

現代の栄養学的に見た  
中山道鵜沼宿

# 鵜沼屋飯

文久元年（一八六一）、孝明天皇の妹である和宮は、14代将軍徳川家茂に嫁ぎました。京都から江戸へ向かう途中、中山道鵜沼宿で和宮に振舞われた昼食が「鵜沼屋飯」です。

昨年度、鵜沼屋飯が再現されました。今回は、東海学院大学健康福祉学部管理栄養学科が、「和宮御方様御下向御道中御次献立帳」と再現レシピを参考に、鵜沼屋飯を食品成分表で栄養価計算しました。

## ヘルシーなランチだった

表1のとおり、エネルギーとなる3大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）の摂取比率は良好です。食物繊維も豊富で、鉄・亜鉛は赤貝に多く含まれます。ただし、ナトリウム（塩分）は少し過剰で、カルシウムとビタミンCは不足気味です。現代は減塩、緑黄色野菜の摂取増が推奨されるので、そぐわない点はあるものの、全体としてはバランスのとれた昼食メニューといえます。



## やつぱり御馳走！

岐阜県には海がないため、主役の魚介類を調達し提供することによつて、たいへん価値のある御馳走へと献立を引き立てています。また、脇役料理の素材には、地元の特産品や旬の野菜を集めています。

## 江戸時代は健康志向

江戸時代の元禄期以降に刊行された栄養書は100種を超えており、栄養に対する意識が高まつたことが分かります。このような健康志向の背景には、大流行を引き起こした麻疹やコレラなどの疫病の影響が大きかったと思われます。皇女和宮の鵜沼屋飯には、麻疹の予防治療に良いとされる「山の芋」、「葉つき大根」などが見られます。

## 考えられた食養生

和宮が鵜沼宿を訪れた10月27日（旧暦）は、空気が乾燥しているため、空咳や痰、喘息、気管支炎などの呼吸器系の疾患や髪のパサッキ、肌の乾燥などの症状が起りやすい時期です。鵜沼屋飯に登場する「葉つき大根」、「銀杏」は、肺を潤し体の熱

## 皇女のおもてなし

海の幸と地産の食材を美味しい料理に活かしながら、食養生的にも配慮した工夫が献立に認められました。長旅の疲れを癒すために、様々な効能のある食材を組み合わせた献立から、食材調達と調理に関わった人たちの、皇女に対する重大な使命感が伝わってきます。

（西村勝広）



## 鵜沼屋飯をつくろう！ 再現レシピ

鵜沼屋飯をつくろう！ 再現レシピ	
味噌汁	平皿（さより・葉付き大根・椎茸）
=材料（4人分）=	=材料（4人分）=
・ごぼう 150g	・サヨリ（刺身用） 2尾
・ねぎ 適量	・葉付き大根 200 g
・出し汁 4カップ	・生椎茸 4枚
・赤味噌 50g	・酢 40 cc
・煮干し 10尾	・砂糖 大さじ2
	・塩 小さじ1弱
	・片栗粉 小さじ1/3
	・卵黄 1個分
	・練りわさび
	白飯 香の物 なすの奈良漬けと沢庵

坪皿（赤貝・自然薯・銀杏）	
=材料（4人分）=	
・赤貝	4切
・酒	小さじ1
・塩	少々
・自然薯	200g
・銀杏	8個
・薄くずあん	
・薄口しょうゆ	小さじ3/4
・みりん	小さじ2
・酒	小さじ2
・塩	小さじ1/2
・出汁	300cc
・くず粉	大さじ1
・水	大さじ2
・おろし生姜	適宜

## 和宮御膳が食べられる！

鵜沼宿に店舗を構える「釜めし・串・豆腐 花の木」では、文献と再現レシピを参考に、岩井貞紀店長が調理法をアレンジ。盛り付けの仕方や、器にまでこだわり、二度の試食会を経て完成させました。

中山道鵜沼宿ボランティアガイドの会も協力。宿場の散策と併せてご賞味ください。

※要予約 4人以上、1週間前までに「花の木」へ  
各務原市鵜沼西町1-118 ☎ 058-385-2958



（註）本稿には、平光美津子・デュアーラー貴子・西村勝広・野澤義則「皇女和宮の鵜沼屋飯再現について栄養学的・江戸時代の食養生的研究」（『東海学院大学研究年報』第5号、2010年）の内容を引用しています。鵜沼屋飯の再現レシピは、料理教室講師の大森久仁子氏が制作されました。和宮御膳の取材には、花の木の店長、岩井貞紀氏にご協力いただきました。

## ここがポイント

- 脂質：油を使う調理がないのは和食文化の特徴。
- たんぱく質：動物性が多い。魚介類によるもてなし料理。
- 多価不飽和脂肪酸P：魚介類に多く含まれる。
- コレステロール：卵黄と魚介類に含まれる。
- 食物繊維：野菜の種類が重ならないよう摂取量を確保。
- ナトリウム：白飯に味噌汁と漬物が加わる和食文化の特徴。
- カリウム：野菜に多い。
- ビタミンA：緑黄色野菜が少ない。
- ビタミンC：加熱調理の場合は損失。
- 緑黄色野菜が少ない。
- ビタミンD：平皿・焼き物の魚類に多い。



かずのみやちかごないしんのう  
和宮親子内親王  
当時は16才で身長143cm、体重34kgと小柄な体格

写真提供：塩尻市