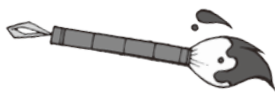


新・下野市風土記

古代のお菓子②

古麻呂はせんべいを食べていたか？

下野市教育委員会 文化財課



飛鳥・奈良時代の食生活

栃木県（下野国）の長い歴史の中で、最初の歴史的人物として登場するのが、平城京遷都の前年の709年に亡くなった下毛野朝臣古麻呂ですが、彼の生きた飛鳥時代や奈良時代の食生活は、どのようなものだったのでしょうか？

1969年に発刊された『奈良朝食生活の研究』という名著があります。正倉院文書を分析し、当時の人たちが食べていた食材や調味料のほか、調理用具や価格（物価）などについて記されています。1970年代以降には、平城京や平安京などの宮都の発掘調査が進み、大量の木簡が出土しました。木簡には、当時の人々が用いていた食材（海藻、魚介類、肉など）やその産地が記されており、一層当時の生の情報を知ることができるようになりました。

最近では、遺跡から出土する食物残渣（食べ残しやごみ）の理化学分析成果などもあり、より具体的な食生活の復元が進んでいます。中でも米・麦・豆などの穀物類は、税として納められていたこともあり、全国各地で時代を問わず出土しています。固いため焼け残った、おにぎりのような状態です。

穀類は、焚いたもの、煮て粥のようにしたものなど、加工の仕方が時代と共に変化しているのも興味深い点です。副食類についても、焼く、煮る、和える、茹でる、生食、干物など、様々な調理や加工を経て食べていたようで、かなりの食品数となります。調味料も、鹹・酸・甘・辛・苦・淡の六味に関する食材が使用されていたと考えられています。

古代の補食

『奈良朝食生活の研究』では、主食・副食と共に、補食として「糲・焼米・煎大豆・餅類・索餅類・粉類・蘇」の記載があります。

糲は、蒸した、または炊いた米を乾燥させた、保存と持ち運びができる携行食。焼米も、同様の保存食でした。煎大豆は、大豆を煎って塩気を付けたもので、挽くときな粉になりました。

索餅は、聞きなれない言葉です。従来は「ムギナハ」と呼ばれ、小麦粉・米粉・塩を茹でて乾燥させた麺であるという説と、直径1cm程度の練った粉を長さ10～15cmの縄状に編んで乾燥させ、油で揚げたドーナツやチュロスのような菓子（平安時代に「唐菓子」と呼ばれるようになる）であるという説がありました。神様のお供えにされ、平安時代には、七夕の節句のときに宮中で食べられたと考えられています。

最近の研究では、索餅＝乾燥麺説が有力だとされています。天平宝字年間（760年頃）には、奈良東大寺の写経生（経典の書写作業に従事する下級役人）が「索餅」を頻繁に食べていたことが、正倉院文書から分かっています。研究によると、天平宝字2（758）年6月中には索餅558藁を1013文で、7月には1225藁を2253文で購入。その後も大量の索餅を購入しています。

索餅を食べるときには、現代人がラーメンを食べるときのような食器を使用したと考えられています。また、他の古代の麺類として、麦縄という名前が記録に残っています。

餅類では、現在私たちが神様にお供えするような丸餅が一般的だったようです。また、豆餅も当時から食べられていました。この他、胡麻粕餅と呼ばれるものがありました。原料として油が記されているので、先述した唐菓子のように油で揚げたものなかもしれません。現在も、奈良春日大社の神饌には米の粉で作った団子を油で揚げたものがあります。糰餅も、粉を油で揚げたもののようなものです。

煎餅も、奈良時代の食べものとして登場します。材料に油とごま油が併記されていることから、米を油で煎るか揚げるかした、かき餅のようなものだったのでしょうか。天平10（738）年には淡路国の正税帳（国司が中央政府に提出した1年間の税の決算書。当時の役所での収支報告書のようなもの）に、米1升で5枚の煎餅を作ったという記録が残されています。

古麻呂も、もしかしたら食べていたかもしれません。

参考文献 関根真隆『奈良朝食生活の研究』1969。森川実「麦縄と索餅」『奈文研論叢』第1号奈良文化財研究所2020