

第4章 奈良茶

第1章から第3章までは貝原益軒が『養生訓』を著すまでの背景と『養生訓』の構成を取り上げてきた。特に『養生訓』執筆の背景としての益軒の旅、読書等に注目すると同時に、『養生訓』以前に益軒が書いた『頤生輯要』『和州巡覧記』『大和本草』『有馬山温泉記』に注目し、これらが『養生訓』にどのように生かされているのかを明らかにした。第4章と第5章では益軒が漢籍に拠らずに、旅などから得た知見にもとづき書いた「奈良茶」と「汲み湯」について取り上げる。

第1節 「奈良茶」とは

「奈良茶」あるいは「奈良茶粥」は一体何であろうか。「奈良茶」を単純に奈良地方で産する茶として表現する場合もないわけではない（小学館 b 287）（松村 2048）。ここで取り上げるのは「奈良茶」＝「奈良茶粥」としてのものになる。「奈良茶」の起源については、奈良時代、鎌倉時代、江戸時代に誕生したとする説がある。茶粥が奈良で誕生したことから、奈良の茶粥が「奈良茶粥」と言われるようになったかもしれない。このことは『本朝食鑑』では「奈良茶飯」が東大寺・興福寺で始まったと紹介されている（人見 a 51）。「奈良茶」と「奈良茶飯」も文献により同一と見なされている（井原／富士 326）（佐藤 16）（新村 2192）（林屋 1042）（松村 2048）（松下 a 27）（三好 626）（蘭洲／岩本 544）。

「奈良茶粥」の先行研究の文献としてよく取り上げられる宮武正道『奈良茶粥』（1932）は学術的なものではなく一般的なものであるが、その冒頭を紹介しておきたい。

奈良茶粥と言えば誰知らぬ人は無い程有名になっているが、其の起源を知っている人がない。あちらこちら尋ねて見て、ようやく次の様な傳説を得た。

昔、悪七兵衛が大佛供養に参詣になる頼朝をうたんとして、いまの大門（一名大門と言う）の二階に隠れていた時、元来景清は大食家であった為、飯を澤山食った所、何しろ一日中あんな所にすくんでいるのだから運動不足で胸がつかえて仕方がない。そこで茶漬にしてみたが、やはり腹具合がよくない。色々考えて遂に茶を入れて粥を炊いたところ非常に腹具合がよかった相で、これが奈良茶粥のはじまりだ相だ。しかし、景清が頼朝を討ちそこなった所を見ると、やっぱりお粥腹だった（宮武 1）。



（奈良県立図書館蔵）

これは宮武が叔父から訊いた「奈良茶（粥）」の起源の話として紹介されたものである。1195

年に源頼朝（1147-1199）は東大寺の大仏殿の落慶供養に参列するため上洛し、この時に藤原（平）景清（?-1196?）が源頼朝の暗殺を企てたという話である。「悪七兵衛」とは景清の異名で、この異名を持つほど勇猛であった。このあと茶粥についての記述がある。

奈良地方で茶粥の事をオカイさん、或いわオチャチャと言っている。和歌山の方でも、伊勢の國でも茶粥を炊く地方がある相だが、何と言っても大和茶粥には及ばない。大阪には茶粥を売っている所がある相であるが、（吉川清太郎君報）其の味は大和のそのの様においしくないと言う事だ（宮武 2）。

この書はその奥付から奈良市在住の宮武正道が奈良県丹波市の山本書店より出版したものであることがわかる。エッセイ集であり、「奈良茶粥」は冒頭のエッセイ名でもあり、他のものもいわゆるエッセイであり、地元に残っている伝え話である。森無黄『無黄遺稿』（第3巻）（1942）では「奈良茶の研究」があり、「東大寺から起つて奈良人一般に傳はりし茶粥」（森 116）とあり、「江戸浅草に流行りし茶飯」（森 116）とあるが、はっきりとした根拠は提示されていない。人見必大『本朝食鑑』（1697）でも「奈良茶飯は、もともと南都の東大寺・興福寺の両寺の僧舎で造られたもの」（人見 a 51）とある。また、土地柄「奈良茶粥」ではなく「大和茶粥」としているものもある。文献名で吉川一竿『大和茶粥一句集』（1989）、日本文芸家協会編『大和茶粥—エッセイ '93』（1993）、吉川一竿『大和茶粥一句集 続』（2015）などもあるが、ここでは取り上げない。俳句と「奈良茶粥」は無縁ではないため、後述する。

一般的なものとして中西祐行「大和茶粥」（1992）では次のような記述がある。

奈良の人は決して粥を呼び捨てにせず「おかいさん」とさんづけで呼んでいた。私はときどきその「おかいさん」に会いたくなるような気持で茶粥が食べたくるのである。「古事類苑」飲食部の粥の項を見ると、大和の人びとは一日に四、五度茶粥を食べるとある。それは聖武天皇の御代、南都大仏御建立のとき、民家では粥を炊いて米を食いのぼし、大仏造営のために働き、以来奈良では茶粥を常食にするようになったとある。

茶粥は普通の白粥を炊より水を何倍も多くする。大きな釜に米を二、三合入れ水をじゃぶじゃぶに入れ、ほうじ茶を茶袋に入れていっしょに釜に入れ、うすく塩で味つけをして、ゆっくり煮る。ふきこぼれそうになると、ふたをとってしゃもじでまぜる。（中西 26-27）

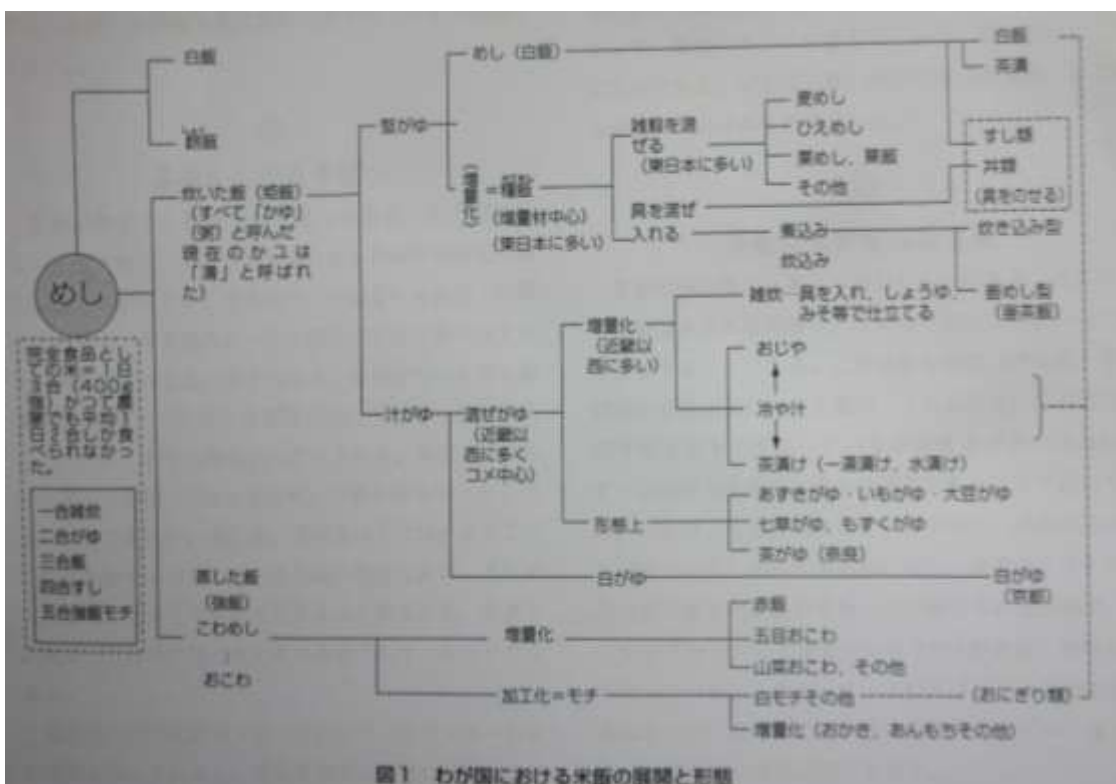
後半の茶粥の作り方は現在のものであろうが、参考としてそのまま引用した。なお、文献により奈良を「南都」と表現しているものも散見される。奈良の茶粥については東大寺がひとつのキーワードになっているが、宮武が取り上げた鎌倉時代、聖武天皇（在位 724～749）による大仏建立と時代はやや異なる。

食文化研究家の加藤純一「“帰化”文化と奈良“茶”文化」では「かゆから茶粥へ」の中で次のように述べている。

古代の肉食は奈良時代、仏教の隆盛に伴って殺生の禁止（741年）が決められ、東大寺の大仏開眼（752年）によって衰えていった。これは奈良仏教ともいわれる国家仏教の威信をかけたものであったが、一面の現実には、需要に対する野生の鳥獣を含めた供給不足・危険感と、それ以上に稲作をはじめ雑穀など五穀豊作を求めていく点にあったといえる。その点、米飯・米食とは切っても切れない関係の奈良茶漬、奈良茶飯、奈良茶粥とさかのぼる伝統的な奈良米飯の展開である。今でも、おでん（関東だき）に欠かせない茶飯、あるいは京がゆに象徴される京都の白がゆに対する茶がゆは奈良がルーツである。その茶も奈良茶であり、こうした奈良の米飯文化に欠くことのできないのが奈良漬であり、奈良仏教をベースとしたより古く、シンプルな精進料理の世界にもつながる（加藤純一 107）。

「奈良茶」が米飯文化の中で独特な展開を示しているという。「奈良茶」については奈良時代あるいは鎌倉時代に遡る逸話があるが、いずれも東大寺に関わるものである。

加藤純一は米飯調理法の展開をまとめて、以下のような表としてまとめている。



(加藤純一 107)

加藤純一はさらに同論文の「茶粥から奈良茶飯へ」の中で続けて次のように述べている。

最澄が持ち帰った茶は、のち近江茶、さらに鎌倉時代、栄西が持ち帰ったものは宇治茶など京阪各地に広がったが、奈良時代、平城京にも数多くの帰化人が入り、飛鳥鍋のルーツを編み出すなど唐の食文化を植えたところは容易に考えられる。証拠がないまでも鑑真和上（688～763年）は薬草知識の普及でないまでも功績があっただけに、茶をも持ち込んだとされる。最澄より遅れて帰国した空海（744～835年）が茶を持ち帰ったことはいうまでもない。近江茶、宇治茶ほどには銘茶どころとはならなかったものの、奈良茶の歴史は長い。それぞれの土地の茶として茶飯文化を生んだ奈良こそ、茶道とは異なった庶民の茶の食文化の典型であり、ルーツでもある（加藤純一 108）。

飲茶ではなく「食べる茶」について、加藤幸治「茶粥考—主食品をめぐる食事文化のローカリティ—」（2014）でも次のように述べている。

庶民文化における茶の浸透、とりわけ「食べる茶」または調味料としての茶の利用を明らかにすることは漢方医学や茶道といった文化に連なるものとは別の文化の形成過程を明らかにすることにほかならない（加藤幸治 45）。

次に同じく奈良県の社団法人中小企業診断協会奈良支部による『奈良の食文化についての実態調査報告書—奈良漬・茶粥の魅力度向上策の提言』（2008）に記載されている報告を見ておきたい。引用が長くなるが紹介しておきたい。

（1）茶と粥

聖武天皇の天平元年（729年）、1001人の僧に行茶を賜ったとの記録がある。日本で茶をもたらしたのは、最澄、空海、あるいは栄西といわれ、鎌倉時代より一般に普及したものと思われるが、それより昔より奈良では茶が植栽されていたことがうかがえる。奈良は昔、茶の産地で、大和茶といわれたがそのお株を今は宇治茶に奪われている。

日本人の米の炊き方は、貴族などの上流階級は甑で蒸した強飯（こわいい）、庶民は炊いた飯であったが、平安期になると強飯はオコワと呼ばれ、庶民の炊いた米は水気の多い汁粥と水気の少ない固粥（姫飯）として発達する。汁粥はおかゆとして発達し、固粥がだんだんと標準化して現在の飯になったといわれる。即ち米の料理法は、強飯→粥→現在の米となったわけであるが、粥は弥生時代以来の長い間庶民の間で常食されていた。

（2）茶がゆの風習

江戸を中心とする関東平野では、お粥は病気のときの食べ物としての他の意味はなかったが、西日本では粥食が一般的であった。中でも茶がゆが多く、茶がゆの風習

は、西日本各地から山口地方にいたるまで、また北前船の影響であろうか、能登から青森、仙台まで広がっているがそこで止まり、関東平野までは届いていない。“日用助食”には「京大阪堺までの町家にては年中朝はこの茶がゆを食せり」とある。また『広辞苑』には「茶がゆ腹」として、朝食などに茶がゆを食す畿内の人を揶揄する言葉があるように茶がゆを食べる風習は、畿内一般の食生活であったことがうかがえる。

(3) 茶がゆの歴史

茶がゆは遠い昔から「大和の茶がゆ」として奈良独特の食べ物として知られ、奈良盆地も吉野山地も、朝夕2回は茶がゆ食であった。奈良では、茶がゆをおかいさんと呼ぶ。

「お水取り」で知られる東大寺修二会（お水取り）は、1200年間現代まで1回も絶えることなく続いている行事であるが、行の後の就寝前に夜食をとる。その夜食は、「ごぼ」という茶がゆである。大和では1200年前から、あるいはそれ以前から茶がゆが食べられていたことを物語っているが、茶がゆは、僧坊の齋食（とき）に始まり、民間において寺院や僧侶の粥食を真似たものであろう。大和では禰二郎というのが始め、河内には南都の禰宜が伝え、京にもかなり早くに伝わったと古い日記に記されている。粥食は年貢を出した後の米の節約のためと一般にいわれる。しかし小作農民だけでなく、富豪や地主も粥を常食してきたので、理由はそれだけではないようである。

「茶がゆは儉約のみならず、食しなれては腹中を透かし、溜飲などの病をなからしめ、かえって薬となりて食するなればよきものなり」と17世紀の益軒の紀行文に記されている。（社団法人 20）

上記で言及されている「益軒の紀行文」については筆者は残念ながら特定できていない。

「奈良茶」の本場の地に居を構える奈良新聞社による田中敏子『大和の味』（改訂版、2001）では「大和の茶粥と奈良茶飯」については次のように記載されている。

茶粥は「奈良茶」「奈良茶粥」ともいわれて、古くから大和の人々の常食となってきた。

「お水取り」で知られている東大寺二月堂の修二会の練行僧は、毎年二月二十日から試別火に籠られ、満行まで精進潔斎の生活を続けられるが、毎日決まった食事の献立の中に「あげ茶」とか「ごぼ」、昼食に「茶飯」などの記録が残されている。「あげ茶」とは茶粥を煮て汁を取り去ったもの、「ごぼ」は茶粥の汁だけのもので、特別な呼び名が付けられているが、大和では千二百年前から、あるいはそれ以前から茶粥が食べられていたのである（田中敏子 31）。

田中敏子は昔から言われている「大和の茶粥、京の白粥、河内のどろ喰い」（田中敏子 31）を紹介し、土地柄により調理法、食べ方などが多様化しているとしている。

茶粥が漸次変化して汁気の少ない茶飯になったのか、茶飯から茶粥になったのか分からないが、奈良茶飯の起源は東大寺と興福寺の寺領から納められる上茶を煎じて初煎（初めに入れた茶）と再煎（二番茶）に分け、再煎のお茶の塩少量を加えて飯にたき、蒸らした後に初煎の濃い方に浸けて食べるのが本来の茶飯であったといわれている。何となく茶飯のお茶漬けを想像する。

この中に、焙った大豆または黒豆、カチグリを加えて豆茶飯、栗茶飯などといったようである（田中敏子 31-32）。

また、学術的なところでは早川史子「茶および茶がゆの研究」（2003）では以下のように報告されている。引用が長くなるがこれも紹介しておきたい。

茶がゆ習俗

日本の喫茶は、815年に中国の唐の時代の喫茶法である「煮茶法」が修行僧永忠によって伝えられたことに始まるとされている。その後、1191年栄西禅師により中国の宋の時代の喫茶法である「抹茶法」が伝えられた。しかし、一般庶民に緑茶が浸透したのは1600年以降である。つまり、中国福建省出身の隠元禅師や中国広東省・福建省などから来日した華僑によってその当時の中国・清で飲まれていた喫茶法である「煎茶法」が伝えられ、緑茶が次第に日常の飲み物として根づいたことに始まる。そして、西日本を中心に、いつの頃からかコメ茶から茶がゆを作り、食べる習慣が生まれた。

1643年刊行された『料理物語』や1730年発刊の『料理綱目調味抄』という料理書に茶がゆの作り方などの記載がある。その後、1800年頃の世相を描いている式亭三馬の『浮世風呂』に伊勢から出て来て、一代で巨大な財をなした商人の朝食は茶がゆばかりであったと書かれている。また元治の頃(1864年頃)、江戸から京へ遊んだ人の見聞記(石川明徳の京都土産)の『飲食の節約』という項に、洛中では一般庶民は朝は宵の茶を煎じ出して宵の飯を炊き、塩を入れてかゆにして食べていたと記されている。前日の飲み残しの茶汁に水を足して、そこに残飯を入れてかゆにして朝食としていたのである。このようにして作った茶がゆは「入れ茶がゆ」と称され、大阪でも庶民は同様な「入れ茶がゆ」を食べていた。(早川 9)

江戸の料理書としての評価が高い『料理物語』（1643）では「茶之部」として「奈良茶」と「枸杞茶」の2つが取り上げられている。『料理物語』については注目すべきことが2点ある。第1点は「奈良茶」そのものが取り上げられていること、第2点は「奈良

茶」を「茶之部」、すなわち「茶」のところで取り上げたことだ。このことはそれ以後の『本朝食鑑』（1697）、『大和本草』（1709）、『養生訓』（1713）のいずれも「茶」あるいは「飲茶」のところで「奈良茶」が取り上げられたことを考えると無視することはできない。

一般的な粥あるいは茶粥の歴史について概観されているが、益軒が『養生訓』においてはっきりと「奈良茶粥」（益軒は「奈良茶」と記している）について言及し、しかもその効用について記している点は注目しなければならないだろう。

最後に「茶粥」、日本語では「ちやがゆ」、中国語では「ちやきゅう」というものがあるが、茶粥は日本独自のもののようだ。谷本陽蔵「茶粥考」（2001）では次のように述べている。

中国には「茶粥」というものが太古からあった。が、中国にはわが国の茶がゆのようなものがあったという話は聞かない。多彩な「粥」のある広い中国のことだから、どんな粥があるか、そのすべてを口にしたことはないが、若い頃から中国各地を飛び歩いているので、断定することはむづかしいが、雑茶や雑炊的な粥があっても、いまだ茶がゆなるものには出合ったことはない。雑茶や茶がゆに進展したという形跡もないようだ。元来中国人は汁かけ飯を好んで食べるようだが、わが国の茶漬けのようなものも見当たらない。小豆粥は江蘇省で食べたことはあるが、茶粥はどうやらわが国独特の粥であろう（谷本 109）。

このようなことから、日本の茶粥は茶文化の発祥の中国とは異なった発展をしたようだ。日本の茶粥の歴史は一般的には奈良時代あるいは鎌倉時代の東大寺の大仏供養等に関わるものだ。山田新一『江戸のお茶』（2007）でも次のように述べている。

奈良県や和歌山県などでは今もほとんど常食のようにして茶粥を食う。茶で粥を炊くという習俗はごく古いものだが、「茶汁で炊いた粥」という名前の意味以上に、食文化の上でもいくつかの意味があるように思える。よく言われる「米の食い延ばし」という単純な理解は、昔は稗や粟を米の代りにしたという証言があったとしても、おそらく当たってはいまい。そのことを考える手がかかりは炊くのが米かどうかではなく、茶を使った粥という点にあると思えるからである。江戸時代から行なわれてきた習俗であることはむろんだが、その起源はそれ以前にまでさかのぼるものであろう（山田 62）。

現在の研究においては、「奈良茶」の起源を断定することはできない。本論文では「奈良茶」の起源を明らかにすることが目的ではないため、先行研究の指摘に留めておきたい。

第2節 江戸時代における茶粥、「奈良茶」又は「奈良茶飯」

『養生訓』に登場する「奈良茶」については「奈良茶」がいわゆる茶粥の一種であることから、『養生訓』以前の江戸時代の茶及び茶粥・茶飯事情について取り上げておきたい。

第1項 江戸時代の茶事情

原田信男『江戸の食文化—和食の発展とその背景』（2014）では江戸時代の茶事情について次のように述べている。

室町時代末期から江戸時代初期には、武家の間にも茶の湯が広まり、路上での「一服一銭」などで、庶民にも茶を飲む習慣が広がっていった。日本料理の原形のひとつともいえる懐石料理も茶の湯から発したもので、日本人の食生活と茶の関係は密接なものになっていった（原田 114）。

江戸時代に入ると一般庶民にも茶が普及する。これには茶の湯と異なった飲茶の習慣が広がる。

煎茶は入れ方が簡単で、庶民向けだからである。現在の煎茶が急須に茶葉を入れ、上から湯を注ぐのに対し、この時代の煎茶は葉缶などで、「煎じる」もので、製法的には現在の番茶に近いものだったと考えられる。煮立った茶を茶碗に半分ほど入れ、水を加えて飲むという記録もある（原田 114）。

また、飲茶の習慣は周辺にも波及することになる。

茶は、食後の一服や菓子・漬け物・梅干しなどを茶請けとした食間の談笑の場で楽しまれたほか、奈良茶飯や茶漬けなどのように、食事そのものに利用されるなど、生活のあらゆる場で楽しまれた（原田 115）。

森下比出子「郷土食の成立と伝承—紀州の茶粥—」（1997）では茶料理については次のように述べている。

江戸時代の茶料理ブームは、1654年（承応3年）、明から来日した隠元禅師がもたらした煎茶の普及から生じたものである。すなわち、1191年（建久2年）臨濟宗の僧、栄西が宋から持ち帰った茶は、抹茶として飲用された。抹茶は、禅門と武家方のステイタスシンボルとして「茶の湯」文化にまで到達したが、この茶の用法は、乾燥

粉末にした茶の湯で懸濁して飲用に供するものであった。しかし、承応年間に、明から渡来した隠元禅師が紹介した茶は、茶の葉を湯で煎じて、その汁を飲むという煎茶法であった。当時の明国ではそのようにして茶が飲用されていたからである。明国伝来の煎茶は、文化、文政時代に至り、江戸の裕福な町家衆の社交茶として爆発的人気を博し、その後全国的に広まっていった（森下比出子 89）。

庶民にもさらに喫茶の風習が広がるためには茶の普及はもちろんであるが、生産する側の供給側の事情も重要な要素である。『養生訓』以後の状況であるが煎茶はさらに製法が生み出された。

江戸時代に入ると、山城の永谷宗円が元文3年（1738）に現在の蒸し製煎茶製法を考案し、天保6年（1835）には、山本嘉兵衛が玉露の製法を案出し、茶種も露天の煎茶、覆下園の玉露、碾茶と異なる味わいが楽しめるようになった（渕之上 15）。

「奈良茶」が『料理物語』（1643）、『本朝食鑑』（1697）、『大和本草』（1709）、『養生訓』（1713）ではそれぞれ「茶」のところで扱われていることから、「奈良茶粥」にしろ、「奈良茶飯」にしろ、茶を利用した料理であるため茶そのものにも注目した。入手しやすいものとして煎茶の普及が「奈良茶粥」や「奈良茶飯」が一般庶民に広がったひとつの契機となっているようだ。

第2項 江戸時代の茶粥・茶飯事情

江戸時代の茶粥・茶飯事情、特に江戸について見ておきたい。江戸における茶粥の浸透については江戸の三大火災（明暦の大火、明和の行人坂大火、文化の丙寅の火事）のうち、明暦の大火が大きな要因である。「江戸の十大火災」（吉原 573）のうち、明暦の大火はその最初のものだ。

明暦三年（一六五七）一月十八日～十九日の大火。本郷丸山の本妙寺から出火し、翌日は麴町五丁目からも出火、江戸城をはじめ多くの武家屋敷・町屋を焼いた江戸市場最大の大火である。振袖火事・丸山火事・丁酉火事とも呼ばれた（吉原 573）

この大火より幕府も町の救済と同時に対策を講じることとなった。

明暦の大火における市中対策は大別して三つの施策が行われた。第一に粥の施行が実施された。第二には町中へ銀一万貫（金十六万両）が下賜され、屋敷持の町人に間口（小間）割で分配された。第三には市中の巡察を行い、火付者の探索を行った。また

火事場に立ち入ることを制限し、金銀諸道具などの拾い取りを厳禁している（吉原 573-574）。

被災者の救済、補助をはじめ、現代で言う火事場泥棒の対策や防火対策が取られるようになった。ここでは第一の施策に注目しておきたいところだ。

大火後、幕府は死者を葬るため牛島（本所）に回向院を建設した。また内藤帯刀忠興ら四人の大名に命じて被災者に粥を給食した。このために六〇〇〇石（約九〇〇トン）の米を放出した（黒木 881）。

「粥の施行」がやがて江戸の街における「奈良茶」の流行につながる契機となった。

森下比出子「郷土食の成立と伝承—紀州の茶粥—」（1997）では、江戸時代の茶粥の流布について次のように述べている。

江戸の茶屋で出される茶料理が、どのような経緯で地方へ伝わり、紀州庶民の常食として定着していったのであろうか。あるいは、逆に紀州の田舎料理が、江戸で珍しがられ茶屋料理になったというケースも考えられるのであろう。江戸時代はそれなりに緻密な情報伝達網が整備され、情報の伝達速度も以外と速かったという。しかし、人間の生活の基盤である衣食住生活の変化は、社会経済の組織的、構造的変化に連動して起こるものである（森下比出子 89）。

杉野権兵衛『名飯部類』（1802）の米飯料理の研究に取り組んだ島崎とみ子『名飯部類』を主とした内容分析からみた江戸時代後期の米飯料理」（1987）では「奈良茶（粥）」へは言及程度である。

雑穀飯には、蕎麦飯や、大豆飯、寧楽茶飯（ほうじ茶でたいた飯に炒り大豆入り）等数々あげられるが、薬味などにも注意が払われ香りや辛みを添えている（島崎 206）。

「その他」として「かゆとぞうすい」について取り上げている。

かゆとぞうすいは、米の炊き方の相違点からもみることができる。

米から炊くか、飯から仕立てるか、この点からみても、かゆは、米から仕立てる場合がほとんどであった。但し、味噌がゆの場合のように、飯を用いる場合もないわけではない。ぞうすいの場合に、飯から仕立てる例が、ほぼ同数の割でみられた。

（中略）

混入する材料にも相違点がみられる。つまり、ぞうすいには、さまざまな材料の入ったものが多く、かゆには少ない。かゆには、豆類と甘藷を使う例がみられるのみである。

以上、かゆとぞうすいの諸特長の一端を摘出してみた（島崎 210）。

「奈良茶」を考える上で、粥事情も参考となろう。なお、茶漬けの取り扱いはなかった。谷本陽蔵「茶粥考」（2001）では江戸初期の茶粥について次のように述べている。

江戸時代の初期の寛永二十（一六四三）年、『料理物語』という料理書に、「奈良茶」なる言葉が見られるが、これは今日の「大和茶」そのものをさすのではなく、茶の煎汁で煮た茶飯のことをいうのであろう。それに「『抹茶』を少しいりてふくろに入れて、あづきと茶ばかりせんじ候」とあって、茶がゆらしき調理の記録がある（松崎芳郎編著『年表・茶の世界史』）。この「まっちゃ」は、多分粉茶のことであろう。まことの抹茶なら、袋に入れる必要はない。

また享保十五（一七三〇）年、『料理綱目調味抄』なる料理書に、「奈良茶飯」、「茶粥」という字句が見られるが、これは恐らくわが国の茶粥のはっきりした初見的記録であるかも知れない。

その後十八世紀から十九世紀初頭にかけて、江戸のいろいろな料理書のなかに、「茶粥」、「奈良茶飯」、「甘藷茶粥」（いもがゆ）、「炒大豆茶粥」、「小豆茶粥」などと、茶がゆ類が列挙されているが、幕末天保年間にいたっては、「大和の国揚茶粥」、「入茶粥」、「薩摩芋茶粥」など、バラエティーにとんだ茶粥も散見されるようになり、各種茶がゆのオン・パレードである（谷本 109）。

茶粥も多種多様であり、粥にはバリエーションがあったようだ。「奈良茶飯」、「茶粥」という字句の日本における初出についての指摘は誤りであることは『料理物語』（1643）や『本朝食鑑』（1697）などがあることから明らかである。なお、文献により一部『本朝食鑑』（1695）」となっているものがあるが、引用を除き本論文では1697年で統一した。

中村羊一郎『茶の民俗学』（1992）は各地の茶粥・茶飯を調査した結果をまとめているが、香川県の茶米飯、讃岐平野の綾南町の茶米、岡山県川上郡平川村、長崎県壱岐郡沼津村での食べ方は「奈良茶粥の作り方とそっくりで、茶米とはいっても実態は茶粥である」（中村 a 40）と指摘している。すなわち「茶飯は茶粥の変形であるとも考えられる」（中村 a 41）のである。茶粥、茶飯、さらには茶漬という全体を次のように述べている。

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（中村 a 41）。

蛇足であるが、茶碗という名称についても次のように述べている。

そして茶碗は、すなわち「茶」を「食べる」ための器だったので、茶碗と呼ばれたのであり、後世になり、茶だけを喫するようになったために、茶飲み茶碗・飯茶碗というような妙な言い分けをしなければならなくなったのであろうと思う（中村 a 38）。

奈良茶の調理法等の出典として『料理物語』がよく先行研究などでも取り上げられるが、『料理物語』の位置づけについて南廣子『茶茶茶』（1990）がそれを端的に著わしている。

江戸時代と一口にいうのは簡単であるが、約 300 年の間、寛永、元禄、文化、文政年間に料理書ブームがみられた。江戸時代の初期には料理書の出版が相次ぎ、中でもわが国初の公刊料理書『料理物語』が寛永 20 年（1643）に出版された。これは材料別に調理法を解説し、調理法ごとに要点を記した料理の実用書である（南 13）。

南廣子『茶茶茶』（1990）には「表①江戸時代の茶を使った料理書一覧」（南 15）も掲載されている。最初の記載は『料理物語』であるが、次のような説明がある。

茶を使った料理は、表①にみるようにまず『料理物語』の奈良茶がある。奈良茶は元禄時代頃からは奈良茶飯ともいわれ、『松屋（久重）会記』の寛永 12 年 4 月 10 日晩の献立にみられる。これは茶の煎汁で煮た茶飯である。『本朝食鑑』（元禄 8 年 1695）によると「奈良茶飯は、もともと南都の東大寺・興福寺の両寺の僧舎でつくられた」のがはじまりで、「炒大豆・炒黒豆・赤小豆・焼栗などをまぜ合わせても好い」「感冒・頭痛・気鬱などの症を能く治す」とある。寛永 20 年頃は、冷害凶作のため寛永の大飢饉となり、食料不足から奢侈を禁じ、農民には米の常食を禁じた年であった（南 a 14）。

寛永 20 年は 1643 年であり、『料理物語』が世に出た年でもある。災害や大飢饉などにより奈良粥が注目をあび、これにさらに食材が加えられて発展しても何ら不自然ではないだろう。

ちなみに南は料理に使用する茶の形態として次の 6 つを挙げている。

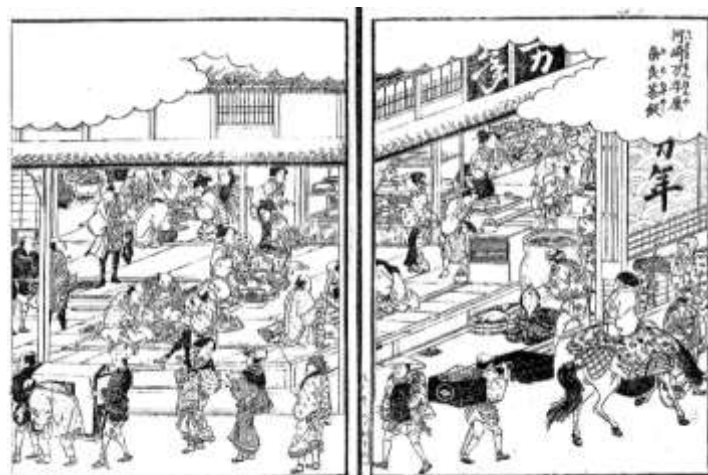
- ① 茶の侵出液
- ② 粉末葉

- ③ 葉茶
- ④ 茶の花・実
- ⑤ 茶の出し殻
- ⑥ その他の茶の加工品（南 a 16-17）

なお、南によれば表①に掲載した料理数の約 65%が①に相当するという（南 17）。茶粥や茶飯はこの①に属することになり、茶を利用した料理法としては中心的なものとなる。

江戸における「奈良茶粥」は明暦の大火（1657）で被災者への炊き出として提供されたことがひとつの契機として流行するに至ったと考えられる。その後、『本朝食鑑』（1697）では「奈良茶」と「奈良茶飯」の両者が記載されていることは注目しなければならないだろう。飲む茶から食べる茶への普及が見て取れる。茶飯の先行研究、宍倉有紀「江戸時代における「茶飯」食の展開」（2021）では「江戸時代の日記類と絵画資料を中心に江戸における茶飯を探った」（宍倉 59）研究である。これにより柳沢信鴻『宴遊日記別録』

（1773～1785）、曲亭馬琴（滝沢馬琴）『馬琴日記』、馬琴の息子・宗伯の妻路による 19 世紀の『路女日記』や絵画資料から「茶飯売り」による移動販売が確認できると言う。同論文の最後には「一覧票 1 『馬琴日記』・『路女日記』にみる茶飯」（宍倉 62-67）が付されている。ここでは「奈良茶（飯）」の記載はなかった。表は 1824 年～1858 年のものだ。宍倉は他の先行研究に触れながら、当初仏事で見られていた茶飯が江戸のような「都市部ではこうした機会以外にも、茶飯売りによる移動販売が茶飯を供給する機会であったことは指摘できた」（宍倉 59-60）としている。岡崎桂一郎『日本米食史』（1913）では江戸時代の文献を示しながら、明暦の大火後に奈良茶飯を出す茶屋が現れたことに言及している（岡崎 319）。同様に柳原尚之『江戸から伝える味をたずねて』（2015）では「奈良茶飯」（柳原 23）、京都和食文化研究センター・日本食文化史研究編「日本食文化史研究の基礎的史料について」（2019）の「奈良茶飯屋」などで同様の言及がある（橋爪 57-58）。斎藤長秋編『江戸名所図会』（1834～1836）では「河崎万年屋 奈良茶飯」（巻之二 天璇ノ部）が紹介されている。「河崎万年屋」とは神奈川県川崎にある万年屋のことである。



(13)

第3項 奈良茶歌

「奈良茶」がどれほど広く広まっていたのかを知る一助として奈良茶歌がある。奈良茶歌とは、「奈良茶」を食いながらわび住まいの中で詠まれた歌（俳句）という程度の意味と考えられる。『奥の細道』（1702）で知られる松尾芭蕉（1644～1694）の俳句に「詫テすめ月侘齋がなら茶哥」（1681）というの俳句がある。内容としては、「月を眺めて侘びている（さびしく暮らしている）月侘齋（おそらく芭蕉自身のこと）が、「奈良茶飯」を食べて歌う歌声が、月のように澄みとおれ」ぐらいだろう。江戸時代の俳人である各務支考（1665-1731）の俳諧論である『俳諧十論』（1719）によれば、芭蕉は、「なら茶三石喰ふて後、はじめて俳諧の意味を知るべく…」（各務 355）と弟子に語ったとある。

松尾芭蕉（1644～1694）の俳句に「詫テすめ月侘齋がなら茶哥」（1681）というのがあることからわかる。川柳句集『柳多留』（初編 1765～167 編 1840）にも「奈良茶」が登場する。本論文では川柳の解釈を研究するものではないため、その内容については考察しないが、1657年の明暦の大火以後、江戸にいわゆる炊き出しとして粥が幕府より庶民に振舞われた背景と俳句にも歌われた時期を考えると無視できるものでもないだろう。

保田与重郎「芭蕉私解—奈良茶歌」（1953）、復本一郎「「奈良茶歌」源流考—典拠と拡がり」（1986）、掘信夫「芭蕉のわびと茶—「奈良茶歌」考」（2001）、清博美・谷田有史『江戸川柳で読み解くお茶』（2017）といった研究もあり、日本の俳句や川柳等に詠われた茶粥、「奈良茶」を取り上げて、研究の一助にしているものもある。本論文では深く取り上げないが、これにより「奈良茶」の一般庶民等への普及の様子が伺える一助ともなる。

第3節 『大和本草』と『養生訓』の「奈良茶」

益軒は『大和本草』の中で「日本の茶の事、本朝食鑑に詳なり」（貝原 f 246）と述べている。それゆえ、その内容については『本朝食鑑』（1697）、『大和本草』（1709）、『養生訓』（1713）と見ていくことは意味のあることだ。

ここではまず『大和本草』（1709）と『養生訓』（1713）の「粥」の記述をそれぞれ見ておきたい。

『大和本草』（1709）と『養生訓』（1713）における「粥」の記述

『大和本草』 (1709)	張来粥記云。毎晨起食 _レ 粥一大椀。空腹胃虚穀氣便作。所 _レ 補不 _レ 細。又極柔膩與 _二 腸胃 _一 相得。蓋粥能暢 _二 胃氣 _一 。生 _二 津液 _一 也云々。故作 _レ 此勸 _二 人每日食 _二 粥 _一 。勿 _二 大笑 _一 也。○粥を食すれば腸胃に不 _レ 滯、脾氣を養ふ。然れども人の性により、粥を食すれば胃に濕を生じて、泄利しやすく、小便しげく、
------------------	---

	<p>無_二氣力_一。夜中に食すれば稠粘する故、痰を生ずと云。人の性によるべし。一偏に不_レ可_レ論（貝原 f 96）。</p> <p>粥を食べると消化によく胃腸によい。しかし、人により粥を食すると胃に潤いが生じ、泄利しやすく、小便も頻繁になり、気分がよくなる。夜中に食すれば稠粘（ねばねばした液）ができ、痰が生じると言う。これに人による。一概に言えないものだ（試訳）。</p>
『養生訓』（1713）	<p>朝早く、粥を温に、やはらかにして食へば、脾胃をやしなひ、身をあたゝめ、津液を生ず。寒月尤よし。是、張来が説也。（貝原／伊藤 321）</p> <p>朝早く粥を温かにやわらかにして食べると、胃腸によく、身体を温めて、唾液ができる。冬期はもっともよいものだ。これは張来(北宋の詩人)の説である（貝原／伊藤 112）。</p>

『大和本草』での記述は3分の1程度に圧縮されて『養生訓』にも用いられている。北宋の詩人である張来（1054-1114）の粥に関する記述である。ここで、益軒は健康を保つために、冬の朝温かくて、やわらかめにした粥を食べると、胃腸によいことを述べている。明らかに『大和本草』の記述をもとにして『養生訓』が書かれていることがわかる。なお、粥のところでは茶粥についても、「奈良茶」についても触れていない。では「奈良茶」はどこで扱われているのか。『大和本草』が『本朝食鑑』に負うところが多いため、時系列で見ておきたい。詳細な記述内容については後述する。

奈良茶の記述箇所

『料理物語』（1643）	「茶之部」
人見必大『本朝食鑑』（1697）	「茶」「飯」「香のもの」
貝原益軒『大和本草』（1709）	「茶」「飧飯」
貝原益軒『養生訓』（1713）	「飲茶 烟草附」

いずれも「粥」の項目ではなく、「茶」のところで扱われているのが大きな共通点である。『本朝食鑑』では「飯」のところで「奈良茶飯」についても取り上げられている。なお「飧飯」とは飯に雑穀を加えたものである。さらに「香のもの」でも「奈良茶」に言及している。『大和本草』の巻四では他に「粳飯」「焼飯」「陳倉米」「荷葉飯」などの項目もある。

第4節 『養生訓』の「奈良茶」

「奈良茶」は「奈良茶粥」のことであるが、茶粥がこれまでの研究から見ても、中国でかなり普及していた、あるいは注目されていた可能性は高くない。

「奈良茶」に注目するにあたり、まず、『養生訓』の構成を確認しておきたい。

第一卷 総論上	第二卷 総論下	第三卷 飲食上
第四卷 飲食下	第五卷 五官	第六卷 慎病
第七卷 用薬	第八卷 養老	

「奈良茶」とは茶の種類ではない。「奈良茶」は奈良地方で食される粥を「奈良茶粥」と称している。それを益軒は「奈良茶」と記述している。従って本来ならここで注目するのは「茶」ではなく「粥」であるが、『本朝食鑑』では「茶」と「飯」の項目で、益軒は「飲茶」の項目でこの「奈良茶」を取り上げている。しかし、「奈良茶」は茶粥の一種であり、粥と茶と 2 つの要素から成り立っている。益軒は『養生訓』の構成では『本朝食鑑』を踏襲した。

『養生訓』の中でも「卷第三 飲食 上」及び「飲茶 烟草附」のところで取り上げられている。すなわち、飲食では「粥」を扱い、飲茶では「奈良茶」を取り上げているのだ。

『養生訓』では茶粥を「奈良茶」として記している。『養生訓』の「卷第四」に「奈良茶」に関する記述がある。

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。(貝原／伊藤 340)

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、零余子などを加えて用いる。食欲を増進させ、胸のとおりをよくするのである(貝原／伊藤 137-138)。

益軒が示している奈良茶では煎茶を「そゝぎ」とある。「奈良茶」は飯に茶をかけることから茶についても注目しておく以下の通りとなる。

「卷第四 飲食 下 飲茶 ならびに煙草」

(1)茶の効用

茶、上代はなし。中世もろこしよりわたる。其後、玩賞して日用かくべからざる物とす。性冷にして気を下し、眠をさます。陳蔵器は、久しくのめば瘦てあぶらをもらすといへり。母昞、東坡、李時珍など、その性よからざる事をそしれり。然ども今の世、朝より夕まで、日々茶を多くのむ人多し。のみ習へばやぶれなきにや。冷物なれば一時に多くのむべからず。抹茶は用る時にのぞんでは、炒らず煮ず、故につよし。煎茶は、用る時炒て煮る故、やはらかなり。故につねには、煎茶を服すべし。飯後に

熱茶少のんで食を消し、渴をやむべし。塩を入れてのむべからず。腎をやぶる。空腹に茶を飲べからず。

脾胃を損ず。濃茶は多く呑べからず。發生の気を損ず。唐茶は性つよし。製する時煮ざればなり。虚人病人は、当年の新茶、のむべからず。眼病、上気、下血、泄瀉などの患あり。正月よりのむべし。人により、当年九十月よりのむも害なし。新茶の毒にあたらば、香蘇散、不換金、正気散、症によりて用ゆ。或白梅、甘草、砂糖、黑豆、生薑など用ゆべし(貝原／伊藤 338-339)。

茶は上古にはなかった。中世になって中国から渡ってきた。そののち、人びとが賞味して日用欠くことのできない大切なものとなった。茶はもともと性が冷であって気を下し、ねむ気をさますのである。陳蔵器(唐代の医者『本草拾遺』十巻がある)は、長く飲むとやせてあぶらをもらすといった。また母旻、蘇東坡、李時珍らも茶の性がよくないといっている。しかし今日では、人びとは朝から晩まで茶を多く飲んでいる。飲むことが習慣になると、身体を痛めないのだろうか。だが茶はもともと冷物であるから、一度に多くを飲んではいけない。抹茶は用いるときに炒ったり煮たりしないので強い。煎茶は使用するとき炒ったり煮たりするゆえにやわらかである。だから、日頃は煎茶を飲むがよい。食事のあとに熱い茶を少し飲んで食物を消化させ、渴きをいやすのがよい。

塩を入れて飲んではいけない。腎をわるくする。空腹のときに茶を飲んではいけない。

脾胃をそこねる。濃い茶を多く飲んではいけない。新しく生じた気をそこなうからである。中国の茶は性が強い。製造のときに煮ないからである。虚弱なひとや病人は、今年の新茶を飲んではいけない。眼病、上気、下血、嘔吐、下痢などの病いを起こしやすい。

新茶は正月ごろから飲むのがよい。ひとによってはその年の九、十月ごろから飲んでも害はない。新茶の毒に当たったならば、香蘇散、不換金、正気散などを症状に応じて使用するがよい。あるいは白梅(梅ぼし)、甘草、砂糖、黑豆、生姜などを用いるのもよい(貝原／伊藤 135-136)。

(2) 茶の冷と酒の温

茶は冷也。酒は温也。酒は気をのぼせ、茶は気を下す。酒に酔へばねむり、茶をのめばねむりさむ。その性うらおもて也。(貝原／伊藤 339)

茶の性は冷である。酒の性は温である。だから酒は気をのぼせるが茶は気をさげる。酒に酔えば眠り、茶を飲めば睡気がとれる。その性が正反対であるからである。

(貝原／伊藤 136)

(3) 湯茶は多く飲むな

あつものも、湯茶も、多くのむべからず。多くのめば脾胃に湿を生ず。脾胃は湿をきらふ。湯茶、あつものを飲む事すくなければ、脾胃の陽気さかんに生発して、面色光りうるはし(貝原／伊藤 339-340)。

吸物も湯茶もともに多く飲んではいけない。多く飲むと脾胃に湿ができる。脾胃は湿を嫌う。湯茶や吸物などを少なく飲めば、脾胃の陽気が盛んに発生して顔色が良くなり美しくなる(貝原／伊藤 137)。

(4)茶と水と

薬と茶を煎ずるに、水を多らぶべし。清く味甘きをよしとす。雨水を用るも味よし。雨中に浄器を庭に置てとる。地水にまさる。然共是は久しくたもたず。雪水を尤よしとす。(貝原／伊藤 340)

薬と茶とを煎するには水を選ばなければならない。清らかで味の甘いのがよい。雨水を使っても味がよい。雨の中に清潔な器を庭に置いてとる。地下から汲んだ水よりもよい。が、長くたもつことができない。雪水はもっともよいのである。(貝原／伊藤 137)

(5)茶の煎じ方

茶を煎ずる法、よはき火にて炒り、つよき火にて煎ず。煎ずるに、堅き炭のよくもゆるを、さかんにたきて煎ず。たぎりあがる時、冷水をさす。如此すれば茶の味よし。つよき火にて炒るべからず。ぬるくやはらかなる火にて煎ずべからず。右は皆もろこしの書に出たり。湯わく時、薏苡の生葉を加へて煎ずれば、香味尤よし。性よし。本草に、暑月煎じのめば、胃を暖め気血をます。(貝原／伊藤 340)

茶を煎じる方法は、弱い火で炒って強い火で煎じる。煎じるときは、堅い炭のよく燃えたものを盛んにおこして煎じる。沸騰したときに冷水をさす。このようにすると茶の味がよい。強い火で炒ってはいけない。弱く、やわらかな火で煎じてはいけない。以上はみな中国の『茶経』に書いてある。湯がわくときに薏苡(じゅずだま)の生葉を加えて煎じると香もよく味もよい。性もよくなる。『本草綱目』に「暑月煎じのめば、胃を暖め、気血をます」と記してある。(貝原／伊藤 137)

ここで、益軒はお茶の温度と飲む量により、身体に対する効用が変わることを述べている。湯茶は大量に飲んではいけない。なお、お茶に入れる水の選び方及び茶の煎じる方法も述べている。

益軒は「奈良茶」の作り方では「そゝぐ」と表現したが、これが現代語訳ではどのようになっているのだろうか。外国語から日本語の翻訳もそうであるが、古文から現代文への翻訳もそこには解釈が加わることになる。その意味でも現代語訳された『養生訓』を時系列で紹介しておきたい。同じ訳者であっても改訳されていることもあるため、取り上げて

いる。なお、中には「奈良茶」の部分がないものもある。その場合には「取り扱いなし」として下記の表に掲載した。

現代語訳に見る『養生訓』の「奈良茶」

現代語訳者	書名	現代語訳
上村勝彌 (1931)	『養生訓』	大和の國では何處へ行つても奈良茶粥を毎日食べてゐる。これは飯に煎茶をかけたもので、赤豆、豇豆、蠶豆、菘豆、陳皮、栗子、零餘子等を加へて用ふる。奈良茶粥は食慾を増し、胸を開く効力を有する（上村 118-119）。
大木陽造 (1936)	『現代語譯貝原益軒養生訓』	大和國では、毎日奈良茶を用ひてゐるが、赤豆、ささげ、蠶豆、菘豆、陳皮、栗、零餘子など加へてゐる、食欲増進の法だといふ（大木 62）。
伊藤友信 (1982)	『養生訓』	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、そら前、緑前、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、胸のとおりよくするのである（貝原／伊藤 137-138）。
松田道雄 (1982)	『貝原益軒』	大和の国ではすべて奈良茶を毎日飲む。飯に煎茶をそそぐのである。小豆・ささげ・そら豆・緑豆・陳皮（みかんの皮）・栗・むかごなどを加えてたてる。食欲をよくし、胸のとおりをよくする（貝原／松田 a 392）。
近藤宏二 (1984)	『貝原益軒『養生訓』を読む』	取り扱いなし。
松田道雄 (1985)	『貝原益軒養生訓』	大和の国ではすべて奈良茶を毎日飲む。飯に煎茶をそそぐのである。小豆・ささげ・そら豆・緑豆・陳皮（みかんの皮）・栗・むかごなどを加えてたてる。食欲をよくし、胸のとおりをよくする（貝原／松田 b 105）。
松宮光伸 (2000)	『口語養生訓』	大和の国では、みな毎日奈良茶を食している。ご飯に煎じた茶を注ぐのである。アズキ、ササゲ、ソラ豆、緑豆、陳皮、栗、ヌカゴなどを茶に加え、一緒に煎じたものを用いる。食を進め、胸のつかえをとる（貝原／松宮 176）。

すずや編集部 (2002)	『貝原益軒 養生訓』	大和の国では、みな奈良茶粥を食べている。飯に煎茶を注いだものです。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、みかんの皮を干したもの、栗子、むかごなどを加えて食べます。食欲を増し、胸がすっきりします (貝原/すずや編集部 129)。
立川昭二 (2005)	『すらすら読める養生訓』	取り扱いなし。
森下雅之 (2006)	『養生訓 現代文』	大和の国では、みな茶漬け(ご飯に煎茶を注いだもの)を食べている。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮(みかんの皮)、栗子、零余子(ヤマノイモの葉のつけ根に生ずる小さな塊)などを加えている。茶漬けは食欲を増し、胸のとおりをよくする (貝原/森下 123)。
工藤美代子 (2006)	『自由訳・養生訓』	大和の国では奈良茶を毎日飲みます。ご飯に煎茶をかけて食べるのです。そこへお好みで小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮(ミカンの皮を干したもの)、栗、むかご(山芋の葉のつけ根に生じる芽芋)などを加えます。食欲が増し、胸の通りがよくなるお茶漬けなのです (貝原/工藤 118)。
帯津良一 (2010)	『図解雑学 養生訓』	大和の国(奈良県)では奈良茶粥を毎日食べる。ご飯に煎茶を注ぐもので、あずき、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮(みかんの皮)、栗、むかごなどを加える。食欲を増進させ、胸の通りをよくする (帯津 112)。
城島明彦 (2015)	『養生訓』	大和の国では、どこでも奈良茶(奈良茶漬け)を毎日食べている。御飯に煎茶(奈良茶)を注いだものである。小豆、ささげ、そら豆、緑豆、陳皮、栗、ぬかごなどを加えて、茶を注いで食べる。食が進み、胸のもたれがとれる (貝原/城島 176)。

(筆者作成)

上記の表で注目したいことは、奈良茶の作り方を益軒の原文では煎茶を「そゞぎ」の部分をもどのように訳しているかということだ。整理すると以下のようになる。

現代語訳	訳者等
かける	(上村 118)、(工藤 118)
訳語なし	(大木 62)
注いだ	(貝原／伊藤 137)、(貝原／すずや編集部 129)、(貝原／森下 123)、(貝原／城島 176)
そそぐ	(貝原／松田 392)
注ぐ	(貝原／松宮 176)、(帯津 112)

表現自体は大別すると、「かける」と「注ぐ」（そそぐ、注いだ）の2つになる。大木(62)のように「奈良茶を用ひてゐる」として訳語がないものを含めると3つになる。「注ぐ」の意味を新村出編『広辞苑』で確認すると、自然現象的なものを除き、該当しそうな意味としては以下の通りとなる

かける

⑧ある物の上に他を加える（新村 534）。

そそ・ぐ【注ぐ・灌ぐ】

① 流しかける。ふりまく。② 液体をつぎこむ。くみ移す。流れ入らせる（新村 1714）。

基本的には「かける」も「注ぐ」もそれほど大きな違いはない。「他を加える」ものが液体というのが「注ぐ」ということだ。筆者が最も注目したいのは森下雅之訳『養生訓 現代文』（2006）の「茶漬け（ご飯に煎茶を注いだもの）」、城島明彦訳『養生訓』（2015）の「奈良茶（奈良茶漬け）」としている点だ。益軒が「飯に煎茶をそそぎたる也」（貝原／伊藤 340）としていることから、現代人からすれば、この表現だけを見れば、茶粥ではなく茶漬けと捉えてしまうからだ。ただ、城島訳のものは「どこでも奈良茶（奈良茶漬け）を毎日食べている。御飯に煎茶（奈良茶）を注いだもの」とあるように、「奈良茶」をお茶漬けの一種としている。

第5節 「奈良茶」の作り方—「そそぐ」をめぐって

益軒は『養生訓』の「巻第四」で「奈良茶」の作り方を示しているが、益軒自身が『養生訓』以前に執筆した他の著作物や江戸時代における「奈良茶」の作り方はどのように書かれているのかもここでは注目しておきたい。まず、益軒自身の著作物を見ておきたい。

『養生訓』（1713）以前に益軒自身が著した『和州巡覧記』（1696）及び『大和本草』（1709）ではどのように「奈良茶」について言及しているのだろうか。『大和本草』では「茶」「殮飯」の項目で「奈良茶」の記述がある⁽¹⁴⁾。「奈良茶」に関する最新の研究である鹿谷勲『茶粥・

茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』(2021)では益軒自身が記した『大和本草』については全く触れていない。それは『大和本草』が本草学に関する著述であるという性格もあろう。しかし、益軒の「奈良茶」を考えるにあたり、『和州巡覧記』(1696)と『養生訓』だけを取り上げるのは十分とは言えない。『大和本草』が『和州巡覧記』と『養生訓』の間に書かれていることも念頭に置いておきたいところである。

『和州巡覧記』(1696)、『大和本草』(1709)、『養生訓』(1713)における「奈良茶」の記述

『和州巡覧記』(1696)	又此地の民つねに茶粥を食す(貝原 d 76)。
『大和本草』(1709)	和州の人は、皆朝夕澆茶飯を喫す。奈良茶と云(貝原 f 246)。(茶の項目) 就レ中大和州俗最嗜レ之。朝夕啖レ之。稱目ニ奈良茶ニ(貝原 f 95)。(飧飯の項目)
『養生訓』(1713)	大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す(貝原/伊藤 340)。

益軒はこの3冊において奈良の人はよく茶粥を食べることを書いている。『和州巡覧記』では単に「茶粥」、『大和本草』『養生訓』では「奈良茶」としているが、ここは同じものと判断できる。益軒は奈良の地に実際に旅に出かけ、当地の実際の様子を見聞して、『和州巡覧記』を書き、その後その内容を準用して『大和本草』及び『養生訓』でも記した可能性が高いということが推測できる。

もうひとつ注目しておきたいものは『大和本草』である。『大和本草』でも「奈良茶」への言及があり、粥についての言及もある。『大和本草』は本草学、すなわち現代で言う薬学に関するものであり、薬用植物にとどまらず、農産物や雑草とも思えるような植物まで網羅されているのである。

『大和本草』(1709)と『養生訓』(1713)における「奈良茶」の説明 キーワード

『大和本草』(1709)	和州 茶飯 奈良茶 茶(煎ずる) 豇豆 赤小豆 零餘子 橘皮 薯蕷 金銀花 荷葉 薏苡葉 眞蘭葉(貝原 f 246) (「茶」の項目)
『養生訓』(1713)	大和国 奈良茶 飯 煎茶 赤豆 ささげ 緑豆 陳皮 栗子 零余子 食を進め、むねを開く(貝原/伊藤 340)

ここでは、両書とも豆のことに触れているが、『大和本草』に関しては、「豆」を列挙しその効用等が記され、「食を進める」、「むねを開く」ことに関しては同様の表現が「飧飯」でも使用されている。すなわち、『大和本草』では、穀物の種類として豆類の記載をし、その効用についても記載している。『養生訓』ではこうした表現をかなり短くしているのだ。

著者未詳『料理物語』(第十九 茶之部)(1643)でも「奈良茶」についての記述があるた

め、これにも注目しておきたい。現在、この『料理物語』については2種あり、吉井始子と江原恵がそれぞれ研究の際取り上げている。なお、現代語訳については筆者が意識した。

まづちやを少いりてふくろに入てあづきと茶ばかりせんじ候 扱大豆と米入候を半分
つゝいり候てよく候 大豆は引わりかわをすてよし又さゝぎ くわい 焼栗なども入
よし 山椒のこしほかげん有 何もにかげん大事也 (料理物語／吉井 33)

まづちやを少いりてふくろに入て。あづきと茶ばかりせんじ候。扱大豆と米入候を半分
づゝいり候よく候。大豆は引わりかわをすてよし。又さゝぎ。くわい。焼栗なども入
よし。山椒のこ塩かげん有。何もにかげん大事也。(料理物語／江原 305)

まず茶を少しいりて袋に入れる。小豆と茶だけ煎じる。さて、大豆と米を入れたものを
半分ずついるとよい。大豆は砕いて皮をすてるのがよい。また、ささげ。くわい。焼栗
なども入るとよい。山椒の塩かげんが必要である。何ごとともかげんが大事なことであ
る (楊 a 106)。

『料理物語』(1643)と『養生訓』(1713)における「奈良茶」の説明 キーワード

『料理物語』 (1643)	奈良茶 米 茶 小豆 ささげ 焼栗 くわい 大豆 山椒の塩かげん かげんが大事 (料理物語／江原 209)
『養生訓』 (1713)	大和国 奈良茶 飯 煎茶 赤豆 ささげ 緑豆 陳皮 栗子 零余子 食を進め、むねを開く (貝原／伊藤 340)

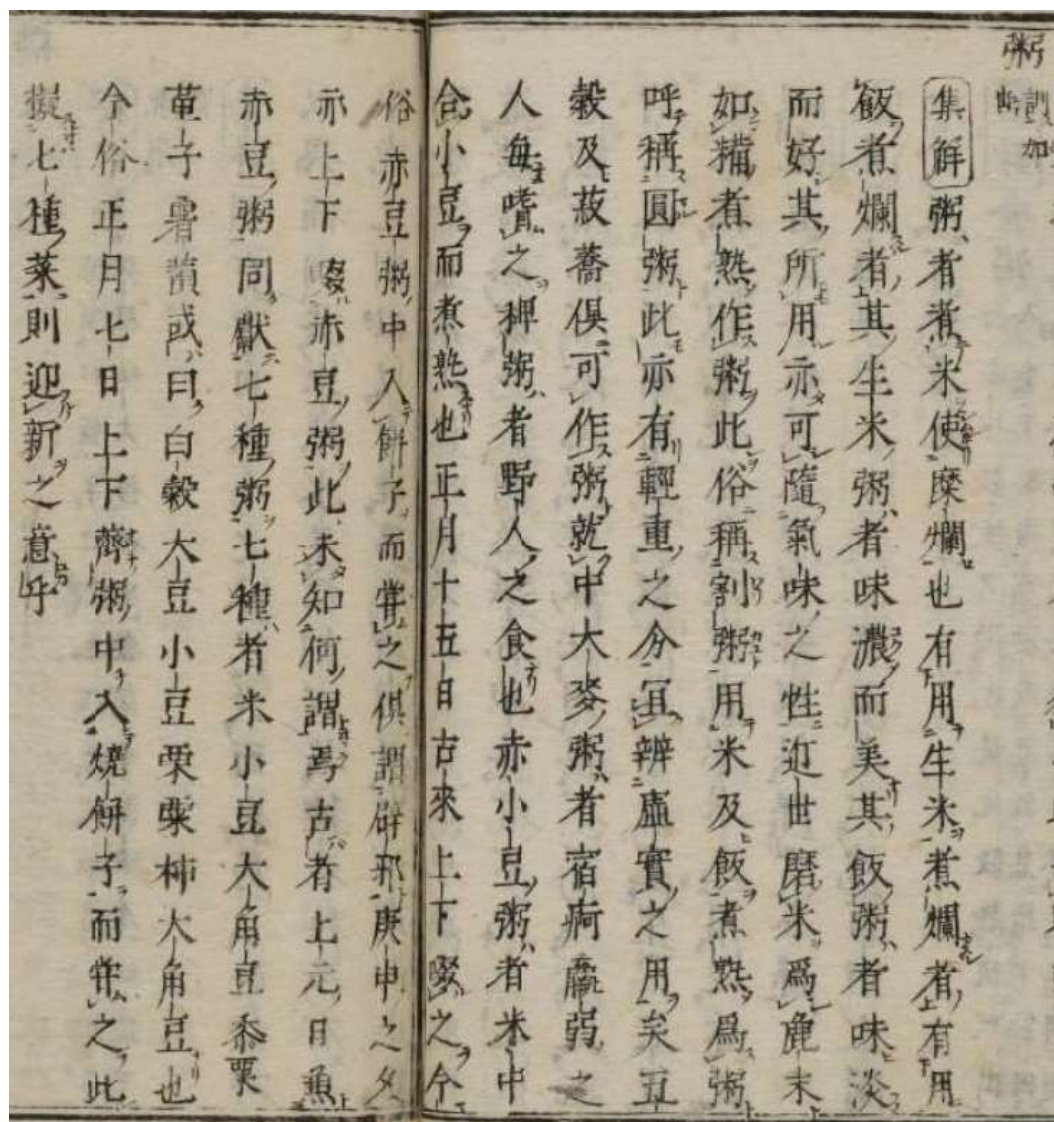
ここでお茶と豆などの表現は共通しているところがあるが、『料理物語』のほうは食欲を増進し、むねを開くことについては、まったく述べていないことが明らかになった。『料理物語』はその書名通り、料理に関して、料理材料や調理法などについて簡潔に記載されてものであり、いわゆるレシピである。レシピに特化して記載されているため、それ以上のことについては記載されていない。これに対して、『養生訓』は「奈良茶」がどのような食材が使用されているかを簡単に紹介した上で、その効用についても記載しているのである。

『大和本草』は薬用植物にとどまらず、農産物や雑草とも思えるような植物まで網羅されているのである。これは益軒の「民生日用」(益軒 f 2)の考え方が反映されているものである。一般庶民が日常的に利用可能なものを丹念に取り上げていることになる。明治時代に西洋の学問が入ってくるまではこの分野では日本国内の最高法の農学・植物学書とも言えるものだ。それだけに多くのものを取り上げることに主眼が置かれている。このことから益軒は著すものによって、はっきりと記述内容を分けているとも考えられるのである。『養生訓』はその意味で言えば、これまでの益軒の研究成果を踏まえ、民間療法として伝承されているものを旅によって確認しながら、記載したのではないだろうか。

「奈良茶」に関する記述は、『料理物語』(1643)では食材の紹介のみであった。益軒は『和州巡覧記』(1696)では奈良に赴き、そのことから奈良の人たちが茶粥を日常的に食し

ていることだけを記し、『大和本草』(1709)では薬用植物、農学・植物学に関するものをまとめただけに、植物・穀物としての各種の豆については取り上げて、粥だけでなくさらに「奈良茶」についての記載もある。『養生訓』(1713)における「奈良茶」の説明では、その食材と効用の両者に言及した。このように時系列で整理すると、『養生訓』(1713)は食材としての豆類への言及と茶粥の効用をまとめたものであることがわかる。益軒は著作物の内容によって何をどこまで記すかを臨機応変に変えていたということになるのではないだろうか。このため同じ内容のものであっても、時間の経過もあることから、同じ内容を踏襲するもの、内容がさらに詳しくなるもの、反対に要約されるものなどがある。

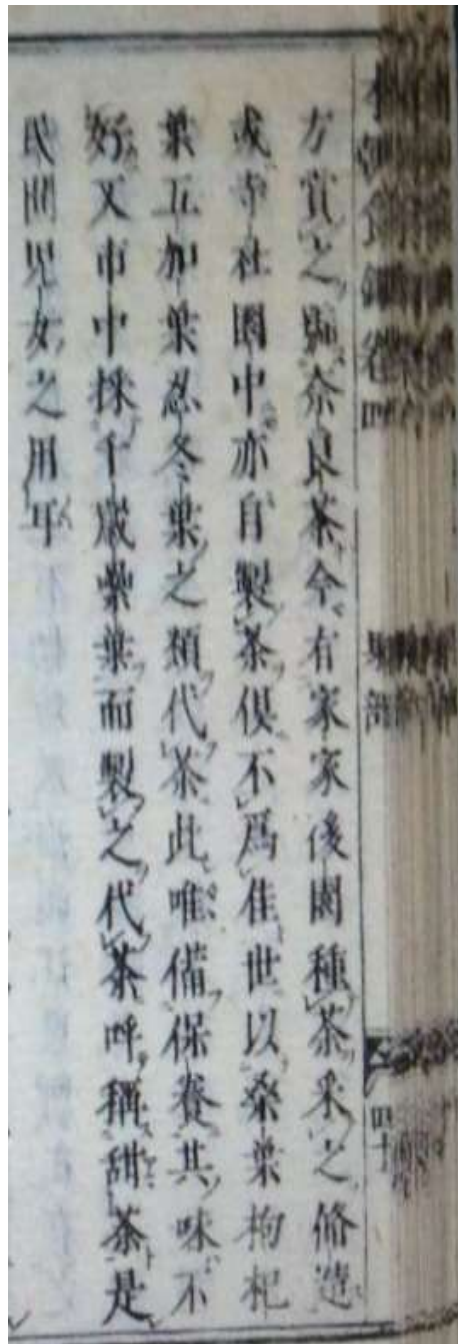
人見必大『本朝食鑑』(1697)は漢文で書かれた文献であるため「粥」及び「奈良茶」「奈良茶飯」の記載のある原文を示しておきたい。『本朝食鑑』は益軒が最も刺激を受けた書物である(吉田 37)。下記の原文は集解部分である。



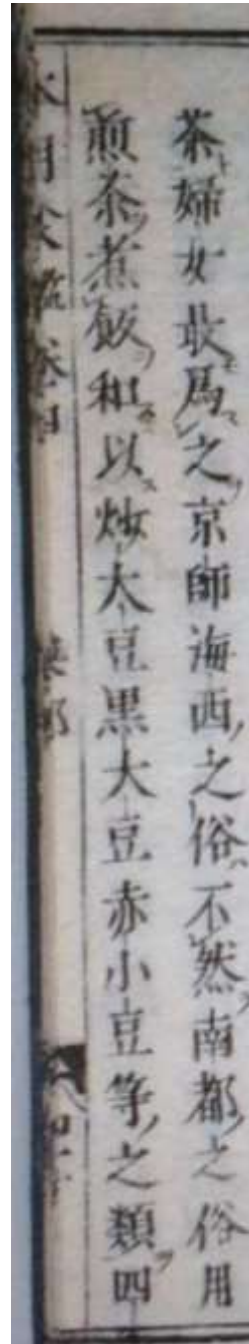
(15)

この後、**発明**、**附方**、**附録**と続く。以降は現代語訳で紹介するが、**発明**では「李時珍の『本草綱目』に詳しくこれを論じている」（人見 a/島田 54）、**附録**に「雑水。粥の、水の多いものである。大抵、飯を蕪青・蘿蔔・葱・韭等の類とまぜて水に入れ、粥に煮る」（人見 a/島田 54）とある。「粥」の項目では「奈良茶」への取り扱いはない。

一方「茶」の項目の後半部分に「奈良茶」の記述がある。『本朝食鑑』では「茶」のところで「奈良茶」が取り上げられていることと同様に、『養生訓』についても「飲茶」のところで「奈良茶」が取り上げられていることは興味深い。



(16)



(17)

さらに『本朝食鑑』では「飯」のところで「奈良茶飯」も取り上げているのである。

福兩寺之僧舍所製而今四方上下俱嗜之其法
 先煎好茶取初煎再煎其初者濃再者淡故用再
 煎淡者和鹽少許煮米作飯後合炒大豆炒黑豆
 赤小豆燒粟等物亦好飯熟後別浸初煎濃者而
 食之能治感冒頭痛氣鬱等症又有法飯者此亦
 僧家之食也尋常白飯上置雜蔬雜乾有之煮炙
 細到者浸于未醬清湯之煎熟而食是未識所治
 惟叢林家之珍手雞飯者用山梔子濃煎十寺令

(19)

雖殊好而無益人也奈良茶飯者本南都東大洪

(18)

上記以外では言及程度あるが、さらに卷之二、穀部之二の内「香のもの」のところでも「奈良茶」が見られる。『本朝食鑑』では3か所において「奈良茶」を取り上げていることになるのだ。こうした指摘についても他の先行研究においては、「茶」「飯」のところでの言及はなされているものの、「香のもの」での「奈良茶」への言及はなされていないのだ。

香物 俗一編

集詳此未識自何時始而今且夕不可有無者也

大抵食後飲湯時必用者有三宜一曰飲湯太熱以水醒之則無味以香物攪醒則味美適口為宜二曰飯後湯必香而無味者入香物生鹹味則湯生餘味為宜三曰水惡有臭濁則以香物而除臭解毒調和湯臭不豎味亦稍好為宜加梅膳有飯一汁而無魚菜之香則以香物為食之佐或喫餅粥強飯奈良茶等之類亦以香物為佐飲煎茶時亦以香物為茶之佐若斯之類不可勝計也凡香物有數種糟漬甘醴漬米曾漬糠漬鹽漬乾瓜等也糟漬者家家就造之惟以和之奈良漬梅之豊田森只為上故他造者亦稱奈良漬其糟黃白俱和自鹽少者易敗鹽多者雖經年不敗而味不

八朝食鑑卷二

段和

六

(20)

『本朝食鑑』は漢文で書かれているため、後述する表においては現代語に訳されているものを反映させた。

次に『大和本草』における「奈良茶」の記述2箇所についても紹介しておきたい。特に「奈良茶」の調理法については、益軒だけが独特な表現をしているからである。

殮飯^{たんぱん} 餐同。時珍云。殮音孫。卽水飯也。主治。熱食解
 渴除^レ煩。今案、殮飯は即ゆづけ飯、水づけ飯なり。
 白かゆと訓するは非なるべし。時珍所^レ謂熱食する
 は即ゆづけ飯也。又冷食すれば水づけ飯なり。日本
 にてするはんと云。名は古きことばなり。源氏物
 語、榮花物語など古の和文にも見えたり。殮飯極
 暑の時及熱渴を患る人、食^レ之無^レ害。若無^レ此症^レは
 雖^レ無病之人^レ不^レ可^レ好食。生^レ脾^レ濕。○今國俗、澆^レ
 茶飯を好む。就^レ中大和州俗最嗜^レ之。朝夕啖^レ之。稱
 目^ニ奈良茶。開^ニ胸膈。進^ニ食解^レ渴除^レ悶。或^ニ豇豆蠶豆
 陳皮薏苡仁菴豆粟零餘子等^レ煮而點用亦可也。荷葉
 薏苡葉加^レ茶煎澆。香味竝良。茶と共に煎じ出した
 る初のにえばなを用ゆ。失^レ任は不^レ好。久く煮れば
 失^ニ香氣。南都にて旦夕所^ニ製煎。與^ニ他邦之製^レ不^レ
 同。穀茶自^レ始一時に併煮。○凡^レ澆^レ茶飯。有^ニ積滯^レ
 病入食^レ之亦可也。食^レ之久習へば無^レ害。然虛寒純
 補宜^ニ人、腸胃を洗^レて有^レ害。不^レ可^レ食。

(貝原 f 95-96)

「奈良茶」については中盤以降で扱われている。ここ
 では「奈良茶」の調理法に注目するが、その表現は
 「澆」である。文中にある時珍とは李時珍のことであ
 り、『大和本草』は李時珍『本草綱目』を底辺として
 いるのである。

次の言及箇所は「茶」の項目のところである。こ
 こでも注目したいのは「奈良茶」の調理法である。

ここでは「澆茶飯」とある

毒。調^ニ平陰陽。本草に見えたり。○和州の人は、皆
 朝夕澆茶飯を喫す。奈良茶と云。食^レしなれては虚人
 も害なし。飯と同じく食飲する故なるべし。澆茶飯
 に、豇豆、赤小豆、零餘子、橘皮、薯蓣を加へ、又茶
 に金銀花、荷葉、薏苡葉、眞蘭葉を加へ、煎する人
 あり。皆佳し。薏苡葉香氣あり。最よし。○茶の

(貝原 f 246)

文献に現れた茶粥等の表現一覧表 (1) 江戸時代⁽²¹⁾

	茶粥(粥)	茶飯	茶漬(雑炊)	奈良茶(粥) / 奈良茶飯
『料理物語』 (1643)				まつちやを少いりてふくろに入れて。あづきと茶ばかりせんじ候。扱大豆と米入候を半分づゝいり候よく候。大豆は引わりかわをすてよし。又さゝぎ。くわい。焼栗なども入よし。山椒のこ塩かげん有。何もにかげん大事也(料理物語/江原305)。
『料理物語』 (1643)				まづちやを少いりてふくろに入れてあづきと茶ばかりせんじ候 扱大豆と米入候を半分つゝいり候てよく候大豆は引わりかわをよし又さゝぎくわい 焼栗なども入よし 山椒のこしほかげん有 何もにかげん大事也(料理物語/吉井 33)。
『西鶴置土産』 (1693)				むかしと替り、人皆せちがしこくなつて、今程銀のもうけにくひ事はなし。近き比、金竜山の茶屋に、老人五分づゝの奈良茶を仕出しけるに、うつは物のきれいさ、色へ調べ、さりとはすへ の の者の勝手のよき事となり、中へきれいさ、上がたにもかゝる自由はなかりき(井原/富士 326)。「奈良茶」の注釈は次の通り。奈良茶飯の略。もと奈良の東大寺・興福寺の僧坊の創始。茶の一番煎じを取って置き、二番煎じに少量の塩を加え、炒大豆・赤小豆などを入れて飯を炊き、一番煎じの茶で食べる(本朝食鑑・一)。「五分」は銀五分(井原/富士 326)。

『和州巡 覧記』 (1696)	又此地の 民つねに 茶粥を食 す。(貝原 d 76)			
『本朝食 鑑』、 1、 (1697) (1982 現 代語訳)	粥は米を 煮て糜爛 させたも のである 。生米 を煮爛ら かすの と、飯を 煮爛らか すのとが ある。生 米の粥は 味が濃く て美味し い。飯の 粥は味が 淡くて好 い。食す 場合 も、いず れにする かは気味 の性に随 えばよ い(人見 a 53)。			奈良茶飯は、もともと南都の東大 寺・興福寺の両寺の僧舎で造られた もので、今では地方・階層を問わ ず、どこでもこれを嗜んでいる。そ の法は、まず好い茶を煎じ、初煎・ 再煎を取る。初煎は濃く、再煎は淡 い。それで再煎の淡いのに塩少々を まぜ、米を煮て飯とするが、復大 豆・炒黒豆・赤小豆・焼栗などを まぜ合わせるのも好い。飯が熟して から、初煎の濃いのに浸して食べる のである。感冒・頭痛・気鬱等の症 を能く治す。また法飯をいうものも あり、これも僧家の食である。尋常 白飯の上に雑蔬や雑乾肴の煮炙した ものを細かく剉ので置き、味噌の清 汁の前熟したものに浸して食べる。 これはまだ何を治すのに効があるか 識らない。惟、叢林家の風変りな食 べ物というだけであろうか(人見 a 51) これは何時ごろから始まったものか まだ識らないが、現今では、朝夕に はなくてはならぬものとなっている 。大抵食後湯を飲む時に必ず用い ると、三つの宜い事がある。一つ は、飯湯の太だ熱いものに水をさし て醒ますと味が無くなるが、香の物 で攪き醒ますと、味が美しく、口に適 って宜しい。二つは、飯後の湯は香 しいのに味がないというとき、香の

				<p>物はで「鹹」味をつけると、湯に余味を生じて宜しい。三には、水が悪くて臭濁のある場合、香の物は臭いを除きを毒を解し湯臭を調和するので、水の味がわからなくなるうえ、稍好くなって宜しい。そればかりでなく、膳に一飯一汁だけで魚菜の肴がないとき、香の物で食の佐とする。あるいは、餅粥・強飯・奈良茶等の類を喫する場合にも香の物を佐とし、煎茶を飲む時にもやはり香の物を茶の佐とする。これらのような類は、一つ一つ数えあげていてはきりがない。</p> <p>凡そ香の物に数種あつて、糟漬・甘醴漬・味噌漬・糠漬・塩漬・乾瓜等がある（人見 a 138）</p>
『本朝食鑑』2 (1697) (1981 現代語訳)				<p>江都の市上で販売される煎茶は、駿州・信州・甲州・総州・野州・奥州の産である。近時江東の俗習に、常に朝飯の前に先ず煎茶を数碗飲むが、これを朝茶といい、婦女が最もよく嗜んでいる。京師・海西の俗習はそうではない。南都の俗習では、煎茶で飯を煮、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いっている(人見 b 119)。</p>
『河内屋可正旧記』1700頃)				<p>奈良茶ト云テ茶ニテ食ヲタキ、茶ヲ数々調テ用ルヤウニ成タリ（河内／野村・油井 59）。</p>
『大和本草』 (1709)	粥を食すれば腸胃に不滞、脾氣を養			<p>今國俗、澆レ茶飯を好む。就レ中大和州俗最嗜レ之。朝夕啖レ之。稱目ニ奈良茶ニ。開ニ胸腸ニ進レ食解レ渴叙レ悶。或豉豆蠶豆陳皮薏苡仁菘豆栗零餘子等</p>

	<p>ふ。然れども人の性により、粥を食すれば胃に濕を生じて、泄利しやすく、小便しげく、無_二氣力_一。夜中に食すれば稠粘する故、痰を生ずと云。人の性によるべし。一偏に不_レ可_レ論（貝原 f 96）。</p>			<p>煮而點用亦可也。荷葉薏苡葉加_レ茶煎澆。香味竝良。茶と共に煎じ出したる初のにえばなを用ゆ。失_レ飪は不_レ好。久し煮れば失_二香氣_一。南都にて旦夕所_二製煮_一。興_二他邦之製_一不_レ同。穀茶自_レ始一時に併煮。○凡澆_レ茶飯。有_二積滯_一病入食_レ之亦可也。食_レ之久習へば無_レ害。然虚寒純補宜き人、腸胃を洗て有_レ害。不_レ可_レ食（貝原 e 95-96）。</p> <p>和州の人は、皆朝夕澆茶飯を喫す。奈良茶と云。食しなれては盧人も害なし。飯と同じく食欲する故なるべし。澆茶飯に、豇豆、赤小豆、零餘子、橘皮、薯_蓿を加へ、又茶に金銀花、荷葉、薏苡葉、眞蘭葉を加へ、煎ずる人あり。皆佳し。薏苡葉香氣あり。最もよし（貝原 f 246）⁽²²⁾。</p>
<p>『養生訓』 (1713)</p>	<p>朝早く粥を温かにやわらかにして食べると、胃腸によく、身体を温めて、唾液ができる。冬期はもっともよいも</p>			<p>大和国中は、すべて奈良茶を毎日食す。飯に煎茶をそ_レぎたる也。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（貝原／伊藤 340）。</p>

	<p>のだ。これは張来（北宋の詩人）の説である（貝原／伊藤 112）。</p>			
<p>『黑白精味集』 (1764)</p>				<p>名奈茶飯 米貳升せんじ茶を入 常の水かげんにしかけ盃に酒一つ入る めし煮立よほどにへ申候盃に醬油一つ入る也 惣てめしに塩気候は はじめより入れ候得ば 米すくみて煮へかね申候 よく煮立入申候がよく候 茶飯といふ時は茶斗にてたく也 名奈茶は黒豆いりて皮を取入る 又黒豆 さつと湯煮して入るも有 又粒ささげ 小豆杯入てたく也 茶飯に詰茶をほいろ」にかけもみて入る 其時は煎茶入れず（松下・吉川・山下 336）（松下 a 27-28）。</p>
<p>『料理伊呂波庖丁』 (1773)</p>		<p>茶飯 常の焚干食をさらへとたきて釜より少し つゝうつしながら挽茶をむらなくふるべし あまり多きはあしゝ汁はうすしやうゆ塩梅あ</p>		<p>奈良茶食 いかにもよきせんじ茶をとくとせんじて飯の水かげんにして焚こと世にしれるごとくなれども塩にて味を付たるは悪したとえば壺升の飯なれば中盒に醬油一はい酒一杯入て焚べし 風味格外なり（冷月 5）。</p>

		るべし（冷月 5）。		
『物類吾山』 (1775)				奈良茶 ならちや○大和奈良にて○はじふと云 畿内にて○ならちやがゆと云 諸国にてならちやと稱するは ならちやめし也 (越谷 132)
『名飯部類』 (1802)	先信樂の煎茶上品のものを紙焙じにして土釜にて湯を能滾沸したるに入煮出し滓を去り置西国米を精白にし常のごとく洗ひ茶の分量に 大抵烹茶一升に米四合の量にてよろし煮る事常のごとし 焼塩を山葵おろしにて擦し入即時食す 平素のことくて鉄鍋にて茶を煮米を炊食塩を入るれば鑄氣	茶めし先信樂上品の煎茶を煮出し滓を去り粳米の多少に応じ炊水に用ひ食塩一匙入炊く事常のごとし（冷月 283）。	雑炊の部があり、10種類の雑炊があげられているが、雑炊だけの説明はなし。	寧楽茶飯 後の染飯の部の茶めしに黄大豆の日乾したるものを洗ひ盤上にひろげ石臼の類にて圧鎮し焦皮を吹去り加し 炊き熟し ふたゝび極上の煎茶を煮て殮食す (杉野 281)。

	<p>出て茶味を損じ粥色黎黒て悪し○世に八升かうといひ米一升到水八升を以て煮る是冬夜嚴寒の時慈悲家これ煮て丐乞に施しあたふものあり 此法の分量にありて煮るは儉約家の口僻にして取にたらず此一段爰に用なしといへと筆の因に書 (杉野 298)。</p>			
<p>『名飯部類 原本現代訳』(1802)／(1989 現代語訳)</p>		<p>茶飯 信楽煎茶の上等品を煮出し、漉して、粳米の量に応じて、炊き水に使う。塩をひと匙入れて、飯を炊く。なお、煎り大豆のは皮を取り、米に入れて炊き、その飯</p>		<p>奈良茶飯 後出の染汁飯の部の茶飯に、黄大豆の日に乾かしたものを洗い、炒ったものを石臼で挽き、皮を吹き飛ばして加えて炊き、蒸らし、極上の煎茶をかけて食べる。(大豆は洗って、しばらく水に漬け、鍋でから煎りして熱いうちに麵棒かビール壘をころがして皮を取る。飯は、薄く入れた煎茶で炊き、かける煎茶の香味を生かすこと。豆は香ばしさと歯ごたえがあった方がうまいので、飯が吹き上がってから入れるようにするとよい) (杉野 36)。</p>

		<p>に煎茶をかけて食べるのを奈良茶飯はという。(塩は食べる人が適宜に振りかけ、好みにまかせるのもよい。おかずがいろいろあるようなら、むしろ塩はない方がよいと思う) (杉野 42)。</p>		
<p>『嬉遊笑覧』 (1830) / (2005、校訂)</p>				<p>○江戸に料理茶屋といふもの、むかしはなし。西鶴が『置土産』(元禄六年)、「近き頃、金竜山の茶屋に一人五分づゝの奈良茶を仕出しけるに、器物きれいに色々とゝのへ、さりとは末々のものゝ勝手のよき事となり、中々上がたにも、かゝる自由なかりき」と有。これは寛文のころ、けんどん蕎麦切出きて、それに倣ひて慳食飯といふも出たり(喜多村/長谷川他 252)</p> <p>また「奈良茶、堺町ぎおんや、目黒かしはや、浅草駒形ひものや」と有。『事跡合考』、「明暦大火の後、浅草金竜山(待乳山なり)。門前の茶店に初て茶飯・豆腐汁・煮染・煮豆等をとゝのへて、奈良茶と名付て出せしを、江戸中端々よりは是</p>

				<p>をくひにゆかんとて、ことの外めづらしきより事に興じたり。それより道々さま<small>（？）</small>の美膳店出きりしより、いつしか彼聖天山の山下の奈良茶衰微に及びたり」（『江戸鹿子』、金竜山とのみありて家名なし。『元禄曾我』に、「三谷がよひの路次に丸屋へともなひ、先取あへず出す盃、けんどん奈良茶のわけを立る云々」。これにて家名丸屋なる事を知る。又『鹿子』に、奈良茶屋は別に出し金竜山には「食けんどん」とあり、思ふに他の奈良茶は今の如く一膳めしにてありし歟）といへり。金竜山には其後よき料理したりと見ゆ。前の奈良茶屋とは異なるべし（喜多村／長谷川他 252-253）。</p>
<p>『料理調法集』（1830～1832）のうち／（2018、現代語訳）</p>	<p>（料理調法集・飯之部）に粥は、米一升到水七升五合で煮ると加減がよい。よく煮えた時鍋の底に熾をつけて置くとよい（長友 a 313）。</p>			

『墨水消夏録』 (詳細不明、1790～1830頃?)				明暦大火後浅草金龍山の門前に始て茶店に奈良茶飯豆腐汁煮染煮豆等をとゝのへて奈良茶飯と名づけ出せしを江戸中端々よりも金龍山の奈良茶くひにゆかんと殊の外珍らしくにぎはひしと事跡合考に見へたり奈良茶といふは和州奈良の土人朝食に茶粥をもちゆる故に茶飯を奈良茶といふ也豆腐を串につらぬくを田楽といふは田楽の伎往古盛なること太平記に見へたり今豆腐串を貫もの其形田楽の伎本に上り連飛これに類せらるとて名とする也 (蘭洲／岩本544)。
-------------------------------	--	--	--	--

筆者作成

上記の表からもわかるように益軒だけが「奈良茶」の作り方において「そゝぐ」としている。益軒が大和の地を訪れたことは確かであるが次のような疑問が生じた。

筆者は以前より『養生訓』に示された「そゝぐ」と言う表現による奈良茶の作り方について注目していた。佐々木隆「『養生訓』を読む—奈良茶に注目してみる—」(2022)はこの論点について次のように述べている。下記の筆者とは佐々木のことである。

筆者の研究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「そゝぐ」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、益軒が漢籍によらずに独自に

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（佐々木 b 2022）。

筆者はこの益軒の「そゝぎ」に関する表現について3つの可能性について指摘した。

- 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（楊 c 91）。

この時には「炊き」という表現をしたが、本来なら「煮る」がふさわしい。益軒は「飯に茶をそゝぎ」（貝原／伊藤 340）とあるため上記の1か2になるが、「奈良粥」の調理法としては1が最も近いかもしれない。しかし、前述の「文献に現れた茶粥等の表現一覧表（1）江戸時代」を見てわかるように、益軒だけが「そゝぎ」と言う表現になっている理由がわからないのだ。筆者は「『養生訓』に描写された奈良茶に関する一考察」（2021）において次のように結論付けた。（出版年は本文と合わせるために修正した）

また、益軒の『養生訓』（1713）では、「奈良茶、粥」の作り方に関しては、「煎茶をそゝぎ」という表現しか記述されていないこと、且つ、『和州巡覧記』（1696）の表現「又此地の民つねに茶粥を食す」から見ると、やはり益軒は自分自身で、奈良当地の茶粥を食べて、当地なりの「奈良茶、粥」の作り方を見て、経験等を通して「奈良茶、粥」に関することを記して、そのまま『養生訓』に書いた可能性が高いではないかと推測される。また、『養生訓』（1713）巻第四では、「奈良茶粥」の記述はお茶の続きということから見ると、やはり、益軒は粥に注目したのではなく、お茶に注目し、記述した可能性が高いではないかと結論付けることができる（楊 c 91）。

すなわち、益軒は『料理物語』に始まる料理書、あるいは『本朝食鑑』との表現とも異なり、『大和本草』でも「澆茶飯」（貝原 f 246）の表現が見られる。『大和本草』を著す以前に益軒はすでに奈良の地を訪れ、『和州巡覧記』を記していることは前述の通りである。益軒が紀行文を書く姿勢として客観的に描くことが高く評価されていることはすでに第1章で取り上げた通りである。益軒は単に読書から得た知識だけで書物を書いているわけではない。このことが「そゝぎ」「澆」から読み取れる。

一方、最新の研究書、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)では筆者とは態度が異なる。

『養生訓』に見える「奈良茶」

大和を何度も訪れて、『大和河内路記』や『和州巡覧記』の著作もある貝原益軒は、正徳三年（一七一三）刊行の『養生訓』巻四の「飲茶」の項で「奈良茶を食べる習俗」を書いている。ここで「大和国中は、すべて奈良茶を、毎日食す。飯に煎茶をそそぎたる也。赤豆、豇豆、蚕豆、緑豆、陳皮、栗子、零余子など加え、点じ用ゆ。食を進め、むねを開く」と記している。こ



の奈良茶は、飯に煎茶を注いだ物として。これを茶粥というより、茶漬に該当する食べ物である。

この項の冒頭の「養生上から見た茶の効用と害」で、茶は「性冷にして気を下し、眠りをさます。」とし、「煎茶は、用ゐる時炒りて煮る故、やはらかなり。故に常には煎茶を服すべし。」としている。飯に煎茶を注いだ物を奈良茶としているのは、このように煎茶を勧める立場からであろうか。益軒は実際の茶粥を食べていなかったように思われる（鹿谷 143）。

筆者は鹿谷勲『茶粥・茶飯・奈良茶碗—全国に伝播した「奈良茶」の秘密』（2021）の出版以前より、『養生訓』における益軒の独自性のひとつとして、「奈良茶」に注目し、江戸時代の文献や『養生訓』の現代語訳ではこの部分をどのように取り扱っているのかをそれぞれリサーチを行った。さらに、現代の事典類ではどのように扱われているのかについてもリサーチ範囲を広げた。

文献に現れた茶粥等の表現一覧表（2）現代の事典類の取り扱い⁽²³⁾

	茶粥(粥)	茶飯	茶漬・雑炊	奈良茶(粥)
『奈良茶』(1932)				...そこで茶漬にしてみたが、やはり腹具合が良くない。色々考えて遂に茶を入れて粥を炊いたところ非常に腹工合が良かった相で、これが奈良茶粥のはじまりだ相だ(宮武 1)。
『日本国語大辞典』、第八	茶の煎じ汁を入れて煮た粥。(小	①塩を加え、茶の煎じ汁でたい	①飯に熱い茶をかけること。ま	

<p>卷』、第二版(1972)</p>	<p>学館 a 1399)</p>	<p>た飯。また、塩と酒を入れてたいた飯に、粉にした煎茶を混ぜた物。茶のはいらない醤油（しょうゆ）味の飯もいう。奈良茶飯。 ②（茶飯などを出して人を呼ぶところから）素人義太夫・素人浄瑠璃などの素人芸。また、それを演ずる人（小学館 a.1425）。</p>	<p>た、そのもの。ちゃづ。茶漬飯。 ②粗末な食事。また、簡単な食事をいう。 ③「ちゃづけや（茶漬屋）②」の略。 ④「ちゃづけめし（茶漬飯）③」の略。 ⑤午後二、三時ごろをいう、盗人仲間の隠語（小学館 a.1425）。</p>	
<p>『日本国語大辞典』、第八卷、第十版(1972)</p>		<p>奈良茶飯 ①薄く入れた煎茶でたいた塩味の飯に濃く入れた茶をかけて食べるもの。また、いり大豆や小豆（あずき）・栗・</p>		<p>① 奈良地方から産する茶。 ② 「ならちゃめし（奈良茶飯）の略。」（小学館 b 287）</p>

		<p>くわいなどを入れてたいたものもある。もと、東大寺・興福寺などで作ったものという。ならちやがゆ。ならちやがい。ならちや。</p> <p>②茶飯に豆腐汁・煮豆などをそえて出した一膳飯。江戸では、明暦の大火（1657）後、浅草の浅草寺門前にこれを売る店ができたのが最初で、料理茶屋の祖となった（小学館 b. 288）。</p>		
「日本料理基本用語事典」（1985）				<p>茶を使った料理も多い。茶の煎じ汁で炊いた飯を茶飯といい、同じく粥を茶粥という。奈良の茶粥は有名で、特に奈良茶粥と称し、奈良茶碗（蓋付の茶碗）で食べる</p>

				(奥村・福田 80)。
『世界大 百科事 典』6、 (1988)	米などを水 分を多くし て、軟らか く煮たも の。古くは 米蒸したも のを飯と呼 び、煮たも のを粥と称 した。固さ によって固 粥と汁粥と にわけ、現 在の飯は固 粥、粥は汁 粥にあた る。白米を 煮た白粥の ほか、もと はアワ、ヒ エ、麦など も粥にされ ていた。ま たサトイ モ、サツマ イモ、ダイ コン、トチ の実などを 増量材とし て加えたも のも行われ ていた。味 をつけずに 水から煮る のを本格と			

	<p>する考え方もあるが、塩はもちろん、茶で煮る茶粥、そのほか甘味料で煮たものをも粥と称しており、雑炊との区別の基準はかならずしも明確ではない。現在一般に行われている粥の作り方は、米を洗って行平か土なべのような厚手のなべに入れ、水を加えて30～60分吸水させてから火にかける。沸騰するまでは中火、沸騰後は弱火にして1時間くらいかけて炊きあげる。米粒がふくらみ、</p>			
--	--	--	--	--

	<p>汁はさら々と炊きあがるのがよく、途中でかき混ぜると粘りが出てまずくなる。粥はその濃さによって次のようにわけ る。全粥は米と水を重量比で1:5にして炊いたもの、七分粥は1:7、三分粥は1:15の割合である。重湯は米1に水10の割合で煮て汁だけをこし取ったもの、〈おまじり〉は全粥1に重湯9の割合にしたものである。</p> <p>粥は消化吸収がよいので病人食、老人食、離</p>			
--	--	--	--	--

	<p>乳食とされることが多いが、日常食としている地方もある。とくに近畿地方では朝食とするところが多く、茶粥は奈良地方で好まれ、〈奈良茶粥〉略して〈奈良茶〉とも呼ばれた（下中 107）。</p>			
『角川茶道大事典』（1990）				<p>奈良地域には煎茶で飯を炊き、これに各種の豆などを加えて食する習慣があり、奈良茶(奈良茶飯)とよばれ現在では名物料理となっている（林屋 1042）。</p>
『茶の民俗学』（1992）	<p>茶粥は、茶湯を用いて作った粥の総称で、米のほかに具として芋やさまざまな野菜を入れることが多い。とくに西日本で普遍的な食物</p>			

	である（中村 a 38）。			
『日本民俗大辞典』下（2000）	番茶の汁で煮た粥。愛知県海部郡蟹江町あたりを東端にした本州から北九州一帯で広く愛好されている。一般的な作り方は、自家製の番茶を木綿の袋に入れ、強火で煮る。土地によっては、豆、イモ、カンコロ（イモの粉の団子）などを混ぜ、その名称を冠して、たとえばマメチャなどと呼ぶ。塩で味付けすることが多い。和歌山県熊野地方には三度の食事		飯に茶をかけ、かき込む食べ物で、残り飯を素早く食べたり、酒宴の最後の軽食として愛好されている。すでに平安時代の記録にある湯漬の応用とする見方もあるが、テン普拉を入れた天茶、鰻を使ったウナ茶など、多様な具を加える地方もあり、苗代に蒔いた残りの粳を煎って茶をかけて食べるという事例や茶粥の存在をあわせ考えると、最初から米と茶とを組	近世初期の『料理物語』に出てくる奈良茶は、茶を焙じてから煮出し、米・粟・クワイなどを混ぜて煮たものをさしていることも、茶と調理との関係の深さをうかがわせる。そこで、茶が単なる飲料ではなく、茶粥などに代表される簡単な食そのものをさす言葉であると理解すると、間食をチャと称したり、何かを口にする休憩のことをチャという理由も明らかになる（中村 b 92）。

<p>すべてが茶粥というところもあった。高知県の山間地で作られている碁石茶という後発酵茶は、地元では消費されず、瀬戸内海方面に運ばれて茶粥に使われた。茶粥を好んだ香川県多度津町佐柳島では塩分をふくんだ土地の水によく合うという。茶粥は単純に白粥を茶で煮ただけのものと思われがちだが、茶は基本的な調理法として古くから利用されていて、たとえば苗代にまいた種子粃の残</p>	<p>み合わせて発達した食品というかの可能性がたかい（中村 b 93）。</p>
---	--

	りを焼き米とし、茶をかけて食べるという習慣とも通じる可能性がある（中村 b 92）。			
『江戸語事典』 (2004)				ならちゃ（奈良茶） 奈良茶飯、奈良茶屋の略。明暦大火後、浅草待乳山聖天門前に、茶飯に豆乳汁、煮染、煮豆等を添えて売出したのが初めて、其後七色茶漬など色々な名を付けて全市中に弘まった。 ⊖お奈良茶とって田舎出笑はれる（柳多留）。 ⊖奈良茶屋の女は口からくたびれる（馬乎人、山下珍作）（三好 626）。
『新版・日本料理語源集』 (2004)				旧来奈良地方で行われた茶粥ですが、奈良茶粥が後年奈良茶になって粥ではなく飯になってしまいました。この起こりは東大寺、興福寺両寺からです。良い茶を煎じてこれを入れて塩味で焚きます。米カップ五杯、塩大きじ半杯くらいの塩味がよろしい（中村 508）。
「『むさしぶり』 発句試解 (下)」 (2004)				「なら茶」は「奈良茶飯」の略（佐藤 16）。 煎茶で炊いた飯に茶をかけるもの（佐藤 16）。
『日本の 伝統食品	文献上の古い例では			

<p>事典』 (2007)</p>	<p>「近世初期に成立したレシピ集である。『料理物語』に奈良茶とあるのが、茶粥に類する食べ物である。すなわち、まず茶を炒ってから煮出し、そこに炒ったダイズと炒り米を入れ、クワイやササゲ、焼きグリなどを入れて塩とサンショで味をつける。これは江戸で大流行し専門の看板を掲げた店も出てきた。一方、これとよく似た郷土食が香川県印田町にあつて茶米飯と呼ばれる。炒ったダイ</p>			
-----------------------	--	--	--	--

	<p>ズ1合と同じく焦げ目がつくくらいに炒った白米4合の水であく抜きしたサツマイモを加えて番茶湯で炊くと香ばしい。このように茶粥のバリエーションが多用であることも、古くから茶が食の構成要素であったことを示している（日本伝統食品研究会 184)</p>			
<p>『江戸時代語辞典』 (2008)</p>				<p>ならちゃ【奈良茶】 奈良茶飯の略。『料理物語』（寛永二〇）に「奈良茶 まづ茶を少いりて袋に入れて、あつきと茶ばかりせんじ候。扱、大豆と米入れ候を半分つゝいり候てよく候。大豆と米入れ候を半分つゝいり候てよく候。大豆は引わりかわをすてよし。又さゝき・くわゐ・焼栗なども入よし。山椒のこ、しほかげん有」とあり、『本朝食鑑』（元禄一〇）にもほぼ同様に記してあるが、後に</p>

				は普通の茶に豆腐汁・煮染めなどを添えた一膳飯のこともいう。もと奈良の東大寺・興福寺の僧舎で製したからこの名があるという《世》（穎原 1033）。
『図説 江戸料理 事典 新 装版』 (2009)	粥 ふつうの飯よりも水を加えて米をやわらかく煮たもの。『本朝食鑑』(1697)には、かゆは体調を整え五臓を養うとあり、米から作るかかゆのほろろ飯からのかゆよりはおいしいとしている。米と水の割合は料理書によって異なり、米四合に水一升のものから、米一升に水七升五合のものなどある。かゆの食べ方も現在は違うよう	現在は茶飯といえは醤油味の飯というが、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（松下 a 25）。	雑炊 飯に野菜その他の具と水を加えて、みそや醤油で味を付け煮たもの。『守貞謾稿』には京坂では雑炊とよび、江戸ではおじやというとある。『名飯部類』(1802)は雑炊の部とかゆの部に分けて記載しているが、その区別は判然とせず、かゆは米から炊き具を入れず味を付けいものを指しているようである。『名飯部類』雑炊の	「奈良茶」ともいう。茶の煎じ汁で炊く茶飯にいり大豆などを加えて炊き上げ、茶汁をかけて食べるもの。『本朝食鑑』（一六九七）には、奈良の東大寺、興福寺の僧舎で作られたのが始まりで、いり黒豆、小豆、焼栗などを加えてもよく、感冒、頭痛、気うつなどにきくとある。江戸では明暦の大火（一六五七）あと浅草金龍山門前の茶店で奈良茶飯を豆腐汁、煮染、煮豆などともに売り出したのが始まりで流行し、その後京坂にも広まったという（松下 a 27）。

<p>で、かゆには味をつけずに、醤油味のかけ汁や葛あんをかけるのがふつうだったようである。かゆの種類には白粥、茶粥、小豆粥、甘藷茶粥、炒大豆茶粥、割粥、味噌粥などがあった（松下 b 16）。</p> <p>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、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</p>	<p>部には菁撫蕪雑炊をはじめ乾菜、青苔 水 蕻 葱 長 菘 豆腐 雪花菜 菜 蕻 菜 藟 塩 茄子 瓢瓢 蕎麦 麦粉 撒 鯨 河 豚 牡蛎 小禽 鳧などの雑炊の作り方があ る（松下 a 21）。</p>	
---	--	--

	る（松下 a 25）。			
	大和の茶粥 古くから、大和では全域にわたって茶粥を食べる風習がある。オカイとかオカイさんといわれている。木綿の茶袋に煎じた粉茶を入れて煮だし、食塩で調味し、冷たいご飯を入れて炊く。そら豆やサツマイモを入れることもある（成瀬 204）。	奈良茶飯 起源は、東大寺と興福寺の寺領から納められる茶を煎じだし、煮だした液を食塩で調味し、これで飯を炊く。炒った大豆、黒豆、かちぐりなどを加えると豆茶飯、栗茶飯となる（成瀬 204）。		
『江戸料理読本』（2012）		茶飯 先信楽上品の煎茶を煮だし 滓を去り 粳米の多少に応じ炊水に用ひ 食塩一匙入 炊く 事常のごと		寧楽茶飯 茶めしに 黄大豆の日乾したるものを洗ひ盤上にひろげ 石臼の類にて圧鎮し焦皮を吹去り加し 炊き熟し ふたゝび極上の煎茶を煮て殮食す（松下 b 48）。

		し（松下 b 47）。		
『飲食事典』（下巻） （2012）				もと奈良地方に行われた茶粥で、同地では芋粥（うじう）、畿内では奈良茶粥とよんだが、漸次普及すると共に粥が飯になり、後年諸国に行われた奈良茶は茶飯である。奈良茶飯の起こりは東大・興福の両寺からで、まずよい茶を煎じて初煎と再煎とを別々に取り、初煎の濃い方はそのままとして、まず再煎の淡い方を用い、塩少量を加えて飯を炊き、常のごとく蒸らしてよく熟した時、初煎の濃い方に浸けて食うのが本格となっている。これへ炒大豆・炒黒豆・赤小豆・搗栗等を加えたのを豆茶飯、また栗茶飯といい、『料理献立早仕組』に「塩味にするのは悪く、醤油と酒とで調味したのが美味」とあるのは後世の手法であり、江戸以来の茶飯が実は茶飯でなく、醤油飯に変わったのもこれ等の影響であろう。なお営業としてのいわゆる茶飯屋は、古来京阪にはあまりなく却って多く江戸に行われ、餡掛豆腐を添えるのが定式であったが、さすがは発祥地の奈良では猿沢池畔の柳屋が「名物奈良茶飯」と称して、風雅な設備に古風を伝えた（元山 262・263）。
『食べ物起源事典 日本編』（2013）	奈良県・和歌山県の郷土料理。大和茶粥とも	茶を煎じた湯に、塩を加えて炊いた飯。ダイ		

	<p>いう。茶袋に入れた番茶を煮出し、米や麦に、アズキ・エンドウ・サツマイモ・サトイモを入れて炊いた粥（岡田446）。</p>	<p>ズ・アズキ・アワを加えると、奈良茶飯になる（岡田448）。</p>		
<p>『江戸川柳で読み解くお茶』（2017）</p>	<p>茶の煎じ汁を入れて煮た粥。もっぱら京での食べ物している（清・谷田214）。</p>	<p>茶飯は、茶の煎じ汁で炊いた飯。川柳では、どうしたわけか素人芝居や浄瑠璃などとの関係で読まれた句が多い（清・谷田222）。</p>	<p>今さら説明する必要もないが、茶漬けは飯に熱い茶をかけてものである（清・谷田216）。</p>	<p>奈良茶飯というのは、煎茶で炊いた塩気のある飯に、濃く入れた茶をかけて食べるもの。炒った大豆・小豆・栗・くわいなどを入れたものもある。もとは、奈良の東大寺や興福寺で作っていたものだという。 これが江戸では、茶飯に豆腐汁・煮豆などを添えて出す一膳飯を言うようになった（清・谷田224）。</p>
<p>『江戸時代生活文化事典』（2018）</p>		<p>（料理調法集・飯之部）に茶飯は、極上々の煎茶を煎じ出し殻を去り、塩を少し加え、これで上白米をすつくりと飯に炊き、又茶を</p>		

		煎じた釜へ 甌をかけて 蒸す。(懐 中料理重宝 記)には茶 を焙じて、 細かに揉 み、飯が蒸 れて交ぜる (長友 b 972)。		
『茶の事 典』 (2017)	茶粥と は、煎じた 茶汁で米又 は飯を煮た 粥のこと である。江戸 時代の寛永 20年 (1643)に書 かれた『料 理物語』に は「奈良 茶」の記載 がある。奈 良茶は元禄 時代 (1688～ 1704)か ら奈良茶飯 ともいわ れ、『松屋 (久重)会 記』の寛永 12年 (1635)4月			

	<p>10 日晩の献立にもみられる。これは煎じた茶汁で似た茶飯である（南 b 538）。</p> <p>※これ以降では『本朝食鑑』『料理塩梅集』『料理綱目調味抄』等での言及を取り上げている。</p>			
『広辞苑』第七版(2018)	<p>茶を煎じた汁で仕立てた粥。奈良地方の名物。茶粥（新村 2192）。</p>	<p>①(奈良の東大寺・興福寺などで始めたからいう)煎じた茶に大豆などを入れて塩味で炊いた飯。奈良茶。</p> <p>②明暦の頃、茶飯に豆腐汁・煮豆などを添えて出した一膳飯（新村 2192）。</p>		<p>奈良茶飯の略（新村 2192）。</p>

『大辞林』第四版(2019)	茶の煎じ汁を入れて煮た粥。奈良地方で始められたので、奈良茶・奈良茶粥などと呼ばれる(松村1751)。	大豆・小豆・栗などを入れた塩味の茶飯。もと奈良の東大寺・興福寺などで作ったというところからいう(松村2048)。	茶の煎じ汁を入れて煮た粥。奈良地方で始められたので、奈良茶・奈良茶粥などと呼ばれる(松村1751)。 ①奈良地方で産する茶。 ②「奈良茶飯」の略(松村2048)。
----------------	--	--	---

益軒の『養生訓』以後のものを見ても「奈良茶」の調理法として「そぐ」との表現はないが、現代的な表現として「炊く」という表現を用いているものがある。佐々木隆・楊「江戸の食文化—奈良茶を巡って—」(2022)の中で佐々木は「煮る・炊く・焚く」の表現に注目した下記の表を示している。

書籍	煮る	炊く	焚く
『日本国語大辞典』(第8巻)(2003)		【焚・炊・焼・焔・薫】①火を燃やす。②火で燃やす。火にくべて燃やす。くべる。③(香などを)くゆらせる。けぶらせる。④火を通して食べられるようにする。煮る。かしぐ。また、湯などをわかす。⑤他人をあおり立てて物ごとを行なう。けしかける。扇動する。たきつける。⑥写真撮影で、ストロボを発光させる。⑦酒を飲むこと	【焚・炊・焼・焔・薫】①火を燃やす。②火で燃やす。火にくべて燃やす。くべる。③(香などを)くゆらせる。けぶらせる。④火を通して食べられるようにする。煮る。かしぐ。また、湯などをわかす。⑤他人をあおり立てて物ごとを行なう。けしかける。扇動する。たきつける。⑥写真撮影で、ストロボを発光させる。⑦酒を飲むこと

		をいう、てきや・盗人仲間の隠語（日本語大辞典 a 844）。	をいう、てきや・盗人仲間の隠語（日本語大辞典 a 844）。
『日本国語大辞典』（第 10 巻）（2003）	<p>水を加えたものを火にかけ、水を沸かして熱をとおす。特に、食物を汁といっしょに火にかけ、調味して、その沸騰した汁でやわらかくして、食べられるようにする。（日本語大辞典 b 543）</p> <p>【煮】（シヤ）水などを入れてにる。たく。「煮沸」「佃煮（つくだに）」《古にる・やく・いる》（日本語大辞典 b 543）。</p>		
牧村史楊編『新版大阪ことば事典』（2004）		煮る（牧村 404）。	タキツケ【焚き付け】薪などの燃料をいう。また、タキモン〔焚きもの〕（牧村 404）。
新村出編『広辞苑』（2018）	<p>火にかけるか熱湯にしばらく入れて、加熱処理する。また、汁などに入れて味をつけながら加熱・調理する（新村 2240）。</p>	⇒たく（焚く）5（新村 1786）	<p>① 火を燃やす。火をつける。②火で燃やす。くべる。③（「炷く」「薫く」とも書く）香をくゆらす。④火を燃やして沸かす。⑤（ふつう「炊く」とも書く）米などを水にひたして加熱し、食べられるようにする。かし</p>

<p>松村明編『大辞林』 (2019)</p>	<p>食物を、水または調味料を加えた汁に入れて加熱し、食べられる状態にする（松村 2093）。</p>	<p>（「焚く」と同源） ①米などを水と共に煮て、食べられるようにする。かしぐ。 ②（西日本で）煮る（松村 1663）。</p>	<p>ぐ（新村 1786）。 ① 火を燃やす。②（ある物を）燃料として火を燃やす。③ 火を燃やすことによってあることを実現させる。④香を燃やしてくゆらす。⑤写真撮影で、ストロボなどを発光させる（松村 1663）。</p>
-----------------------------	---	--	--

（佐々木・楊 11-13）

関東と関西における差異として佐竹秀雄『『炊く』と『煮る』—生き残る表現—』（2007）では次のように述べている。

……西のことばとして東に対抗してがんばっているものもないではない。そのひとつが、関東の「煮る」に対する関西の「炊く」である。ごはんに関しては、東西ともに「炊」であるが、関東で魚や野菜を「煮る」と言うのに対して、関西では「いわしを炊く」「大根を炊く」などと「炊く」を使う。また「季節野菜の炊き合わせ」といったメニューも見かける。もちろん、関西でも「煮物」という言い方もするわけで、「煮る」を使わないわけではない。しかしそれでも「炊く」の使用頻度は、まだかなり高い（佐竹 19）。

「炊くと煮る」については時代的な違いや関東と関西での地域による表現の違いがあることがわかった。しかし、当然のことながら、ここに「そゝぐ」が入り込む余地はない。

第6節 貝原益軒の「奈良茶」

益軒だけがなぜ「そゝぐ」という表現をしたのかを再度考えてみたい。「奈良茶」は茶粥の一種であるが、茶粥には様々な種類がある。そのひとつに「入れ茶粥」がある。

茶粥の特徴は、粘りがないことにあり、そのための工夫として、大和地方では炊きあがった粥を一度ザルに上げて、煮汁の茶と分けて、煮汁の茶のみを再度たぎらせ、茶碗に盛った粥米の上に注いで食べたという（森下日出子 88）。

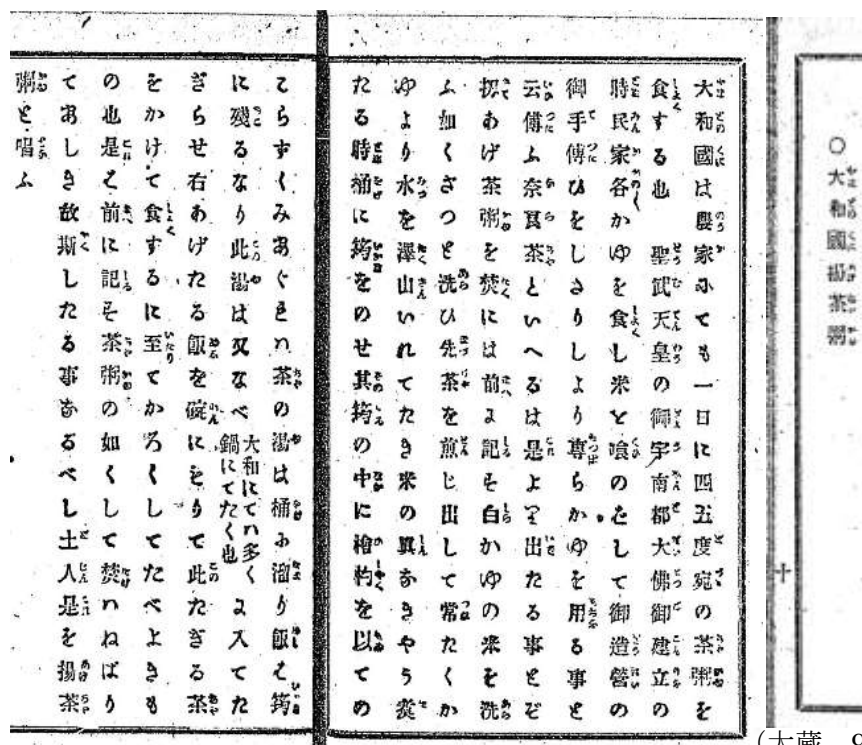
森下も「茶粥は関西地方で、好まれ、前夜の茶を煎じ出して、これに前夜の残り飯を入れて塩で調味して粥にするのが一般であった」（森下日出子 88）としている。森下の研究は注目すべきものである。

茶飯は、奈良の名物料理「奈良茶飯」の起源と考えられている。「紀州の茶粥」も茶飯と同様に江戸時代の茶料理ブームにその起源を持つと考えることできる（森下日出子 89）。

もうひとつ気になる茶粥に関する考察がある。笹川臨風・足立勇『日本食物史』（下、1973）には江戸時代の「粥」に次のような説明がある。

大和では、煮えたとき桶に載せたいがきの中に汲みあげ、桶に溜まつた湯（實は茶）を鍋でたぎらせ、それをいがきから碗へ盛つて飯にかけて喰べるのがあり、粘りを去るためであらう、これを揚茶粥とよんだ（笹川・足立 314）。

ここでは「奈良茶」、あるいは「奈良粥」との表現はない。この「揚茶粥」の説明の前には「入茶粥」があるのも興味深い。奈良茶と揚茶粥については大蔵永常編『日用助食籠の賑ひ』（1885）にも興味深い記述がある。著者の大蔵永常（1768-1861）は『広益国産考』（1859）でも知られるが、江戸時代を代表する農学者のひとりである。こうした大蔵が農家の生活を描いたものは注目に値しよう。



(大蔵 9-11)

ここで注目したいのは項目が「大和國揚茶粥」とあるが、その記述の中に「専らかゆを用る事を云傳ふ奈良茶といへるは是より出たる事とぞ」（大蔵 10）とある。この記述によれば、揚茶粥が奈良茶と言われるようになったということになる。

ここで再度益軒の奈良茶の記述を確認しておきたい。

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（貝原／伊藤 340）。

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（貝原／伊藤 340）。

『養生訓』では「飲茶」の項目で奈良茶が取り上げられているが、これは『本朝食鑑』や『大和本草』で「茶」の項目で取り上げられている流れと同様である。『本朝食鑑』、『大和本草』、『養生訓』では「粥」の項目もあるが、ここでは「奈良茶」は言及されていない。「奈良茶」は粥の一種であるが、「茶」の項目で取り上げることは益軒も踏襲しているのである。茶粥が多様化しているさまはすでに谷本陽蔵「茶粥考」（2001）でも明らかである（谷本 109）。このことは飲む茶から食べる茶への変容が見て取れることになる。

益軒は奈良茶と記しているが、それは益軒が奈良を訪れた経験を生かして描いたものである。奈良茶自体はすでに地元でも有名なものであり、江戸では明暦の大火以後、奈良茶が普及したという。明暦の大火(1657)は江戸で奈良茶（粥）が流行ったのもおそらくこれがひとつの契機になったことだろう。

茶事情も隠元禪師（1592-1673）により江戸時代に煎茶が急速に進み、庶民にも普及し、茶料理が多様化する一助になった。「奈良茶」が『料理物語』や『本朝食鑑』ですでに取りあげられたことは、煎茶の普及とも大きな関連があるかもしれないが、本論文ではそこまで詳細に取り上げることはできない。

益軒の奈良訪問等を時系列で整理すれば以下の通りとなるのではないだろうか。詳細な年表は後置している「貝原益軒に関する年表」で示した。

1655年 東遊し、海路で大坂（現在の大阪）へ、そこから奈良を経て京都と訪れる。

1667年 冬10月に奈良を訪れる。

1683年 大和の吉野山に遊ぶ。

1689年 京都から吉野経由で和歌山へ。この時の様子が『諸州めぐり巡覧記』（1713）に反映される⁽²⁴⁾。

- 1692年 奈良への旅。その後、この時の紀行文が『壬申紀行』（1692）の一部として発表される。「奈良茶」への言及はない。
- 1696年 奈良への旅。その後、この時の紀行文が『和州巡覧記』（1696）として発表。「奈良茶」への言及があるが、作り方については触れていない。
- 1697年 人見必大『本朝食鑑』。「飲茶」のところで「奈良茶」、「飯」のところで「奈良茶飯」が取り上げられる。益軒は茶については『本朝食鑑』に詳しいと言及している。「奈良茶」の作り方としては「煮」とある。
- 1709年 『大和本草』。「奈良茶」を取り上げている。「澆茶飯」の表現がある。
- 1713年 『養生訓』。「奈良茶」を取り上げる。「飯に煎茶をそゝぎ」とある。
『諸州めぐり巡覧記』に『諸州めぐり南遊紀行』が収載され、その中で紀州・大和めぐりが記載されているが、「奈良茶」については言及もされていない。

前述の「文献に現れた茶粥等の表現一覧表（1）（2）」でも明白であるが、益軒だけが奈良茶の作り方について「澆」「そゝぎ」と表現している。益軒が『本朝食鑑』をかなり参考にしていることはすでに述べた通りであるが、奈良茶の作り方において『本朝食鑑』の記述を踏襲していないのはなぜであろうか。益軒は少なくとも『本朝食鑑』以前に最低5度は奈良を訪れ、そのうち3回は奈良に関する紀行文を発表している。紀行文では「奈良茶」の作り方について記述していないが、『本朝食鑑』後に発表された『大和本草』と『養生訓』では敢えて、奈良を実際に訪れている益軒が「そゝぎ」と表現していることは注目しなければならないだろう。さらに江戸における奈良茶屋といったところで出される「奈良茶」ではなく、大和で庶民が食している奈良茶を取り上げることが重要ではないだろうか。

益軒が「飲茶」で「奈良茶」を取り上げたのは庶民にはすでに「奈良茶」が認知されていること、また食べる茶が庶民の間にも根付いていたからこそ、益軒が『養生訓』に記したのではないだろうか。『養生訓』は庶民のために書かれたものであり、益軒のこれまでの知見と実体験に基づき、「民生日用」にこだわった業績である。「奈良茶」の一般的な作り方が「煮る」であったとしても益軒が奈良での旅を通して知った「奈良茶」は「そゝぎ」による調理であったことを否定することもできないだろう。さらに前述の揚茶粥の記載をみれば、「飯に(茶を)かけて」との表現があることから、益軒が旅で知った「奈良茶」はこの「揚茶粥」の可能性も捨てきれないことも付け加えておきたい。このことは鹿内も指摘していない。益軒が「奈良茶」と表現しているものが、実は「揚茶粥」ではなかったのかという指摘はこれまでの先行研究では見当たらないため、新たな指摘となろう。