

## 『養生訓』を読む—奈良茶に注目してみる—

佐々木 隆

### プロローグ

なぜ『養生訓』(1713)を取り上げるのか?これにはいくつかの理由がある。周囲に『養生訓』を取り上げる研究者がいること、筆者自身の親も高齢者であると共に自らもいよいよそうした年齢に近づいていること、かつて成年後見人をした経験があることなど、いまや高齢社会と筆者自身が無縁でなくなったことなどがある。その中で最も大きな理由は筆者の周囲に貝原益軒(1630-1714)や『養生訓』に取り組む研究者がいることだ。特に筆者が『養生訓』で博士論文に取り組もうとしている大学院生・楊彪氏(以降、敬称を略す)の研究指導教員となっていること、同僚に『『養生訓』の分析研究-漢籍の影響』で博士の学位を取得した謝心範教授がいることだ。指導教員とは言え、筆者が貝原益軒や『養生訓』のいわゆる専門家ではないため、院生と共に文献資料収集、問題点などの洗い出しをしているところだ。研究指導はほぼマン・ツー・マンとなっているため、議論もさることながら、会話の中で思わぬ疑問が生じ、それがヒントとなり新しい視点が生まれることがある。本稿ではそうした中で得た着想を整理し、まとめたものである。

### 1 貝原益軒の著述

貝原益軒の伝記的概観として益軒の業績について井上忠「貝原益軒の生涯とその科学的業績—『益軒書簡』の解題にかえて—」(1970)で次のように述べている。

彼の著述は人文科学と自然科学の双方にわたり、前者では藩命による『黒田家譜』『筑前国統風土記』を完成し、またその本分とした儒学では朱子学関係書の校訂・註釈書から始まり、晩年には朱子学への疑問を吐露した『大疑録』をまとめている。また後者では生涯をかけた『大和本草』がある。その他、ほとんど致仕後になったいわゆる益軒十訓も支配者側の一員として封建道徳をといたものには相違ないが、人間の本性をすなおに認めた上での独創的な見解も随所にみえ、朱子学的な思考方法に必ずしも束縛されず、ここに経験・実証に基づく学風がうちたてられつつあったことを窺い得る。<sup>(1)</sup>

上記の益軒の著述を内容別に分類すれば、次のようになるろう。

福岡藩命によるもの

『黒田家譜』『筑前国統風土記』

朱子学

『大疑録』

自然科学

『大和本草』

荒木見悟「貝原益軒の思想」(1970)の冒頭「益軒は朱子学の信奉者である」<sup>(2)</sup>でも述べているが、貝原益軒が朱子学を信奉していたことはよく知られているところでもある。『大義録』というタイトルを見れば一目瞭然であるが、益軒は盲目的に朱子学に妄信していたわけでもない。

## 2 貝原益軒『養生訓』(1713)

『養生訓』を読むにあたり、どれを使用するかというところをまず明らかにしておきたい。『養生訓』も国立国会図書館等のいわゆるアーカイブなどから読むこともでき、活字としては『益軒全集』(第3巻、益軒全集刊行部、1911)などもあるが、原文と現代語訳を収録している貝原益軒／伊藤友信訳『養生訓』(講談社文庫)(講談社、2013年4月)を使用する。適宜他のものを使用した。

寛泰彦(学習院大学名誉教授)は「学術文庫版『養生訓』に寄せて」において次のように述べている。

…何としてもその文体や語彙が古く、現代世人の翻読を困難にしてゐる点がないわけではない。ところが幸いにして、このたび日本思想について深い蘊蓄をもつ伊藤友信氏の労によつて、厳密正確な校訂を経た養生訓の原文と、その現代語訳が併載されて世に出ることとなつた。伊藤氏は既に梅園・昌益・尊徳等の著作の現代語訳を手がけられた篤学の士で、この仕事には最適任の学者である。<sup>(3)</sup>

『養生訓』の一般的な印象は次の3点にまとめられよう。

- 1 『養生訓』は1713年と貝原益軒が亡くなる前年に世に出たもので、益軒の晩年のものである。
- 2 『養生訓』は一般庶民向けに書かれたものである。
- 3 『養生訓』は人生の真の楽しみ、すなわち三楽について原理原則を振りかざすのではなく、人間味のある訓である。

第1点について寛は次のように述べている。

江戸時代の儒学者の養生訓は、益軒先生がその死の前々年83歳の時に書き、その翌年(正徳3年1713年)には上梓され世上に流布したものであつて、世人後生のためを思つて著した先生の遺言ともいふべき書である。<sup>(4)</sup>

第2点については伊藤友信「『養生訓』の内容と現代的意義」の中で次のように述べている。

本書の目的は問うまでもなく、それは明白であらう。『養生訓』という表題のように、

養生法を一般に啓蒙することであった。(5)

たしかに本書はおもしろいし、「民生日用の小補」(益軒のつねに願っていた言葉)として役立つ書である。(6)

原念齋『先哲叢談』(慶元堂、1816)は江戸時代初期から中期までの儒学者を対象にした漢文で書かれた伝記集である。その巻之四には「伊藤仁斎 伊藤東涯 伊藤蘭岫 米川操軒 藤井懶齋 中村惕齋 貝原益軒 宇都宮遯庵 五井持軒 五井蘭洲 大高坂芝山」が取り上げられている。「貝原益軒」の第三条には次のように記されている。(本来縦書きであるが、ここでは横書きで引用する)

益軒好<sup>ア</sup>書<sup>レ</sup>著<sup>フ</sup>。而救世之心實<sup>ニ</sup>苦<sup>ニ</sup>、其所<sup>レ</sup>著<sup>ス</sup>所百有餘種、多<sup>ク</sup>書<sup>ル</sup>ニ以<sup>テ</sup>國字<sup>ヲ</sup>、語極<sup>テ</sup>懇切、田夫、紅女、童兒、隸卒皆便<sup>レ</sup>トス之<sup>ヲ</sup>。

益軒好んで書を著す。救世の心實に苦なり。其著す所百有餘種、多く書するに國字を以てし、語極めて懇切に、田夫紅女童兒隸卒皆之を便とす。(7)

益軒が良書を著し、田夫すなわち農民、女性、子供にもわかるように書いているという指摘は注目しておきたい。國字についてはいわゆる、中国ではなく日本で作られた漢字という意味というよりは、「皆之を便とす」とあるようにここでは日本の文字を使用しているといった意味であろう。誰にも読めるという点がポイントである。

『養生訓』の後記には次のようなことが記されている。

保養の道に志あらん人は、多く古人の書をよんでしるべし。大意通じても、条目の詳なる事をしらざれば、其道を尽しがだし。愚生、昔わかかくして書をよみし時、群書の内、養生の内、養生の術を説ける古語をあつめて、門客にさづけ、其門類をわかたしむ。名づけて頤生輯要と云。養生に志あらん人は、考がへ見給ふべし。ここにしるせしは、其要をとれる也。(8)

頤生輯要とは『頤生輯要』(1682)のことであり、益軒が漢籍文献から養生論をまとめたもので、漢文で書かれたものだ。田中佩刀「貝原益軒の『養生訓』に就いて」(1985)では『頤生輯要』と『養生訓』について次のように述べている。

『頤生輯要』と『養生訓』とが、漢文と和文との相違が有る外には、内容がほぼ同様である、という点に就いて、諸家の見解は概ね一致していると言えよう。ただ、『養生訓』の30年前に『頤生輯要』が書かれているという指摘に止まって、『頤生輯要』と『養生訓』との内容の比較検討が十分に行われていないように思われる。(9)

また、谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」(1995)では『養生訓』後記を引用したあと、次のように述べている。

益軒が『頤生輯要』に集成された古今の養生説をもとに、その要点を読みやすく分かりやすく和文に開き、かつ自己の経験と先輩の説とを加えて敷衍解説したものである。漢文原資料の羅列で知識人以外には読めない『頤生輯要』をより広汎な人びとのものにしようとしたという益軒の姿勢がこの書を生みだしたわけである。<sup>(10)</sup>

同じく、『養生訓』のテキスト研究を行った謝心範「『養生訓』の分析研究—漢籍の影響」(博士論文、2015)でも次のような立場をとっている。

…『養生訓』に記載する養生文化の根底の由来は漢籍—中国の養生古典文献である。しかしこれらの出典と影響の詳細は今まで判明していなかった。

今回の研究は、『養生訓』に含まれる中国養生古典文献の出典とその内容を可能な限り調査、判明させることにより、貝原益軒と作品『養生訓』が中国古典養生文化にどの位どの程度で影響を受けたかを明らかにすることを目指した。調査、判明させる手がかりとして：

- 1、『養生訓』に記載された漢籍—中国古典文献の著者名、文献名、内容
- 2、『養生訓』現代語訳文の内容
- 3、『頤生輯要』の記載内容
- 4、筆者による分析での推測

なお、判明不能の箇所もある。<sup>(11)</sup>

第3点、すなわち「三楽」について筧は「学術文庫版『養生訓』に寄せて」の中で次のように述べている。

その楽しみには3つの面がある。その1は道を行ひ善を楽しむことであり、その2は病なく快く楽しむことであり、その3は長寿の楽しみである。<sup>(12)</sup>

以上の3点は『養生訓』を考察する上でとらえておきたいところである。

### 3 奈良茶のこと

筆者が大学院生・楊彪氏と『養生訓』を読んでいくうちに強くこだわって箇所がある。それは第4巻の「飲茶 烟草附」の以下の箇所である。

(原文) 大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそゝぎたる也。赤豆、豇豆、蚕豆、緑豆、陳皮、栗子、零余子など加へ、点じ用ゆ。食を進め、むねを開く。<sup>(13)</sup>

(現代語訳) 大和の国では、みな奈良茶粥を毎日食べている。飯に煎茶を注いだものである。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮(みかんの皮)、栗子、零余子などをくわえて用いる。食欲を増進させ、胸のとおりをよくするのである。<sup>(14)</sup>

この箇所注目したいのは「奈良茶」（奈良茶粥）、「そぐ」（注いだ）である。具体的には次の通りである。

1 「奈良茶」（奈良茶粥）について

「奈良茶」が紹介されているのは第4巻の「飲茶 烟草附」の箇所であり、「食」の部分に注目したものではなく、「飲茶」のところで取り上げていることだ。即ち益軒が注目したのはあくまでも「茶」であるということだ。「毎日食す」ということから「奈良茶」は「茶」の種類ではなく、粥であることは明らかだ。江戸時代には「飯」の表現もあり、「奈良茶」（奈良茶粥）と「奈良茶飯」とはどのように違うのか。あるいは茶漬けとの違いなど。

2 「そぐ」（注いだ）について

「奈良茶」（奈良茶粥）はあくまでも「粥」であるが、粥のつくり方として「そぐ」は本当に正しいのか。現代的な感覚ではこれでは「茶漬け」ではないかという疑問が残ることだ。益軒は実際に大和の国を訪れている。1721年の『和州巡覧記』又は『大和廻』があり、ここでの記述がどのように反映されているかも注目に値するだろう。しかし、次のようなことが考えられる。

- (1) 益軒は実際に大和を訪れたが、奈良茶については実際にその作り方を見ていない、あるいは知らない。奈良茶と「茶」あるため、単純に「そぐ」という表現を使用した。
- (2) 益軒は実際に大和を訪れた時、奈良茶の作り方も見たが、その時の作り方が煎茶を「そぐ」ものであった。
- (3) 益軒は実際に大和を訪れた時、奈良茶の作り方を見る機会もなければ、その時に食する機会もなかった。奈良茶（奈良茶粥）のことは知っていたので、茶という用語が入っていたことから、「そぐ」と表現して奈良茶を紹介した。

(1) については松下幸子『図説 江戸料理事典 新装版』（柏書房、2009年9月）より「茶粥」と「茶飯」の作り方について次のような記載がある。

ちやがゆ【茶粥】

茶の煎じ汁で炊いたかゆ。『守貞謾稿』に江戸ではかゆは好まれないが京坂では冬の朝に冷飯を茶かゆにするとあり、現在でも奈良、三重、和歌山などの県には朝食に茶がゆを食べる習慣がある。

【出典】 ①『料理綱目調味抄』二巻 ②『名飯部類』糜粥の部<sup>(15)</sup>

以降略す

ちやめし【茶飯】

現在は茶飯といえば醤油味の飯をいうが、江戸時代の茶飯は茶を用いた飯で、茶の煎じ汁で炊くものと、挽茶や煎茶の粉を混ぜたものがあった。『守貞謾稿』には江戸では夜二更後（午後九—十一時ごろ）茶飯売りが茶飯と餡掛豆腐を売り歩くとある。

出典 ①『料理伊呂波庖丁』巻一 ②『料理早指南』二編 ③『名飯部類』染汁飯の部 ④『料理調法集』飯之部<sup>(16)</sup>

以降略す

奈良茶あるいは奈良茶粥の項目等はないが、茶粥と茶飯の基本的な作り方について記されている。なお、松下幸子『図説 江戸料理事典 新装版』(2009)には「江戸時代の変わり飯一覧」には染類として奈良茶飯、茶粥等の記述がある。<sup>(17)</sup>

文献については、人見必大『本朝食鑑』(1697)、孤松庵養五郎編『黑白精味集』(1746)、『料理伝』(1785～1787)、『料理伊呂波庖丁』(1773)、醍醐散人『料理早指南』(1801)、『名飯部類』(1802)、浅野高造『素人庖丁二編』(1805)、『料理調法集』(1857)、『都鄙安逸伝』(1833)となる。『養生訓』が1713年に刊行になっていることから、これ以前のもは『本朝食鑑』(1697)となるが、ここで取り上げられていないものとして『料理物語』(1643)も重要な料理文献である。『料理物語』には「奈良茶」が取り上げられている。なお、『料理物語』の後書きには「武蔵国狭山に於いて書く」との記述がある。

なお、松下幸子『図説 江戸料理事典 新装版』(2009)の本文中の「粥」の説明では『本朝食鑑』に触れ、次のようにある。

ふつうの飯よりも水を多く加えて米をやわらかく煮たもの。『本朝食鑑』(一六九七)には、かゆは体調を整え五臓を養うとあり、米から作るかゆのほうが飯からのかゆよりはおいしいとしている。<sup>(18)</sup>

粥自体の作り方については2つの方法があるようだが、益軒が奈良茶に示した奈良茶の作り方は「飯に煎茶をそぎたる也」としているため、後者となる。

なお、楊彪「『養生訓』における「茶粥」と「汲み湯」の記述に関する一考察」(2019)には「(1) 文献に現れる茶粥等の表現一覧表」があるが、「奈良茶」に関しては松下幸子『図説 江戸料理事典 新装版』(2009)の「江戸時代の変わり飯一覧」よりもはるかに詳しい。さらに楊彪は茶粥の作り方を整理して3つの方法を提示した。

- 1 煎茶を米に入れて炊き、そのご飯に煎茶をかけて食べる。
- 2 水でご飯を炊き、そのご飯に煎茶をかけて食べる。
- 3 煎茶を米に入れて炊き、そのまま食べる。<sup>(19)</sup>

なお、上記の「炊く」の表現はふさわしくない。当時は「煮る」と表現される。『本朝食鑑』(1697)では「南都で飯を煮、炒大豆・黒大豆・赤小豆などの類を和ぜる。四方ではこれを賞して奈良茶と云っている」<sup>(20)</sup>と述べている。南都の読み方は「奈良」である。

(2)についての考察はこれまでほとんどなされていなかったようだ。筆者のリサーチでは益軒の大和への訪問と奈良茶について言及し、奈良茶の作り方として「そぎ」を表現したことについて着目したのは2つの文献である。

鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（淡交社、2021年2月）

楊彪『『養生訓』に描写された奈良茶に関する一考察』（『武蔵野学院大学大学院研究紀要』第14輯、2021年3月）

鹿谷勲と楊彪の疑問も同様に「そゝぐ」に注目している。楊彪の論文は2021年3月に公表されているが、同論文の原稿は2020年10月下旬に入稿されており、鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（2021）が刊行される以前にすでに論文を書き上げていることから、異なったアプローチから同じ奈良茶の作り方として「そゝぐ」に疑問を提示したことになる。鹿谷勲が奈良茶飯、奈良茶といった茶粥、茶飯に着目したことから、この「そゝぐ」に疑問を提示した。一方、楊彪は『『養生訓』における「茶粥」と「汲み湯」の記述に関する一考察』（『武蔵野学院大学大学院研究紀要』第12輯、2019年3月）では、益軒が漢籍に寄らずに独自に注目した点として「茶粥」と「汲み湯」を取り上げ、「貝原益軒のフィールドワークから見た『養生訓』—温泉を中心に—」（『武蔵野学院大学大学院研究紀要』第13輯、2020年3月）ではフィールドワークに注目した。そして、『和州巡覧記』（1696）や『料理物語』（1643）での「奈良茶」の記述から疑問が生じたのである。楊彪が鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（2021）に影響されて論文を発表したのではないことに大きな意義がある。

筆者が最近新たに疑問に思っていることがいくつかある。

- (1) 現代では「炊く」と表現しているが、『本朝食鑑』などをみると「煮る」という表現になっていることだ。『養生訓』では「飯を炊ぐし法多し」<sup>(21)</sup>と表現されている。「炊く」は「煮る」に比較すると汁の量が違う。「煮る」は汁をたっぷり入れて加熱することになる。
- (2) 貝原益軒は『養生訓』で奈良茶の作り方では「煎茶をそゝぎ」とあるように「煎茶」なのであるが、江戸時代における煎茶の一般的な普及はどうであったかということだ。
- (3) 煎茶を煎茶として飲まず、冷飯の上にかけて食べるようなことはなかったのか。今でいえば、茶漬けであるが、こうした食べ方はなかったのかということだ。これがもしあれば、益軒の「煎茶をそゝぎ」についてはまた別の可能性が出てくるということだ。
- (4) 奈良茶（粥）と奈良茶飯の関係

こうした疑問等についても今後できるだけリサーチしていきたいと考えている。事例として(2)について『料理物語』（1643）では「奈良茶」について「まっちやを少いりてふくろに入れて」<sup>(22)</sup>とあり、抹茶となっている。また、岡田哲『たべもの起源事典』（日本編）（2013）では「奈良茶飯」の項目で次のような記載がある。

大和地方（都介野高原一帯）は、大和茶の栽培が盛んであり、奈良茶粥が盛んな土地で、

懐石の奈良茶飯ができあがる。茶粥は、布袋に入れた番茶を煮出し、塩を入れて調味する。<sup>(23)</sup>

石川尚子は一般社団法人農山漁村文化協会編『地域食材大百科』（第12巻）（一般社団法人農山漁村文化協会、2013年10月）の中で江戸時代における茶の普及について次のように述べている。

その後、喫茶の風習が庶民層にまで普及するに及んで、江戸時代には商品価値が高い「蒸し製の煎茶（緑茶）」が考案された。<sup>(24)</sup>

石川はさらに1649年の『慶安御触書』には茶が贅沢なものとして書かれ、人見必大『本朝食鑑』（1697）では茶がすでに普及していることが書かれていることを指摘している。<sup>(25)</sup>

江戸時代の奈良茶の知名度、普及度とはどのくらいであっただろうか。遠藤十士夫『よくわかる日本料理用語事典』（旭屋出版、2018年2月）の「奈良茶」の項目には次のような説明がある。

もともとは奈良地方で作られていた茶粥で、東寺、興福寺から起こったとされる。江戸時代の明暦の大火の後、江戸に料理を売る店が初めてできたとき、奈良茶を売り物にし、大流行したという。<sup>(26)</sup>

明暦の大火は1657年に起きているが、人見必大『本朝食鑑』（1697）の頃にはすでに奈良茶が普及していることが書かれていることになる。鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（2021）はまさにこのことが詳細に論じられている。

江戸復興のための各種建設事業が続く状況のさなか新しい食べ物が現れた。「奈良茶飯」「奈良茶」という食べ物だった。その登場を伝える文献はいくつかある。<sup>(27)</sup>

『続江戸砂子』（1735）、山東京伝『近世奇跡考』（1804）、伊東蘭洲『墨水消夏録』（1805）、斎藤月岑『武江年表』（1850）が紹介され、奈良茶の誕生を「浅草金龍山」の門前、「金龍山門前」としていることが指摘されている。<sup>(28)</sup>

もちろんこれ以外にも奈良茶飯、奈良茶に関して浅草などで出されていたことを掲載している文献なども紹介されているが、1657年には奈良茶飯あるいは奈良茶が江戸で提供されていたとみるべきだと鹿谷の研究等により明らかになっている。こうなると、貝原益軒が『養生訓』（1713）を発表する以前にすでに江戸においても奈良茶飯、奈良茶はすでにファーストフードとして定着してことになるが、実際にこうした記述のある書籍等が発行されたのが『養生訓』（1713）以後であることもまた見逃せないところである。

また（3）についても中村羊一郎『茶の民俗学』（1992）では以下のような記述がある。

（中略）茶漬という食べ方についても、一般的には、湯漬に対する言葉として存在する



と考えられるが、じつはその起源も一元的ではなく、元来、茶で煮るべきものを簡略化して熱い茶をかけて食べることになったという過程も想定できよう。たとえば、熱い茶粥を冷えた御飯にかけて食べる方法も三重県下などでは広くみられるし、単に間食の呼称としてチャズケという言葉を使用する例もみられる。<sup>(29)</sup>

この内容は江戸時代のものではないが、一つの考えとして注目してもよいのではないだろうか。中村は民俗学の観点から次のような指摘も行っている。

- ・(中略) 茶粥という食法が、お茶の古くからの利用法と深い関係があるのではないだろうか。つまり、茶の利用は、純粹の飲料としての利用の他に、むしろこのような食物とくに粥のように、ある種のスープのような形で日常の食物に取り込まれていた可能性が高いのである。<sup>(30)</sup>
- ・茶飯は茶粥の変形であるとも考えられる。<sup>(31)</sup>

特に今後も調査を続けるが、奈良茶（奈良茶粥）と奈良茶飯との関係もさらに注目していきたい。棚橋正博・村田裕司編『絵でよむ 江戸のくらし風俗大事典』（2004）には奈良茶飯が繁盛している様子として『鶴千両亀万両』（1784）、『敵討末勝山』（1787）、『茶漬腹御膳合戦』（1821）から紹介されている。奈良茶よりも中に入る具が齒ごたえのあるものが加わっているようだ。

茶の葉や大豆、小豆、栗などをませ、茶の煎じ汁で炊き込んだ炊き込みご飯が奈良茶飯である。<sup>(32)</sup>

このような説明を施しているが、「炊く」というよりはやはり本来は「煮る」であろうが、現代人への説明ということから「炊く」と説明しているようだ。

#### 4 貝原益軒の生きた時代

貝原益軒の養生論と言えば『養生訓』（1713）がすぐに思い出されるが、養生論が晩年まで書かれなかったわけではない。『養生訓』の前段階として『頤生輯要』（1682）があり、約30年後に庶民向けの養生論である『養生訓』が発表されたのである。『頤生輯要』（1682）や『養生訓』（1713）がどのような時代に発表されたのかを最後に確認しておきたい。江戸時代に限定しておきたい。

1641年 出島オランダ商館設置

1643年 『料理物語』

1648年 山脇玄心『勅撰養寿録』

1649年 『慶安御触書』

1657年 明暦の大火

1669年 久保元叔『壽養叢書』  
1674年 向井元升『養生善道』  
1678年 中嶋仙菴『歌養生』  
1682年 貝原益軒『頭生輯要』  
1683年 名古屋玄醫『養生主論』  
1686年 深見玄岱『養生編』  
1692年 竹中通菴『古今養性録』  
1693年 野間三竹『修養篇』

1697年 人見必大『本朝食鑑』

1713年 貝原益軒『養生訓』  
1773年 小川頭道『養生囊』  
1774年 杉田玄白『解体新書』  
1776年 三浦梅園『養生訓』  
1785年 器土堂『万宝料理秘密箱』  
1781年 大槻玄沢「芝蘭堂」を開校（蘭学塾の始まり）

1802年 『名飯部類』

1812年 本井子承『長命衛生論』  
1815年 杉田玄白『蘭学事始』  
1817年 中神琴溪『生生堂養生論』  
1828年 シーボルト事件  
1832年 平野重誠『病家須知』  
1835年 平野重誠『養生訣』  
1842年 水野澤齋『養生辨』

なお、詳細なリストは吉原瑛「江戸時代養生書出版年表」（1998）に詳しい。<sup>(31)</sup>

貝原益軒の生きた時代はまさにヨーロッパ（オランダを除き）との断絶の時代でもあった。すなわち、蘭方の影響は貝原益軒が亡くなってから急速に高まったと言ってよいだろう。

### エピソード

今回は貝原益軒が『養生訓』の中で、漢籍によらずに書いたと思われるものとして楊彪が指摘した「汲み湯」と「奈良茶」のうち、「奈良茶」に注目した。その理由は「奈良茶」の作り方について貝原益軒が記した「そぐ」に注目したからである。「奈良茶」は「茶」とあるが、「奈良茶粥」のことであり、「粥」であることは周知のとおりだ。しかし、『本朝食鑑』（1697）でも「奈良茶」が取り上げられているのは「茶」の項目である。そこでは「煎茶で飯を煮」<sup>(32)</sup>とあるのだ。

最終的な結論は出せないものの、「奈良茶」を「粥」ではなく「茶」の項目で取り扱っていること、これは茶の効用をメインとして考えているからにはほかならない。「茶」の項目で

扱っているのは貝原益軒についても『養生訓』の「飲茶 烟草附」と同様である。「そぐ」は茶へのこだわりから本来の「奈良茶」の作り方を知らずに使用した可能性が強いではないかと思えるのだ。

## 注

- (1) 井上忠「貝原益軒の生涯とその科学的業績—『益軒書簡』の解題にかえて—」(荒木見悟・井上忠校注『貝原益軒 室鳩巢』岩波書店、1970年11月)、p.492.
- (2) 荒木見悟「貝原益軒の思想」(荒木見悟・井上忠校注『貝原益軒 室鳩巢』)、p.467.
- (3) 貝原益軒／伊藤友信訳『養生訓』(講談社文庫)(講談社、2013年4月)、p.6.
- (4) Ibid., p.5.
- (5) Ibid., p.438
- (6) Ibid., p.439
- (7) 塚本哲三編『先哲叢談』(有朋堂書店、1923年6月)、p.223.
- (8) 貝原益軒／伊藤友信訳『養生訓』、p.430.
- (9) 田中佩刀「貝原益軒の『養生訓』に就いて」(『明治大学教養論集』第179号、明治大学教養論集刊行会、1985年3月)、pp.88-89.
- (10) 麥谷邦夫「中国養生文化の伝統と益軒」(横山俊夫他編『貝原益軒—天地和楽の文明学』平凡社、1995年12月)、p.246.
- (11) 謝心範「『養生訓』の分析研究—漢籍の影響」(博士論文、2015)、pp.51-52.  
([https://www.musashino.ac.jp/mggs/wp/wp-content/uploads/2021/01/hakase\\_sya\\_2.pdf](https://www.musashino.ac.jp/mggs/wp/wp-content/uploads/2021/01/hakase_sya_2.pdf)) (2022年3月10日アクセス)
- (12) 貝原益軒／伊藤友信訳『養生訓』、p.5.
- (13) Ibid., p.340.
- (14) Ibid., pp.137-138.
- (15) 松下幸子『図説 江戸料理事典』(新装版)(柏書房、2009年9月)、p.25.
- (16) Ditto.
- (17) Ibid., p.36.
- (18) Ibid., p.16.
- (19) Ibid., p.91.
- (20) 島田勇雄訳注『本朝食鑑』(2)(平凡社、1981年5月)、p.119.
- (21) 貝原益軒／伊藤友信訳『養生訓』、p.304.
- (22) 江原恵『江戸料理史・考』(河出書房新社、1986年6月)、p.304.
- (23) 岡田哲『たべもの起源事典』(日本編)(筑摩書房、2013年5月)、p.537.
- (24) 石川尚子一般社団法人農山漁村文化協会編『地域食材大百科』(第12巻)(一般社団法人農山漁村文化協会、2013年10月)、p.93.
- (25) Ibid., p.95.
- (26) 遠藤十士夫『よくわかる日本料理用語事典』(旭屋出版、2018年2月)、p.229.
- (27) 鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』(淡交社、2021

年2月)、p.151.

(28) Ibid., pp.153-154.

(27) 中村羊一郎『茶の民俗学』(名著出版、1992年3月)、p.41.

(28) Ibid., p.40.

(29) Ibid., p.41.

(30) 棚橋正博・村田裕司編『絵でよむ 江戸のくらし風俗大事典』(柏書房、2004年9月)、  
p.308.

(31) 吉原瑛「江戸時代養生書出版年表」(『群馬大学教育学部紀要』芸術・技術・体育・生活科学編、群馬大学教育学部、1998年3月)、pp.119-125.

(32) 島田勇雄訳注『本朝食鑑』(2)、p.119.