



平塚ロータリークラブ 週報

Hiratsuka R.C. Weekly

奉仕しよう みんなの
人生を豊かにするために

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

会長：柏手 茂 副会長：白石 慎太郎 幹事：米山 俊二 クラブ会報委員長：平井 敬規

例会日 毎週木曜日 12:15~13:30

会場 グランドホテル神奈中 2F

事務局 平塚市松風町 2-10 平塚商工会議所内

連絡先 0463-23-5955 (事務局)

2021年11月18日 第 3337 回 週報第 3337 号

本日11月18日	会員数 61名	対象者 61名	出席者 40(40)名	出席率 65.57%			
前々回10月28日	会員数 61名	対象者 61名	出席者 38(38)名	出席率 62.30%	MUP 5名	計 43名	修正率 70.49%

本日の卓話者ご紹介

弦斎まつり実行委員会
小林美和子様



卓 話

「村井弦斎と食道楽と食育かるた」

弦斎まつり実行委員会
小林美和子

村井弦斎（本名・寛）は、1864（文久3）年、愛知県豊橋市代々、吉田藩の武家に生まれました。村井家は代々、漢学、砲術に優れ、藩校の教師も勤めた文武両道の家柄で、弦斎も幼い頃から勉強に励んでいました。明治に入り一家で上京すると、11歳で東京外国語大学に入学、1884（明治18）年にアメリカに一年間滞在しています。

アメリカでは、ハウスボーイとして家庭に入り、自立した女性の生き方、家庭の幸福、女性を尊重する社会、衛生学、栄養学に基づいた食事作りなどを目の当たりにしました。1887（明治21）年に郵便報知新聞に入り、新聞小説の連載を始めます。小説は大人気で、売上も伸び、1894（明治27）年には編集長に就任しました。1900（明治33）年、38歳で尾崎多嘉子（本名・タカ）と結婚し、東京、大磯、小田原と移り住みます。1903（明治36）年、『食道楽』を発表すると、たちまちベストセラーとなりました。翌年には『食道楽』の売り上げで平塚の海側に約5万4000平方メートル（1万

6400坪）もの広大な土地を買いました。そこで珍しい野菜や果樹を育て、鶏や山羊を飼い、また、釣船を大磯に起き、相模川で鮎釣りをし、食道楽さながらの生活を楽しましました。

その後、栄養学の研究をさらに進めていきます。脚気の研究では、鶏を二つのグループに分け、一つに白米、もう片方に玄米を食べさせ、白米を食べた鶏が脚気になったことから、糠、玄米が脚気を治すと発表しました。ビタミンB1が発見される前です。養生食や木食、断食や玄米食を取り入れる一方で、最新の栄養学や漢方医学からのアプローチも試み、大正9年に『食物に関する十八年間の研究』を発表しています。しかし、断食を何十日も続けたり、山中で木の実などの生食だけで暮らすなど、自らを実験体にした極端な生活を送り、体調を崩します。1927（昭和2）年、65歳で動脈瘤により永眠しました。

広大な村井弦斎邸は弦斎の死後売り払われ、現在では「村井弦斎公園」として敷地のごく一部が残っています。公園前は「弦斎通り」と名付けられ、明るい石畳の通りです。

弦斎の家庭

弦斎夫人、多嘉子（1880年~1960年）は、父が大隈重信のいとこで、伯母は後藤象二郎夫人、三菱の岩崎弥太郎も親戚筋にいる明治のエリート一族です。後藤家で西洋料理や土佐、長崎料理を覚えた料理上手、英語も話せる才色兼備でした。多嘉子は弦斎の文書を全てチェックし、『食道楽』のレシピも作っていました。弦斎邸に集まる一流の料理人たちのレシピを家庭でも作りやすいようにアレンジしています。手に入りやすい材料だけで、

調味料の種類も減らしたレシピが多く、引き算の妙ともいえるべき、シンプルだからこそおいしくて、料理上手の多嘉子ならではのレシピになっています。



また、割烹着を考案し、『食道楽続編』の初版は割烹着が付録に付きましました。巻頭には割烹着を着た多嘉子の写真が掲載されています。食

道楽以降は、「婦人世界」で「弦斎夫人の料理談」を連載し、料理研究家、カリスマ主婦として、また女子校で料理を教えるなど活躍をします。弦斎と多嘉子の夫婦仲は子どもがうらやむほどで、弦斎は旅先では毎日手紙を送り、多嘉子の写真を持ち歩いていました

長女の米子（登山家・随筆家）をはじめ6人の子どものたちは、乗馬やテニス、漢学、英語、琴など、当時の第一人者を招いて教えを受けたそうです。英語の先生はノグチ・イサムの母レオニー・ギルモアでした。

弦斎ゆかりの人々

弦斎は文学界には興味を持ちませんでした。屋敷にはさまざまな人が集まりました。浅草・八百善や神田宝亭、小田原枕流亭主人ら一流の料理人が腕をふるい、アメリカで洋菓子の修行をした森永太郎（森永製菓の創業者）はマシュマロを披露し、「マシュマロのおじさん」と親しまれていました。

カルピスの三雲雲海、味の素の鈴木三郎助は創業時に試食や宣伝、販売などについて相談しています。

政財界との交流も盛んで、新渡戸稲造が海外からの留学生を連れて来た時は、ちょうど食べ頃だったいちごを堪能したそうです。日立製作所の小平浪平は、弦斎に「これからの時代は電気だ」と言われたのが、日立製作所を起こしたきっかけになったとか。

また、嘉納治五郎、渋沢栄一と説教節の後援会を結成しています。渋沢栄一は弦斎の父、清が親しく、家族ぐるみの付き合いでした。明治、大正を駆け抜けた弦斎は、現在の日本を作った一人と言えます。



村井弦斎の食に関する書物



弦斎食育かるた

食道楽 弦斎食育かるた

弦斎の著作から生まれました

明治時代の作家、村井弦斎の「料理心得の歌」をベースに、弦斎と多嘉子夫人の著作、『食道楽』、『台所重宝記』、『食物に関する十八年間の研究』、『弦斎夫人の料理談』などから令和の今でも役に立つ言葉を集めて「食育の歌」としました。

弦斎と食育

『食道楽』秋の巻、第252話「食育論」で弦斎は、「世間では智育、体育、徳育などと言われるが、まず食育がなければ、立派な体も脳も育たない」と述べています。「食育」は、医師でマクロビオティック（食養生）の祖である石塚左玄の言葉ですが、弦斎は繰り返し使い、世に広めました。

料理心得の歌

『料理心得の歌』は、料理や家事のコツ、食の知識などを分かりやすく面白く伝えようとした弦斎の力作です。短歌形式で104首あり、「小児には徳育よりも知育より〜」は、現在では食育を語る上で定番フレーズです。

日本の食をおいしく変えた『食道楽』

『食道楽』は、1903（明治36）年正月から1年に渡り郵便報知新聞に連載され、「春」「夏」「秋」「冬」と季節を追って続き、続編（1906年）も同じように春夏秋冬の形をとっています。

物語は食べることが大好きな書生・大原満が友人中川の妹、お登和に一目惚れするところから始まります。大原はお登和との結婚を夢みますが、学費を出してくれた伯父に娘のお代との結婚を迫られ、お代が田舎から押しつけてきたからさあ大変！ お登和は長崎仕込みの料理上手で美人、お代は料理も家事もできないくせに、嫉妬深くて…みたいなラブコメです。登場人物たちは、料理や家事の話をしているか、食べてばかりで、読んでいると、いつの間にかレシピや食の知識が頭に入っていき仕掛けです。

物語の根底に流れるテーマはただのグルメではなく、「よい材料を夫婦で選んで料理すれば、経済的で、栄養のバランスも良い、それが家族、夫婦の幸せ」であるということです。登場するレシピは、和食や中華、西洋料理と幅広く、当時は珍しいトマトやアスパラガス、シュークリームなど600種類以上も



あります。家庭でも作りやすいように工夫されたレシピが多く、子どもや病人、高齢者向けの食事には、栄養学や、薬膳、食養生の考えも取り入れられています。さらに、家事の知恵、偽装食品にだまされない方法、炭の利用など家事全般、食育や教育、結婚、教養、品格など家庭と社会について語られています。『食道楽』は、一家に一冊、嫁入り道具の必需品と言われ、明治で最も売れた小説になりました。

『食道楽』が描いた家庭

『食道楽』では、夫婦、子育て、家族のあり方について理想が語られています。

- ・夫婦は何事も隠し事をせず、互いに慈しむ。
- ・妻も学問を学び、自立し、夫婦共に子どもの教育を行い、教材や方法を熱心に研究すべし。
- ・子育ては、家庭教育が重要。自由放任するのではなく、責任を持って規律を教えるべし。
- ・子どもには着物ではなく、動きやすい洋服を着せ、おおいに運動し、しっかり食べれば心身共に健康に育つ。

この頃、日本の女性教育は始まったばかりでした。1901（明治34）年には大隈重信、渋沢栄一らが支援した日本女子大学が開校しています。また、これまでの戦いのための武術は、楽しく競うスポーツに変わりました。弦斎の長女、米子は、日本女子大学の運動会に招かれた

時に、大隈重信から「どうです。これからは女子も大いに快活にやらねばいけない！」と声をかけられたと語っています。

女性の教育と自立、スポーツ、弦斎は家庭のあり方を『食道楽』に込め、自分の子どもも理想のままに育てました。

食物に関する十八年間の研究より抜粋

今日の人間の食用に供している動植物は、はたしてみな人体を養うに適しているのでしょうか。今日の人間が行なっている食事法は、はたしてよく天然自然の道理にかなっているのでしょうか。これは今日の一大疑問でしょう。

食物の第一義はなるべく新鮮なものを選ぶことにあります。これはだれでも知っている事実ですが、深く研究してみると、その新鮮ということに重大な意義があるのです。

先月採ったものにくらべれば今月採ったものが新鮮です。昨日採ったものより今日採ったものが新鮮ですが、もっとも人体に有利な食物は、いますぐ採って、すぐ食べるということです。このことの必要は私が多年、平塚に果樹園を設けていて、毎度実験したことです。たとえば春の苺を食べるのでも、苗畑へ行って、自分で苺を摘み取って食べると、砂糖もつけず牛乳もかけないで、おいしく食べられます。それを籠に入れて座敷へ持ち帰ると、砂糖や牛乳の力を借りなければおいしく感じないほどに味が劣ります。水蜜桃の熟するときにも、客を招いて樹の下へ案内して、手ずから採って食べることをなによりのご馳走にしておりますが、樹の下で食べるのと、座敷へ持ってきて食べるのとは味がたいそう違います。

無花果などは葉の間になっているのを自分でさがして採って食べると、だれでもおどろくほどたくさん食べられて、しかもいつの間にか消化してしまいます。

すべて食物は生きてるものをそのまま食べるのがなによりも有効です。植物質にせよ、動物質にせよ、生きてるものには、第一に、今日の科学でいうビタミンすなわち生活素といって、生命に必要な成分が充実にあります。

第二には、味素と名づくべき一種の揮発成分が、新鮮なものにふくまれています。これは私が木食や生食をして、いろいろの食物について試験した結果、動植物ともに新鮮なものにはこの味素というべきものが多く存在していることを知ったのです。

第三には養素と名づくべき揮発成分が多くふくまれていることを疑えません。これは木食生活や生食生活をしてみるとよくわかりますが、生きてるものをすぐに採って食べると、からだに力のつくことはいちじるしいものです。

食物に関する十八年間の研究

〈食物の原則〉

- 第一 なるべく新鮮のもの
- 第二 なるべく生のもの
- 第三 なるべく天然に近きもの
- 第四 なるべく寿命の長きもの
- 第五 なるべく組織の稠密なるもの
- 第六 なるべく若きもの
- 第七 なるべく場所に近きもの
- 第八 なるべく刺戟のすくなきもの

〈料理の原則〉

- 第一 天然の味を失わざる事
- 第二 天然の配合に近からしむる事
- 第三 消化と排泄との調和をはかる事
- 第四 五美をそなうる事

〈食事法の原則〉

- 第一 飢を待って食すべき事
- 第二 良く咀嚼する事
- 第三 腹八分目に食する事
- 第四 天然を標準とする事

当時、ビタミンやミネラルの研究は始まったばかりで、人は蛋白質、含水炭素、脂肪と水と塩で充分だと思われていました。しかし、弦斎は食べ物にはまだ発見されていない要素があると考え、長年の研究と実験の結果、生命に不可欠な三要素、「生活素（ビタミン）」、「味素（揮発成分）」、「養素（エネルギー）」を見出し、三つを合わせて、活力と名づけています。

さらに最新の栄養学に、日本に根付いていた旬の、地の物を丸ごといただく食事法、調理法を検証し、三原則に辿り着きました。この三原則は、心身の調和をはかる食の真髄であり、人を育み養う本質と言えるでしょう。



小林様と柏手会長の記念撮影

卓話者ご紹介

小林美和子（こばやし みわこ）様

1966年3月8日 東京生まれ

1995年頃から平塚在住、明治学院大学国際学部卒業
フードライター

これまでに、200冊近くの書籍の編集執筆、雑誌「一個人」、コスモ石油ショッピングサイトなどの取材執筆を手がけてきた。

村井弦齋まつりには、2000年、第2回から参加し、弦齋書籍の販売、ホームページ、ポスター作成を担当している。まつりの来訪者のために、レシピや弦齋を紹介した冊子作成の一環で2017年に弦齋の言葉を集めた「かるた」を考案する。「かるた」は、2021年に湘南ケーブルネットワーク開局30周年記念品に採用、SCNの村上実樹アナウンサーたちと再編纂し、「食道楽 弦齋食育かるた」として発売、湘南ケーブルネットワークのサービスエリア1市5町の小学校、公民館などに寄贈された。

弦齋についてより深く考察するために、東洋医学の観点から薬膳コーディネーターを、また栄養学と健康、スポーツを繋ぐフードアスリートマイスター3級を取得、現在2級の結果待ち。家族は、社会人2年目の娘と大学4年生の息子の2人。

幹事報告

◎2021-22年度地区大会親睦ゴルフコンペのご案内を先日お送りいたしました。

開催日は来年2月28日です。ロータリアンとそのご家族も参加できます。お申し込みをされる方はまとめて申し込み致しますので、事務局まで2022年1月6日（木）までお願いいたします。

◎上期情報集会が決定しましたグループ幹事は開催日、場所、人数を事務局までご連絡お願い致します。

委員会報告

○会員研修委員会 元吉裕員委員長

明日、新会員研修セミナーが商工会議所の第2会議室で18:30より開催します。ロータリークラブについて聞いてみたい事がある方は当日でも構いませんので、新会員に関係なく参加申し込み受けます。セミナー後に懇親会を「アッシュエム」で予定しております。

○職業奉仕委員会 高橋賢二委員長

すでにご案内しておりますが、今年度の企業訪問は、例年ですと企業に出向くところですが、今回はこの例会場にお越し頂くことになりました。

12月9日の例会日に例会12:30開始で、13:15から1時間を予定しております。

お越し頂く企業は、ジュピターショップチャンネル(株)です。

○親睦委員会 瀬尾光俊委員長

今年の最終例会は12月23日(木)にクリスマス例会を行います。時間は本日の理事・役員会で決まります。そこで、クリスマス例会でのプレゼントの協賛を皆さんにお願いいたします。

12月16日までにメール、ファックスで回答をして頂き、当日までに品物をお持ちください。



誕生日祝いの成瀬会員と柏手会長

今週のお祝い

誕生日祝い・・・成瀬正夫会員

結婚祝い・・・清水裕会員、馬上晋会員、
常盤卓嗣会員、守屋宣成会員

メークアップ (MUP) 4名

浅野康会員、高橋建二会員、常盤卓嗣員、
鳥山優子会員、馬上晋会員

本日のスマイル 15名

ゲスト 1名

村井弦齋まつり実行委員会 小林美和子様

ビジター 0名

卓話・行事予定

11月18日(木) (株)研進 代表取締役 出縄貴史様

12月2日(木) クラブ年次総会

12月9日(木) 企業訪問

市内例会変更

現在ございません。

