「房総」千葉介常胤を生んだ地③

常胤さん日常（1）「衣・食・住」

鎌倉時代の第一級史料「吾妻鏡」には大盤振る舞いの語源となった椀飯や、昼食を表す駄餉の記事が何度も出てくる。夏には富士山の氷室から氷を運んでくるという贅沢もあった。

「メザシにゴボウのたたき、梅干しに、漬け物、玄米のご飯、以上おわり」みたいな献立が「武士の食事」と称して挿絵や博物館の展示でしばしば見られるが、これは質素倹約を超の字がつくほど強力に推し進めた執権北条時頼のある日の献立であり、これが代表ではない。こうした日もあっただろうが、常識的に考えて普通の人々は、もうちょっとマシなものを食べていたのである。

3ツ星は鯉と鶴

「ハマグリとジュンサイの吸い物・鯛の塩焼き・焼き鴨の木の芽和え・白ウリの漬け物・玄米のご飯・濁り酒」

五月のある日に千葉介常胤（1118～1201）さんが食べたであろう献立である。これらの食材はいずれも当時あった旬の食材である。この頃の人が何を食べていたかは、文献や絵、それに発掘調査の成果でおよそ分かっている。それによると、穀類・豆類では、粳米・糯米・黍・蕎麦・小麦・大麦・粟・稗・大豆・小豆・胡麻・荏胡麻・緑豆。

野菜類では、大根・牛蒡・葱・あぶらな・里芋・海老芋・長芋・瓜・みょうが・生姜・水菜・茄子・ちしゃ・うど・うど菜・蕗、など。果実類は、栗・柿・ぶどう・まくわうり・苺・梨・蜜柑・びわ・あけび・さるなし。

魚介類では、鯛・ひらめ・穴子・めばる・鮪・鰹・いしもち・ふぐ・鯖・鰯・鯵・さわら・いか・たこ・海老・蟹・蛤・あさり・牡蠣・赤貝・まて貝・みる貝など、川では、鯉・鮒・鰻・鮎・ごり・やつめうなぎ・はや・川海老・川蟹・うぐい・ぼら・鮭・鱒・山女魚・岩魚・蜆・田螺等々。これ以外に、わかめ・ひじき・昆布・てんぐさ、などの海草も食べられていた。

また、肉類では、猪・鹿・穴熊をはじめ、熊・犬・犬・きじ・鴨・うずら・鶏・鶏卵・すずめ・つぐみ・鶴・鷺などがある。ちなみにこの時代の最上級の魚は鯉で鳥は鶴であった。各地で行われている包丁式では必ず鯉が調理されるが、千葉では千倉高家神社でこの儀式が守り続けられている。鶴には「塩鶴」なるものがあり、内臓を取り除いた鶴を丸々塩漬けにしたのか、それとも肉だけをそうしたのかなどと、あれこれ想像をかき立てられて面白い。

調味料は塩はもちろん、醤・魚醤・味噌、酢、甘葛などがあり、香辛料としては、山椒、柚、生姜、胡椒、などがあった。醤は見た目が味噌状の半液体の調味料で、上澄みは今日の「たまり」にとても近い。今でも銚子の業者が頑張って作っている。魚醤は塩漬けした魚の上澄み液で、タイのナンプラーと同類の調味料である。その他の重要な調味料としては糟汰味噌があり、これは大豆味噌に米麹と米糠を混ぜたもので、料理の味付けに欠かすことができなかった。およそどこの家にもあったといわれているので、常胤さんの屋敷にもあったはずだ。意外なのは原産地がインドの胡椒で、奈良時代には中国を経由して日本にもたらされていた。日本人と胡椒は思ったよりもなじみが深く、中世の料理レシピにも時々登場する。現代のように「うどん」に唐辛子をかけるようなったのは江戸時代からのことで、それ以前は胡椒をかけて食べていたのである。和食に胡椒というのは新鮮な驚きだが、日本では唐辛子よりも胡椒の方が歴史的に古い。

こうしてみると、海に近かった常胤さん一家はさぞや美味いものを食べていたであろうという話しである。

烏帽子こそわが命

さて、常胤さんの服装だが、日常は水干という動きやすい服装ですごしていた。元々は役人の服装であったが次第に武士にも好まれるようになった服である。正装は直垂といって袷の上着に袴という今日で言えばスーツに該当する服装である。戦場以外で頼朝さんに会う時はこの服装であったはずだ。これ以外にも狩衣があり、いずれの服装も戦うことが本業の武士は儀式以外では動きやすい服装を着ていた。

武家の女性は貴族にならい位の高い婦人は袿に袴を着けていた。常胤の奥さん円寿院殿もこれを着ていたはずで、略装としての白小袖に袴という姿の時もあっただろう。一般武家や庶民の女性は普段着として小袖に湯まきというエプロンのようなものを着物の上に巻いていた。湯巻は時代とともに長くなり、安土桃山時代ごろにはくるぶしの上あたりまで降りてくる。小袖はその後長く続き今日の着物に至っている。庶民の男性は水干の袖や裾をまくったり、小袖に袴とラフに着こなしていた。絵巻で見ると乞食などの最下層民は、袖のない手無しと呼ばれる服を着ており袴は履かない。この姿で寺社や市など人の集まるところでたむろしていた。

武士・庶民に関わらず当時の男性が必ず被っていたのが烏帽子である。加冠の儀は成人儀式として大変に重要視され、烏帽子の着け役は烏帽子親と呼ばれ実父と同じように敬われた。この烏帽子だが、一度着けたなら人前で外すことは「大いなる恥」とされ、絶対にしなかった。現代で言うなら、さしずめ人前でパンツを脱ぐようなものだからである。

住まいは夏優先

最後に住環境だが、常胤さんの館にはおそらく天井は無い。館に今日のような天井ができるのは室町時代になって主殿造や書院造が現れてからのことで、一般には梁や屋根の構造が見える吹き抜けであった。畳も寝所にある程度で殆どが板の間である。したがって冬は猛烈に寒かった。鎌倉時代というのは小氷期で、今より平均気温が低かったから尚更のことである。暖房器具は囲炉裏か火桶と呼ばれる小さな火鉢だけだ。皆さんいっぱい着込んで寒さに耐えていたことだろう。

だが、夏は涼しかったはずだ。もともと縁の下など亜熱帯地域の構造を持つ日本の家屋は夏の高温多湿を前提に造られているからである。今のようなヒートアイランド現象などはあるはずもなく、常胤さんもラフな姿で寝転がって、井戸水で冷やしたウリでも頬張っていたにちがいない。もちろん烏帽子は着けたままで……

多賀譲治　プロフィール

多賀歴史研究所代表・元玉川大学教育博物館研究員。フィールドワークを重視した歴史研究を続け、NHKをはじめとした歴史番組の時代考証、新聞への連載、講演会などの活動を行っている。玉川大学・学園に設置された「鎌倉時代の勉強をしよう」は鎌倉時代のWEB学習ページとして国内最大のもので、学校教育に限らず鎌倉時代に興味ある人にとって役立っている。
著書に「知るほど楽しい鎌倉時代」（理工図書）などがある。

協賛　千葉信用金庫　株式会社千葉測器