

「食」教育への茶懐石導入の試み

木村儔乃・福原みゆき

A trial introduction of the Japanese Traditional Tea Ceremony
to the dietary and nutritional education

by

Yoshino KIMURA and Miyuki FUKUHARA

1. はじめに

昨年、食育基本法が成立して以来、「食育」が脚光を浴びてきた。これは、近年日本人の食生活が欧米化するのに伴って生活習慣病が蔓延し、食習慣の見直しに国を挙げて取り組まざるを得なくなったことによる。この法律の附則では、「地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の『食』が失われる危機」が叫ばれ、現在の食の問題が、わが国の文化の問題に深く根ざしていることが指摘されている。現代の科学技術文明は物質的には人の暮らしを豊かにしたが、精神的には様々なひずみをもたらしていることがよく指摘される。そればかりか、自然の摂理を無視し、自然を征服したかのように見える文明社会が、ここ数年、自然から手酷いしっぺ返しを被り始めたことが明らかになりつつある。わが国の食の問題もその中の一つと言える。今、広い視点で食の問題を考え直すときに来ている¹⁾。

従来、人の健康に係わる食は主として栄養学的手法により分析されることが多かったが、上に述べたように、わが国の地域性・季節性ともに多様な風土を背景として、文化的視点からも取り扱う必要が生じている。食は健康維持のためだけではなく、人のQOL向上の基本にもなると考えられるからである。現在、私たちは世界中の食べ物があふれ、時間と場所を問わず好きなものを選べる食環境に取り囲まれている。それだけに、わが国の風土の中で400年以上の時間をかけて醸成されてきた²⁾伝統的食文化を見直し、栄養学的視点、文化的視点の両面から食の問題を考えることが求められる。そこで栄養健康学科の食教育の中に、わが国の伝統的文化の一つである茶懐石を取り入れる試みを行ったので報告する。

「懐石」は、会席料理の禅語で、「温石を懐にして懐中をあたたむる迄」の簡素な料理を意味し、茶料理の本質的在り方を示す。利休によって大成されたその作法は、「茶はさびて、心

は厚くもてなせよ」とされ、人と自然が融合した静寂の中で、社会的地位や貴賤高下の身分差別を認めず、ただ食を通して主と客、向かうものと向かわれるものが互いに相手を思いやる、対等赤心の心と心による和敬の交わりを実現せんとするもので、食の在り方の一つの理想である³⁾。また、一汁三菜を基本とする茶懐石料理は栄養学的にもバランスがよく、季節ごとに栄養価の高い旬の新鮮な素材を取り合わせた演出や調理法は合理的で⁴⁾、高齢者の介護食や慢性疾患の治療食を考える上でも学ぶべき点が多い。本学科では昨年からの介護食についての研究を進めているが⁵⁾、そうした研究の一環としても、茶懐石料理を取り上げるのが適当と考えた。

2. 実施方法と実施内容

栄養健康学科2年生の臨床栄養学実習の授業の中で茶懐石料理の実習を取り上げた。殆どの学生が茶道・茶事については全く未体験であることを考慮し、授業は、1) ビデオによる茶事の偽体験、2) 茶懐石料理の講義、3) 茶事の実習の3段階に分けて行なった。

ビデオには、表千家の家元が客を接待するために、準備から客を送り出すまでをきめ細かく収録したものをを用いた。

講義では、もてなす人への心遣い、お茶を美味しく頂くため腹6分の重要性等について話し、その底に流れる精神文化についても理解できるように配慮した。特に次の3点を重点に話した。

- 1) もてなしには間が大切で、客の食べる時間に合わせ、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく出す。微妙な事にも神経を集中させる。
- 2) 一汁三菜を基本に(図1)あくまで質素簡素で、季節感があること。四季折々の旬の材料で献立をつくり、材料のもつ色、形、香りを重んじてこれを生かし、海、山、里の幸が重複しないようにする。夏は赤味噌、冬は白味噌、季節の合間は赤と白の合わせ味噌。旬のものは栄



図1. 一汁二菜の飯、向付、味噌汁(左)に煮物椀(右)がついて一汁三菜となる

養価がもっとも高く、理にかなっている。

3) 盛り付けへの気配り、食器との調和を大切に、食器選びを慎重にする。

茶事の実習では、飯椀、汁椀、向付に始まり、頃合いを見て煮物、焼物(図2)、八寸へと進み、湯桶と漬物(図3)で終わり、最後に主菓子と干菓子を頂いて、各自で薄茶を点てて味わった。こうして、茶懐石の一通り⁶⁾を体験したが、これらの献立は予め作成しておいた。表1には、作成した献立とその作り方(一人分)を、また、表2には、これらの栄養成分計算結果を示す。この表にしたがって調理と盛り付けを学生に指導した(図4)。献立で苦心したことは、1)旬を取り入れる、2)時間内にできる、3)満足感がある、4)見た目にきれいである、5)簡単にできる、6)エネルギーが過剰にならない、7)栄養のバランスがとれている、であった。特に心を砕いたのは、煮物椀、湯桶、八寸である。茶懐石料理では亭主は煮物椀作りに気持を集中させるが、制約された時間と限られた費用の中で学生に作らせるには様々な工夫が必要であった。たとえば、魚の白身を使うと費用も時間もかかるので、はんぺんを使った。最後の湯桶も、あとの抹茶を頂く上で亭主が神経を使うところである。本来は焙烙で洗い米を気長に炒めるのであるが、焙烙がないので、フライパンにアルミホイルを敷いて、



図2. 里芋、こんにゃく、乾しいたけ、レンコン、サッポロ巻き、銀杏に切った人參の煮物(左)と椿の葉を敷き、塩焼きにした魚(ヤズ)を器に盛った焼き物



図3. 汁椀に入れた湯桶(左)と中華風の皿に盛った輪切りの沢庵、しば漬け(右)



図4. 向付を盛り付ける学生
大根、大場を敷きその上に刺身（鯛）を美しく盛る。

弱火でゆっくり炒って焦がす方法を考えた。八寸は本来、一期一会を喜ぶ酒の肴として、海のもの、山のものを2種、少量載せるものである⁶⁾。ここでは、山のものとして煮た黒豆を使い、学校の玄関の前にある松葉に刺して盛り付け、海のは、さきいかを使用した。八寸の

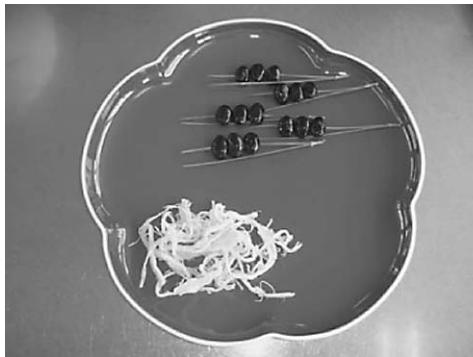


図5. 八寸（左）と主菓子（右）



図6. 著者指導のもと、薄茶を点てる学生（左）と学生が点てた薄茶（右）
茶器は萩焼き。

「食」教育への茶懐石導入の試み

表1 秋の茶懐石料理実習の献立

献立	食品	分量	作り方
ご飯	米	60	★米をとぐとき、とぎ汁は捨てずに湯とう用にとっておく。 ①ご飯は少し軟らかめにたく。②最初はぐい飲みくらの器に飯を入れ、盛り。③2回目は自分でお椀に飯の容器に入ったご飯は残さない。3回目は残して良い。
お向こう	鯛 青紫蘇 せん大根 赤とさかのり ポン酢 わさび	50 1枚 10 5 5 1	①1人ずつ皿に形良く盛る。 ②せん大根は丸めて皿に盛り、紫蘇、細作りの鯛を盛る。 ③横に赤とさかのりをのせる。出すときにポン酢をかけてお客に渡す。
みそ汁	赤味噌 白味噌 出し汁 生麩(よもぎ麩) 和辛子	6 6 150 50 1	①出し汁に味噌を溶き入れ、よもぎ麩を入れ、器を温めておく。 ②椀に盛り、からしをのせる。 ③亭主がお変わりを言われたら一般的にお変わりする。
煮物椀	はんぺん むきえび 卵白 出し汁 かたくり粉 栗 銀杏 青柚子 出し汁 うすくちしょうゆ もみじ生麩 人参 春菊	50 20 1/5ヶ 15cc 2 10 5 5 50 3 10 10 10	①栗は皮を剥いて茹で、薄切りにし、少量の片栗粉をまぶしておく。 ②銀杏は半分は切っておく。 ③むきえびは茹でて冷水にとる。包丁で荒く刻み、半分はすり鉢ですり、半分は別の器にとっておく。 ④一口大に切ったはんぺんを③に加え、すり鉢ですり、ほぐした卵白を少しづつ加えてすり混ぜ、かたくり粉を加えた出し汁を少しづつ加えてさらにすり合わせる。ここに残りのえび、銀杏を入れ混ぜ合わせる。 ⑤丸く形を整え、①の栗をまぶし、ラップで包み、弱火で10分蒸す。 ⑥人参は長さ3cm幅1cmの短冊に切り、塩茹でにする(1人1ヶ)。 ⑦だし汁は吸い物より少し濃い味付けをし、紅葉麩を入れる。 ⑧器に⑤、⑥、紅葉麩を入れ、柚子をのせ、⑦の出し汁をはる。
焼き魚	鯖 食塩 木の芽(椿の葉)	50 1 1	①鯖は薄塩をし、オーブンで焼く。 ②器に盛り木の芽(椿の葉)を飾る。
煮物	里芋 レンコン 花人参 サッポロ巻き 干し椎茸 角コンニャク 絹さや 砂糖 出し汁 濃口醤油	50 50 15 2ヶ 3 50 3枚 2 50 7	①里芋は皮をむき、適当な大きさにきり、塩もみする。干しいたけは水に戻す。人参は型抜きでイチョウに抜き塩茹でする。角コンニャクは湯がいて綱にする。絹さやは筋をとり、塩茹でする。 ②サッポロ巻きは水に戻し炊く。 ③鍋に材料をいれ、ひたひたに出しと椎茸の戻し汁をいれ、8分目型火がとおれば、調味料をいれ、軟らかくなるまで炊く。 ④うつわに1人づついくように盛る。彩りに絹さやと人参を点盛りにする。
柿なます	大根 柿 塩 米酢 さとう	50 20 0 5 2	①大根は皮を剥き、せんに切り、塩をする。 ②柿は皮むき薄くきる。 ③調味料を①②を和える。
こ吸い物	梅干 せん生姜 昆布だし うすくちしょうゆ	3 3 80 5	①昆布だしをつくる。 ②梅干は果肉のみ1人小さじ半量とせん生姜を椀にいれる。 ③だし汁を椀にいれる。
湯とう	米 水	15 200	①洗った米をフライパンにアルミホイルをはり弱火でゆっくり炒る。 ②ご飯を炊くときに、といだ汁をやかんに入れ、沸騰したら、一握りの炒り米を入れ、火を消し、そのまましばらくおいておく。
漬物	沢庵 しば漬け	10 10	①沢庵は拍子きりにする。 ②しば漬けと一緒に器に盛る。
八寸	黒豆煮豆 さきいか 松葉	10 5 1	①黒豆煮豆を松葉に刺す。 ②八寸の器に枝豆とさきいかを盛る。
主菓子	葛饅頭	50	①器に桜の色葉を敷き、お菓子を盛る。
御干菓子	二人静 そば板	5 10	②お干菓子はひがしきにもる。
お茶御濃い茶	抹茶(深瀬の昔)	10	
薄茶	抹茶(深瀬の昔)	5	

表2 秋の茶懐石実習献立の栄養価

献立	食品	分量 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	鉄 (mg)	レチノール 当量(mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当 量(g)
ご飯	こめ 水稻 穀粒 精白米	70	249	4.3	0.6	4	0.6	0	0.06	0.01	0	0
お向こう	たい くだい 養殖 生	40	78	8.7	4.3	4	0.1	4	0.14	0.04	1	0
	しそ 葉 生	1	0	0	0	2	0	18	0	0	0	0
	とさかのり 赤とさか 塩蔵	5	1	0.1	0	4	0.1	0	0	0	0	0
	塩抜き											
	穀物酢	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	わさび 粉 からし粉入り	1	4	0.2	0	3	0.1	0	0.01	0	0	0
みそ汁	米みそ 淡色辛みそ	6	12	0.8	0.4	6	0.2	0	0	0.01	0	0.7
	米みそ 赤色辛みそ	6	11	0.8	0.3	8	0.3	0	0	0.01	0	0.8
	生ふ	20	33	2.5	0.2	3	0.3	0	0.02	0.01	0	0
	からし 粉	1	4	0.3	0.1	3	0.1	0	0.01	0	0	0
煮物椀	はんぺん	50	47	5	0.5	8	0.3	0	0	0.01	0	0.8
	くるまえば 養殖 生	10	10	2.2	0.1	4	0.1	1	0.01	0.01	0	0
	鶏卵 卵白 生	6	3	0.6	0	0	0	0	0	0.02	0	0
	でん粉 じゃがいも	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ゆず 果汁 生	5	1	0	0	1	0	0	0	0	2	0
	しょうゆ うすくちしょうゆ	5	3	0.3	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.8
	生ふ	10	16	1.3	0.1	1	0.1	0	0.01	0	0	0
	にんじん 根 皮むき 生	10	4	0.1	0	3	0	140	2	0	0	0
	しゅんぎく 葉 生	10	2	0.2	0	12	0.2	75	0.01	0.02	2	0
焼き魚	まさば 生	50	101	10.4	6	5	0.6	12	0.07	0.14	0	0.2
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	大豆油	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	0
にしめ	さといも 球茎 生	50	29	0.8	0.1	5	0.3	1	0.04	0.01	3	0
	れんこん 根茎 生	50	33	0.9	0.1	10	0.3	0	0.05	0.01	24	0.1
	にんじん 根 皮むき 生	15	6	0.1	0	4	0	210	0.01	0.01	1	0
	がごめこんぶ 素干し	5	7	0.4	0	38	0.2	10	0.01	0.02	0	0.4
	乾しいたけ 乾	3	5	0.6	0.1	0	0.1	0	0.01	0.04	0	0
	板こんにゃく 生いも	50	4	0.1	0.1	34	0.3	0	0	0	0	0
	えんどう さやえんどう 若ざや 生	15	5	0.5	0	5	0.1	14	0.02	0.02	9	0
	車糖 上白糖	5	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	しょうゆ こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0	1	0.1	0	0	0.01	0	0.4
		しょうゆ こいくちしょうゆ	3	2	0.2	0	1	0.1	0	0	0.01	0
柿なます	だいこん 根 皮むき 生	50	9	0.2	0.1	12	0.1	0	0.01	0.01	6	0
	かき 甘がき 生	20	12	0.1	0	2	0	14	0.01	0	14	0
	食塩	0.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2
	穀物酢	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	車糖 上白糖	5	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	こすいもの											
	うめ 梅干し 塩漬	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0.2
	しょうが 根茎 生	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	しょうゆ うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0	0.3
		しょうゆ うすくちしょうゆ	2	1	0.1	0	0	0	0	0	0	0
漬物	たくあん漬 塩押しだいこん漬	10	6	0.1	0	3	0	0	0.02	0	5	0.4
	なす 漬物 しば漬	10	3	0.1	0	3	0.2	10	0	0	0	0.4
八寸	だいず ぶどう豆	5	14	0.7	0.5	4	0.2	0	0	0	0	0.1
	けんさきいか 生	5	4	0.9	0.1	1	0	0	0	0	0	0
	合 計	625.4	776	43.6	14.7	195	5.1	509	2.52	0.42	67	6

器は、深川の八寸皿を特別に購入して盛付けた。赤の皿に、椿の葉を敷き松葉に刺した黒豆、さきいかを盛ったが、コントラストが絶妙で、盛った瞬間、器の大切さを実感させた。食事の後、季節の主菓子（図5）を頂き、抹茶の点て方を指導して（図6）、学生が交互に主となり、客となって薄茶を味わった。

実習の後、学生に茶懐石料理についての考察と、日本人の栄養摂取基準（年齢20～29歳、活動レベルⅡ）に基づく栄養学的評価をレポートさせた。

3. 結果と評価

実習では、調理実習室に「紅葉舞秋風」の軸を掛け、著者作の陶製花入れに学校の校庭に咲いた山吹、椿（3分咲き）、照り葉（校庭の桜の色づいた葉）（図7）を生け、かなめには著者宅庭の小菊を入れて季節感を演出した。9時45分から献立を説明し、10時25分から調理の実習に取り掛かったが、出来上がったのが12時25分で2時間かかった。



図7. 紅葉舞秋風の軸（左）と、著者作の陶製花器に生けた学校校庭に咲いた山吹、椿、照り葉

ビデオによる茶事の偽体験では、多くの学生が、客を迎えるための、庭の掃除、庭木の手入れ、水まき、さらに釜の灰押さえに、あくまでゆっくりと時間をかける神経の細やかさに驚いていた。とくに木の葉を丁寧に1枚1枚ふき、庭に水が多くかかっているところを更にふきとるなどの所作に感銘を受けていた。ある学生は、忙しく落ち着くことのない現代人には、お茶という所作を身につけることが必要と記述していた。

茶懐石料理実習では、時間と費用の都合上簡略化した部分もあったが、通常の調理実習にはない細やかな心配りの体験は学生に新鮮に映ったようである。特にはんぺんを使った煮物椀（図8）は好評で、茶懐石料理が、素材のおいしさを大切にし、見た目美しく、香りも楽しむ完璧な料理であり、家庭でも作りたいとの感想が述べられていた。また、八寸の盛り付けに一期一会の意味を考え、茶懐石の底流にある人と自然の和の精神文化に感銘を受けたようで

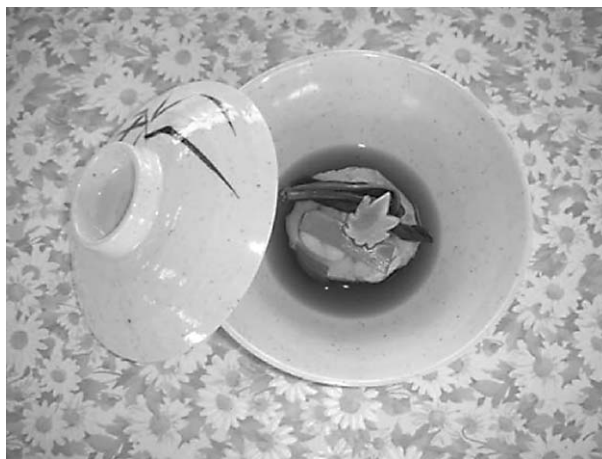


図8. 特に好評だったはんべんを使った煮物椀
栗をまぶして蒸し、一文字の人参、春菊、もみじ麩を添えた。

あった。

この献立を日本人の摂取基準（19～29歳女子、男子1日の栄養量の1/3）と比較して評価すると（表2）、食品の種類は35種類、エネルギーは適量であるが、3大栄養素のたんぱく質は多く、脂肪は少なかった。ミネラルのカルシウムは若干少なく鉄は充足していた。レチノール当量、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCも充足していた。塩分は6グラムでやや高かったが1日の総量で考えれば解決できる。

食品の種類35種類の多さには学生も驚いていた。塩分をもう少し抑えたかったが、塩分がある程度使うことでエネルギーを抑えられる。これは脂肪が多くなりがちなおもてなし料理で、脂肪が少ないということは大事なことである。また、その分たんぱく質が多くなることで、満足感のある食事となる。ただ、量的に腹6分より多くなったので、この辺は煮物の量を半量、みそ汁、漬物の量を減らし、減塩していくことで適量が可能と考える。最近の食事は美味しい料理は高カロリーで肥満を避けることが難しいが、この茶懐石料理をもっと手軽に取り入れるようにすれば、もてなされる方も安心して食べられるであろう。

このレシピは、茶懐石料理が誰にでも簡単に出来る献立であることを示しており、エネルギーも適量で、幅広い支持が得られるものと確信する。

日本人は目で食べる民族といわれ、彩り、器が非常に大切である。あの北大路魯山人が「食器は着物」と言い、料理をつくり気に入った器がないので、とうとう自分が盛る器を作った話 はあまりにも有名である。とりわけ素材や味付けに制限の多い高齢者の介護食や慢性疾患の治療食では、器の演出が重要である。これからの栄養士は、栄養学や調理学の知識に加えて、器への盛り付けの技術も身に付けなければならない。そうした技術を学ぶ上で、わが国の独特の風土の中で長い歴史をかけて確立されてきた茶懐石料理を学ぶことが極めて有意義であること

が、この授業実践結果から示された。

最後に、今回の茶懐石料理を行うに際して、自らの研究課題として取り組んだ栄養健康学科の徐昌昌研究生、および様々なご協力を頂いた諸先生方に、深謝申し上げる。

文献

- 1) 関 健志 (2006) : 安さの代償—エコリュックサック・地産地消の考え方, 地球環境キーワード辞典 (地球環境研究会編), 23-24, 中央法規出版.
- 2) 桑田忠親 (1973) : 茶道史概説, 茶道辞典 (桑田忠親編), 9-25, 東京堂出版.
- 3) 千 宗室 (1974) : 茶道について, 風興集 (千 宗室編著), 1-10, 淡交社.
- 4) 串岡慶子 (1995) : 懐石のしくみ (一), 茶道雑誌, 59 (6), 105-109.
- 5) 木村信乃・品川汐夫 (2006) : 介護食の実態と改正介護保険法の問題点についての考察—山口県柳井・大畠地区におけるホームヘルパーを対象としたアンケート調査結果から—, 下関短期大学紀要, 24, 9-16.
- 6) 磯部隆雄ほか (1981) : 懐石全書—春夏秋冬— 十月 十一月 十二月, 238pp., 淡交社.