

法人会情報通信

No.83

はっらつタイム

歴史にみる病と健康

北条政子の手作りメニュー

[表紙写真]足利 藤(栃木県)

医学ジャーナリスト・医学博士

愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授

専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。

「いつか来るはじめての死～今をより良く生きるために～」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。



植田美津恵

北条政子の手作りメニュー

日本史上名だたる三大悪女といえば、日野富子、淀、そして北条政子だといわれます。男社会にあって、後世まで悪女と呼ばれるということは、それだけ彼女らが男を凌ぐ能力と胆力を備えていたことを示しています。

なかでも北条政子は、貴族の社会から武士社会へというダイナミックな歴史の大変換の時代に源頼朝の妻として生き抜いた女性です。心身ともに健康でなければなし得ない役割を果たしたといっているでしょう。

頼朝を支えた庶民と変わらない食生活

頼朝が武家法を制定した頃もなお、荘園制は残っていたため、公家・武家・僧家支配が混在する社会構造となっていました。例えば、食生活ひとつとってもそれぞれの階層や地域などによって異なるかたちが形成されていきます。貴族階級が、隋や唐など諸外国の食文化を取り入れ、地方からの貢納品をもとに贅沢な食事をしていたのに比べ、地方の武士たちは土地に根付いた現実的実際的な生活を送っており、食事も自然食に近い簡素なものだったといわれます。

政子は伊豆の小豪族、北条家の娘。いわば田舎の土豪の出身に過ぎず、その食生活は庶民とほとんど変わらなかったと考えていいでしょう。豪勢な饗応料理ではなく、農民が汗水垂らして自らの手で作った農作物を中心に、川魚や木の実を添えた食事を1日2回口にしていました。本格的な武士社会の到来前は、1日3食ではなく2食の時代だったのです。

政子の得意料理の素材は狩野川で獲れた魚？

打倒平家を目指して兵を挙げる前の頼朝は、流人として北条家に居候をしていました。肩身の狭い立場の頼朝を支え、全身全霊で尽くした政子。頼朝の生活の世話をし、食生活のメニューを考え、実際に台所に立っていたのも政子でした。

頼朝の好物としてよく知られているのが「楚割(すわやり)」です。楚割とは、鮭や鯛などの魚の肉を細かく裂いて塩漬けにしたもの。そのまま食べるか、塩を引かずに干し、それを酢で食べるか、いずれにする酒の肴にピッタリの食材です。

また、古い文献には「はなかつほ」の記述が目にとまります。つまり、「花鯉」のことで、削った削り鯉をごはんにかけてふりかけのようにし

て食べていたことがわかっており、これは北条家の食卓にたびたび登場しています。

北条家の屋敷跡の近くには狩野川が流れています。狩野川は、伊豆半島中部を北流して駿河湾に注ぐ長さ46kmの川で、鮎釣りで有名です。鮎は、刺身・塩焼き・甘露煮・南蛮漬・みそ焼きなど調理方法が多彩な魚。たんぱく質やカルシウムなどのミネラルが豊富で、内臓も一緒に丸ごと食べれば、美肌効果のあるビタミンAを摂ることができます。そもそも、野菜は皮ごと、魚は丸ごと食べるのが当時の常識であり、その方が栄養価もグッと高くなるのです。政子の手作りメニューには、しばしば鮎料理が並んでいたことでしょう。

土地の自然を生かした愛情あふれる政子の料理は、頼朝の心を和ませるとともに、平家打倒という信念を確立するに必要な気力と体力を養うこととなりました。その後、征夷大將軍にまで登り詰めた頼朝でしたが、やはり食は伊豆の時代に口にした質素で自然なものを好んだと伝えられています。嫉妬深いといわれる政子ですが、愛情あつての嫉妬です。政子の頼朝への情熱は、頼朝亡きあと尼將軍として政子を歴史の前面に押し出し、時代を動かしていったのです。

