

# 豆と川柳

## ② 大豆と川柳

塩田 芳之

### 大豆・大豆製品の歴史と食文化

#### 1. 大豆

大豆は弥生時代前期に中国から伝わったと云われ、記紀の穀物創生神話にも登場する（参照：日本古典文学大系1〔岩波書店〕、新編日本古典文学全集2〔小学館〕、日本書紀上〔小学館〕）（日本書紀にはこの部分は「一書に曰く」として紹介されている）。かつては水田の畦で自家用として栽培され「あぜ豆」とも呼ばれていた。

季節の変わり目（節分：もとは立春、立夏、立秋、立冬の前夜を云ったが次第に春だけに云うようになった）には「邪気、鬼が生じる」と信じられ、それを追い払う悪霊払いの行事が行われた。また、火で炒り邪気を払った豆は福豆と呼ばれ、福豆を年齢の数だけ身体に取り入れることで次の年も健康に過ごせますようにと祈願する。

大豆は「畑の肉」と云われる。穀類と違ってデンプンの代わりに脂質が多く（大豆、落花生以外の豆は脂質が少ない）、タンパク質（アミノ酸組成がよい）、食物繊維も

多い。ガンの予防効果もあると云う（表1）。欠点は水を加えて煮ても穀類に比べ軟らかくなくなりにくく消化も悪い（トリプシンインヒビター、ヘマグルチニンその他の生理的有害物質を含むが大部分は加熱により活性を失う）。

表1 大豆の成分とその生理機能（河村幸雄 本誌No.14）

効果の認められる生理機能	機能している成分
コレステロール低下作用	大豆タンパク質、ペプチド
抗高脂血症	大豆油（不飽和脂肪酸）
抗高血圧症	大豆タンパク質、ペプチド
抗がん作用	フラボノイド、カロチノイド
細胞増殖作用	大豆タンパク質
抗酸化作用	ペプチド、ビタミンE
活性酸素除去	フラボノイド、ペプチド
抗アレルギー	アレルゲンペプチド（除去）
整腸作用	食物繊維
吸収阻害作用	タンパク質分解酵素 阻害物質

豆腐、納豆などは上手く改良された食品であり、消化率も良く他の食品材料と組み合わせたレシピも多い。味噌、醤油は調味料として日本人に欠かせない。その他豆乳、湯葉、卵の花、きなこ、煮豆、炒り豆など日常的に多くの形で食され、俳句・川柳の好材料となっている（大豆の成分、歴史、食文化などについては本誌にも多く報告されている）。

## 2. 豆腐

故事類苑の豆腐の項目に本朝食鑑、和漢三才図会、守貞漫稿、本草綱目啓蒙、料理物語、豆腐百珍（筆者注、いずれも江戸時代の書物）ほか豆腐を記載した多数の本を紹介している。それらを要約すると2000年余り昔、漢の淮南王劉安（わいなんおうりゅうあん）が初めて豆腐を作ったといわれ、我が国に伝わったのは奈良時代と考えられている。「下学集」（室町時代）に「豆腐」の記事があり、道元禅師が精進料理の一環として宋から伝えたということも考えられるという（安達氏）。（本草綱目、和漢三才図会に書かれている製法の原理は現代とあまり変わらない）。昔の日記、古文書の記録に豆腐が出るのは厳冬に多い。この当時は夏期には製造、保存が不向きであったと考えられている。

豆腐は奈良、平安、鎌倉時代と移るにつれ貴族、僧侶次いで武士の階級に普及した。一般庶民に流通したのは江戸時代とのこと。室町時代末期には日本人好みの調理法も考案された。「豆腐百珍（1782）」（参照：とうふの本〔柴田書店〕）に続いて「続編」「余録」が出版された。これらに共通して感じられるのは豆腐の真味を残した素朴な食べ方をすすめていることで、なかでも冷奴はその真髓を知る最良の食べ方としている。

豆腐の加工品として生揚げ、油揚げ、がんもどき、焼き豆腐、凍り豆腐（高野豆腐、凍み豆腐ともいう）などがある。

木綿豆腐が標準的な作り方で、絹ごし豆腐は木綿豆腐より濃い豆乳を使用し、凝固

剤、豆乳を孔のない型箱に入れ豆乳全体を凝固させる。木綿豆腐より舌触りがなめらかである。冷奴は一寸角に切った豆腐が江戸時代の槍持ち奴などの着ていた服装の紋から連想して生まれたものと思われるという。豆腐は「豆腐集説」（参照：日本農学全集52〔農山漁村文化協会〕）によれば、かべ、しろもの、もみじ、おかべとも表現された（いずれも女房言葉。豆腐は白いで「壁」といわれた〔豆腐集説〕）

尚、養生訓には「豆腐の古いものは食べてはいけない。豆腐には毒気があるが新しい豆腐を煮て味がよいものは生大根のおろしを加えて食べるなら害はない」などとある。

豆腐に関する故事・諺の類を「とうふの本〔柴田書店〕」より引用すると「豆腐は売れず粕が売れる（肝心の事は進行せず、どうでもよいことばかり進む）。「豆腐も煮れば締まる（締まりのない人も苦労すればしっかり者になる）」。「豆腐で歯を傷める（ありえないことのたとえ）」。「豆腐に鏝（糖に釘）」。

尚、冷奴の豆腐は割箸で食べようとあり（参照：「豆腐・納豆あれもこれも〔雄鶏社〕」、これは金気を避けるため（真鍮製、せめてステンレス製を使う）でまた割目のざらざらに醤油が適度について風味が出るという。

## 3. 納豆

和漢三才図会に作り方が書かれているがこれは豆麴に塩水を加えて発酵後、乾燥した塩納豆である（別名、塩辛納豆、唐納豆）。

古来、寺院で作られたので寺納豆とも呼ばれる。京都市大徳寺の休納豆（大徳寺納豆）、静岡県浜名湖畔の大福寺の浜納豆（大福寺納豆）などが有名だが生産量は少ないとのこと。

糸引き納豆とは蒸煮大豆を稲藁で包んで暖かい所におき、稲藁に付着している納豆菌が煮大豆に移り繁殖させたもので（後に藁包納豆が作られた）、現在は純粹培養した納豆菌が用いられ、容器も衛生的で使いやすいものとなっている。糸引き納豆の歴史は明らかでないが、室町時代中期に作られたという。各地に納豆伝承があり、どれも偶然発見された形で伝わっている。

ジャワのテンペ、ヒマラヤのキネマ、日本の納豆を地図上にとり、それらを頂点とした三角形を納豆の大三角形とも呼ぶ。

納豆は大腸の調子を整える（便秘解消）、内臓脂肪の減少、免疫力向上、動脈硬化予防、血圧安定、更年期障害改善、骨粗鬆症予防、ガン予防、脳の活性化、アンチエイジングなどの効果があるとのこと（「納豆パワーの底力」〔青春出版社〕）。「納豆を食べぬ薬でうらめしい」（後出）という川柳があり、「納豆はビタミンK（血液凝固促進作用がある）を含むので血栓症を起こしやすい」という人がいるが、血栓を溶かすナットウキナーゼを含む（発酵中に生産される）ので殆ど問題はないとされる。ワルファリンのような薬を使って血栓症や心臓病を治療している人を除いては全く問題のない食品であるといわれる（「発酵食品礼讃」〔文春新書〕）。ワルファリンを処方さ

れているときは医師や薬剤師から納豆の摂取を含む栄養指導があるので、その指示に従うようにとのこと（「納豆パワーの底力」〔青春出版社〕）。

「豆腐・納豆あれもこれも」（雄鶏社）から納豆に関する諺を抜粋する。

納豆のような仲（仲の良い男女あるいは夫婦）

夏負けしたら納豆を食べ（高タンパク質食品でビタミンB類豊富、ミネラル、レシチンで元気をつける）

納豆を食う人色白美人（ビタミンB<sub>1</sub>は体の疲れを取り、ビタミンB<sub>2</sub>は皮膚や粘膜、目を守る作用がある）

納豆どきの医者知らず（秋から冬にかけて納豆の仕込みが始まり、食膳に納豆が出て体力が充実する）

納豆の好きな子供は骨が太い（納豆は吸収のよいカルシウムを多く含む）

#### 4. 味噌

味噌は七世紀末頃、朝鮮半島から伝来したとされ、大宝令（701）に「味噌」という文字があり、未醬→未曾→味噌（和漢三才図会には「未醬」〔和名は美蘇〕と書いている）になったのだろうという。本朝食鑑（1697、平野必大）に「我が国では上下四民俱に朝夕に用いる」とあり、作り方、効用など詳しく書かれている。

味噌の特徴は麴の使用にあり、麴、塩、種水、煮大豆を混合し熟成させ、その間にデンプン、タンパク質を分解して甘味、旨味を出し、さらに乳酸菌の繁殖で風味を増

す。生産地と消費地が密着して発展した。日本人にとって貴重なタンパク源であった。

味噌汁の摂取頻度が高くなると胃ガン死亡率が低くなるという調査結果がある。その他、体内過酸化脂質の生成抑制効果などがあるという。

味噌を分類すると原料により豆味噌、米味噌、麦味噌。色では白味噌、淡色味噌、赤味噌。味では甘口、辛口に分類され、地域により仙台味噌、江戸甘味噌、信州味噌、西京味噌、府中味噌など（八丁味噌は徳川家康が生まれた岡崎城から西に八丁離れた八丁村で生まれたのでこの名がついたとされる。また、嘗味噌は副食用としてそのま

ま食べるようにつくられた味噌で、醸造嘗味噌（金山寺〔経山寺〕味噌、ひしお味噌など）、加工嘗味噌（鯛味噌、柚子味噌など）に分けられる。味噌汁は日本食文化の中にあって、おふくろの味的な存在である。

味噌に関する諺を「味噌・醤油の百科」（東京書房社）より抜粋する。

- 手前みそ（自分で自分のことを褒める）
- みそ桶に蓋をせよ（悪い声で歌を唄う、または下手な唄い方をすると味噌が腐るから蓋をせよ）
- みそをする（おべっかを言う。胡麻をする）
- みそをつける（失敗、狼狽する）
- 味噌も糞も一緒（玉石混合）

表2 味噌の種類

	原料による分類	味、色による区分***		食塩（％）	主な銘柄もしくは産地
普通味噌*	米味噌	甘	白	5～7	西京白味噌、讃岐味噌、府中味噌
			赤	5～7	江戸甘味噌
		甘口	淡色	7～11	相白味噌（静岡県）、中甘味噌
			赤	11～13	中味噌（瀬戸内海岸）、御膳味噌
		辛	淡色	11～13	信州味噌、白甘味噌
	赤色		12～13	仙台味噌、佐渡味噌、越後味噌、津軽味噌、北海道味噌、秋田味噌、加賀味噌	
	麦味噌	甘口	淡色系	9～11	九州、四国、中国地方
		辛口	赤系	11～12	九州、埼玉、栃木
豆味噌	辛	赤	10～12	八丁味噌、二分半味噌、名古屋味噌、溜味噌	
調合味噌	甘口、辛口	淡色、赤		全国	
加工味噌**	醸造嘗味噌				金山寺（経山寺）味噌、ひしお味噌

\*味噌汁および調理に使われる味噌

\*\*そのまま“おかず”として食べる味噌

\*\*\*通常、消費者あるいは流通面では、色の濃淡によって味噌は白味噌、赤味噌に二分している。この場合、白味噌は白（甘）味噌、淡色辛の信州味噌あるいは淡色系麦味噌の総称、赤味噌は同様に江戸甘味噌、御膳味噌、赤色辛味噌、赤系麦味噌あるいは豆味噌も含めた色の濃い味噌の総称である。

（藤井健夫「伝統食品の知恵」柴田書店）

## 川柳

(内容に共通点があると思われる川柳を  
( ) 内に付け加えた)

### 1. 大豆

節分にわが家は鬼が豆をまく モンチッチ  
〔オーイお茶〕今は逆転貴方お茶

久保田鶴子)

〔鬼は外〕鬼が豆まき俺は外 鬼嫁の夫  
〔オーイお茶〕ペットボトルがデンと出る

長谷川佳子)

俺は外豆を投げてる鬼は内 熊五郎  
(凄いという漢字の中に妻がいる

鱈の佐助)

豆まきの間は外で遊ぶ鬼 長尾生人  
(ゴミ出し日捨てに行かねば捨てられる

詠み人知らず)

豆まきをしたのに家に鬼がいる ぷてぬく  
(死ぬまでに一度は言いたい「オーイお茶」

見川文雄)

古い二人撒く豆もなし鬼も居ぬ

末松たけし

(病妻に塩を忘れた粥をたき 蛭 柳)

年重ねもう食べられぬ豆の数 乗鞍澄子

(お茶漬けの味歳月を振り返る 古都勇夫)

年男鬼も入れたい豆を撒く 竹永子夏

(お互いに自分で耐えた気で夫婦

野谷竹路)

節分の豆よお前は組換えか 長谷川日出登

(外国産日本産とトマトまで 酒井成野)

中国の豆が日本の鬼を打ち 青 帆

(肉魚お前はどこからやってきた

店長さん)

あの日から言葉なくして豆を炒る

田村ひろ子

(抵抗はしても妻は夕支度 橘 信)

福はうち豆の間をよけてこい 北 斗

(竹輪煮る穴に不安を詰めこんで

伊達祥子)

節分の豆に降参総入れ歯 高橋忠一

(好き嫌いないが入れ歯が選り好み

越野哲司)

リハビリの豆一粒に逃げられて 辻正子

(徘徊と噂がたつて散歩やめ 小野憲介)

リハビリの箸の相手をする大豆 馬場涼子

(幸せな余生を打ち込む趣味があり

齊坂多一郎)

枝豆とビールと僕の仲の良さ 馬場元志

(寒い日はやっぱり鍋ねと独り言

ちょびすけ)

豆もやしちょっと陽を見て青くなり

竹永子夏

(箸あれば食っていけるとバカ息子

平山猛)

コンクリの畦に枝豆植えられず 真鍋勝彦

(稲刈りをしたことなくて飯のこす

八木艶子)

福豆がころころと逃げてゆく

近藤ゆかり

(倦怠期夫婦茶碗もひび入り 見川文雄)

鬼は外となりの豆がとんでくる 清水真美

(お隣のすきやきたぶんコマ切れよ

木村彩)

\*戦後食糧難の時代の句

豆まきを屋根で見ている鬼瓦 馬場元志

(流れ出た米へ姑の目を感じ 登志子)

いそがしく春は来にけり豆をまき  
柳多留三十六篇  
(暦より季節の変化食で知る 見川文雄)

## 2. 豆腐

手のひらで母は上手に豆腐切る 小川斐山  
(等分のメロンに愛は満たされる  
勢理章子)

ゆっくりと水は流れて豆腐澄む  
弘洋秋の子  
(米を磨ぐ母の背中を見ている  
大野風柳)

あきらめてゆらりと豆腐桶の中  
出口とき子  
(「オーイお茶」言って自分で出している  
見川文雄)

冷水に沈み鋭くなる豆腐 黒川佳津子  
(もめてみて息子は嫁のものとなり  
その他世人)

恋は一瞬豆腐のように掬われる  
川田由紀子  
(汁粉屋で可愛い恋を打ち明ける 六 好)  
恋愛は遠くお豆腐買う日暮 徳住八千代  
(ふれあいを求めて趣味の門叩く  
斉坂多一郎)

手のひらで豆腐を切って思慕を断つ  
時実新子  
(言い訳はよそう明日の米を研ぐ  
柿添花子)

手のひらにいつも豆腐のある暮し  
松原房子  
(「御飯よ」と呼ばれることのありがたさ  
佐藤江里子)

良妻は今日で終わりという豆腐 三笠信子  
(母の味誉めたら妻が物言わぬ  
坂口洋之助)

すき焼きは野菜、糸こん、豆腐だけ  
戎井秀  
(食べて来た食わずに待っていたでもめ  
哲 秋)

残業で帰ればすき焼きトーフだけ  
大黒柱  
(すき焼きに時短の父の席はなし  
吉ちゃん)

独り居は余った豆腐凍らせる 高橋藻都  
(冬ざれにたった一人の米を研ぐ  
宮津敬子)

いつの間に老いて豆腐の菌のあたり  
河合りえ子  
(方円の器の水になって古い 畑本仁太)  
フレンチに豆腐がちょっと気取ってる

唐津和雄  
(フランスが決める日本の味と旅 楽 睦)  
豆腐のリンに縫物かたづける 湘 里  
(稲作の国でよかったにぎり飯 夢野あい)

精進の料理豆腐の七変化 古川柳  
(料理本見てもメニューはワンパターン  
中川さと子)

赤子抱くやうに豆腐を取り回し 古川柳  
(なんべんも持ちかえて食うにぎり飯  
春 汀)  
ストレスの指がいじめている豆腐 池森子  
(いじめ甲斐ある人を待つ胡瓜もみ

田頭良子)  
幸せは妻と二人の冷奴 和田次郎  
(幸せを確認し合う冬の鍋 松本智恵子)

もち古りし夫婦の箸や冷奴 久保田万太郎  
 (次の世は他人でいたい人の箸 間宮宏子)  
 お料理は得意と妻が冷奴 馬場元志  
 (若い嫁電子レンジで事が足り 大原雅女)  
 激論を交わす右脳へ冷奴 池森子  
 (喧嘩して気づけば二人お茶すすり 岡田英子)  
 冷ややつこスプーン使ってなぜ悪い 三谷紫紗衣  
 嫁代表 松口ませ子  
 (見えすててフランス料理箸希望 川野弘昭)  
 真夏が続き今夜も冷奴 松下康二  
 (暖冬でないのがよろし焼芋屋 岩田由美)  
 冷奴これさえあれば今日の酒 中村史  
 (ままかりがあれば男の酒うまし 田中好啓)  
 痛風になって味わう冷や奴 川村英夫  
 (ごちそうヘバリケードする血糖値 5つ子の魂)  
 爺婆が湯豆腐つき税談義 馬場元志  
 (豆腐屋と間違えそうな十六兆 松浦仙太郎)  
 \*当時の国家予算  
 絹豆腐つついて明日の日本晴 山村正三  
 (おいしいねおにぎりやはり国の米 本間晴美)  
 弾んで弾んで絹ごし豆腐みじん切り 大沢紀恵  
 (おむすびがあまりうまくて涙ぐむ 片野智恵子)  
 (おむすびがあまりうまくて涙ぐむ 中筋雅子)  
 高野豆腐をもどしたように心癒え 佐藤頼昭  
 (大根に煮詰められた妻の味 前川咲子 竹永子夏)

野遊びの母も坐って高野豆腐 岸本水府  
 (おにぎりを開くと母の顔がある 富谷英雄)  
 空海の心に触れた胡麻豆腐 馬場元志  
 (初物をお毒味している仏様 佐藤章子)  
 包丁を研いでた妻の豆腐汁 馬場元志  
 (急須から今朝の機嫌がわかるお茶 三谷紫紗衣)  
 酢豆腐を親父が呼んでるヨーグルト  
 (我が腕を「大根とって」と患者さん ヘルパーひまわり細胞)

### 3. 納豆

呆けるなと納豆ばかり食べさせられ 馬場元志  
 (朝御飯食べたか妻が試し聞く 高橋智子)  
 朝だこの元気に納豆かきまわそう 松浦外郎  
 (食べないと食べる元気もでてこない スズラン)  
 納豆がからまるように愚痴る妻 光谷裕  
 (倦怠期夫婦茶碗もひび入り 見川文雄)  
 納豆の箸でらっきょう逃げていき 三浦ジュン  
 (味のある字とほめられた手の震え 大沢紀恵)  
 納豆にオクラトロロにあごよわる 健康おばさん  
 (ダイエット成功したがシワが増え 佐藤頼昭)  
 妹は母に似ている納豆汁 滋野さち  
 (手伝わせながら料理を娘に教え 言 七)

納豆を絶対買って来ない妻 水木秀宣  
(転びかけすがる夫をよける妻 零 門)

納豆を食えぬ薬でうらめしい 佐藤健二  
(古い二人食後の薬多くなり 藤田正四郎)  
父のギャグ納豆ゆうのはどうなっとーん  
(大阪弁) 小宮礼子  
(ちょこっとでも食べてちょうだや三分粥  
〔名古屋弁〕 柴田忠司)

納豆も叩きあきると春が来る 古川柳  
\*昔、納豆は包丁でよく叩いてから味噌汁  
に入れ納豆汁にしていた。納豆汁を作る  
のは主に寒い季節(解説書より)

納豆売りりとふとふ寒くして仕舞い 古川柳  
\*納豆売りが来るのは冬の季節を告げる  
(解説書より)

納豆と蛭に朝寝起こされる 古川柳  
\*納豆と蛭は朝早く売りに来る(解説書よ  
り)

明星が入ると納豆売りがくる 古川柳  
\*夜明けの明星が光を失う時刻になると納  
豆売りがくる(解説書より)

帯を締めながら納豆を呼びに出る 古川柳  
\*朝早く売りに来る納豆を着物の帯を締め  
ながら呼び止める(解説書より)

異国から納豆貰う小松殿 柳多留拾遺  
\*平重盛が千両を寄進した見返りに、宋の  
育王山から納豆をもらったといわれる  
(解説書より)

#### 4. 味噌

七年の時を経て味噌艶やかに 中島美智子  
(昨日より今日美しく年をとる 青木文雄)

味噌糞という表現のリアリズム シラム  
(KYを我らは怖い嫁と読む トラキチ)

味噌汁の匂い平和な朝を告げ 馬場元志  
(珈琲の香りの中の笑い声 今井和子)  
翌朝の味噌汁うまいうまい酒 新田房子  
(大根に煮含められた妻の味 竹永子夏)  
味噌汁のどろりどろりと失意抱く

時実新子  
(お茶漬に夫婦は別のこと思う 午 朗)  
恩讐の炎へざぶりお味噌汁 土屋久昭  
(粉ふきいも母の涙の味がする 川田弥子)  
うみやでなも食べてみてちょう味噌煮込み  
(名古屋弁) 加藤柳々  
(マツタケをちょこっとだけとおすそ分け  
〔名古屋弁〕 畠澄子)

嫁もはや世帯じみたり根深汁 也 有  
(嫁の手にかかると料理バタくさい 良信)  
味噌は買えども音のせぬひとり者 柳多留  
(口に合う夕食作る一人もの 吉川清子)  
味噌煮ぞ下戸のしるしなり鯉 柳多留  
\*鯉は刺身にして辛子味噌で酒の肴にする  
もの。味噌煮にして御飯のおかずにする  
のは下戸の症状(解説書より)

赤味噌でなあと鏡廬はにらみつけ 柳多留  
\*五月の節句の人形、あの鯉を赤味噌で鯉  
こくにして食べたいなあ(解説書より)  
人知らぬ酒盛り味噌で名が残り 柳多留  
(出張から戻ってきたら寿司のあと

グル子のパパ)

心にもあらぬ涙はからし味噌 柳多留  
(まずいとは言えず「初めて食べる味」  
捕手ゴロ)