

<原著>

## 近世における八丈島および伊豆諸島の調味料について

豊山 恵子<sup>1)</sup>・一寸木宗一<sup>2)</sup>

### A Research on the Seasoning in Hachijojima and an Isolated Island of Early Modern Times

Keiko TOYAMA<sup>1)</sup>・Soichi CHOKKI<sup>2)</sup>

It is said that mental health is also important as a factor in health and longevity in addition to balanced nutrition and maintaining physical fitness. This study is an investigation centered on the unique island seasoning/fish and meat sauce believed to have supported the health and contributed to the food culture of the people on Hachijojima Island – an island of longevity in early modern times. The result of this study suggests that the umami flavor ingredients in these fermented foods have a low-salt effect. The intake of various foods then leads to the supply of micronutrients and these are a cause of the people's health and longevity.

**Key words :** Hachijojima, health, eating habits

八丈島、健康、食生活

#### 1. はじめに

健康長寿の要因は、栄養のバランス管理や体力維持のほか、心の健康も重要といわれる。古来八丈島は、流人を受け入れ、厳しい自然環境の中で日常生活が展開されていたようである。流人についての報告は『伊豆諸島の流人たち・葛西重雄』がある。<sup>1)</sup>これによると、古く『日本書紀』の古文献にも伊豆諸島に流罪人が送られた歴史がある。また江戸時代、慶長11年(1606)、宇喜多秀家主従13名が八丈島に流刑されたとある。八丈島の古文書によると食生活の知恵を始めて、心の健康も重要な長生きの秘訣とされ、長寿の

島である八丈島に学ぶ種々の知見が見られる。

よって本報告は、近世における長寿の島、八丈島の人々の健康を支え、食文化の発展に寄与したと思われる食材、調味料を中心に考察したものである。八丈島独自の調味料・エンバイ(塩配・魚醬、以下エンバイと記す)およびその他の調味料の生産・製造技術について、さらに平素の食生活、正月、節句、祝儀・不祝儀、田植え、稲刈りなど庶民の生活に根ざした食生活の食事形態や呼称、調理・調味料の使い方についても考察・検討している。併せて、東南アジアの魚醬文化圏との比較も試みたところ、健康長寿をめざす食生活

1) 神戸医療福祉大学 (Kobe University of Welfare) 〒679-2217 兵庫県神崎郡福崎町高岡1966-5

2) 元神奈川県立栄養短期大学 (an ex-Kanagawa Prefectural Junior College of Nutrition) 〒240-0011 神奈川県横浜市保土ヶ谷区桜ヶ丘2-43-1



伊豆代官所から派遣された巡察官・鈴木半右衛門による報告がある。「味わいみるになんともいわれぬ匂いしてふたたびのどを通らず。」とあり、味覚はともあれ悪臭を放つものであったことが良くわかる。

### (1) ウッショ

ウッショとは潮（海水）のことで、村々にはウッショクミバ（潮汲み浜）があり、潮汲みは女の仕事であったようである。ウッショは海水を継ぎ足しながら用い、この潮水は煮物に使われ海水を真水で薄めて味付けしたものである。ヒョーラは里芋、カシュウイモなどをウッショで煮て主食に供している。すなわち日常食におけるヒョーラはジキイ、カンモ、イモ（里芋）をウッショで茹でたり、煮たもので主食のように食べていたようである。

### (2) エンバイ（塩配・魚醬）

食用とした魚類は、調味料としても利用されている。当時は、味噌や醤油が造られなかったため、エンバイ（塩配）は叩いた魚にウッショを加えて肉醬としている。その上澄みをとって醤油とし、下層に沈殿して凝集したものを味噌としたようである。アジ、サバ、カツオなどの頭、身、腸を叩き、この一斗（約18ℓ）に対して、ウッショまたはウッショを煮詰めた塩を三升から三升五合（約5～6kg）位入れたようである。これらを桶に貯え、桶の中にシヨッカラコシザルを入れて汁をとり調味料としている。

### (3) 肉醬

肉醬については魚類によるエンバイだけでなく、鳥類からの塩蔵品（肉醬）の記録も残されている。たとえば、オオミズナギドリは、嘴、脚以外は食用として有効に利用される鳥で、鳥ガラごと細かく叩いて、肉醬にしている。醤油は貴重品でなかなか手に入らないので、魚・鳥類の塩蔵品を調味料の代りと

していたとある。食用とした鳥類はダシにすると、カツオダシに似たおいしさがあるといわれ、『伊豆海島風土記』<sup>6)</sup>には、カツオドリについての記録がある。「この島に鰹鳥とて、形は鷗の如くにて黒き鳥多し、その鳥は海に浮かみて小魚を餌はみ、夜は山に帰り、岩窟に臥すに、南の郷という山に鳥多き故、…さてこの鳥を肉醬にして貯え置き、薯蕷、野老、菜、蕪の類何にても是を以って煮て喰うことなり、…」と記されている。

### 2) 塩

塩についての記録は『伊豆諸島海島風土記』<sup>6)</sup>に見られる。「廿五日。此島、塩をやく事を知らず。塩をやくとて、さしわたし忒間ばかりに、土の釜を作り潮水をくみいれ、幾日もいく日も火をたき、終に底に黒くかたまりて、塩となるのをまちて、とるゆへに、薪はあまたの牛に汗し、人は粉骨の勞をしのぎて、得る所の塩はわづかなれば、とても島中の用は足らず。やがて塩尽ぬれば、潮水をくみて、朝夕の食をととのふ。うしほは味わい苦くして、食味をそこなふ。されども、塩なきゆえに、しかする。其食思ひやらる。しかるに、今度御恩沢によりて、塩やく事を覚えたり。まことに、此島の幸ならずや。」と記されている。

塩の製法は、潮水を直接煮詰める直煮法によっている。安永3年（1774）に代官の江川太郎右衛門が幕府に提出した報告によると、「磯部から種々の貝殻を拾ってきて薪で焼いて灰にする。これを用いて釜を作り潮水を汲み入れ、一昼夜煮詰めた」とある。これから約20年後、代官三河口太忠は八丈島の製塩技術の改良を行っている。しかし、湿潤多雨、岩浜ばかりの荒磯では効を奏さず、技術の導入はしたものの改良は出来なかったようである。この大釜を使った直接煮は明治20年頃まで続いている。

庶民の日常の食事では、主にイモ・ジキイを塩茹でにして食べていたとある。田植え、稲刈りの日のチャガシには塩茹でしたタゴベイイモとお茶が出されている。正月や祝儀の時にもナンキンイモを皮のまま塩茹でにし、オコワ（赤飯）と共に重箱に詰めて供している。塩は製塩が困難であったため多くの料理に使うことはなかったのである。

### 3) 醤油、味噌、酢およびその他の調味料

#### (1) 醤油

醤油は高価なものであったようである。醤油、味噌については前述の『八丈筆記書類従－漂流の部二 八丈漂流記』<sup>4)</sup>にも見られるように、公儀との交易で江戸より入ったものである。さらに詳しくは「大豆は作らず。故に味噌不自由也。大豆は少々作るよしなれど土地に应ぜざる故実り不用也とぞ。味噌および醤油の代用としてエンバイ、ウッショが用いられる。」といった当時の記録が漂流者によって残されている。このように醤油は高価なもので、祝儀・不祝儀（料理は同じ）、正月、その他ハレの日に使われる程度であったのである。

#### (2) 味噌

寛政年間の調味料について『土佐国群書類従書類従－漂流の部二 八丈漂流記』<sup>4)</sup>に「醤油は江戸より渡る。沢山になし。酢は橙を用ゆ。味噌は鰹の身を塩辛にして詰め置き、味噌と唱えける。水主の方には味噌あり。…」と記され、『八丈筆記』<sup>2)</sup>には「麦、稗、粟、大豆、蕎麦、琉球芋など有りて、米も少しずつ出来れども島人十分の一の食事もなきことなり…」と記されている。これらの文意から味噌、豆腐などの大豆製品が平素の食材になるほど大豆の栽培が良好ではなかったと思われる。

主食にしたアワ・ムギゾウスイは麦のほかカラシナ・アシタバなどを入れて味噌味を

つけて半日煮て作られる。夏はあまりゾウスイを食べずジャガイモを味噌汁に入れてジャガイモ汁を飲んでいる。また、祝儀・不祝儀の料理は同じで豆腐の味噌汁などに味噌を用いている。その他のハレの日の食事である船おろし、正月、節句、盆、村社の祭、田植え、稲刈り、などの祝いには必ずタゴベイイモを食べたとある。また、農繁期の食事では、田植え・稲刈りの日のアサゲ、ヒョーラには麦飯を炊き、それを主食として豆腐の味噌汁を付けている。味噌は祝儀・不祝儀、その他の祝い事の日には豆腐の味噌汁などとして、必ず献立の中に加え、調味料の中では主要なものであったようである。

#### (3) その他の調味料

① 酢：酢の代用としては橙、糶ミカン、九年母、ミカン、ヤマモモなど木の実を絞った汁を用いている。カブツと称せられる柑橘類が最も多く用いられていたようで、搾汁は腐らないように少量の塩を加えて、酢として使用したのである。

② 砂糖：砂糖は貴重な調味料なので平素はほとんど使わず、小さな瓶に買い置き正月の餅につけたり、饅頭の餡に少し入れる程度の使用であったようである。

③ 油：ツバキ油は結実した青い実を、数日干して割れたものから取り出し、さらに数日干し、殻割り後、種を臼で碎き、ふるいにかけてのちセイロで蒸す、蒸した後、竹籠に入れて搾取する。同様のことを五回繰り返して精油としている。女性の髪油として用いられたが、食用には贅沢なものとされ、日常の食事には行事食以外は、ほとんど使われていなかったようである。

#### 4) アジアの魚醤文化と八丈島のエンバイ

魚醤は、東南アジア全域に見られる調味料である。これらは中国に近いベトナム、ラオス、カンボジア、タイで主として造られて

いる。マレーシア、インドネシアなどでは使われず、フィリピンでもマニラ近辺のみに見られる。魚醤は調理の他、食卓調味料としてそのまま、あるいは調味料で割ったタレ様の形でも用いられる。魚醤文化圏・東南アジアの国々は、独自の魚醤文化も食生活に取り入れ、広範な地域で民族的な調理法が継承されている。

ベトナムのニョクマムは生魚を発酵させた絞汁である。ほとんどの料理に出汁として使う以外に生野菜に用いるタレや食卓の調味料としても用いている。このニョクマム造りの工程に見られる発酵作業は、伊豆諸島にみられるエンバイ作りと同じである

#### 4. おわりに

古くより健康長寿といわれた、八丈島の古文書によると、アシタバ、ヘンゴを常食としていたこと、また心の健康を重視することが長生きの要因とされている。『八丈筆記』<sup>2)</sup>には「常に粗食をくうなれば、食物の毒をうくる事なく、又、世の中の事をみつ、ききつする事すくなければ、奢りをしらず、又、いにしえより、金銭の通用なければ、むさぼるころうすく、兎にも角にも、心を労する事すくなく、生涯、無事に過る。おのずから仙境の趣有り。心を用いずして、養生の道にかなへるなるべし。」と記されている。このような生活環境の中で、海の魚や海藻を食べて塩味の美味しさ知り、温暖多雨な気候のもとで、発酵食品であるエンバイや肉醬などの調味料文化が顕著に芽生え発達したのと考えられる。

八丈島の調味料はエンバイが中心で、江戸より渡ってきた味噌、酢、醤油などは正月や祝儀・不祝儀、その他ハレの日のみに用いられた貴重品である。

さらに、塩作りの技術は導入されたものの改良は出来ず、日常の食生活にふんだんに使われるものではなかったのである。その結果国地に比べて塩を大量用いた漬物を作ることなく、他の料理に塩を常用出来なかったことが食塩摂取量の低さに繋がったものと思われる。併せてエンバイ・肉醬の旨味成分によってその使用量を減じる効果もあり、健康長寿の一因になったものと考えられる。また、魚類も鳥類も利用できるものはすべて用いられている。八丈島に見られる魚の内臓から造られるエンバイ、あるいは鳥の内臓から造られる肉醬など、利用できる部位はすべて用いる全体食が当時の調理法である。これは食品を加工する際に失われる事が多い銅、亜鉛などの微量栄養素の給源としても優れた食材といえる。繰り返し強調するが八丈島は黒潮の恵みにより、魚類が豊富に得られる自然環境にある。よって魚体のほとんどを用いて作られる漁醤（エンバイ）は穀醤（味噌・醤油など）に比べて、微量栄養素が多く、また旨味成分による減塩効果などが健康の維持増進に大きく寄与したものと考えられる。

加えて、八丈島が長寿の島として話題にされる時、霊草といわれるアシタバの常食と、その他の野菜類、雑穀などの摂取である。加えて海からの豊富な魚介類、ウミガメやアシカを含めた動物性食品、磯物など、当時の食事内容は、植物性食品と動物性食品のバランスが良くとれていたものと思われる。これらいくつかの知見は既に報告<sup>9) 10)</sup>しているが、こうした食材の相乗作用でかつての八丈島の健康長寿が支えられていたものと推測される。健康長寿をめざすとき、社会環境の整備および食文化の充実は、現代社会における必須の課題と云える。特に我々日本人の食生活が無国籍化と云われる現況から、尚更強く反省すべきと考える。

## 5. 引用・参考文献

- 1) 宮田登：海と列島文化・黒潮の道 第7巻、p.7、156、172～209、198、333～337、小学館（1991）東京
- 2) 古河古松軒：八丈筆記、岡山県立図書館蔵（寛政九年・1797）
- 3) 三島勘左衛門：日本庶民生活史料集成 第1巻・伊豆七島風土細覧、p.603～658、三一書房（1768）
- 4) 不祥：土佐国群書類従-漂流の部二 八丈島漂流記、東京大学資料編纂所（弘化三年・1846）
- 5) 大間町篤三：八丈島、p.43～66、76～90、141～145、186～195、角川書店（1984）東京
- 6) 樋口秀雄：伊豆海島風土記、p.20～22、27、67、133、緑地社（1976）東京
- 7) 八丈島誌編纂委員会：八丈島誌、東京都八丈島八丈町、p.141～215、378～382、451～453（1973）東京
- 8) 野村亜子：文化財保護・八丈島の衣食住 6、p.28～32（1974）
- 9) 豊山恵子、一寸木宗一：神戸医療福祉大学紀要：15(1) p.37～44（2014）
- 10) 豊山恵子、一寸木宗一：神戸医療福祉大学紀要：16(1) p.45～52（2015）