



江戸の蕎麦

(株) 更科堀井 代表取締役社長・東京東 RC 堀井 良教様

卓話者紹介

山下 憲男委員長

更科堀井は創業寛政元年・「藪」「砂場」と並ぶ江戸そばの3大のれんの一つ「更科」の総本家で、堀井様は9代目の当主です。2014年東京東ロータリークラブ入会、本年度は職業奉仕委員長でいらっしゃいます。

蕎麦は90日で育ち、荒れた土地でも育つので、多分、原始時代から食べられていたと思います。もともとは中央アジアから渡ってきたもので、縄文時代には栽培されていたという記録があります。

蕎麦切りという言葉が文献に初めて登場するのは1574年。長野の定勝寺で蕎麦切りが振舞われたという記録が残っています。お寺で修業のときにする五穀絶ちには蕎麦は入っていません。それでお寺でも食べられ、蕎麦の食べ方を工夫し、麺食が発展したと言われています。「庵」というお蕎麦屋さんが多いのはその名残りです。

1860年、江戸府内には蕎麦屋が3,763軒あったそうです。2014年の東京都には3,200軒。今の目黒や世田谷は江戸の外ですから、江戸府内は非常に狭い範囲でした。人口10万人当たり、蕎麦屋は今、24軒。江戸時代は376軒と異常に多い軒数です。また、1856年に江戸に入ってきた蕎麦は16万3千俵、8万食分です。町人の成人男性のほとんどが1日1食は食べていた計算になります。

江戸末期には蕎麦は江戸っ子の大好きな食事になりました。江戸前期の元禄文化は上方文化で、お酒でも何でも上方のものが良かったのですが、末期の文化文政になると、上方に負けてたまるかという江戸っ子の意地がありました。その中心となったのが蕎麦です。

なぜ蕎麦が食べられていたのでしょうか。栄養面で江戸っ子が蕎麦を必要としていたんだと思います。人間は身体が必要とするものを欲します。江戸時代の人は白米が大好きで、精米して食べていたため、ビタミンEが不足し、江戸患いと呼ばれていた脚氣が流行しました。その対策として幕府は蕎麦を推奨しました。

もう一つはアミノ酸スコアが高いのが大きな理由なのではないかと思っています。これが今回語りたことです。

必須アミノ酸は人間が身体の中で作ることができないタンパク質で、食物から摂取しなければならぬものです。その必須アミノ酸は9種類あります。

完璧なタンパク質の卵を100として、必須アミノ酸がどれだけ不足しているかを示す数値がアミノ酸スコアです。アミノ酸の桶理論というのがあります。例えば小麦はリジンが極端に少ないので、必要量摂取するためには3倍の量になります。卵だったら100gで摂取できるのが小麦は300g必要になります。魚・肉は100、畑のお肉と呼ばれている大豆も100です。ジャガイモ68、白米67、小麦37で、蕎麦のタンパク質は92です。成人男性が必須アミノ酸をうどんだけで摂取しようとする2キロ食べなければならぬのですが、蕎麦なら800gです。

江戸っ子は基本的には肉食はしません。重労働をしない都市生活者にとって蕎麦が適していて、理想的なタンパク源だったと思います。

米食と麦食を比較すると、小麦中心の食事はリジン・メチオニン・スレオニンが不足します。これらを補うのが肉・乳製品です。つまり、パン食にはチーズ、牛乳、肉類が合っていて、必須アミノ酸のバランスがとれています。

米に不足しているのがリジンでそれを補うのが豆です。豆に不足しているのがメチオニンで、これは米で補えます。つまり、ご飯に味噌汁や豆腐、納豆という日本の伝統的な食事の中に、必須アミノ酸のとり方の秘訣が隠されています。このように食文化は地域の産物です。地域のを生活様式に合わせていきながら、身体の求める栄養をどう効率よく、気持ちよく摂取するかを連綿と試行錯誤するのが食文化ではないかと思っています。

日本の食生活の変化を見ますと、1970年を境に米、豆類の消費量が減り、乳製品は逆に増えています。ご飯、豆腐、味噌汁、納豆という日本の伝統的な食事が崩れてきたことがわかります。

和食が世界無形文化遺産に登録されました。これを機会に日本人の食生活、特にタンパク質のとり方について真剣に考えねばならないと思います。

閉会点鐘

小田 孝志会長

卓話予定

- 3/29 休会
- 4/ 5 「イニシエーションスピーチ」
岩佐会員、永井会員、木宮会員
- 4/12 「クラブフォーラム」
～地区研修協議会について～
- 4/17 「地区研修協議会」

創 立/1993年10月13日(平成5年)
 事務局/〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-2-2
 グランドメゾン九段 906号
 Tel: 03-3288-7300 Fax: 03-3288-7400
 E-mail: ocha-rc@sirius.ocn.ne.jp
<http://tokyo-orc.jp/>

例会日 毎週水曜日 12:30～13:30
 例会場 ホテルグランドパレス Tel: 03-3264-1111
 会 長 小田 孝志 幹事 奥山 聡
 会 報 八木 壮一(委員長) 松島 健(副委員長)
 大原正道 佐々木啓策 山下秀一 山下憲男(委員)