

川崎正悦

今回は極く手近かなものから始めて珍品に及ぼうと思う。我々が日頃、強壯食とか強精食などと意識せずに食べていて案外その役に立っている食物が沢山ある。

1. 蜂蜜、ニンジン、リンゴ

天皇の料理長秋山徳蔵氏の「舌」の秘食の項に松永安左衛門さんが若い頃、根津嘉一郎さんを第何号かの家に訪問したら、丁度その第何号かと差し向いで朝食中で、その膳の上を見ると、黄色っぽいネバネバしたものがあつた。

根津さんは74・5才になつても、毎晩遊びに出かけるという精力絶倫の人だったので、松永さんは、ハハハこれだなと見当をつけた。松永さんという人がまたそのほうの猛者だったらしい。そういう松永さんだから、根津さんの食べているネバネバを、たしかにこれだなと腕だので、

松「それはなんですか」

根「これはな、牛乳と蜂蜜に朝鮮人参と林檎をすりこんだものだよ」

松「はは、それでですね。どんな分量で、どうやって作るんですか、教えてくださいませんか」

すると根津さんは一喝した。

「君は案外利口じゃないね。こんなものは、自分で考えるもんだよ」と書いてある。

根津嘉一郎翁は山梨県人で万延元年生れ、明治、大正、昭和に亘る財界の巨頭であつた。昭和4年に、徳富蘇峰翁の後をうけて国民新聞社長となり、間もなく止めて、東京商工会議所顧問、また太平生命保険、昭和火災等20数種の事業に関与し、また私財を投じて武蔵高校を創立、特に古美術を愛好した。昭和15年81才で病歿、歿後青山に根津美術館が設立された。

松永安左衛門氏は長崎県人、明治8年生れで慶大卒、始め日銀に入り、のち九州水力電気をはじたのが電気事業との縁の始まりで、福岡に電車をはじめ又東方電力を創立我国電力界の五人男と称された人である。耳庵と号し茶人としても有名である。

「舌」には猶ニンジンとリンゴの第二話が載っている。それは60を4つか5つ過ぎた鹿児島の人夫婦が前年の秋故郷の家をたたくて東京の息子の所へ来た戸川という人と秋山さんとの話である。

秋山さんが「それじゃ、この冬はお辛かったですよ」と聞くとその老人が鹿児島弁まじりに話されたこ

とには、12月ともなれば、さすがに60年余りも南国から離れたことのなかつた身には、寒さが身に沁みだ。それに同情した近所の人が、いい薬を教えてください。ニンジンとリンゴ汁をすったのを飲めば、身体が温まるというのである。戸川老人は、教えられた通り、ニンジンとリンゴを2寸ばかりとリンゴ1個を皮ごとすりおろして、ガーゼで濾した汁を毎朝1杯飲んだ。すると、10日も続けるうちに、身体がポカポカしてきて、完全にシャツ1枚違つてきたというのである。寒に入って、いよいよ寒さが増してきたのに、かえつて平気になり、毎日孫を連れて近所の靖国神社に行って2、3時間も遊んで来ましてということであつた。猶老人はこうつけ加えた。「それに、副産物がございもしてなあ。年がいてもなく、あのほうの元気が出もして……」と言ひ出して、息子さんを苦笑させた。とある。朝鮮人参では中々高価で手の出せない人でも野菜のニンジンなら誰でも試みる事が出来よう。

2. 木天蓼(マタタビ)

又も多田鉄之助氏の「媚味善哉」の中のマタタビの項を借用する。「越後長岡の雪の夜は静かに更けて行く。夜8時頃の下り列車で降りた3人連の中年男はN旅館に自動車走らせさせた。その車中で頭の禿上つた赤ら顔の男が長岡には変わった野菜があるそうだね」と言ううと痩せて長身の男が「それはアンニンキョウだろ、漬物などにしているが、それじゃないかね」と答えた。

「いや違ふ、そら知つてるだろう、猫の好きな何とか言つたね。また来たとか、来ないとかいう名前さ」「うん判つた、また来たはよかつたね、マタタビだろう、猫の好物だね。あれは、人間にも効くよ、宿でさせよう」小柄なチヨビ髯の男が言つた。3人は間もなくN旅館に落付き、湯に入つて来ると、炬燵の上にはお酒が用意してあり、お通しが出ていた。

「これだよ、先刻話しをしたマタタビは……」と小柄なチヨビ髯が言つた。

「そんなものを3つも食べたら大へんだぞ、此の間鼻血を出した男があるんだ、まあいい処2つだね。1週間2箇宛用いていれば健康長寿は保たれるし、精力も増進するね」と物議り顔に痩せ男が言つた(中略)すると、赤ら顔はマタタビを3つ一度に食べてしまった。翌朝洗面所で彼は大機嫌であれを1瓶持つて帰りたいが、どこで売つているかね」と熱心に訊ねた処

を見ると、相当マタタビを信頼出来る現象があったのだらうと出ているが、越後まで行かなくても大阪駅の各府県の物産店、新潟県の店に売っている。

3. 牛 肉

三浦環さんが、大部の年輩になってからでも、まるで小娘のような艶のある声を出すことの出来たのは毎日血の滴たたる大きなビフテキを食べていたからだと言われている。又欧米人は日本人に比べると遙かに精力的であることは誰でも認めている処である。そしてその精力が肉食によることも、争えない事実であろう。アメリカに留学した人達がアメリカでは老教授達でも大きなビフテキを2つも食べる人が多いと感心して話すのを幾人かの人に聞いた。

江戸時代には牛肉を食べる事を「薬食い」と云って、こっそり食べた事も、その効能の偉大さを物語るものである。

94才の長寿を保たれた故牧野富太郎博士も大の牛肉党であった。博士は80才で満州の老爺嶺に登り、88才の6月23日には大腸カタルで厄篤に陥りすでに脈搏も止ったので主治医が御臨終で御座いますと言った時、令嬢鶴代さんが死水を口に含ませた処、それによって蘇生した事は「牧野富太郎劇」で島田省吾が演じた通りである。牧野博士のそれ位強靱な身体、強い心臓はその一半は牛肉によるのかも知れない。牧野博士が93才の時書かれた「私の好きな牛肉」と言う文章を次に抜き書きして見よう「あなたは食べ物の中で何が一番も好きかと能く人に聞かれるが、その場合私は何時も躊躇なく牛肉だと答える、今も牛肉は私の一番の嗜好食品で、敢て飽く事知らない。牛肉なら100匁はおるか200匁でも応来と一度に平げてしまう、以前下山順一郎薬学博士から、長生きをしようと思えば、余り牛肉を食わないようにせねばならぬ、其の代り野菜をうんと食べよと諭されたが、元来牛肉好きの私は反逆して博士の諭言に背き、相愛らず、続けて牛肉を食っている。併しそう毎日のべつ幕なしに貪り食っているという訳ではない。今試みに豚肉と鶏肉と牛肉の3つを並べて置いて、どれでも選び取れと言われたら私は先ず何よりも牛肉にとび付く、上等のビフテキは天下第一の味である。

私の牛肉の嗜好は幼ない時から一貫している。私の幼い時分には、まだ世間に牛肉屋は無かった、私の生れ故郷は四国の土佐、高岡郡の佐川町である。この佐川町を東に距る半里許りの永野村に、昔の封建時代の言葉で言えば、磯多の部落があって、そこの1人が明治3・4年頃大きな籐籠を雨天秤で担いで町へ牛肉を密売に来た、公然と売るのが憚り、私の家の裏門からコッソリ這って来て、小声で「お薬食い」は入り

ませんかと昔のうたもんだ。家人は勇敢にそれを買って、その所謂「お薬食い」の牛肉を味わった。

此時分には、牛肉を食うと磯れるから家の中で食ってはいかん、と云うわけで、倉の前の庭先きに藁蓆を敷き、焔炉なども全く別にして其牛肉を煮て食べた、私は始めて味わったその牛肉がとても美味しく喜んで嗜食した。そしてその味が忘れられず牛肉は私の唯一の嗜好品となって連続今日に及んでいるわけである。此時分私はよく生の牛肉を食った事を覚えている。醤油を付けて食うのである。後ちに肉の中に寄生虫がいるかも知れんとおどかされて食う事を止めたが、生の牛肉は仲々うまいものだ。

牛肉の食べ方は人々の好みによって違うわけだが、私は良好な醤油と砂糖を使って美味な汁を用意し、それを牛鍋に入れ煮えた処へ分厚つに切った脂身の交らないヒレ肉又はロース肉を箸ではさんで、右の汁の中に入れ上下と返し、其肉の表面が少し煮えて色が変わった時を見はからって食うのが一番うまい。これは牛肉の味を殺さずに食う方法だ、即ちビフテキと同じである。私は関西から流行って来たすき焼は好まない。薄く切った肉と野菜と豆腐とシラタキなど一緒に煮たのでは第一牛肉の持ち前の味というものが失われる。野菜など交せてグタグタ煮たのでは牛肉が可愛想だ」とある。

4. 鰻

毎年土用の丑の日が近づくと、大伴家持の詠んだ「万葉集」の

石麻呂に吾れ物申す夏瘦に

よしという物ぞ武奈伎取めせ

という吉田石麻呂の夏瘦姿を嘲笑した歌が、毎夏必ずといってよい位鰻の宣伝に引合いに出される。

1000余年前の奈良朝時代から鰻の栄養価が認められていたことはこれでも明らかなことである。鰻は夏瘦によい位であるから勿論大いに精を付ける品食で、明治、大正にかけての人物で、長寿組であった浅野総一郎、渋沢栄一、田中光顕、西園寺公望などという人達は皆、大の鰻党であったそうである。現在は鰻料理という蒲焼にきまったようなものだが、正保年間(徳川の初期)に刊行された「料理物語」には「うなぎ」はなます、す、こせう、かばやき、山椒みそ、杉やき、さしみ等に作って宜しいと書いてある。

5. 八つ目鰻

ヤツメウナギは秋山さんは、只三行、「ウナギより、もっと身体に効くということだ。私も蒲焼を食べたことがあるが、あまりうまいものではなかった。ブツ切りとして味噌煮にするのがいちばんだ」という。秋

田へんから北海道にかけてとれるが、産地の人たちの話では、その効能はたいしたものだとのこと」と書いている。流石の天皇の料理長秋山氏もいとも有名な秋田の切りたんぽはまだ嗜食されていないようである。ヤツメウナギは何といっても切りたんぽに限る。私は昭和3年の9月から翌年の3月まで能代中学に在職したので、下宿でよく味噌汁にもして出されたが、切りたんぽを肴にしてよく酒を飲んだものである。

キリタンポという料理は、新米のシーズンが書入れ時であるが三月頃まで、ずっとやっている。ヤツメウナギの腹わたを取らずにそのまま口から串ざしにして囲炉裏で焼いたものを竹輪のように切ったものと飯を挿鉢に入れてよくすりつぶし、一方がとがっている杉棒（必ずしも杉でなくてもよい）の尖った方にそのすった飯を付けて、これもイロリで焼いたものをヤツメウナギ同様に切り、この二品が主で、あとはネギ、大根、ニンジン、ゴボウ、豆腐、シラタキ、百合根などすき焼と同じように入れて煮る。このキリタンポは冬寒い秋田辺では、まことに結構な冬の御馳走で、飯のおかずにもよく、酒にもよい。

キリタンポの名称については、食味評論家多田鉄之助氏が「食味」に次のよう述べている。「江戸時代に南部の殿様が花輪という処に来る事になった。そこで何を御馳走したらよいか関係者が相談した結果木コリヤ狩人が残り飯を焼いて、キジ、小鳥、野菜などと一緒にごった煮にする料理があるが、却ってこんなものがよかろうという事になり、これを出すと殿様大喜びで、この名前は何かと言うかとお尋ねになったので、名前なんか別に無いが、杉棒のまわりに飯をつぶして塗った恰好がタンポ槍に似ているので即座に名前をこしらえて返事をしたのがその起りだという」と、私は能代に居る間よくこのキリタンポで酒を飲んだが、効能があった処ではなく病気をしてしまった。これは後述のエッグ、ノッグの飲み過ぎと同じようにヤツメウナギの食べ過ぎか、又は酒の飲み過ぎであったかも知れない。土地の人達が効能があると云うし、ビタミンAの説明には必ずと言ってよい位Aを多く含む食品として扱われている位だからヤツメウナギの悪口などは謹んで置く。

6. 鶏卵及びその他の鳥の卵

昭和33年2月1日号の「週刊男性」新婚直後の養生訓「卵のカラは威張って捨てる」の項に「奥さま、ちよいとのぞいてごらんさいよ。この卵のカラ、ついさっきゴミ屋さんがきたというに、もうこの始末あきれたわねえ」「あらほんと。きっとあのお二階の新婚さんね。すごいわねえ、おホッホッ……」と、ある都営アパートの井戸端会議の書き出しであるが、鶏卵が

何も事新しく今頃強壯食に取り立てられたわけではない。

秋山氏が「舌」にも書いているように、

おかずないとて卵を割って吞ます女房の下心という古い都々逸があり、昔からその効力は万人の認める処である。以下今少し秋山氏の文を借用する。「卵の黄味のよいのは、蛋白質、脂肪、鉄、ビタミンA、B、C、Dを含んでいることはもちろんだが、ビタミンEもあるので効果を増しているらしい。Eは、一名生殖ビタミンとも言われて、これが不足すると、生殖が出来なくなる。強壯剤としての最もよい卵の用い方は、コップに卵の黄味を一つおとして、それに黒ビールかスタウトを注ぎ、かきまぜて飲むか又は、少量のブランデーと少量のラム酒に卵の黄味と砂糖を加え、あとコップの縁まで牛乳を注ぎスプーンでよくかきまぜて飲む。夏なら氷でも入れるとよい。これはアメリカでエッグ、ノッグと称して非常に愛用されている。以上2つともウズラの卵を使えば更によい。然し両方とも、飲み過ぎると、下痢をするからご用心」とある、

秋山さんはなお「古代ローマのプリニウスの博物誌には、卵1個に葡萄酒3杯と半オンスの澱粉を混ぜたものを用いると、精力を強めるとある」と但し又、鳩の卵の黄味と豚脂と蜂蜜を混ぜ合せたものは更に卓効があるということだと付け加えている。

7. 魚の卵

鳥類の卵だけでなく、魚類の卵も中々栄養食、強精食として重要である。動物実験では、ハツカネズミに数の子を与えたのと、ほかの蛋白源を与えたのでは、繁殖率ははるかに違おうである。鱈の子、鮭の子、カレイの子、ムツの子、魚の卵は何でもよい。カラスミも中々の強精食だとの事である。「食味」にカラスミはその形が中国の墨の形に似ているので唐墨の名前が与えられたのであるが、本場は長崎県の野母である。

カラスミの材料にはボラの一種のメナダの腹子を用いるがボラの腹子も用いている。500匁見当の魚の腹子がよいとされているが、その作り方は特別の技術を要する。

四国の高松地方のカラスミは、サワラの卵を材料にして作る。しかもこれは、藩政時代から有名品として、松平藩では、その製造場には時に一般には許されない紫のマン幕を張り廻らしてよい事になっていた。出来上がったカラスミは、将軍家始其の他親交のある方面にだけ贈られていた。現在でもサワラのカラスミは盛んに作られていると出ている。

この辺で珍品に移ることとする。

9. 三蛇酒

33年9月13日の神戸放送のリレー対談金魚とカナリヤの時間、神戸、雅紋園の陳さんが、三蛇料理が非常に精力のつくものだと言われたし、マムシは強壯、強精薬として、あまねく知られている処であるが、後藤朝太郎編著「不老長生」には蛇を用いた薬物が15種載つて居り、そのうち蛇酒が三蛇酒、三蛇胆酒、蛇胆酒の3種出ている。それには「これらの酒は云うまでもなく、からだの精力をつける為めの強壯剤として寒中などであれば体温を補う薬酒として歓迎珍重される。三蛇胆酒を例にとれば、これは江南地方土着の人々が醸造しているもので、蝮の如き特別の蛇をとつて来て、大壺の中に之を輪なりに、幾回もぐるぐる円く重ねて密閉し光線を通さないようにしておく。その為め多くは土中に埋めておく方がよいという。その年数を経たものは大分蛇の皮が白色を呈し、見てあまり気持ちのよいものではない。酒は8分目位入れてある。これが5年、7年、10年と十分浸される方がよいとの事である。蛇は星霜を経るに従い自然と、溶解して行く。そして肉がとろけて来れば自然と沈澱して、仕舞には骨までとろけて遂になくなってしまふ。そして全くその沈澱物が又再び全体の醇酒に飽和して無色の酒になつてしまふ。そこまでなつてしまえば、愈々それが薬酒として飲める酒になつた訳である。自分の経験によるとその味は、舌あたりが可なり強く来る。気の勢かも知れぬが非常に活気づける力を有して居るようであつた」とある。

9. 虎骨酒

同じく「不老長生」の中にある。「支那の俗間には不老長生の元氣をつける薬酒として虎骨の酒が作られ、盛に用いられている。虎酒にも種々あるが、虎骨と三蛇胆とで出来た酒は、その状態が何如にもドロドロしていて盃に入れてもすぐに流れ出るといふ風でない。極めて流れ方が鈍い。この類の酒に長春酒と云うのがあつて、それが一等出がわるい。山芋のトロロよりも尚濃厚であるが、しかし芋のように粘りが無い。色は純黄色を帯び、之を飲まんとしても実に変なものであつた。とても普通の紹興酒や高粱酒でやる時のように盃一杯を一度にグツト飲み乾すとか、乾盃又乾盃とつづけざまに行くようには、とても飲めない。漸く試みて飲むには飲んだが、杯に半分ばかりを二度にどうやら飲み終つた。虎骨酒はアルコールの精分もかなり強いが、その他のエレメントもかなり混じているので中々飲みにくい。決してこれは気持ちよく飲めるとは義理にも云えないひどい酒である。元米が薬用として取るにきまつた珍酒なのであるから無理もない。酷寒正月の下旬から二月上旬にかけて之を用いれば、手足胴体のあたたかみは云はんかたなく、大陸の冬を凌

ぐには持つて来いのものである。わけて北支の巖冬と来ては、長江方面の比に非ずであるから一層必要である。次にこの虎骨酒を飲む分量は、人によつても異なるであろうが、自分が午後盃に半分ばかり飲んだだけで、晩おそくなつても依然として昂奮して、夜半二時三時になつても眠られず、夢を結ぶことも出来なかつた程であつた」とある。

10. 鹿茸 (ロクジヨウ)

薬名を斑龍という。鹿の旧い角が晩夏に脱落して、次の新生の幼角が15センチメートルか18センチメートルになつて、まだ柔かなものを取つて乾燥したものである。鹿茸は、皮膚の真皮から発生したもので、最初は瘤の形をしている。紫褐色で、それに褐色の毛を密生している。これは沢山の血管が分布して、發育は非常に旺盛である。その形が鬚状をしているので、鹿茸と称せられる。薬用としては、性的増進薬として効力が顕著であり、尚精液漏洩等にも内服せしめている。

1回の用量3~5グラム。(東西薬用植物考)

11. 人魚

薬名 鯨魚、孩児魚

印度諸群島、パルシヤ湾、紅海沿岸、濠洲等に産し、吾国では薩摩、沖縄、大島等の近海に産する儒艮のことである。人魚は昔から不老長生の靈薬として有名である。

ジュゴン一名ザンノイオとも呼び、海牛類に属し、体長の大きいものは、2.7メートルに達する。総て純海産で、海岸近くの浅海に棲み、河川に入つて来ることはない。食物としては海藻を好み、時には数百頭群棲することがあるという。皮下脂肪層からは、高価な油を製する。ジュゴンの遊いでいる有様か遠くから見ると恰も人が浮んでいるように見えるので、古米これを人魚と稱している。ジュゴンは雌雄の愛情が真にこまやかで、その一頭が捕えられると、他の一頭は、仲々そこを去らず、容易にこれを捕えることが出来るといわれている。

薬用にはその肉を用い、男の性器の興奮に使用する。

12. 鰓肭臍 (オツトセイ)

薬名には、海狗腎、骨狗、海狗、骨等肭種々ある。北太平洋のプリビロフ群島、コンマンドルスキー群島等に群居し、日本の近くでは、海豹島が有名である。潮流と共に廻遊し、吾国では房州南端にも現われることがある。薬用にはオツトセイの陰莖、睪丸、臍等を用いる。中国では、睪丸だけを薬用にするそうであるが、日本では陰莖だけを用いるということである。これは古米催淫薬として盛に用いられているものであるが、尚滋養強壯剤としても用いる。又オツトセイの肉を塩漬としたものを薬用としている。