The Japan Society of Cookery Science

【投　稿】

三重の茶粥食習慣と分布

岡野節子*　堀田千津子**
(Setsuko Okano)　(Chizuko Hotta)

はじめに

「茶粥」は前もって湯をわかし，茶袋に茶葉をつめて煮だし，洗った米をいれ，やわらかく炊く。具として芋類や野菜類を入れることが多い。食べ方はそのまま食べる場合と冷や飯にかけて食べる粥かけ（入れ粥）とする場合がある。また，水の量を増やすことにより米を節約するという生活の知恵であり，これは自給自足できる米と茶樹により誕生した郷土食である[1,2,3]。「茶粥」を好んで食べたのは大和，伊賀，紀州，河内等であった。なかでも大和は粥の本家であるらしく，大和の称二郎という貧者が始めたと河内屋可正旧記に記されている[4]。

日本の食生活全集によると，奈良県，和歌山県，山口県等は「茶粥」の分布の多いことが記されている[5,6,7]。三重県下においては伊賀地域，美杉村一帯，さらに志摩地域，熊野地方一帯があげられ，それは耕地面積が狭く土壌のやせた米の収穫量の少ない地域に多い[8]。

そこで，三重県下において，今も「茶粥」の食習慣が残っているかどうか，さらには「茶粥」の分布を明らかにするため市町村（約69市町村）を対象に「茶粥の食習慣」の有無についてアンケート調査を実施した。しかし現在も比較的多く残っている地域の「茶粥」の作り方について聞き取り調査を行ったので紹介する。

1．「茶粥」のアンケートと聞き取り調査

1-1　アンケートの方法

調査時期：1998年～1999年

調査地域：約69市町村

調査対象：三重県食生活改善推進連絡協議会員591名

回収率は100%

アンケート内容

(a)　現在の調理状況

(b)　1日の茶粥の喫食時，喫食回数

(c)　茶粥に用いる茶の種類

(d)　茶粥の呼称

(e)　茶粥の作り方

1-2　結果と考察

三重県下における「茶粥」の調理状況を地域別に表1に示した。「茶粥」を調理する家庭は21.3%と少なかった。地域別にみると，桑名，鈴鹿，津地域では調理する家庭は0%となり，熊野地域63.5%で最も多く，

表1．三重県下における「茶粥」の調理状況

地域	調理状況	
	する	しない
桑名	0(0.0)	24(100.0)
四日市	17(15.7)	91(84.3)
鈴鹿	0(0.0)	17(100.0)
津	0(0.0)	30(100.0)
伊賀	16(21.3)	59(78.7)
久居	18(22.5)	62(77.5)
松阪	10(8.3)	110(91.7)
伊勢	14(53.8)	12(46.2)
志摩	4(10.8)	33(89.2)
熊野	47(63.5)	27(36.5)
合計	126(21.3)	465(78.7)

( ) 内は%。
アンケートの回収率は100%。

*　鈴鹿国際大学短期大学部
**　鈴鹿医療科学大学保健衛生学部医療栄養学科

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

次いで伊勢地域53.8%，久居地域の22.5%であった。これらの地域は山間部で耕地面積は少なく，若者は都市へと流出してゆくため高齢者の多い山あいの集落に茶粥の食習慣が残っているのではないかと考えられる。

また，大川氏[8,9]の調査によると阿山，名張，一志，飯南，度会，紀北，紀南地域に多いことが記されているが，今回の調査の結果では「茶粥」の食習慣の範囲は狭まれてきていることがわかった（度会郡大内山村間弓，南牟婁郡紀和町板屋，一志郡美杉村太郎生）。

これらの地域のなかでも南牟婁郡紀和町板屋が喫食時や喫食回数が他の地域（度会郡大内山村間弓，一志郡美杉村太郎生）に比較すると多かった。高齢者では日常化されていると言える。

2. 聞き取り調査の方法

2-1 調査時期および地域

アンケート調査の結果から「茶粥」食習慣の多い（度会郡大内山村間弓，南牟婁郡紀和町板屋，一志郡美杉村太郎生）地域を選んで調査した（図1）。調査の時期は次の通りである。

・度会郡大内山村間弓：1999年2月
・南牟婁郡紀和町板屋：1999年3月
・一志郡美杉村太郎生：1999年3月

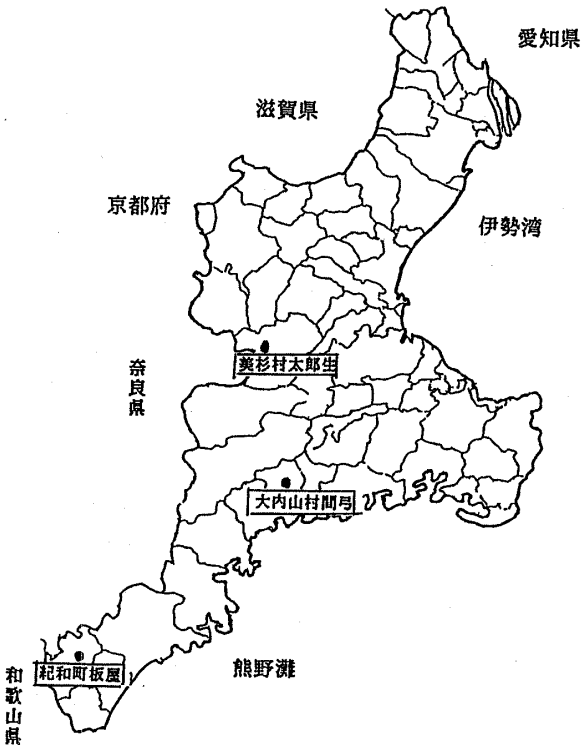

図1. 「茶粥」食習慣の調査対象地域

2-2 結果と考察

2-2-1 「茶粥」に用いる茶

三重県下で「茶粥」食習慣が最も多かった南牟婁郡紀和町板屋について述べる。この地域では家の回りや田畑の畦，道の端々，近くの山の傾斜地等に自家消費ができるぐらいの茶の木が植えてある。この地域では嗜好飲料としてではなく，「茶粥」を調理するためには各家庭で茶樹は欠かすことができない。

この茶の葉は5月中旬から6月初旬までに葉を摘み取る。茶葉とごみを取り分け，蒸篭に入れ，湯気が通り，茶色の色が濃緑色になるまで蒸す。これを筵の上に開け筵の目にもみつけ，葉が巻いてくるとそのまま筵に広げて天日で2～3日間ぐらい乾燥する。この間2～3回もみ返し，水分を十分に取り除く。紙袋や缶に入れて番茶として保存する。茶を必要とするときは湿気を含んでいるためと番茶の香ばしさが損失しているため焙烙で煎る。今では電子レンジを利用している家庭もある。

また，西山村では「弘法茶」別名カワラケツメイ（河原決明）の呼称で独特の茶がある。カワラケツメイ（河原決明）は豆科の植物で莢の長さは3～4cm，川原や土手に生える1年草で，全草を採取して陰干した後，刻んで茶にする。茶は波布茶のようなもので，この地に弘法大師が通られた折「この草を入れよ」と言われたのが「茶粥」の始まりと伝承されている。今では「弘法茶」も一部の家庭しか栽培しておらず，番茶へと嗜好も変化した[10,11]（写真1）。

2-2-2 「茶粥」の作り方

(1) 度会郡大内山村間弓地域の作り方

この地域の「茶粥」の作り方は茶袋（晒布製17cm×11cmの大きさで口のところに5cmのひもをつけたもの）に茶（番茶）を入れ煮だす（写真2）。煮だした

写真1. 弘法茶（カワラケツメイ）

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

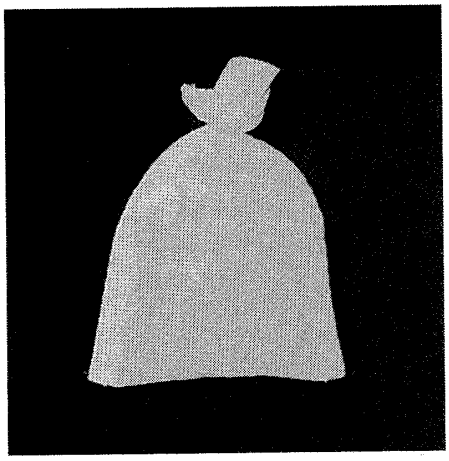

写真 2.　茶を入れ浸出させる茶袋

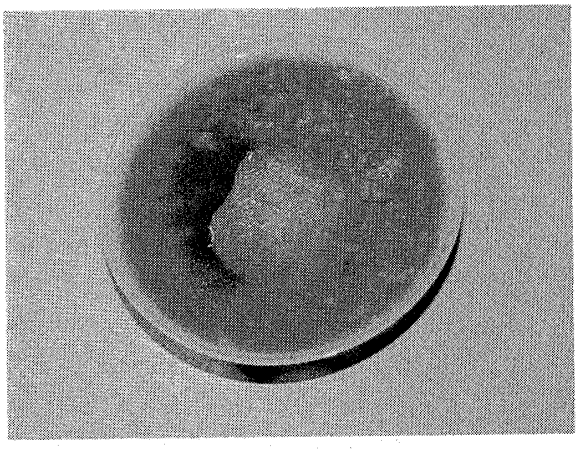

写真 3.　大内山間弓地域の「茶粥」

茶 8 カップを鍋に入れ，再沸騰させる。その中に米 1 合を洗米し，水切りしたものを加え強火で 12 分間加熱し，塩 (0.7g) を加え，さらに 2 分間加熱し，消火する。この間，鍋の蓋は取り除く。副材料(さつまいも)を加える場合は米と一緒に加える。盛りつけは茶碗にさつまいもを入れ，その上から茶粥を盛りつける (写真 3)。正月など餅のある時期には餅を焼いて茶碗に入れ，上から茶粥をかけて食する。

「茶粥」を調理する際は火力が弱いと米粒が崩れ味が落ち粘度が増加するため，強火で一気に炊き上げることが最も美味しいとされる。すなわち，沸騰してきた時，花が咲いたように米がはじけた状態になる[9] とサラッとした「茶粥」ができ上がるのである。

「茶粥」の呼称については「茶粥」が最も多く，「おかいさん」「おかい」等であった。

(2)　南牟婁郡紀和町板屋地域の作り方

この地域の「茶粥」に使う米は「茶粥米」と言い，「茶粥」を調理する時の専用の米であった[10] が，今では「こしひかり」に移行した。「茶粥米」の品種については定かでない。米 2 合をサッと洗米し，ザルで水切りをしておく。鍋に水 16 カップ入れ，茶袋に茶(自家製の番茶を大さじ 2 と市販品のほうじ茶大さじ 1) を入れ，沸騰させて茶を浸出させる。茶の香りを出すためには茶を少し湿らせてから煎るといっそう香ばしさが増す。沸騰後，別鍋に茶汁 3 カップと水切りした米を入れ，蓋を取り除き，夏季には 15 分間，冬季は 17 分間強火で炊く。また，粥の調理中に米が固まらないように時々撹拌を行うことと表面に浮上してくるアク取りをする。炊きあがったら茶袋をだし，茶碗に盛りつけ，副菜とともにいただく (写真 4)。今は塩を加えない家庭もある。このことは「茶粥」と副菜を食すると食塩の過剰摂取になるため健康を考慮したのではないかと考えられる。また，隣接県の和歌山県熊野中辺路地域では塩を加えない「茶粥」の食習慣がある[10]。

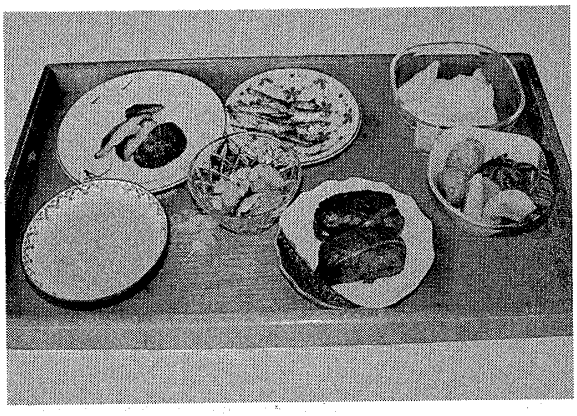

写真 4.　紀和町板屋地域の「茶粥」

常食以外に行事や宴会等，村人が集い終了後は「茶粥」を食することが多く，「茶粥」の食習慣が他の地域と比較すると強いことが伺える。

「茶粥の」の呼称については「おかいさん」「おかい」であった。

(3)　一志郡美杉村太郎生地域の作り方

この地域の「茶粥」の作り方は米 2 合をサッと洗米しザルにあげて水切りをしておく。土鍋に水 12 カップ入れ沸騰させる。その中に茶汁を作る (番茶を焙烙で焙じ，砕いたもの大さじ 3 を茶袋に入れたもの)。水切りをした米を加え調理中に米が固まってこないように時々撹拌する。鍋の蓋は取り除き，20 分間強火で炊き，消火前に塩をひとつまみ加える。最近では市販の茶パックをを使用して茶汁を調理する家庭が多くなった。具は季節によりさつまいも，里芋等を加える時は塩味に茹でてやわらかくした状態のものを茶碗に入れ，その上から「茶粥」を盛りつける。これは米と一緒に炊くといもからの澱粉が溶出し，粘度が増すために別に

NII-Electronic Library Service

The Japan Society of Cookery Science

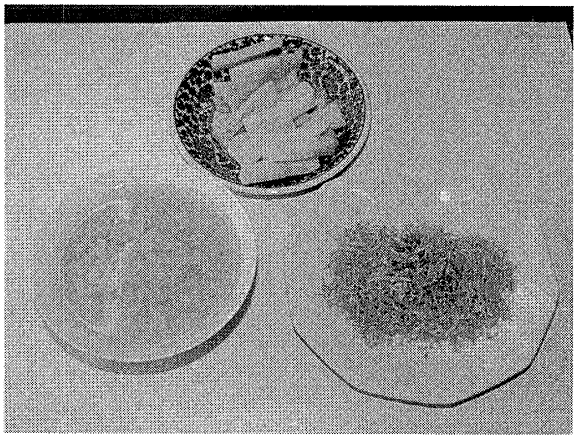

写真 5. 美杉村太郎生地域の「茶粥」

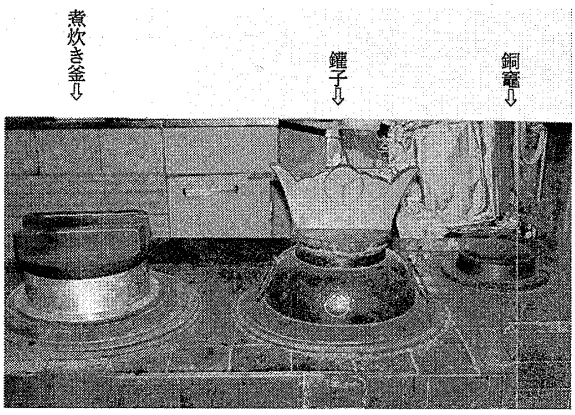

写真 6. 全世帯に「茶粥」食習慣のあったころの竈

炊く（写真5）。すなわち「茶粥」は白粥のようにドロッとした状態でなくサラッとした状態が好まれる。

ここでは，「茶粥」の米として昭和初期頃までは「愛国」という品種の米を栽培していた。この品種はアミロペクチンがやや少なく，「茶粥」を調理する最良品種であった。しかし単位面積当たりの収穫量が少ないことと晩生の品種であるため台風の被害を受けやすいことから今では「こしひかり」，「秋田小町」，「山光」の栽培と変化した。当時は「茶粥」が主食であったため米の品種にもこだわっていたように思える。

また，各家が「茶粥」を調理していた頃の竈を古老により紹介していただくことができた。この竈は「茶粥」専用の鑵子に水と茶袋を入れ加熱し，沸騰してきたら茶を煮だす。「茶粥」を調理する時には鑵子の茶汁を使用し，毎日の朝，夕に食していた（写真6）。昭和30年頃から各家にもガスの導入により，近代化へと，一方では昔ながらの「茶粥」食習慣が減少していったのではないかと考えられる。

「茶粥」の呼称については「茶粥」が多かった。

おわりに

三重県における「茶粥」食習慣の多く残っている地域をまとめてみた。

1.「茶粥」の食習慣は茶の栽培に適している朝霧のでる山間部で，水田や畑が少なく，土壌はやせ，米の不足している地域に多かった。

水を増量し，野菜類や豆類を具として加えることにより米を節約できる。具は飽きがこないように目新しさや季節感を盛り込んだりして創意工夫している。

2. 度会郡大内山村間弓地域および一志郡美杉村太郎生地域・南牟婁郡紀和町板屋地域に「茶粥」食習慣が残されているのは隣接の奈良県（十津川村，御杖村）の食文化が街道を通じて導入されてきたのではないかと考えられる。

3.「茶粥」の炊き方は粘度を出さないように強火で鍋の蓋を取り除き，粥の調理中に米が固まってくるため時々撹拌をしながら15～20分間炊く。温度の低下により粘性が出てくるため粥の熱い間にいただくと美味しい。すなわち，「茶粥」は経験と技術を要する炊き方が必要であると思えた。

今回は，三重県下における「茶粥」食習慣が多く残っている地域の「茶粥」の作り方を中心に紹介したが，さらに米の品質による粘性，炊き時間による粘性変化等について検討を続ける必要がある。

謝　辞

本調査にご協力いただいた食生活改善推進連絡協議会員会長をはじめ皆様方に心から感謝を申上げます。

文　献

1) 樋口清之（1994）日本食物史，柴田書店，p. 167
2) 中村羊一郎（1992）茶の民族学，名著出版，p. 38
3) 大川吉崇（1986）たべもの三国志，新人物住来社，p. 100
4) 日本風俗史学会編集（1978）図説江戸時代食生活辞典，雄山閣，p. 265
5) 藤本幸平（1992）日本の食生活全集　聞き書　奈良の食事，農山漁村文化協会，p. 93
6) 安藤精二（1989）日本の食生活全集　聞き書　和歌山の食事，農山漁村文化協会，p. 163
7) 中山清次（1989）日本の食生活全集　聞き書　山口の食事，農山漁村文化協会，p. 90
8) 大川吉崇（1975）三重県とたべもの，大川学園，p. 155
9) 三重フィールド研究会編（1982）三重県の伝統料理三重県良書，p. 67
10) 西村譲二（1987）日本の食生活全集　聞き書　三重の食事，農山漁村文化協会，p. 207
11) 北村四郎他（1998）原色日本植物図鑑草本編II，保育社，p. 93

NII-Electronic Library Service