

## 江戸の料理書にみるカツオの食べ方に関する調査研究

## Uses of Bonito in the Edo Period

河野 一世\*<sup>§</sup> 清浦恵理子\* 香西みどり\*\* 畑江 敬子\*\*

Kazuyo Kono

Eriko Kiyoura

Midori Kasai

Keiko Hatae

The uses and styles of serving bonito during the first, middle and latter Edo periods were studied in cookery books written during those periods. Bonito cuisine was categorized into raw and heated, and processed bonito was also classified as dried bonito and dried bonito soup stocks.

It has been reported that bonito has been eaten since the Jyoumon period, and this study, confirmed that eating raw bonito remained popular through the Edo period. The main cooking method used was boiling rather than roasting.

Dried bonito was widely used as garnishing for sashimi, in fish and shellfish soup, and for cooked rice during the Edo period.

The use of dried bonito in soup stock was believed to have started in the 16th century, although, the findings from this study show that it could be traced back to the 13th century, long before the Edo period. Dried bonito soup stock was added to "iri-sake" which was used as a sauce for serving raw fish and also used to enhance the taste of many other dishes during the Edo period.

キーワード：カツオの食べ方 Ways of Eating Bonito；江戸時代 Edo Period；生カツオ raw bonito；加熱カツオ cooked bonito；かつお節 dried bonito；かつお節だし dried bonito soup stocks

## 序

カツオは毎年早春に日本南岸に姿を表す回遊魚である。日本人が太古の昔からカツオを食してきたことが縄文時代の貝塚からもうかがえる<sup>1)</sup>。

日本では、刺身・たたきなど生食が多く、かつお節を利用しただしへの利用は独特のものである。カツオは、煮た後何らかの加工をする料理が多く、焼料理がほとんどないことも特徴である<sup>2)</sup>。

日本の食文化的研究に関しては、松下らによる江戸の料理書による研究<sup>3)</sup>ならびに、福田浩、島崎とみ子らにより江戸の料理を紹介した著書も多く出版されている。また『近現代の食文化』(石川寛子ら)<sup>4)</sup>をはじめ日本の食生活史を通史または時代別に扱った書籍は多く出版されているが、カツオ・かつお節およびかつお節だしについて、その食べ方を包括的に扱ったものは見当たらない。

そこで本研究では、生食、保存食としてのかつお節、およびだしへの利用という日本におけるカツオの食べ方の変遷を調査し特徴を明らかにすることを目的とした。

調査対象として近世に焦点をあて、主に江戸時代の料理書を中心に、通史として理解するために近世以前の食べ方を付加した。

## 調査方法

カツオの食べ方を、カツオ料理とする場合とカツオ加工品の形で利用する場合に大別した。カツオ料理はさらに、生食と加熱料理に分類し、加工品としてかつお節とかつお節だしに分類した。

調査は料理書が多く刊行された近世、特に江戸時代に絞り、全体の理解のために近世以前の歴史的史実を付加した。調査対象は、比較的偏りなく多様な料理が紹介されている料理書の中から、江戸前期・中期・後期を代表するものをそれぞれ2冊以上選び、カツオの食べ方に関する記述を抽出した。料理書として下記のものを選んだ。

『料理物語』(寛永20年刊 1643)

『合類日用料理抄』(元禄2年刊 1689)

『古今料理集』(刊年不記)

『料理綱目調味抄』(享保15年刊 1730)

『料理早指南』(享和元～文政5年刊 1801～1822)

『素人包丁』(享和3年～文政3年 1803～1820)

『料理通』(文政5年～天保6年刊 1822～1835)

以上はいずれも、『翻刻江戸時代料理本集成』(臨川書店)ならびに『現代語訳日本料理秘伝集成』に所収の資料を用いた。『古今料理集』は刊年不記とあるが、『江戸料理集』(1674刊)の前後の成立とする説が有力であるので、本調査では『合類日用料理抄』と『料理綱目調味抄』の間に位置づけた。

\* 味の素の文化センター  
(Ajinomoto Foundation for Dietary Culture)

\*\* お茶の水女子大学  
(Ochanomizu University)

<sup>§</sup> 連絡先 味の素の文化センター 〒108-0074 東京都港区高輪  
3-13-65  
TEL 03(5488)7322 FAX 03(3445)7965

## 結果と考察

## 1. カツオ料理

## 1) 江戸時代以前

## i) 生食

古くは藤原京（694～710）の宮殿跡から贅として献上された「生堅魚」の木簡が出土しており、当時の宮廷では生カツオが食べられていたと考えられる（写真1）。当時の宮廷の食について記録した『厨事類記』（1295年以降成立）にも「生もの」の項に、「雉（キジ）の代わりにカツオを盛ってもよい」という記述もある<sup>5)</sup>。これら「堅魚」や「なまもの」が現在のものと比較したとき、何を意味するかは明らかではない。中世にはいると吉田兼好の『徒然草』の中に、昔は目もくれなかった生カツオに最近は上流社会まで入れ込んでいると記されている<sup>6)</sup>。しかし、「かつをと云魚は、古は生にては食せず…」『貞丈雑記』（1763年以降）という記述もあり<sup>7)</sup>、やはり近世以前の生食については明確ではない。

## ii) 加熱料理

カツオの加熱料理には煮堅魚および煎汁<sup>いろり</sup>がある。『養老律令』（718年）<sup>8)</sup>の租庸調の調の中に堅魚・煮堅魚・堅魚煎汁が重要貢納品に挙げられており、平安時代には『延喜式』（927年）<sup>9)</sup>で堅魚製品を貢納した10カ国があげられている。志摩・駿河・伊豆・相模・安房・紀伊・阿波・土佐・豊後・日向の国々であり、殊に駿河、伊豆からのものは現存するそれらの各正税帳にも見え、これを裏付ける木簡は貴重な資料といえる。

煮堅魚は「木簡概報」四に、駿河国駿河郡古家郷戸主春日部与麻呂調煮堅魚捌斤伍両とあり、大和朝廷時代から食

べられていたと考えられる。この煮堅魚の木簡は同国正税帳の例と照合されるべき貴重な資料である。煮堅魚はカツオを煮て干したもので、当時最も一般的な調理法で、副食として食べたり、削って調味料のように使われていたと考えられる<sup>10)</sup>。足利将軍家に仕えた包丁人大草氏の秘伝書である『大草殿より相伝の聞書』（1535～1573年成立）にも、生干しまたは煮て干したものが使われていたと考えられる記述がある<sup>11)</sup>。

堅魚煎汁は、前述の『延喜式』での貢納品のなかでも特に珍重された。『倭名類聚抄』（935年）で塩梅の中に分類されており調味料として使用されていたことが知られている<sup>12)</sup>。『厨事類記』にも、堅魚煎汁に関する記述がみられるがその内容からはこの頃には既にあまり使用されなくなり<sup>13)</sup>以降堅魚煎汁は、暫時文献上からは後退していったと考えられる。

現存するかつお煎汁は、きわめて濃厚な液状を呈し、前述の延喜式に登場する貢納10カ国に含まれていなかった鹿児島県枕崎でのみ製造されているのは興味深い。

以上のように近世以前のカツオの食べ方は、煮堅魚・堅魚煎汁が主なものであった。堅魚煎汁はカツオを煮る段階で生ずるものであることを考えれば、調理法としては“煮る”ことが圧倒的に多かったといえる。

## 2) 江戸時代

江戸の料理書の記述から、料理の種類別にカツオの食べ方を抽出し表1に示した。記述はすべて文献にあるとおりの名称で示した。料理の種類は、カツオを生で食べる場合、汁物として食べる場合、煮物として食べる場合、焼きものとして食べる場合、節そのもので食べる場合、料理例が少ないものあるいは分類しにくいものをその他とした。なまり節はその他に分類し、なまり節・かつお節をさらに加熱調理する場合は煮もの・焼きものなどに分類した。

## i) 生食（さしみ・膾）

江戸時代にはさしみ・膾など生食が主流となり、1700年代後半、江戸市中では“初鰹”が異常な人気を呼んで価格が高騰し、幕府が度々禁令を出した程であった。実際どのような食べ方がされたのかを表1およびその他の記述内容から考察した。

生食という日本に独特な食べ方が、既に江戸時代を通していずれの時代にも盛んに行われていたことが表1より明らかである。しかも、対象としたすべての料理書に記述があったことから、江戸時代のカツオの食べ方としてはもっとも一般的であったと考えられる。生食をより盛んにした要因として、酢・酒と並んで、煎り酒の存在が大きいことが読み取れる。その他、わさび・からし・みょうが・しょうがなど現代にも通じる実に多様な香味料や香味野菜が頻度多く使われていたことも分かった。

各料理書に共通して出現頻度が高かったのは、さしみ・膾であり、調味料としては煎り酒がある。同様に頻度の高

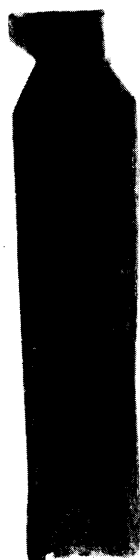


写真1. 藤原宮跡より出土の木簡  
（写真提供：独立行政法人 奈良文化財研究所）

表 1. 江戸時代料理書に見るかつお料理

書名	料理物語	合類日用料理抄	古今料理集	料理綱目調味抄	料理早指南	素人包丁	料理通
刊年	1643	1689	刊年不記	1730	1801-1822	1803-1820	1822-1835
料理の種類	生鰹, 花鰹	いり酒	鰹, いり酒	いり酒	花がつつを (三ばい酢として), かつを (酢しやうゆ)	いり酒	つくりかつほ, いり酒
なます	生鰹	鰹, いり酒	かつを なまり節・ いり酒 なまり節	平造り, いり酒	とろ鰹 当座なまり節 鰹 (霜降り) いり酒 花がつつを	いり酒 よりかつを	花がつつを めじかかつを, 松魚, いり酒
どんぶり	小川だだき		かつを かつを かつを なまり節		かつを		
さしみ			よりかつを, 平がつつを				
酢さしみ							
酒ひてさしみ							
小川だだき							
火焼膾							
ぬた膾							
からしぬた膾							
沖膾							
酢みそ物							
会席膾							
生盛り							
もりこぼし		いり酒, かつほ, はながかつほ					
汁物	生鰹		鮮魚 はなかつを なまり節 かつを		花がつつを (みそとして) かつお節の出し かつを, 花がつつを, 煎酒	よりかつを かつをの出し	はなかつを, 鰹すりながしし
吸い物			かつを				
摺ながし							
こくせう							
煮物	生鰹	花がつつを (いり鳥)	なまり節 かつを かつを なまり節 平がつつを なまりぶし, かつを	鰹	かつをぶし	花がつつを	よりかつを よりかつを
煮いり							
粕煮							
煎物 (添えか)							
煮物 (添えか)							
煮びたし							
しぐれ煮							
煮染							
せんば							
茹でる (にとり)							
酒ひて							
なべやき							
五さい							
田煮物							
田煮							
雑煮	ひらがかつお, 煎り酒	鰹 (3枚卸)	なまり節				
しゅんかん							
雉もどき							

江戸の料理書にみるカツオの食べ方に関する調査研究

書名	料理物語	合類日用料理抄	古今料理集	料理綱目調味抄	料理早指南	素人包丁	料理通
刊年	1643	1689	刊年不記	1730	1801-1822	1803-1820	1822-1835
焼物	生鰹 (焼きて)		鰹かつを かつを かつを なまり節 鰹なまり節 かつを なまり節 鰹きしやき	いり酒 塩かつほそのまま焼	鰹かつを	花かつを	松魚筒切かやの油きじやき、 松魚 かつほ皮付きかまぼこ
節	はなかつほ		花かつを、平かつを、 よりかつを はなかつを 平かつをよりかつを (けんとして) 平かつを よりかつを、平かつを、 いり酒 鰹ぶし 鰹ぶし 鰹節、いり酒 いり酒	いり酒 かつほぶし いり酒 (わさび又はしょうが)	花かつを、よりかつを 花かつを (しょうゆ)	花かつを 花かつを	照かつほ、花かつほ、 かつほ皮付かまぼこ てりかつを
他	鰹たたき いり酒	いり酒 いり酒	かつを かつを なまり節 なまり節	鰹	当座なまりぶし	花かつを 直かつを (しょうゆ)、 鰹魚飯 花かつを かつをだし醬ゆう	はつかつを (焼き物として)

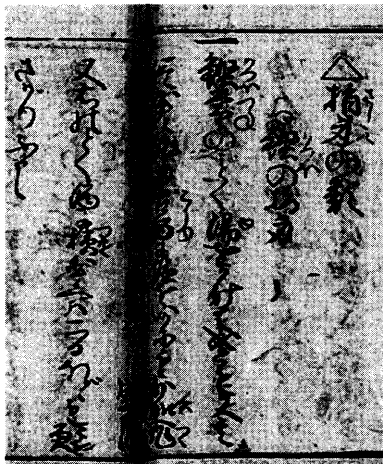
表2. 料理書別にみる出現頻度の多い料理と煎酒の作り方の特徴

	さしみ	なます	鱈飯	煎り酒
料理物語	<p>●霜降り(魚をおろしてよいところにきどり煮え湯に入れる。白くなった時あげて冷やし、つくりたむこと。煎り酒かねりからしなどもおく。</p> <p>(小川たたき) 三枚に卸してからよくたたき、かまぼこ様に杉板につけて、湯をかけ、表面が白くなったら冷して小口切りにする。</p>	<p>●太郎助なます： 煎り酒とすを等分に和える。 花かつおきくらげをきざんで入れてもよい。</p>		<p>かつお一升到梅干15~20個、古酒二升、水少し、たまり少しを入れて一升ほどに煮詰めて濾してさます。酒1升、水一升を入れ、二升ほどに煮詰める人もいる。 急ぐときは酒一升到鱈ぶし二本だし五合入れ、味を吸ってみて、たまりを加えて出す。梅干は酒一升到六・七個入れてよい。</p>
合類日用料理抄	<p>●鱈は常のように湯をかけて作っても、そのまま作ってもよい。 古酒に塩をほんの少し加えて鱈にかけ、二時間程おいてから取り出して盛る。また、酒につけておけば二日くらいは魚が悪くならない。からし酢、花鱈、煎り酒</p>			<p>古酒三升、醤油五合。 かつお(削り節)1升をごく細くけずったものを水でさっと洗ってはかる。酒の匂いがなくなるまでよく火にかける。 煮えた時に炒塩、梅干は二十粒程を加える。</p>
古今料理集	<p>●三枚に卸し、血合いを少し残してとり、皮を去り、一寸四方計に四角く切る。</p>	<p>鱈を三枚に卸し、上身と血合いを除き、一寸四方計に四方にきとり、たで、しそ、葉しょうがゆのは、みょうがであえる。</p>		
料理網目調味抄	<p>平煎り。強い酢は中原善徳時製のものを。芥子味噌、蓼酢、生姜味噌や大根おろし汁、ねぎ味噌で。塩酒でもよい。東国では夏のもので、上方は冬食べるもの。</p>			<p>古い諸白の酒だけを煮立ててそのまま鍋を引き上げて冷まし、また、煮立てることを四~五回繰り返せば一升の酒が四合くらいになる。これに大梅干を三つくらい入れ、また煮立てて焼き塩で味加減をする。こうして作った煎り酒は日がたっても悪くならない。この方法で鱈節の芯の所を5つくらい入れたのが一番よい。非常に甘いのがよければ氷砂糖を入れる。</p>
料理早指南	<p>●霜ふりかつお(みょうが・からしみそ) ●当座なまり節(ふしにとり、わらの火にくべて焼き、水へうつし、適当に小口切りにする) 焼加減口伝</p>	<p>いり酒 三杯酢に花かつおたくさん</p>	<p>魚の身をおろしてすり、ゆがいてよくもみ、金すいのでこす。飯はいつものように炊いてむらしてから魚を混ぜる。</p>	<p>かつお節をかいいて一升、大梅干をして二十個ほど、古酒二升、たまり少し入れて、水少し加え、これを一升到煎じつめて、絹こしにして使う。また、早い酒には、古酒一升到小梅一号五勺を入れて煎じ、一升到して使う。また、みりん酒に焼き塩ばかり入れて煎じ、すめたまりを入れてもよい。</p>
素人庖丁	<p>●筋かつを <sup>み</sup>作り肉</p>	<p>堅魚*(角切り)、大根おろし、木くらげ だし醤油合して、又は二杯酢でも*(糸作り)、いり酒、わさび</p>	<p>なまり節を小口切りにし、できるだけ細かにほぐして布巾で包みもむ。飯の火を弱める時に上置き、炊き上がったらく混ぜ合わす。かけ汁は生しょうゆと酒塩をあわせ、水で少し薄める。 余り薄いのはよくない。 薬味は、おろししょうが、おろし大根、唐からし、浅草のり。</p>	
料理通	<p>●夏にはさしみとして松魚を使う 切り方は 大身づくり 銀皮づくり ほそづくりまきかけ さらし大根・しその葉のさん木切を添える。</p>	<p>煎り酒酢和え</p>		

## 江戸の料理書にみるカツオの食べ方に関する調査研究

かった加熱料理の鰹飯（後述）を加えて、それらの作り方について各時代の料理書から特徴と相違点を表2に示した。

さしみについては霜降りという表現から、腐敗の早いカツオは熱湯に通したり、湯をかけたり、酒に浸すなど工夫されるケースが多かったと考えられる。『料理物語』『料理早指南』に見られる小川たたきも火を通す料理例である。『合類日用料理抄』には、さしみの作り方として「鰹常のごとく湯をかけて成とも又其儘成共作り古酒に塩をいかにも少加へ作たる魚にかけ一時も置取出し盛申候…」(写真2)と記され、生そのままでなく、湯もしくは酒をかけて食べていた。さらに酒につければ2日間は持つとも言っている。『古今料理集』では「3枚に卸し 血合いを少し残してとり 皮を去り 一寸四方計に四角く切る」とあり、霜降りについての記述は無かった。『料理早指南』では、「春にはかつをを酢醤油でたべ」たり、「霜降りさしみでからしみそで食べたり むして くずかけわさびで食べる」とある。さらに本書では、「井物（どんぶりもの）は ところ鰹大さいのめに切り 山のいもおろしすりて大根のしほり汁とすせうゆ合のばす」とあり、やまいも・大根の絞り汁・酢醤油



△指身の類  
○鰹の指身

一 鰹常のごとく湯をかけて成とも又其儘成共作り古酒に塩をいかにも少加へ作たる魚にかけ一時も置取出し盛申候又右のごとく酒に漬置候へは二日ほど魚さがり不申候

〔現代語訳〕

一、鰹を通常のように湯をかけるか又はそのまま作ってもよい。古酒に塩をほんの少々加えて鰹にかけ、一時（二時間）程置いてから取り出して盛りつける。右のように酒に漬けておけば、二日ぐらいは魚は悪くならない。

写真2. 『合類日用料理抄』鰹の指し身

でくさみを消しながら食べる食べ方が紹介されている。記述は限られてはいたが、なまり節をさしみの様にする調理例も紹介されていた（『古今料理集』）。

『料理早指南』には、さしみの前段階の生魚の作り方に関する興味深い記述があったので以下に示す。かつをのさしみ皿に血がたまらないようにするには、「まず魚のかしらをおとし腹もを切りすてよくあらひ尾にひもをつけてしばらくつるしおき出す時にさしみにつくるべし 但し是もほうてうに水つかふへからす」とあるが、さらに「しかれどもかつをを甚つくりにくきものなり…その時には皿に白さとうを敷てその上につくりならぶべし」とあり、鰹のさしみの作りにくさに対して丁寧な解決法を提示している。これらの記述からは、砂糖がかなり普及してきたことと同時に現代の刺身の盛りつけにつきものの“大根のつま”の前身とも読み取れた。

今回調査対象にした料理書以外でも、水戸徳川家に伝わる料理書『食菜録』（九代藩主斎昭が編纂したもので290種に及ぶ水戸家の料理法が記載されている）<sup>14)</sup>の中でカツオに関する料理をみると、他の料理書と同様さしみに湯をかけたり、酒に浸したりして工夫をして食している。また正月までの貯蔵法として4つ卸しにしてからしと醤油に交互につける方法が紹介されている。

さしみに関する記述では、さしみの作り方を丁寧に紹介した時代から、いかにおいしく食べるかに内容が移り、やがて江戸の後期の料理書では、さしみの作り方、食べ方が十分普及したことによるのか、さしみについての詳細な記述はほとんどみられなくなった。

膾については、その食べ方がさしみと重なっており、さしみ以上に煎り酒が多用されていた。

次に生食に大きく貢献した煎り酒の作り方については、江戸初期の『料理物語』（写真3）ではだしの部で、その作り方が「かつほ一升にむめほし十五廿入古酒二升水ちとたまり少入一升到せんじこしさましてよし…」(かつお節1升到梅干を15~20個ほど入れ、古酒2升到水をほんの少しとたまり少々を入れ、1升到に煎じてこし、さませばよい…)とあり、この他の作り方や急場しのぎの法まで記されていることから、この時期にはかなり普及していたと解釈できよう。

煎り酒は、酒とかつお節が2:1の混合割合が多く見られたが、『合類日用料理抄』では3:1と酒の割合が増え醤油が加わる。『料理綱目調味抄』になると、酒を煮立たせて濃縮してから他の素材とあわせている。いずれも煎り酒の保存性を高める工夫と考えられる。また本書では、かつお節の芯を浸漬させたり、好みに応じて氷砂糖を加えたり、『料理早指南』ではみりんや塩の添加など、時代とともに料理素材も豊富になり、バラエティに富んだ作り方がなされるようになったことが読み取れる。以上のようにかつお節を調味料として使った煎り酒が、さしみ・膾をはじめ多



△ 第八	なまだれだしの部
生垂は	.....
たれみそ	.....
にぬき	.....
だしは	かつほのよき所をかきて一升あらば水一升五合入せん じあぢをすひ見候てあまみよきほどにあけてよし過候 てもあしく候二番もせんじつかひ候
いりさけ	かつほ一升到むめほし十五廿入古酒二升水ちとた まり少入一升到せんじこしましてよし又さけ二升水 一升入二升到せんじつかふ人もあり
〔現代語訳〕	
だしは	かつおのよい所を掻いて、掻いたもの一升につき水一 升五合を入れて煎じ、味をみて甘味がほどよくなつたらあけて よい。甘すぎてもよくない。二番だしも煎じて使う。
煎り酒は	かつお一升到梅干十五〜二十個ほど入れ、古酒二升 に水をほんの少しと、たまり少々を入れて、一升ほどに煎じて こしてさませばよい。また、酒二升、水一升を入れて、二升ほど に煎じて使う人もいる。

写真3. 『料理物語』だし・いりさけ

様な料理に使われ(表1)、江戸時代の食の幅を広げたことが明らかになった。言い換えれば、すでに江戸時代の人々にとって、生カツオ、かつお節の味・風味は、彼らの食生活の中で切り離せないものであったといえよう。

## ii) 生食(たたき)

江戸の料理書にみられる「たたき」は塩辛様のもので、現在の「たたき」とは異なるが、未加熱ということで生の範疇に含め項を起こした。

『日本山海名産図会』(1799年)に「鰹魚のたたきというものあり。即ひしおなり。勢州、紀州、遠江の物を上品として相州、小田原これに次ぐ。…」とある<sup>15)</sup>。また前述の水戸藩の献上品の中に「川尻肉醬(たたき)」という品があり、肉醬を作った独特のたたき包丁は川尻の旧家に現存するという<sup>16)</sup>。『四季料理献立』(1750~90年成立)から「鰹のたたき」の作り方を紹介すると「鰹皮を少も入れず。ゑら。頭。大骨を去。能たたき。塩三分の一入て。はらに入。紙にてふたをして。日なたへ出し置。紙ふたを取

り一日に四、五度かき廻し申す。署の内は十日斗にて能なれ申。青木殿法」など他にも様々な手法の記述がある<sup>17)</sup>。『本朝食鑑』(1697年)では食べ過ぎや未熟な醬についての記述などもあることから、明らかにカツオの塩辛の類も広く食べられていたことがうかがえる<sup>18)</sup>。

## iii) 加熱料理

表1の煮物、煎物、汁物、焼物、飯ものの中にみられる生カツオ・なまり節の記述から、その主な特徴を考察したところ、生カツオを使った料理は、『料理物語』『古今料理集』など江戸時代前半に集中していた。

“せんばに”など他の魚と同様の扱いで煮ものに使われ、焼きものよりも多くあった。なまり節の記述は、『古今料理集』に多く、汁もの、煮もの、煎りもの、やきものなどに幅広く使われていた他、『料理早指南』で食べ方が具体的に紹介されていた。『料理早指南』では、当座なまりぶしは「ふしにとりわらの火にくべてやき水へうつしよきほどに小口切りにする也 やきかげん口伝。」とある他、「なまりぶし大ぜみに切りうす醤油にて煮て上ヶ葛だまりかける わさび或ハからし」とあり、なまり節の焼きもの、煮ものでの食べ方が読み取れる。また『料理早指南』では雑の部に、魚飯として鰹を「魚おろし 身をすりてゆがき よくもみて かなずいのふにてこす めしつねのごとくにたきよくむれてのち魚をませる」とあり、他に鯛や平目もおなじようにすることが記されている。『素人包丁』では、堅魚飯の作り方として「生節を小口切にしいかにも細かくほどき布巾に包もみて其後…でおろしせうか おろしだいこん とからしなどで食べる」とある。この生節はなまり節の意と考えられる。飯との相性のよさが読み取れる。腐敗しやすいカツオは、実際にはなまり節にして使われることが多かったと思われる。

## 2. カツオの加工品

### 1) かつお節

かつお節とは、カツオを生切りし煮熟後焙乾した荒節と、さらに水分を除去し、保存性を高めるためにこれにカビづけを施した枯節に大別できる。現在の荒節に相当するかつお節の出現は近世以前であり、その後江戸末期には4回以上カビづけをしたかつお節(本枯節)が完成したといわれている。

### i) かつお節の歴史

『厨事類記』にはかつお節の前身と考えられる記述がある<sup>5)</sup>。くらげの料理に鰹を酒に浸してその汁を使っているところからこの鰹は生カツオではなく日乾など何らかの加工が施されていると考えられる。

日本料理の基礎が出来たのは、室町時代といわれている。公家社会の影響をうけ、礼儀作法、形式が重んじられ流派が出来た。その流派の1つである四条流の料理書『四条流庖丁書』(1489年成立)には「カツホ」「花鰹」の文字が登場し、花鰹が雑煮の上置きや和え物に用いられており、

## 江戸の料理書にみるカツオの食べ方に関する調査研究

現在の荒節に通じるかつお節の存在がかなりはっきり出てきたと考えられる<sup>19)</sup>。

これまでのところ「鰹ふし」の文字が現れる最古の資料は、『種子島家譜』（日記体 1513年）領主種子島氏領内の臥蛇島からの貢納品の中に「鰹ふし五連 叩煎小樽」とある<sup>20)</sup>。さらに『大草殿より相伝之聞書』には「かつほ二ふし」の記述がある<sup>21)</sup>。白鳥の料理に鰹二節程、上側の悪いところは削りのけて…とあり、二節という表現、悪いところを削りよけるなど、明らかに品質的に堅く今に通じるかつお節の存在を裏付ける記述と考えられる。

『合類日用料理抄』（1689年刊行）に「鰹ぶしいかにもあらくかき水にてさっとあらひ候…」とあり、水で洗うという記述から、すでにカビがついたかつお節をつかっていたとも読み取れるが確証はない。随筆『譚海』（1796年刊）にはかつお節のカビづけ方法の記載があり、カビづけの回数は2回であった<sup>22)</sup>。その後工夫を重ねカビづけ回数を増やしていった。(株)にんべんによる現存する当時の日記の調査から、江戸時代末期には4回以上カビづけをしたいわゆる“本枯節”が伊豆田子で完成したという説が有力である<sup>23)</sup>。

## ii) 江戸時代におけるかつお節の食べ方

かつお節の食べ方を表1から考察した。かつお節は削り様によって「花かつを」、「平がつを」、「よりがつを」、「かつをぶし」など様々な名称がある(表3)。前述のさしみや膾のけんの他、煮物、吸い物の上置き(トッピング)として、そぼろ状にしておかずとして(梅かかなど)使われた。

形状の違いでは、「平がつを」は前半で見られるが後半にはその記述は見られない。一方「よりがつを」の表記は後半に多い。「花かつを」の表記は前期から後期まで全体を通して見られた。これら表記の違いは恐らくかつお節の堅さとの関係が深いと考えられるが、今回の調査だけでは堅さとの関係まで含めて考察することは出来なかった。

料理における使用例では、煮物や吸い物には頻度多く使われている。例えば『料理早指南』では鮎や鰯、串鮑の煮びたしに「かつをぶしを沢山入れて」(写真4)とあり、吸い物にも花かつををたっぷりかけている。『素人包丁』でも蛤のしぐれ煮にたっぷり花かつおをかけている。魚介類の煮物にさらにかつお節をたっぷり使うことから、かつお味への強い嗜好が窺える。さらにかつお節の使い方として興味深いのは、飯に合うおかずとしての使い方である。たとえば“梅かか”はすでに『合類日用料理抄』に「鰹ぶしいかにもあらくかき水にてさっとあらひ候…酒、水、梅干、塩でいねいにあえる」と記述されているが、『料理綱目調味抄』では「かつほぶしをうすくかき末にして酒にて煮詰後に漿にて味付ほろほろとするかよし…」とあり、現在の作り方に通じる料理法が紹介されている。これと前後して『料理早指南』では飯に花かつおをかける例が多く

表3. かつお節の食べ方

料理名	作り方	引用文献
はなかつお (花 鰹)	かつお節の背節の中心部を用いて薄く幅狭く削ると花びらのように美しいのでこの名がある	松下幸子 『図説江戸料理事典』 柏書房 p. 377 1996
よりかつお (寄 鰹)	かつお節を縫ったように中空筒状になるように薄く削ったもの	松下幸子 『図説江戸料理事典』 柏書房 p. 380 1996
ひらかつお (平 鰹)	かつお節を幅広く薄く削ったもの	松下幸子 『図説江戸料理事典』 柏書房 p. 377 1996
てり鰹	極上のかつお節の大きいを選び、皮をとり、芯をよく切れるかんなで削り、焙炉にかけ、その上に醤油をつければ、べっこうのようにつやがでる	『料理通』 (『日本料理秘伝集成』 第6巻 同朋舎出版 p. 53 1985)
梅がか	古酒1升、醤油6合、水5合を合わせた汁を、細かく削って擂鉢ですり、ふるいを通したかつお節がひたひたになるようにかけ、炭火の上で煮る。煮汁が減るたびに上の合せ汁を入れて、汁が全部なくなるまで煮る。煮ている間に梅干の肉のすったもの、梅仁の皮をとって割ったもの、干山椒を好きなだけ入れてよい	『合類日用料理抄』 (『日本料理秘伝集成』 第1巻 p. 197 1985)

紹介されるようになる。さらに『料理通』では花かつほが弁当や茶碗もの、丼ものなど飯にさかんにかけられるようになる。他に向皿の部でかずのこ、ほぐしたらの酢醤油に花かつほ、利休ぬたにやはり花かつほが多用される。かつお節が入手し易くなったことを裏付けていると考えられる。

実際の使用例としては、江戸幕府饗応食記録(1680年代、1710年代)の中に「あえませ」の材料として花鰹が使われていたり<sup>24)</sup>、御成関係資料なかで、寛永元年(1626年)紀伊中納言南龍公が催した三代將軍の御成の本膳の中に縫り鰹の記載がある<sup>25)</sup>。

## 2) かつお節だし

かつお節だしについては煎り酒の項ですでに触れたが、近世以前の経緯を歴史資料から抜粋した。

## i) かつお節だしの歴史

『厨事類記』に、堅魚を酒に浸してだし素材的に利用する次のような記述がある。「海月ハ。或説云。酒と塩トニテメダクアラヒテ。方ニキリテ。鰹ヲ酒ニヒタシテ。其汁ニテアフベシ。酢入ルベシ…」<sup>5)</sup>。クラゲ一品の料理を



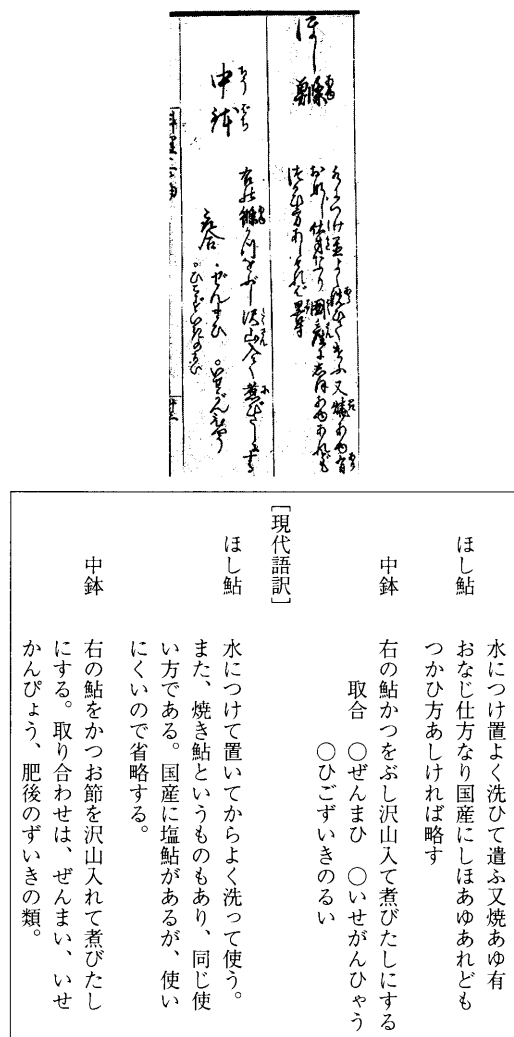


写真4. 『料理早指南』ほし鮎の項

作するために、酒、塩、堅魚、酢などを使っている。鰹を酒に浸しその汁を使っていることから広義のだしと捉えることもできるが確定には至っていない。今後さらなる検討を要する。

時代を下って、『大草殿より相伝乃聞書』の「くぐいの料理」（白鳥の料理）に「にだし」という語が登場している。「くぐいのりうりは。…(中略)…いまのにだし三盃入て合也。」<sup>21)</sup>。現時点では本書をだし記述の起源とする解釈が有力である。

江戸時代に入り、初めての実用料理書である『料理物語』にかつお節だしが定義され「だし」という用語が多用されるようになった。「だしはかつほのよきところをかきて一升あらば水一升五合入せんじあじをすひ見候てあまみよきほどにあけてよし過候てもあしく候 二ばんもせんじつかひ候」とだしのとり方に関する明確な記述がされている。同様に『料理早指南』にも定義が記述されている。

#### ii) 昆布との併用

料理書記述の例は少ないが、『料理塩梅集』(天) (1668年)の中で、かつお節と昆布の合わせだしがみられる。吸物部

には「水一升到に鰹節一つ 昆布二枚程入せんじて此水だしに 醤油と塩とにて あんばいして出す也」とあり、同じく鱈のすまし汁方「水だしにて仕立る也 水だしの方水一升到に鰹節一本昆布二枚ほど入せんじ申候」<sup>26)</sup>とある。この頃には、かつお節だしと昆布だしの相乗効果が実際に認知されはじめたといえよう。

### 3. 薬餌効果

近世日本における本草学は中国の『本草綱目』(1596年)を手本として、独自の本草学を形成していった。ことに近世前期には日常的な食物に対する薬餌的関心が高まり、『本朝食鑑』<sup>27)</sup>(1697年)に続いて、『大和本草』<sup>28)</sup>(1708年),『食物本草』<sup>29)</sup>(1669年),『日養食鑑』<sup>30)</sup>(1830年)等続々刊行された。

これらには、生カツオについてはいずれも「甘温。少毒あり腸胃を調え食を進め精力を益す多食べからず」とある。これに比してかつお節については、「甘微温。毒なし気血を補ひ筋力を壮にし、諸病に害なく大に人に益あり」とあり、生カツオに比べてかつお節は体にいいこと尽くめで絶賛されていた様子が窺える。因みにカツオのたたきについては、「甘温。少毒あり多く食へば痰咳を生ず」とあり、生のカツオ同様食べ過ぎを戒める内容であった。江戸時代にいかにカツオが流通していたかを窺い知ることができる。

これら本草書はまだ大名レベルでの知識の集大成に過ぎなかったが、かつお節については、庶民レベルでもその効能が普及していたと見るべきであろう。「贅沢を謹んでかつお節を食べていれば病気にもならない」<sup>31)</sup>という表現や出産祝い品には消化がよく体力が回復するように“てりかか”や“梅かか”が使われていたという記述がある<sup>32)</sup>。現在もその効能を顕著に示している例として沖縄県のカチューユや鹿児島県の茶節がある<sup>2)</sup>。

### 要 約

日本におけるカツオの食べ方を主に江戸の料理書から調査した。

日本人が縄文時代からカツオを食してきたことは貝塚の調査からうかがえる。また奈良・平安時代には朝廷への貢納品として珍重され、生よりは日乾や煮カツオのかたちで広く普及してきた。

江戸時代には生食が、前期、中期、後期を通じて最も多かった。さしみや膾では、削ったかつお節、古酒、梅干と少量の水などでつくる“煎り酒”を調味料として用いていた。

カツオの加熱調理では、生カツオを素材とする調理例は前期に、なまり節の使用例は中期以降に多かった。加熱では煮る調理法が多く、焼く調理は少なかった。

かつお節は、多用されていたことが料理書の記述から明らかになった。削ってそのままあるいは煎り煮など調理し

江戸の料理書にみるカツオの食べ方に関する調査研究

かつお節だし年表

時代	西暦	かつお	昆布・煮干・その他
奈良	七二八	貢納品に 堅魚・煮堅魚・堅魚煎汁が指定されている 『養老律令』	
平安	九二七	堅魚製品の貢納国十カ国が挙げられる 『延喜式』	
鎌倉	一三〇〇頃	これ以降「堅魚煎汁」文献上に見られなくなる 堅魚を酒に浸し、その汁であえる という記述あり 『厨事類記』	
平安	一四八九	「カツホ」「花鱈」登場 『四糸流庵丁書』	
戦国	一五二三	「鱈ぶし」文字現れる 『種子島家譜』	
安土 桃山		この頃 「かつほ」「ぶし」「にだし」の記述登場 『大草殿より相之問書』	
江戸	一六四三	この頃から料理書では「だし」が通常用語となる 『料理物語』	
江戸	一六六八	(鱈節と昆布の混合だしが登場 『料理塩梅集』)	
江戸	一六七四	土佐で燻乾法が考案されたといわれる (紀州の甚太郎)	
江戸	一七〇〇	この頃かび付け法が土佐で考案されたといわれる	
明	一六八一 一七八〇 一七九六	改良土佐節の製法を安房・伊豆に伝授 (土佐の与一) かつお節のかび付けの仕方が書かれる この頃 本枯節完成(伊豆・田子)か	
明治		明治初め頃 かつお節削り 器誕生か？	
大正	一九一五 前後	この頃から裸節の削り節が全国に広まる	
昭和	一九六四	風味調味料発売	
昭和	一九六九	パック詰め削り節発売	



図 1.

て、魚介類の煮物や飯ものをはじめ様々な料理に使われていた。またかつお節に対する薬餌効果の認知もかつお食を推し進める大きな要因であったことが推察された。

さらには、煮物野菜中心の味の補てんと良質の水が利用できたことから、日本独特の“かつお節だし”文化が醸成された。だしの起源は、『大草殿より相伝乃聞書』（1535～1573年成立）とされているが、本調査で、広義のだしへの利用と解釈できる記述が『厨事類記』（1295年以降成立）にあると考えている。

生食、かつお節製造、かつお節だしへの利用は日本独特の食べ方であり、日本の食事文化の根幹といえよう。

最後に、かつお節だしの通史を年表として図1に示した。

## 謝 辞

本研究に際し、終始ご指導いただきました東京家政学院大学教授江原絢子氏、ならびに千葉大学名誉教授松下幸子氏、(株)ニンベン専務取締役秋山洋一氏、中川学園調理技術専門学校校長中川純一氏に心から厚くお礼申し上げます。

## 文 献

- 1) いわき市史編纂委員会 (1986), いわき市史・第1巻, 原始・古代・中世, 112-121.
- 2) 河野一世, 清浦恵理子, 香西みどり, 畑江敬子 (2004), カツオの食べ方に関する調査研究, 伝統食品の研究, **28**, 27-39.
- 3) 松下幸子, 山下光雄, 富成邦彦, 吉川誠次 (1982), 古典料理の研究 (八), 千葉大学教育学部研究紀要, 第31巻, 181-213.
- 4) 石川寛子, 江原絢子 (2002), 近現代の食文化, 弘学出版, 神奈川, 2-32.
- 5) 塙保己一編纂 (1983), 群書類聚, 第19輯, 続群書類聚完成会, 東京, 750.
- 6) 西尾 實 (1981), 方丈記, 徒然草, 日本古典文学大系30, 岩波書店, 東京, 186.
- 7) 故実叢書編集部吉川圭三 (1952), 故実叢書第16回, 貞丈雑記, 卷之六 (飲食之部), 明治図書出版株式会社, 東京, 213.
- 8) 黑板勝美, 国史大系編修会 (編輯) (1983), 新訂増補国史大系, 令義解, 吉川弘文館, 東京, 115-116.
- 9) 松平齐恒校 文政11 (1828), 延喜式, 藤原時平・同忠平奉勅編, 24巻, 16.
- 10) 関根真隆 (1974), 奈良朝食生活の研究, 吉川弘文館, 東京, 236.
- 11) 塙保己一編纂 (1983), 群書類聚, 第19輯, 続群書類聚完成会, 東京, 809.
- 12) 京都大学文学部国語学国文学研究室編 (1981), 諸本集成倭名類聚抄 (本文編), 臨川書店, 京都, 213.
- 13) 塙保己一編纂 (1983), 群書類聚, 第19輯, 続群書類聚完成会, 東京, 747.
- 14) 石島 績纂 (1943), 水戸烈公の医政と厚生運動, 下巻, 財団法人日本衛生会, 東京, 108, 176.
- 15) 薮関月 (1979), 日本山海名産図会, 名著刊行会, 192-193.
- 16) 小菅桂子 (1992), 水戸黄門の食卓, 中公新書, 中央公論社, 東京, 146-148.
- 17) 吉川誠次 (1985), 日本料理秘伝集成, 第7巻, 献立集1, 同朋社出版, 京都, 259-260.
- 18) 人見必大, 島田勇雄訳注 (1980), 本朝食鑑, 4, 平凡社, 東京, 235.
- 19) 塙保己一 (1983), 群書類聚, 第19輯, 続群書類聚完成会, 東京, 774-775.
- 20) 鹿児島県歴史資料センター黎明館 (1994), 旧記雑録拾遺家わけ四, 鹿児島県資料, 21.
- 21) 塙保己一 (1983), 群書類聚, 第19輯, 続群書類聚完成会, 東京, 823.
- 22) 谷川健一他 (1979), 日本庶民生活史料集成, 第8巻, 三一書房, 東京, 135.
- 23) (株)ニンベン情報.
- 24) 島崎とみ子 (1998), 江戸時代の料理の変遷, 女子栄養大学紀要, 第28号, 99.
- 25) 原田信男 (2003), 江戸の食生活, 岩波書店, 東京, 116.
- 26) 松下幸子, 吉川誠次, 千葉大学教育学部研究紀要 第25巻, 古典料理の研究 (二).
- 27) 人見必大, 島田勇雄訳注 (1980), 本朝食鑑4, 平凡社, 東京, 234.
- 28) 矢野宗幹 (考註代表) (平成4年), 大和本草 (第2冊), 有明書房, 91-92.
- 29) 上野益三監修 (1980), 食物本草本大成, 第12巻, 臨川書店, 220.
- 30) 中村璋八, 佐藤達全 (1985), 日本料理秘伝集成, 第17巻食品食物学・食医学, 同朋舎出版, 272.
- 31) 立川昭一 (2003), 足るを知る生き方, 神沢杜口「翁草」に学ぶ, 講談社, 東京, p. 98, 118.
- 32) 江後迪子 (1999), 隠居大名の江戸暮らし, 吉川弘文館, 東京, 91.

(平成17年2月17日受付, 平成17年9月15日受理)