

1月イベント  
お知らせ!



1月12日(日)  
13:30~15:00

**第1回 歴史講座「食の歴史あれこれ」**

郡山市内の発掘事例と古代の資料などをもとに、食についてご紹介いたします。

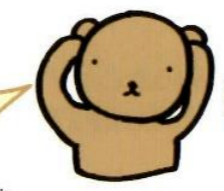
- 会場/ガイダンス施設体験学習室
- 対象/中学生以上
- 募集定員/60人
- 募集/12月12日(木)から  
午前9時から電話またはガイダンス施設にて受付(先着順)。
- 参加料/無料



古代の道具…  
これなあに?

〈ヒント〉  
食べ物に関する  
道具です。

これってなんだろう…  
みたことあるような…



こたえは、このページの一番下です。

1月18日(土)  
10:00~正午

**草木染め「紅花染め体験」**

紅花を使った伝統の染色体験。  
優しい色あいを楽しみましょう♪

- 会場/ガイダンス施設体験学習室
- 対象/中学生以上
- 募集定員/10人
- 募集/12月18日(水)から  
午前9時から電話またはガイダンス施設にて受付(先着順)。
- 参加料/材料費1,200円
- その他/汚れてもよい服装。

ご本人のみ受付  
(代理不可)



**第1回映画上映会「にゃ〜ご」ほか**

親子で楽しめる映画を上映! 温かい室内で楽しくすごそう♪

- 会場/ガイダンス施設
- 対象/どなたでも
- 募集定員/各回50人
- 参加料/無料
- 募集/12月19日(木)から  
午前9時から電話またはガイダンス施設にて受付(先着順)。

1月19日(日)  
①10:00~11:00  
②13:00~14:00



**むかしの遊び体験「和紙の凧をあげよう」**

和紙で凧をつくり、芝生の広場であげてみよう!  
どこまで高く揚がるかな。

- 会場/ガイダンス施設体験学習室
- 対象/どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
- 募集定員/30人
- 募集/12月15日(日)から  
午前9時から電話またはガイダンス施設にて受付(先着順)。
- 参加料/材料費450円
- その他/暖かく汚れてもよい服装。  
悪天候の時は工作のみ。

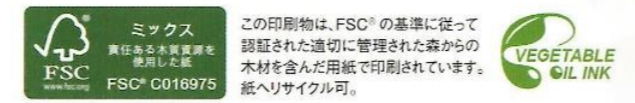
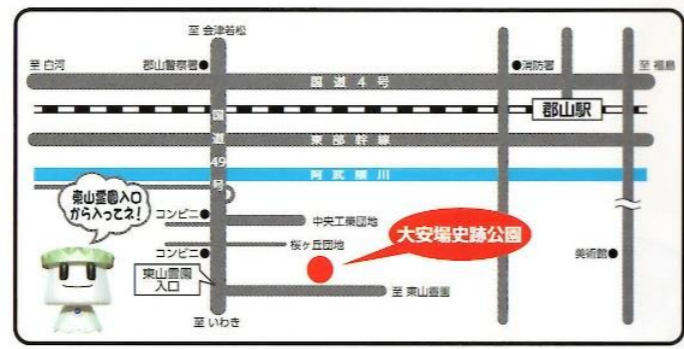
1月26日(日)  
10:00~13:00



**大安場史跡公園** 発行:平成25年11月30日

- 住所:福島県郡山市田村町大善寺字大安場160番地
- TEL.024-965-1088 ●FAX.024-965-1090
- Mail.oyasuba@bunka-manabi.or.jp
- 休館日:月曜日(月曜日が祝日の時は次の休みでない日)
- ※公園は年中無休です。

ホームページもチェック! 大安場史跡公園 検索



# 古代の食べ物あれこれ

大安場史跡公園にはさまざまな催しがありますが、中でも古代の生活を体験できるワークショップは、人気のメニューとなっています。今回はそんなメニューの一つから、古代の食に関するネタをご紹介します！

## 奈良の「茶粥」

「大和の朝は茶粥で明ける」という言葉をご存じでしょうか。大和（現在の奈良県）では、粥が朝食としてよく食べられている様子を表しているそうです。

「茶粥」にはあまり馴染みがありませんが、寒い季節には試してみたいかなりますね。今回は、郡山の姉妹都市としても知られる奈良の茶粥にせまってみましょう。



## 「粥」と「茶」

「粥」は、「かゆ」「かい」「しゆく」と読み、米を「かしく」ことが語源とされています。平安時代の『和名類聚抄』<sup>※1</sup>に「粥」がみえ、さらに同書では『四聲字苑』をひいて周（前1046頃～前256）という国の人が「粥」と呼んでいたことを紹介していますので、「粥」は非常に古くからあったことが分かります。

「茶」は、奈良時代の留学僧が中国から持ち帰ったことが始まりとされます。『日本後記』（815）には永忠という僧が、嵯峨において天皇に茶を煎じて奉ったことが記され、茶に関する日本最古の記録とされます。



## 「おかいさん」という優しいひびきで呼ばれる「茶粥」をつくってみましょう。

### つくり方

- ① 米を洗う（4人あたり2合前後）。
- ② 大豆を炒る（大豆を厚い紙皿にのせ、電子レンジで1分ごとに様子を見ながら炒る）。
- ③ 鍋に水（2L）を煮立て、火を止めてからほうじ茶（25g）を入れた袋を入れて煎じる。
- ④ 別の鍋に水（米量の7～15倍）を煮立て、3で使用したほうじ茶の袋を入れた後、洗い米と大豆を入れて強火で炊く。（あまりかき混ぜると粘り気が出るので、しゃくして時々返すぐらいにし、表面の泡はすくい取る。）
- ⑤ 4の鍋が煮立ったら中火にし、米粒がふっくらとして芯がなくなったら、火を止めてしばらく蒸らす。（茶袋は茶の色が適当に出たときに取り出すが、最後まで入れていてもよい。）
- ⑥ 5から米だけをすくい取り、各自に取り分ける。
- ⑦ 取り分けた米に3の茶をかけ、好みにより塩を加えて味を整えて、できあがり。



## 「茶粥」はいつからあるの？

「茶粥」は、「奈良の大仏」で知られる東大寺盧舎那仏を造る際に各地から集められた大勢の人の食事をまかなうため、お米を粥に炊いたことに始まるといわれています<sup>※2</sup>。

また、天平勝宝4年（752）以来つづくという、東大寺の「修二会」<sup>※3</sup>という宗教行事に参加する練行衆の食事の献立に「あげ茶」「ごぼ」があり、奈良県内では茶粥のルーツとして紹介されています<sup>※4</sup>。

このように、古代から記録がある「粥」「茶」「東大寺の茶粥」ですが、近年では奈良県や和歌山県・山口県などで地域おこしのメニューとして見直されています。

- ※1 『和名類聚抄』承平年間（931～938）成立の辞書。源順（みなもとのしたごう）編纂。  
粥 唐韻云、饘、〈諸延反、和名加太賀由、〉厚粥也、四聲字苑云、周人呼粥也、粥之叔反、和名之留加由、薄糜也、  
「かたかゆ」とは「堅粥」とも書かれて現在の飯を指し、「しるかゆ」は粥のことです。
- ※2 『日用助食 籠の賑ひ』江戸時代の三大農学者と言われる大蔵永常が飢饉への備えを説いた救荒書。天保4（1833）年頃成立。「きらず（おから）飯」「里芋飯」など、米を節約できる各種「かて飯」や粥の炊き方を紹介しています。  
大和國は農家にて、一日に四五度宛の茶粥を食する也、聖武天皇の御宇、南都大佛御建立の時、民家各かゆを食し米を喰のばして、御造營の御手傳ひをしたりしより、専らかゆを用る事と云傳ふ、
- ※3 東大寺HPより  
修二会の正式名称は「十一面悔過（じゅういちめんげか）」と言う。十一面悔過とは、われわれは日常に犯しているさまざまな過ちを、二月堂の本尊である十一面観世音菩薩の宝前で、懺悔（さんげ）することを意味する。修二会が創始された古代では、それは国家や万民のためになされる宗教行事を意味した。天災や疫病や反乱は国家の病氣と考えられ、そうした病氣を取り除いて、鎮護国家、天下泰安、風雨順時、五穀豊穰、万民快樂など、人々の幸福を願う行事とされた。
- ※4 奈良県HPによる。現在まで続いてきた履歴については資料不明。

粥  
唐韻云、饘、周人呼粥也、厚粥也、薄糜也、

## 「粥」のなかまたち

「茶粥」に似た食べ物として「茶めし」があります。また、汁とごはんを一緒に摂る「茶漬け」や「雑炊」「おじや」があります。それぞれの違いについて考えてみましょう。



### 「粥」のなかまたち」解題

「茶めし」は「茶粥」より水分を少なくして炊いたもの。「茶漬け」は冷飯に茶をかけたもので、水漬けや湯漬けに始まり、江戸時代には具を乗せて汁をかけたものも登場しました。「雑炊」は15C成立とみられる『下学集』に「増水」とみえ、「おじや」は16C成立とされる『大上臈御名之事（おおじょうろうおんなのこと）』に「雑炊」の女房ことばとして紹介されています。

