

## 江戸の伝統野菜と健康

日本大学  
山内 盛

## サツマイモ（中南米原産）

- 1571 メキシコ（アカプルコ）→  
ルソン島（マニラ：ガレオン貿易）メキシコ名：カモテ
- 16世紀中頃 ルソン島→福建
- 1594 福建巡撫 金 学曾 救荒植物として普及  
「金薯」と呼ばれた
- 1608 徐 光啓 沿岸地域・黄河流域に普及
- 1605 琉球へ 「カライモ」と呼ばれた。  
その後 薩摩へ 「リュウキュウイモ」と呼ばれた。
- 1735 吉宗 青木昆陽に命じ 小石川薬園で栽培試験  
「サツマイモ」と呼ばれた  
明和・天明・天保の各時代の大飢饉に  
救荒作物としての地位を確立  
寛政年間（1789～1801）焼き芋屋 誕生 「九里よりうまい十三里（半）」



判じ絵 青物づくし

歌川重宣 画

## 青物づくし

- ・ 碁盤を棒でたたいている
- ・ 「砂」の字が逆さになっている
- ・ 城が売り出し中
- ・ 拍子木を売っている
- ・ 渡辺綱がコマを回している
- ・ 塔を吹いている
- ・ 鶴が濁点のついた砥石をくわえている
- ・ 猪と藻
- ・ 兜の上部のみ
- ・ 妊娠中の女性に濁点がついている
- ・ 「賀」という字を背負っている
- ・ 木の上で寝ている。木に濁点がついている
- ・ 刀の身と鑿
- ・ クワと井戸
- ・ 台の上に狐
- ・ 床を拭いている
- ・ 歯と酔
- ・ 祖師が逆さになっている
- ・ ワラに火がついている

## 江戸三大 やっちやば

- 1596～1615 神田駅西側から須田町辺り
- 1714 幕府 青物役所を設置
- 1928 秋葉原駅北側に移転 後に大田市場へ
- 1615～1624頃 駒込（本駒込1丁目 天栄寺）  
駒込辻のやっちやば・駒込土物店  
（つちものだな）
- 1937 巣鴨 豊島市場へ移転
- 1576 千住（千住河原町辺り 稻荷神社）  
創立330年祭記念碑（1906建立）

## 江戸五大 やっちやば

三大 やっちやば の他

寛文年間（1661～73） 京橋大根河岸  
京橋の袂辺り

万治3年（1660） 本所 四つ目青物市場  
竪川筋四之橋の袂辺り





### 練馬だいこん

大長大根：たくあん用  
 つまり大根：煮物用  
 みの早生大根：共用

館林藩主松平右馬守（後の綱吉、5代将軍）：  
 「江戸患い」の時、陰陽頭に「江戸の西北の位置に馬の付く地で養生せよ」と告げられ下練馬村に御殿を建て、養生した。その時、尾張から取り寄せた蘿蔔を字櫻臺で栽培させた。

帰城後、旧家大木金兵衛に栽培を命じ、年々献上せしめた。



専属絵師による細密画  
 近代 東京農林総合  
 研究センター蔵



### 亀戸だいこん

1861~64 香取神社周辺で栽培  
 浅漬け用大根  
 11月~12月にヨシズでおおって防寒して、3月~4月に収穫

根が30cm程度の短い大根で、先がクサビ状に尖っているのが特徴

明治の頃は「おかめ大根」とか「お多福大根」と言われた。



専属絵師による細密画  
 近代 東京農林総合  
 研究センター蔵



毎年3月9日  
亀戸大根之碑の前で亀戸大根収穫祭を行います。  
石碑：平成11年建立  
香取神社HPより写

**だいこん類**  
 豊多摩郡（現杉並区）農民 源内  
 が作る 「源内つまり大根」  
 ⇒ 大蔵原に伝わり 「大蔵大根」



南千住周辺：汐入大根  
 町屋周辺：荒木田大根



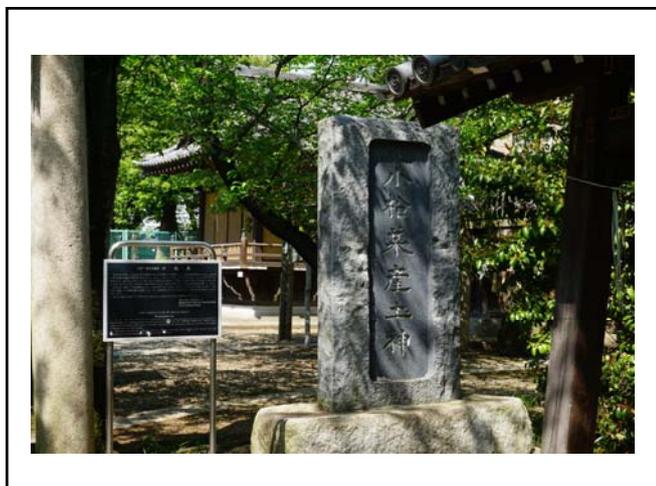
大蔵大根

**コマツナ**



小松川は葛西郡葛西領に属していたので、「葛西菜」と呼ばれていた。

1719 吉宗の鷹狩のときの食事処として選ばれた道灌島香取神社の神主亀井和泉守永範がそのお役を受けたが、差し上げるものがなかったので餅のすまし汁に青菜を少々、彩りとしてあしらって差し出すと、吉宗は大変喜ばれ、この菜をこの地にちなんで「小松菜」と命名されたと伝えられている。



**コマツナ**



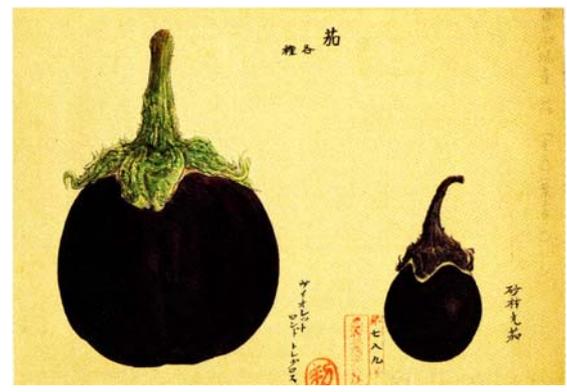
白米食が進んだ江戸では、冬にビタミンB<sub>1</sub>の不足から脚気になるものが多く、これを「江戸患い」と言った。

冬にも手軽に緑色野菜が摂れるコマツナは、とても重宝がられたようである。また、コマツナはカルシウム含量が多く、同じく緑色野菜のホウレンソウの3.5倍も含んでいる。ビタミン・ミネラルが豊富な健康野菜として、江戸時代いらい重要な役割を果たしてきた。



**一富士・二鷹・三茄子**

初夢縁起；一富士（富士山）  
 二鷹（駿府城下の鷹狩用鷹）  
 三茄子（家康が駿河から農民を呼んで、冬に早出しナスを大名たちに振る舞って威光を示したことから、ナスがおめでたいものになった。  
 駒込ナス、雑司ヶ谷ナス、寺島ナス（白鬚神社周辺）  
 1661～73 砂村 農民松本久四郎 促成栽培法  
 早出し野菜（ウリ・インゲン・ナス）  
 幕府に献上し、保護を受ける。  
 蔓細千成：「新編武蔵風土記稿」 東・西葛西領中にて作るもの、他の産に比すれば最も早し、よって形は小なれども早生なすと呼び賞味す。



専属絵師による細密画 近代 東京農林総合研究センター蔵

**初物を食べると長生きできる**

「宵越しの銭は持たネー」  
 「女房を質に置いて、初物を食いテー」  
 見栄っ張りな風潮も生まれた。

早出し禁止令がたびたび出された。  
 安永年間（1772～81）  
 ナス、キュウリ、インゲン、タケノコ、シロウリ、コマツナ、ハス、ホウレンソウ  
 天保年間（1830～44）  
 タデ、ツクシ、ワラビ、メショウガ など

**カボチャ：居留木橋カボチャ**



別名：  
 縮緬カボチャ  
 居木神社周辺（品川区大崎）

沢庵和尚が上方から種を取り寄せ、名主・松原庄左衛門に栽培させた。

専属絵師による細密画 近代 東京農林総合研究センター蔵

**かぼちゃ：名前の由来**

一般にはポルトガル語由来であるとされ、通説として「カンボジア」を意味する Camboja（カンボジャ）の転訛であるとされる。方言では「ぼうぶら」「ポーボラ」などの名を用いる地方もあり、これはやはりポルトガル語で、「カボチャ」や「ウリ類」を意味する abóbora（アボボラ）に由来するとされる。ほかに「唐茄子（とうなす）」「南京（なんきん）」などの名もある。漢字表記「南瓜」は中国語：南瓜（ナングァ； nánguā）によるもの。



**水菓子：マクワウリ**

1615～24 美濃国真桑村から農民を呼び寄せ、四ッ谷鳴子村・府中是政村の御用地で栽培を始めた。  
 ：「鳴子ウリ」・「是政ウリ」

1771 番付表「評判瓜のつる」  
 白瓜（越瓜・大越瓜）、山瓜、姫瓜、真桑瓜（金マクワ）、胡瓜、西瓜、南瓜、糸瓜、賀茂瓜、本田瓜（銀マクワ）、丸漬、烏瓜、夕顔



## キュウリ

江戸初期は  
砂村で栽培が行われていた

馬込周辺：馬込半白節成キュウリ  
北豊島周辺：豊島枝成キュウリ  
両者の交雑種：高井戸節成キュウリ



## はす

文政年間(1818~30) 舎人の水田  
の深いところで栽培された。

「見通しがいい」ということで、  
縁起物として、正月の煮しめや酢の物に使われた。  
しかし、ハスを作るとその家は潰れると言われた。  
肥料を大量に食うため借金をして肥料を購入していたが、  
収穫時期にたびたび洪水に見舞われた。上流から流された土砂で蓮田が埋まり、  
ハスが腐って全滅し、借金返済不能になってしまった。

葛西ハス



## ショウガ

谷中ショウガ：  
諏訪神社周辺（谷中本村：  
通称、谷中本 現西日暮里）  
谷中はショウガの代名詞、  
商人、職人、谷中の寺社がお  
中元の贈答品に利用したため  
江戸中の評判になり、ショウ  
ガの特産地になった。



## ゴボウ

砂川ゴボウ  
元禄年間（1688~1704）  
砂川村（現立川市）農民は野生  
品を食べていたのを、栽培し始  
め、天保年間（1830~44）から栽培がさかんになっ  
た。

元禄年間（1688~1704）  
滝野川ゴボウ 鈴木源吾のよって栽培が始まり、根  
の長さが1mにもおよぶ大長ゴボウ



## ネギ

砂村ネギ：  
天正年間（1573~92）に摂津  
からの入植者により、砂村で  
栽培されたのが始まり

熊手ネギ：土を片方からだけ寄せるため、軟白部分  
（葉鞘）が曲がって育つ。葉鞘は太らず  
丈が長い。料理に珍重された

千住ネギ：根深一本葱



## ミツバ

糸ミツバ：1830~44 南綾瀬村  
相川喜衛門が砂村から導入

## セリ：水ゼリ

栽培起源は不明であるが、江戸中期と言われている。

栽培が盛んな頃は「一寸一両」と言われ、茎が  
長いものほど高く売れた。初春の風味を持つ野  
菜として珍重された。

## ニンジン



享保年間 (1716~36)  
滝野川ニンジン  
収穫時期が遅く根が1mにも及ぶ長い品種。濃い赤紅色で、香が強く肉質がしまっているのが特色。

大井ニンジン  
馬込大太3寸：砂村3寸と川崎3寸の交雑種



専属絵師による細密画  
近代 東京農林総合  
研究センター蔵

## ウ ド



ウドの利用は野生のものから始まり、やがて根株を畑作するようになった。

文化年間 (1804~18) 石神井村  
文政年間 (1818~30) 大泉村

「古来よりの種類を一変して、俗に赤芽土當歸(赤芽ウド)と称する寒土當歸(寒ウド)を作るに至り、この種は早生種にして促成に適す。」(北豊島郡誌)

井荻(井荻八幡宮周辺)ウド：尾張産ウドが早出しされることから、古谷岩右衛門が現地で技術習得して以来、広まった。その方法は、早春に幅・深さともに50~60cmの溝を掘って、その底に落ち葉を詰め、その上に根株を並べ、上を麦わらや土で覆い、発酵熟で成長を促進する。

## ワ サ ビ

「武蔵名勝図絵 (1823)」 梅沢村名産  
江戸時代から換金作物として溪流を利用して、良質なワサビが栽培され、将軍家に献上されていた。

文化2年 (1811) 小河内で2万本 栽培  
文政3年 (1820) 『武蔵名勝図会』の海沢村の項

「山葵この地の名産なり、多く作りて江戸神田へ出す。村内に潤水の流れ多く、また柿平川という谷川もあれば、清水の流れは常に絶えず、土気も少なきように、小砂利の間へ挟み置きて、上の方より清水を不断に流して、又、多からず少なからぬように概ぎぬれば、分根してその葉は少なく、その味はいと辛し、当村は山葵を作り出して、価百金余に至れる由。これより西に至る村々にても作れどこの地は殊に多し」と書かれている。

## 三河島菜



1590 家康入府。共に三河の百姓が入植し、そこで栽培された漬け菜

寛政年間 (1789~1801)  
鷹狩に来た11代家斉に提供  
秋の彼岸に播種、元肥1反歩につき人糞30荷を施す。3日で発芽、さらに20日ぐらいしてから人糞30荷を施し、除草。8日もすると人糞30荷を施す。11月から収穫。  
肥料食いの菜である。

専属絵師による細密画  
近代 東京農林総合研究センター蔵

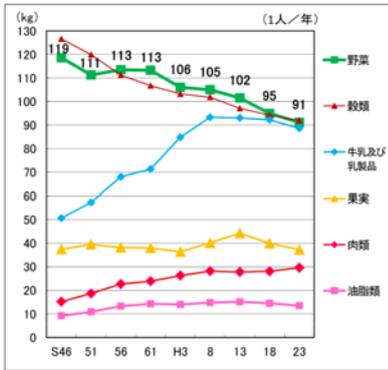
## タ ケ ノ コ

江戸には真竹しかなかった。

孟宗竹 (江南竹)  
原産：中国江南地方  
元文元年 (1736) 琉球経由で鹿児島へ  
宝暦年間 (1751~64) 江戸薩摩屋敷へ  
寛政元年 (1789) 平塚村戸越(品川区)で栽培

道元禅師 寂照院(長岡京市)に植えた(1200年代)  
隠元禅師 万福寺(宇治市)に植えた(1661)

### 野菜と健康 I



主要農産物の消費動向

資料：農林水産省「食料需給表」  
注：国民1人・1年当たり供給純食料の数値

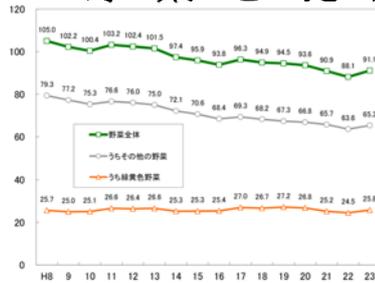
### 野菜と健康 II

1日に野菜から摂取する栄養素の割合



資料：厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査報告」

### 野菜と健康 III



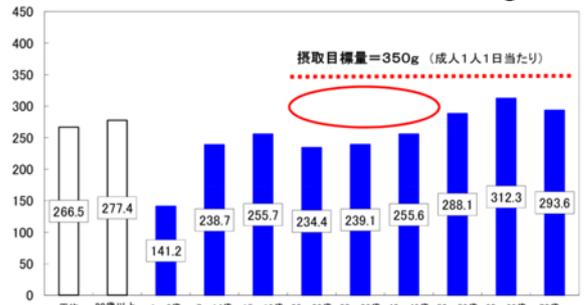
1人1年当たりの野菜消費量の推移 (kg/年)

資料：農林水産省「食料需給表」

注：緑黄色野菜は以下の20品目をいう  
かぼちゃ、ピーマン、トマト(ミニトマトを含む)、さやえんどう(グリーンピースを含む)、さやいんげん、オクラ、ほうれんそう、パセリ、しゅんぎく、ニラ、わけぎ、しそ、みつば、チンゲンサイ、ブロッコリー、その他のつげな、アスパラガス、カイワレダイコン、その他の葉茎菜類、にんじん

### 野菜と健康 IV

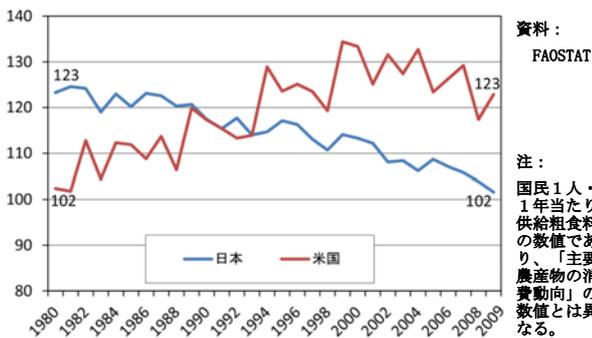
年代別野菜摂取量 (g/日)



資料：厚生労働省「平成23年国民健康・栄養調査報告」

### 野菜と健康 V

日米における1人1年当たりの野菜消費量の推移 (kg)



資料：FAOSTAT

注：国民1人・1年当たり供給粗食料の数値であり、「主要農産物の消費動向」の数値とは異なる。

### 参考文献

江戸の食文化	練馬区立ふるさと文化館
「食」の日本史	宮崎正勝 角川ソフィア文庫
江戸東京野菜	佐藤勝彦 マガジンランド
江戸・東京農業名所めぐり	JA東京中央会 (社) 農村漁村文化協会
江戸東京野菜 物語編	大竹道茂 (社) 農村漁村文化協会
江戸東京野菜 図鑑編	大竹道茂 (社) 農村漁村文化協会
野菜の消費をめぐる状況について (平成25年1月) 農林水産省	
Net 辞書：Wikipedia	