3 g F 11.9 g C 2.4 g
6	月	栗ごはん さわらの蒲焼き さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布 さわら 納豆 油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	(冷凍)むき栗 ちゅうごくさん・人参 玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米 ごま油・黒砂糖 薩摩芋・黒砂糖	I 380 kcal P 20.5 g F 11.3 g C 1.8 g
7	火	たくあんご飯 筑前煮 梅納豆 茄子味噌汁	いりこ・かつお節 油あげ・だし削り 納豆・茎わかめ 出し昆布・だし削り・味噌	かつお 人参・玉葱・いんげん キャベツ・人参・刻み梅 玉葱・茄子・太もやし・人参・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ こんにゃく・ごま油・里芋・黒砂糖	I 359 kcal P 12.5 g F 12.2 g C 1.5 g
8	水	きのこうどん キャベツとゴトサラダ さつまいも小豆煮	油あげ・だし削り・出し昆布 しらす干し ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ キャベツ・ゴト 玉葱・人参	うどん 純米酢・黒砂糖・オリーブ油 薩摩芋・黒砂糖	I 364 kcal P 10.9 g F 7.4 g C 2.3 g
9	木	大根葉ご飯 さばの生煮しょうゆ焼き たくあん納豆 豆腐すまし汁	いりこ・しらす さば 納豆・かつお節 豆腐・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り	大根葉 生姜 キャベツ・人参・かつお 玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ ゴマ・黒砂糖 ゴマ	I 392 kcal P 22.4 g F 15.6 g C 2.0 g
10	金	鮭ご飯 肉じゃが風 キャベツ納豆 かぶら汁	いりこ・鮭ほぐし 大豆シジ あじつけこつぷなっとう・わかめ 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・いんげん キャベツ・人参・胡瓜 かぶ・玉葱・人参	発芽玄米・ゴマ じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・オリーブ油	I 351 kcal P 15.2 g F 9.5 g C 1.9 g
13	月	えだまめごはん ひじきの煮物 コーンサラダ 味噌汁	いりこ・塩昆布 芽びじき・あつあげ 納豆 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆 人参・椎茸・枝豆 キャベツ・胡瓜・人参・ゴト 玉葱・人参・ごぼう・青ねぎ	発芽玄米 じゃがいも・黒砂糖 純米酢・黒砂糖・オリーブ油	I 377 kcal P 14.9 g F 12.8 g C 1.6 g
14	火	赤飯 さわらの袖味噌掛け ごま納豆 なめこ汁	いりこ さわら・味噌 納豆 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆず キャベツ・人参 なめこ・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米 オリーブ油・三温糖 ゴマ・ごま油	I 389 kcal P 20.9 g F 12.7 g C 1.6 g
15	水	けんちんうどん さつまいもかし ノイックサラダ	豆腐・あつあげ・だし削り・出し昆布 サフラン	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ キャベツ・人参・胡瓜	うどん・里芋 薩摩芋 ノイックマヨネーズ	I 456 kcal P 15.2 g F 19.4 g C 57.5 g C 2.0 g
16	木	たくあんご飯 さばの甘辛焼き さつまいも納豆 味噌汁	いりこ・かつお節 さば 納豆 豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	かつお 玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・ゴマ オリーブ油・黒砂糖 薩摩芋・黒砂糖	I 392 kcal P 20.4 g F 14.4 g C 1.3 g
17	金	五目ごはん 里芋のそぼろ煮 おかか納豆 えのき汁	いりこ・大豆シジ・油あげ あつあげ・大豆シジ 納豆・かつお節 わかめ・いりこ・出し昆布	人参・ゴト 人参・いんげん 人参・キャベツ・胡瓜 玉葱・人参・えのき・みつば	発芽玄米・こんにゃく・黒砂糖 里芋・黒砂糖 F 12.4 g C 2.0 g	I 366 kcal P 17.5 g F 12.4 g C 2.0 g
20	月	秋の爽りごはん さけ塩焼き キャベツとゴトサラダ 味噌汁	いりこ・塩昆布 鮭 しらす干し 油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	みしま・くりにかつ キャベツ・ゴト 玉葱・人参・なす・青ねぎ	発芽玄米・薩摩芋 オリーブ油 純米酢・黒砂糖・オリーブ油	I 359 kcal P 19.2 g F 10.1 g C 1.4 g
21	火	もち麦ごはん 麻婆豆腐 大根かえ けんちん汁	いりこ 大豆シジ・木綿豆腐・味噌 サフラン 油あげ・出し昆布・だし削り	玉葱・ピーマン・人参・青ねぎ・生姜・にんにく 大根・胡瓜・人参 玉葱・ごぼう・人参・青ねぎ	もち麦・発芽玄米 黒砂糖・片栗粉 F 8.9 g 里芋・ごま油・片栗粉	I 360 kcal P 16.0 g F 8.9 g C 1.9 g
22	水	具沢山うどん ノイックサラダ さつまいも小豆煮	大豆シジ・油あげ・ちんねんあつあげ・だし削り・出し昆布 サフラン ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ キャベツ・人参・胡瓜	うどん・里芋 ノイックマヨネーズ 薩摩芋・黒砂糖	I 454 kcal P 14.8 g F 16.8 g C 2.1 g
27	月	ツナご飯 さば塩焼き かぼちゃ納豆 豆腐すまし汁	いりこ・サフラン さば 納豆 豆腐・油あげ・いりこ・出し昆布	かつお かぼちゃ皮無しがら 玉葱・人参・椎茸・みつば	発芽玄米 黒砂糖 黒砂糖	I 395 kcal P 23.0 g F 14.0 g C 2.1 g
28	火	栗ごはん 切干大根の煮物 ピーマンサラダ 黄ごら汁	いりこ・塩昆布 もめんあつあげ 納豆 豆腐・わかめ・いりこ・出し昆布	くり 切干大根・人参・椎茸・小松菜 人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・ゴト 黄ごら(岡山県産)・人参・えのき	発芽玄米 ごま油・黒砂糖 ピーマン・ごま油	I 351 kcal P 12.5 g F 9.3 g C 2.3 g
29	水	ぶっかけうどん 豆まめサラダ 紅はるかのふかし芋	油あげ・だし削り・出し昆布 シジ・ピーマン 油あげ・だし削り・出し昆布	大根・椎茸・人参・青ねぎ・サフラン 胡瓜・人参・太もやし 玉葱・大根・人参・青ねぎ	うどん・ゴマ・黒砂糖 オリーブ油・純米酢・黒砂糖 薩摩芋・オリーブ油	I 403 kcal P 10.8 g F 10.6 g C 2.8 g
30	木	わかめごはん あじ南蛮 ノイックサラダ けんちん汁	炊きこみわかめ あじ サフラン 豆腐・油あげ・だし削り・出し昆布	玉葱・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・大根・人参・青ねぎ	精白米 オリーブ油・純米酢・黒砂糖 ノイックマヨネーズ	I 356 kcal P 16.9 g F 12.4 g C 2.1 g