

## 翻刻「江戸時代料理本集成」に見るおから料理

清水 祥子

要約 江戸時代の料理本にみるおから料理は実に豊かである。前菜から食後（甘味）に至る様々な料理がみられる。その料理名がまた素敵である。むろん少ないお米におからを混ぜてかさを増やすいわゆる「かて飯」として庶民の貧しい食事の様もみえるが、華やかに食卓を飾った料理もあった。時代とはいえおからも庶民の命を養う食材の一つであったこと、従っておから料理の実に豊かだったことがうかがえる。

キーワード おから料理 江戸時代

はじめに

近年、おから料理を食べなくなって久しい。おからは豆腐製造の際に出来るいわば残滓であるが、その処理に産業廃棄物かどうか裁判沙汰になる時代である。世はゼロエミッションを進めることが緊急の課題である。

最近、食事をはじめとする日常生活から由来する生活習慣病（従来の成人病）の急増が言われ、大きな問題になってきている。食生活の歪みが指摘されており、動物性たんぱく質と油脂の摂取が増え、こころで食生活の欧米化を止めることが焦眉の急であると言われもする。

東洋医学の食べ物に関する思想“一物全体”食からみても、豆腐とおからを両方食べることに意味がある。植物繊維の多いおからは栄養的にみても棄てがたい。

以上のことから筆者はおから料理に関心をもったが、筆者自身もかつて、おから料理を食べた経験はそう多くない。おからの炒り煮程度であ

る。そこで、先人はどんなおから料理を作り、食べていたかを調べてみた。

筆者は大正末期から昭和初期にかけて作り、食べられていたおから料理を『日本食生活全集<sup>1)</sup>』のなかから調べてまとめた<sup>2)</sup>。そこでおからを廃棄物とするどころか、様々な工夫をこらして実に豊かなおから料理を作り、食べていたことがわかった。

1884年（明治17年）刊の『おかずの早見番付』に精進物の三役は「八盃豆腐」「卵の花炒り」「葱と油揚げのから汁」であったという<sup>3)</sup>。また昼食に商人は「冷や飯」に「八杯豆腐」（煮出し汁に少量の酒または味醂・醤油を入れて煮立て、拍子切りにした豆腐を入れて煮たもの。熱いうちに紫海苔をかけて食べる）といったところで、職人になると「冷や飯」に「卵の花いり」となり、さらに下級武士は「冷や飯」に「野菜の煮付け」あたりが標準だったようである。また飢饉の時などおからを詰めたいなり

ずしも作られたと言う<sup>9)</sup>。江戸庶民の日常の食生活がうかがわれる。このようなことからおからをよく食べていたと言えよう。そこで、江戸時代におけるおから料理を一部調べたので報告する。

#### 資料及び研究方法

翻刻「江戸時代料理本集成」別巻<sup>9)</sup>から、おから、きらず(雪花菜)、卵の花、うのはな、から、唐、かす、などの言葉を検索し、おからを使った料理を取り上げた。

#### 結果および考察

以下におから料理を記し、口語訳と解説を加える。

各定本は句読点がなく読みづらいので、編者が句読点を推測して一字あけて書かれている。しかし、的確ではないところもみられる。

「雪花菜飯焚法」(都鄙安逸傳)などは句点、読点の区別なく、句点が付いている。また同じ語句でも様々な言い方や当て字も数多くみられる。各料理は資料本に忠実に記す。

#### 「唐煮」<sup>7)</sup>

鍋へとうふのからをしき生鰯をならべてまたからをしきていわしをならべ斯のごとく四五遍ほどして真中へ穴を明醬油ひたひたにして酒少しくはへにる

(口語訳) 鍋におからをしいて鰯を並べ、またおからをしいて鰯を並べを4、5回繰り返して重ね、中央に穴を開けて醬油と酒を適宜加えて煮る。

#### 「広東斟羹」<sup>8)</sup>

鶏卵をすりませたる未醬しるを沸し雪花菜の

油燂を入れる也

(口語訳) 卵をときほぐして混ぜ込んだ味噌汁を煮立たし、油で炒ったおからを入れる。

#### 「呉州斟羹」<sup>8)</sup>

丹後の金太郎鱈焦て尾とかしらをさりつぶぎりにし葱白のつぶ切りとを入れ腐滓の未曾しるにす

(口語訳) 鰯を焼いて頭と尾を取り除いてぶつ切りにし、白葱のぶつ切りにしたものとおからを入れて味噌汁に仕立てる。

(注) 金太郎鱈：京都府与謝郡の近海で捕獲する小形マイワシの俗称で、味は淡泊である。

#### 「ノリマキラズシ」<sup>8)</sup>

紫菜卷腐滓鮓ということ也 浅草紫菜に醋を少しうち尋常ののりまき鮓の如くして飯の代りに雪花菜を用る也 雞卵つなぎに入れ 香油 酒しお 豆油にて味つけむしり紅魚 木耳 栗子のはり 秦椒の末

(口語訳) のり巻き寿司のことである。浅草海苔に少々酢をふって、すめしの代わりにおからを使う。おからに卵を入れてつなぎにして、ごま油、酒、醬油で味をつけ、むしった鯛、きくらげ、栗子のせん切り、粉山椒なども入れる。

#### 「鮓煮」<sup>9)</sup>

大平鍋に雪花菜をあつさ六七分にしき生鰯一べんならべしき復同じく雪花菜をしきいわしをならべかくの如く四五層もして真中へ孔を穿け其孔へ豆油ひたひたに入れ酒をさし煮る

(口語訳) 大きい平鍋におからを2cmほどしき、鰯を一並べしてまたおからをし

き、鯛を並べを4、5回繰り返して、真ん中へ穴をあけてその穴にたまり醤油をひたひたにいれ、酒を加えて煮る。

「浅茅紅魚」<sup>9)</sup>

一夜塩の紅魚をよきほどにきりてよく蒸したるを油熬の雪花菜に糝し椒紅の末ふる

(口語訳) 塩をして一晩置いた鯛を適宜に切つてよく蒸したものを、油で炒ったおからにまぶして粉山椒をふる。

(注) 紅魚は鯛(タイ)のことで、現在の辞書には見あたらない。当時の辞書にはある。浅茅とはまばらに生えたチガヤ、または丈の低いチガヤのことである。おからをまぶした様子がその景色を表現しているのである。

「大鯊魚の炙肉」<sup>10)</sup>

大鯊魚を三片におろし肉の方を稀塩あて生の雪花菜に少し塩をませ合せ右の肉を鮓につけ圧石をよくかけ一夜ほどをきてとり出し雪花菜を払はずそれながら炙なり 質素の清味なり

(口語訳) 大きい太刀魚を三枚におろして、身の方に軽く振り塩をし酢につける。おからに塩を少々混ぜて太刀魚にまぶし、重石をして一晩おく。おからをつけたまま焼く。さっぱりとした味わいである。

「狸斟羹」<sup>10)</sup>

蕪凍子をつぶつぶにむしり香油にて燻げこれを実にしてよくすりたる雪花菜の未曾斟羹なり

(口語訳) ちぎりこんにゃく(こんにゃくを手で一口大にちぎったもの)をごま油で炒めたものを具にして、おからを入れた味噌汁に仕立てる。

(注) 蕪蕪をたぬきに見立てて使うので、この名がある。

「待兼雪花菜」<sup>10)</sup>

腐滓を其ままにて未曾桶の底へつめ辣椒を全ながら数みはわせに入れをき上層の味曾を平常に漸々つかいおはるまでをくなり 未曾つきて底にいたり雪花を取りだして初の辣椒の外に秦椒 榧子 油麻 陳皮の末などみはからひに加料を用ゆ 好下酒也

(口語訳) 味噌を仕込む時、桶の底におからを敷き詰め、上に適量の唐辛子をそのまま散らし、味噌を仕込む。味噌を使い終わってようやくおからが出てくる。おからを取り出して山椒、榧子、麻の実、白胡麻、陳皮など適当にみはからって薬味にする。酒の肴によく合う。

(注) おからの味噌漬けである。味噌を食べ終わってようやくおからの味噌漬けが食べられる。すなわち、待ちかねてやっと食べられるおからなので、この料理名がついたのであろう。

「初霜」<sup>10)</sup>

雁にても鳥にても鳥の吸物に芹にても水菜にても青料をあしらひよそふたる上へ雪花菜を焙にかけ薬研にていかにもよく細末したるをばらりとまく也 尤きへぬうちに手ばやく出すべし

(口語訳) 雁または鴨など鶏肉の吸い物に芹や水菜などの青味をあしらって盛りつけ、おからを炒って搗り鉢でよく擦り、細かくしたものをバラリと入れる。おからが沈まぬうちに供する。

(注) 吸い物におからをバラリといれるとちょうど霜の風情である。時間が経つとおから

が沈んでしまうので手早く供するようにと  
言っている。

「うづみ樺炙」<sup>10)</sup>

鰻鱺のかばやき其外の炙肉にても雪花菜を尋  
常の如く麻油炒にしその暖かなるに炙たてを肉  
かくれるほどによくうづみ手ばやく取りあつか  
ひ器の蓋をよくしめておくなり 是は久しく置  
いても冷めぬといふ趣向也或は遠く齋あるき又  
は人に遺るなど 最佳調味は附録浅茅紅魚など  
の趣向に同じく最美し 雞卵のにぬきたてを全  
ながら右の如く雪花菜にうづむ亦おもしろし

(口語訳) 鰻の蒲焼きやその他の焼き物を冷  
めないうちに、油で炒ったおからたっ  
ぷりのなかに埋め、手早く蓋をする。  
こうするとしばらく置いても焼き物  
が冷めない。持ち運びしたり人に持つ  
て行ったりするのに重宝である。美  
味しい味つけは「浅茅紅魚」などの  
やり方と同じようにするととても美  
味しい。ゆで卵を丸のまま前述のよ  
うにおからに埋めるのもまた趣があ  
る。

「雪花菜雑炊」<sup>10)</sup>

雪花菜の塵を除去て雷盆にて雷擦りよくすり  
たる味そと全し水にてのべ常のことく汁たて煮  
沸し洗い飯を一沸さして食す 又加料に葱微  
塵きさみを入るもよし

(口語訳) おからのごみを取って、搗り鉢で  
よく擦った味噌と同量の水でのばし  
て煮立て、洗ったご飯を入れひと煮  
立ちして食べる。薬味に葱の微塵切  
りを入れても美味しい。

「雪花菜飯」<sup>10)</sup>

雪花菜の塵埃を扱去て雷盆にて雷擦て銅篩に

てこし雪花菜一升に坪焼塩一陶の上下を去ル焼  
土あるかゆへ也 中心をわさび擦にてすり能和  
調常のことく飯を炊きて飯上の水尽きて断薪の  
時右の雪花菜を飯上におき蒸し熟し注子に盛て  
合和上下す △達矢汁を用ひず 随分よき剉昆  
布に梅諸を入常のことく達矢にしやうゆかけん  
し煮汁を多くしてかける

(口語訳) おからのごみを取って搗り鉢で擦  
り、篩いでふるう。素焼きの壺に入  
れて焼いた塩の上下を取り去り(燃  
え滓や土が付いているので)、中心  
の部分のをわさびおろしですって細か  
くしたものをおから一升到に混ぜ合わ  
せる。いつものようにご飯を炊き、  
水が引いて火を消す時おからをご飯  
の上に置き、よく蒸らしてお櫃に移  
し上下を返す。△だし汁を使わず  
に、上等の刻み昆布に梅干しを入れ  
て、醤油加減はいつものようにして  
仕立てて、その汁をたっぷりかける。

「鴨のきらす蒸し」<sup>10)</sup>

常のことく料理たる鴨を小角に切 扱鍋に胡  
麻のあぶらを少し入れよくにえたる時きらすを  
入れ しいり付けきくらげ せり さんせう な  
と一所に右之かもを入よくまぜ合火をはなし暫  
く置其後鉢へうつし出す

(口語訳) 定法でさばいた鴨をさいの目に切  
り、鍋にごま油を少々入れて熟し、  
おからを入れて炒りつけ、きくらげ、  
せり、さんしょうなどと一緒に鴨も  
入れ、よく混ぜ合わせて炒り煮する。  
火を止めてしばらく置き鉢に盛る。

「このしろの雪花菜鮮」<sup>10)</sup>

常のことく水あらひして 中ぼねをとり塩を

すこしあて置き 暫くしてよき酢ニひたし 扱豆腐のからに醤油にて味を付よく煮 右の酢に浸したる魚を取り出し 布巾にてよくぬぐひ肉中へかの豆腐のからを込入よき重しにて押事二時ばかり小口切にして出すへし

(口語訳) このしろを背開きにおろして、中骨を取り塩をする。しばらく置き、ほどよく酢に浸す。おからに醤油を加えてよく炒り煮する。先の魚を取り出して布巾で水気をふき取り、開いた魚の中におからを詰め、ほどよい重石をして4時間ほど置き、小口に切って供する。

「たち魚のきらず和」<sup>109</sup>

是も魚の大小にかぎらず水洗いよくし三枚におろし腹骨をすきとりよき程に塩を当置き 扱豆腐の粕を醤油にて煎付右之肉を心まかせに切きらずニまぶし鉢へ入て上に漬けせうが漬けさんせう置て出ス鯛の生ずし杯に仕様同じことなり右之外

(口語訳) 太刀魚の大小にかかわらず水洗いをよくして三枚におろし腹骨をすき取り、ほどよく振り塩をする。魚を適宜に切り、おからを醤油で味つけて炒り煮したものをまぶし、鉢に盛る。しょうがの漬物やさんしょうの漬物を天盛りにして供する。太刀魚のほか鯛などもよい。

「うのはなにむめ」<sup>110</sup>

△つねのとうふのからをすこしあぢつけばらばらにいりしろざとうたつぷりとまぜてまぶす  
△にむめをてにてそつとかわむき右のさとうまぜたるからによくまぶして

(口語訳) ・おからに少し味を付けパラパラ

に炒って白砂糖をたっぷり混ぜる。

・煮梅を手の中でそつと皮をむき、砂糖を混ぜたおからをまぶす。

(注) 唯一砂糖が、しかもたっぷりと使われている料理である。

「うのはなあへ」<sup>111</sup>

△かうたけ三はんになり うすあぢ △うのはなはとうふのからちりをよりよくすり酒しやうゆにてうまくりてあつへにてかうたけをあへあたかなるをいだす

(口語訳) ・香茸(シシタケ)を薄味に煮る。

・おからはごみを選び分けて、よく擦り、酒と醤油で美味しく炒り煮して、すぐ香茸を和えて温かいうちに供する。

「きらずはんたきやう  
雪花菜飯焚法」<sup>112</sup>

常に飯を焚くごとく米を洗て釜へ仕かけ。水加減はいつもより少し和らかめに飯の出来んとおもふ位に仕かけて焚。じやへと木引頃になりたる時。雪花菜を飯の上に置き。其上に塩を程よくふり又蓋をして暫く飯の熟る間置き。よき時分に杓子をもつてかきませ飯櫃へうつし食すべし。随分よきもの也。西国辺にては常に如此して米を喰のばすなり。分量は米壹升到。きらず壹升入てよし。米壹升の手まへにておよそ四合余の徳分なれば大に益あり

(口語訳) 米を洗って釜に入れ、水加減はいつもより少し多くして焚く。水がひいて火を止める頃におからを飯の上におき、塩を適宜ふり再び蓋をしてしばらく蒸す。じゅうぶん蒸らしたら杓子でかき混ぜ、お櫃に移しかえて食べる。結構美味しいものである。西国辺(九州・四国地方)ではいつ

もこのようにして米の消費を抑えて食べつなぐものである。割合は米一升におから一升入れてよい。米一升に対しておよそ四合ほど節約になるので、とても得策である。

#### 「きらず汁」<sup>20)</sup>

おかべのから ほそ切りの油あげ牛房ささがきこんにやくなど通用のかやくなり 吸くちせり三ツ葉山せうねぎの類なり 酒の吸ものにしてよし ていねいにすればすり鉢にてよくすりてつかふべし

(口語訳) 豆腐のおからと細く切った油揚げ、ささがき牛蒡、こんにやくなど通常の具で汁を仕立て、せり、三ツ葉、山椒、ねぎなどを吸い口にする。酒の時の吸い物に合う。ていねいにするなら、おからをすり鉢でよくするとよい。

以上の料理を調理法、材料、調味料、時代・年代にまとめて表1に示す。

料理名は資料本のままであるが、おからは様々な表現なので便宜上“おから”に統一した。調理法は汁物(吸い物・味噌汁)、ご飯物(すし、雑炊)、焼き物、煮物、和え物、のように実に幅広い。食材や調味料については

- ① 主材料がはっきりしていて、「ノリマキラズシ」(巻ずし)、煮物(炒り煮)以外はおからは脇役的存在である。
- ② 調味料は基本的なもので実にシンプルである。
- ③ 一品の料理の食素材もシンプルである。
- ④ 植物油使用が比較的多い。おからは特別な味がないので油を使うことによってコクをだし、美味しさ、旨味をつけるのであろう。

⑤ 香辛料を上手に使っている。などの特徴がみられる。味噌が出てこないのに筆者は不思議に思うのである。当時、味噌は結構造られていたようであるが。

おからを表す語彙について出現数および読み方を表2に示す。

おからの表記は「雪花菜」が多い。読み方は「とうふのから」「きらす」「きらず」「から」とルビが付くが、かなで「きらす」「きらず」を含めると全体の約70%を占める。おからは切る必要がないので「きらず」または「きらす」と言うが、「から」とか「かす」のようにはり言い表すよりずっと響きが美しく、かつ「雪花菜」はおからの景色を言い当てて妙である。このようなところにも江戸の粋な面がうかがえよう。「うのはな」は江戸時代の終わりの方、文政になって「精進献立集」に出現している。

以上、江戸時代の20品目のおから料理を読み下してみても、そのほとんどは筆者が調べた大正時代の末期から昭和初期にかけて作り食べられていたおから料理<sup>21)</sup>へと続いていることがわかる。

『東海道中膝栗毛』(1802~1822〔享和2~文政5])を見ると弥次・喜多の旅立ち前のひとこまに、庶民の食生活の一端がうかがえる。弥次さんの食事をする場面で「きらずとあればきづけへなしだ」とあるようにおからは日常食であったことがわかる<sup>22)</sup>。

また料理名においては「おからの味噌漬け」を「待兼雪花菜」と洒落た表現をしたり、「浅茅紅魚」「初霜」などのように、その料理の景色を素敵に表現しているが、当時の文人、趣味人が料理本に関心をもち、料理の世界に深く関わっていた様子がうかがえるのではないだろう

か。

本報は別巻の索引から「うのはな」「おから」「きらず」「雪花菜」「から」「豆腐粕」などの語彙が料理名に付いているものに限って調べたものであるが、食材料におからを使っている料理

名におからを表す語彙のないものもあると考えられる。したがって、今後、全巻をチェックしておからを使った料理をさらに調べ、江戸時代のおから料理をまとめてみたい。

表1 翻刻「江戸時代料理本集成」に見るおから料理

料理名	調理法	材 料	調 味 料	文献名	時代	年号
唐煮	煮物	おから・鰯	醤油・酒	料理珍味集	宝暦14年	1764
広東割羹	味噌汁	おから・卵	味噌	豆腐百珍統篇	天明3年	1783
呉州割羹	味噌汁	おから・鰯・白葱	味噌			
紫菜巻腐洋炸	巻きずし	おから・浅草海苔・卵・鯛・木耳・栗・山椒	塩・醤油・酒・酢・胡麻油			
炸炙	煮物	おから・鰯	醤油・酒			
浅茅紅魚	和え物	おから・鯛・山椒	塩・油			
たち魚の炙肉	焼き物	おから・太刀魚	塩・酢			
狸割羹	味噌汁	おから・茱萸	味噌・胡麻油			
待兼雪花菜	味噌漬	おから・唐辛子・山椒・麻子・白胡麻・陳皮	味噌			
初霜	吸い物	おから・雁(鴨)・芹(水菜)	醤油			
うづみ棒炙	焼き物	おから・鰻の蒲焼き	油			
雪花菜雑炊	雑炊	おから・飯・葱みじん切り	味噌	名飯部類	享和2年	1802
雪花菜飯	飯物	おから・米	塩(刻み昆布・梅干し・だし・醤油)			
鴨のきらず蒸	炒り煮	おから・鴨・木耳・芹・山椒	胡麻油	素人包丁	享和3~	1803
このしろの雪花菜炸	脂	おから・このしろ(=こはだ)	塩・醤油・酢		文政3年	~1820
たち魚のきらず和	和え物	おから・太刀魚・漬けしょうが(漬けさんしょう)	塩・醤油			
うのはなにむめ	和え物(甘み)	おから・煮梅	白砂糖・(塩)	精進献立集	文政2年	1819
うのはなあえ	和え物	おから・香茸(ししたけ)	醤油・酒			
雪花菜飯焚法	飯物	おから・米	塩	都鄙安逸傳	天保4年	1833
きらず	吸い物	おから・油揚げ・牛蒡・茱萸 芹(三つ葉・山椒・葱)	塩・醤油	年中番菜録	嘉永2年	1849

表2 おからを表す語彙

語 彙	出現数	ルビとその回数
雪花菜	23	とうふのから 6 きらす 6 きらず 3 から 6 ルビなし 3
きらす	3	
きらず	2	
唐	1	から 1
から	1	
豆腐のから	1	
とうふのから	3	
豆腐の粕	1	とうふのかす 1
腐滓	3	とうふのから 2 きらず 1
うのはな	2	
おかべのから	1	

引用文献・参考図書

- 1) 農山漁村文化協会：聞き書き・日本食生活全集 巻1～48 (1984)
- 2) 清水祥子：おからを使った料理の歴史的考察 研究ノート1、長野女子短期大学紀要5、65～71 (1997)
- 3) 味の素食の文化センター：講座食の文化第三巻調理とたべもの、138 (1999)
- 4) 大久保洋子：江戸のファーストフード 町人の食卓、将軍の食卓 講談社選書メチエ121、120 (1998)
- 5) 大久保洋子：江戸のファーストフード 町人の食卓、将軍の食卓 講談社選書メチエ121、44～45
- 6) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」別巻19、31、37、101 (1979)
- 7) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第4巻 料理珍味集 181 (1979)
- 8) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第5巻 豆腐百珍続編 53 (1980)
- 9) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第5巻 豆腐百珍続編 55 (1980)
- 10) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第5巻 豆腐百珍続編 56 (1980)
- 11) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第5巻 豆腐百珍続編 57 (1980)
- 12) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 名飯部類 278 (1980)
- 13) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 名飯部類 296 (1980)
- 14) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 素人包丁 107 (1980)
- 15) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 素人包丁 132 (1980)
- 16) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 素人包丁 155 (1980)
- 17) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第9巻 精進献立集 37～38 (1980)
- 18) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第9巻 精進献立集 214 (1980)
- 19) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第7巻 都鄙安逸傳 309 (1980)
- 20) 臨川書店：翻刻「江戸時代料理本集成」第10巻 年中番菜録 267 (1981)
- 21) 大久保洋子：江戸のファーストフード 町人の食卓、将軍の食卓 講談社選書メチエ121、79～80 (1998)