

平成 25 年 10 月 4 日
生活文化課長 小菅 均
(担当：森 内線 2822)
電話 029-301-2824

常陸国風土記 1300 年記念事業 「風土記御膳」及び「風土記弁当」の提供店の募集を開始します

1 「風土記御膳」及び「風土記弁当」の提供店の募集

このたび、食文化史研究家永山久夫氏の協力により、常陸国風土記や万葉集などの古代の文献に記載されている食材を使用し、現代人の味覚に合うように「風土記御膳」及び「風土記弁当」のレシピを作成しました。

つきましては、このレシピをもとにした御膳や弁当、または下記 2 の活用条件を満たした御膳や弁当の提供店の募集を開始します。

なお、協力企業については、常陸国風土記 1300 年記念フォーラム&フェスタでの出展など、県としても様々な支援を行ってまいります。(下記 2 参照)

(1) 「風土記御膳～かがい御膳～」



【メニュー】

- ・ 黒米ごはん
- ・ 豚肉の味噌漬け焼き
- ・ 甘塩の鮭
- ・ 新しょうがの甘酢漬
- ・ 青菜のごま和え
- ・ 黒豆のやわらか煮
- ・ 焼きネギ酢みそかけ
- ・ ゴボウのやわらか煮みそ風味
- ・ 大根の塩こうじ漬け
- ・ はまぐり汁

※ 海の幸や山の幸をもちよってみんなで大地のめぐみに感謝しながら集い、恋の歌をかけあう「かがい」をイメージして名前の由来としています。

※ 別添「レシピ」を参照願います。

(2) 「風土記弁当～タケルくん弁当～」



【メニュー】

- ・ おむすび（黒米など）
- ・ しょうが焼
- ・ しょうがの甘酢漬
- ・ 甘塩の鮭
- ・ ゴボウのやわらか煮
みそ風味
- ・ れんこんのやわらか煮
- ・ 青菜のごま和え
- ・ きゅうりの漬物

やまとたけるのすめらみこと

- ※ 倭武天皇の御衣の袖が井戸に垂れて濡れ、袖をひたすという言葉から、常陸国の名前の由来の一つとなるなど、多くの逸話が常陸国風土記に記載されていることから由来しています。
- ※ 別添「レシピ」を参照願います。

2 活用条件

- ・ 常陸国風土記に記載されている食材を2品以上使用。
- ・ 県産品をなるべく使用。

協力いただける場合は、次のような支援を行ってまいります。

- ・ 県のホームページ等に掲載し、広くPRしてまいります。
- ・ お弁当のかけ紙やロゴマークシールを提供いたします。ただし、数に限りががあります。
- ・ 常陸国風土記1300年記念事業の県のロゴマークの使用ができます。
- ・ 常陸国風土記1300年記念事業ののぼり・古代服などの貸与やポスターの提供ができます。

3 その他

「常陸国風土記1300年記念事業風土記御膳・風土記弁当販売店取扱規程」や「レシピ」は、以下の常陸国風土記ホームページに掲載してまいります。

<http://www.hitachifudoki1300.jp/>

(参考)

1 食文化史研究家について

- 1 氏名 永山 久夫 (ながやま ひさお)
- 2 年齢 79才 (1934年生まれ)
- 3 概要 古代から明治時代までの食事を復元し、各時代の食の特徴を研究。NHK 大河ドラマ等歴史番組の食事の時代考証を手がける。また、長寿食の研究者でもあり、長寿者の食生活を長年にわたり調査し、日常の食事と寿命について研究・講演活動を行っている。
- 4 経歴
 - 1959 米食文化研究所設立 (福島県)
 - 1962 食文化研究所設立 (東京都)
 - 1998 総合長寿食研究所設立 (東京都)
 - 西武文理大学客員教授 (食生活論)

2 「常陸国風土記」記載の食材・調味料

1 山の幸

- ① 猪 (豚で代用可), 鴨 (鶏で代用可)
- ② 栗

2 海, 川の幸

- ① 海: 海苔, まき貝, 蛤, うば貝 (ほっき貝), あわび, うに
- ② 川: 鯉, 鮭, 年魚^{あゆ}
- ③ 沼: 蓮根
- ④ 調味料: 塩

(風土記御膳・風土記弁当で使用されている常陸国風土記記載の食材)

古代米	^{にぎりい} 「握 飯 筑波の国」(筑波郡)。古代米の1種である黒米は、アントシアニン系色素の抗酸化作用があり、さらにビタミンB1・B2・E類、ミネラルが豊富で健康にいいとされています。
鮭	「河から鮭をとるため、助川と名づく」(久慈郡)土地の人の言葉では、鮭の親を ^{すけ} 「須介」というとあり、鮭の大きなものをスケと呼んだようで、助川の名前の由来となっています。海川の幸の代表的な食材です。
^{はちす} 蓮根	「生える蓮根は、味気はなはだ異にして、 ^{うまき} 甘きこと、他所にすぐれたり。病める者、この沼の ^{はちす} 蓮を ^{くら} 食へば、早く癒えてしるしあり」(鹿島郡)おいしい上に病気が早くなおる薬膳効果があったようです。
^{うむぎ} 蛤 (はまぐり)	「春の時は、香島・行方二つの郡に男女ことごとく来て、蛤、白貝 (ウバ貝のこと) 雑味(くさぐさ)の貝物を拾ふ。 ^{おふ} 白貝, ^{にし} 辛螺, ^{うむぎ} 蛤, ^{きわ} 多に生える」(行方郡) 縄文貝塚の中で、最も出土例が多い貝です。

3 常陸国風土記記載以外の使用食材		永山久夫氏の監修
食 材	特 記 事 項	
豚肉	<p>風土記（久慈郡）には「鹿、猪住めり。凡て山海の珍味」とあるように鹿や猪は古くから狩猟の対象になっていました。今回は猪を豚に代用して調理しています。</p> <p>猪肉に似た豚肉にはビタミンB1が多く、脳の老化を防ぎ体の疲れを取るのに、歌い踊る「かがい」の時に食べることを想像すると適した食材だと思われます。</p>	
味噌	<p>「未醤(みしょう)」と呼ばれ、現在のみそに近いものであったようです。</p>	
塩	<p>塩漬は縄文時代にはすでにつくられていました。関東から東北にかけて出土した製塩土器で海水から塩をつくっていたことがわかっています。奈良時代の漬物の記録は正倉院文書や木簡により残されています。</p>	
しょうが	<p>現在でも葉付きの若しょうがをはじかみといいます。はじかみは古語で「辛いもの」の総称として用いられてきました。辛さの主成分はジンゲロンで強力な殺菌効果を持っています。また、胃や腸を元気にする健康食材でもあります。</p> <p>甘酢漬にしたものは食中毒を防ぐのに効果的です。また、胃や腸などの消化器だけでなく内蔵全体の機能を活発にして食欲増進の助けとなります。</p>	
醤油・酢	<p>万葉集に記載の代表的な調味料として、醤と酢があります。</p> <p>醤(ひしお)は豆・麦・麴・塩などでつくる現在の醤油のようなもので、醬酢(ひしおず)とは二杯酢または酢みそにあたります。特に夏の時期は醬酢のさっぱりした味が好まれていたようです。</p> <p>酢には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>	
青菜	<p>摘む時間や場所によって、朝菜、青菜、水菜など、また、味によっても、辛菜、甘菜、苦菜などとよばれていました。今回は、春菊を使用しています。</p>	
ごま	<p>ごまは縄文時代の遺跡から出土しているように古代から食用されていました。ビタミン・ミネラルが豊富なごまは抗酸化作用があり栄養分も豊富な健康食の代表です。</p>	
黒豆	<p>縄文時代には栽培されていたといわれる大豆には良質なたんぱく質、ビタミンB1・E、鉄、カルシウムが含まれています。</p> <p>黒豆は大豆よりもさらに抗酸化力があり老化防止に役立ちます。また、脳の健康維持の効果もあります。</p>	
ねぎ	<p>ねぎは古くから薬用野菜として利用され、香り成分であるアリシンは血行促進、疲労回復効果があります。</p>	
ごぼう	<p>ごぼうは古くから中国で薬として使われていました。日本に伝わった時期は明らかではありませんが、一説には縄文時代ともいわれており、はじめは中国のように薬として使われていたといわれています。ごぼうにはアミノ酸の一種アルギニンやアスパラギン酸が多く、肝機能を向上させます。また、筋肉を強化し、疲労を回復、新陳代謝も向上させてくれます。さらに食物繊維が豊富で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるのに有効ですし、便秘の解消にも役立ちます。</p>	

資料提供

大根	大根は、弥生時代初期に稲作文化と一緒に渡来しました。生の 大根にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが多く、古くから消化 促進の妙薬として珍重されました。
きゅうり	きゅうりは渡来した年代は不明ですが、奈良時代の記録「奉写 一切経所解案」にある「黄瓜」がきゅうりとみられます。 きゅうりには老化やガンを防ぐカロテンや病気に対する抵抗 力を強くするビタミンCが含まれます。 漬物はもともと野菜類を保存するために考え出された加工法 ですが、調理法としての機能もあり、酵素や乳酸菌が多く整腸効 果を高めます。