古代スイーツ～歴食のススメ～

奈良女子大学　大和・紀伊半島学研究所
古代学・聖地学研究センター　協力研究員　前川　佳代

1．古代スイーツと古代菓子

古代にもおいしいスイーツがありました。私が作る古代スイーツは、古代に食べられていた菓子を現在入手できる材料で、歴史資料に基づき再現したものです。

古代の菓子とは、果物のことを指していましたが、菓子の範囲は広く、レンコンや山芋も菓子でした。そして現在でいうスナックや和菓子の原型になるような作り菓子もありました。それらの多くは、中国大陸から伝わったもので、遣唐使がレシピを持ち帰った「唐菓子（とうかし）」と呼ばれています。そのほかにドライフルーツも菓子で、平安時代の終わりになると「干菓子（からかし）」と呼ばれ、果物は「木菓子」と分けられます。つまり菓子は「唐菓子、干菓子、木菓子」に分類されるようになるのです。これら以外にスイーツと思われるものが古典文学などに出てきます。ご紹介しましょう。

2．平安時代のかき氷

夏の定番スイーツといえば、かき氷ですね。縁日や屋台で食べるイメージから脱し、進化し続ける現代のかき氷は、かわいらしく洗練されたビジュアルと、さまざまな食材が使われたシロップをかけた氷はフワフワの食感。もはやかき氷というより、見た目も味も間違いなくスイーツでしょう。その元祖は千年前の京都にありました。京の都の夏はとりわけ暑い。そんな暑い夏に平安時代の人々もかき氷を楽しんでいました。

“けずり氷（ひ）にあまづらいれて新しき鋺（かなまり）にいれたる”

清少納言が著わした『枕草子』の「あてなるもの」の一説で、日本最古のかき氷の記述として有名です。けずり氷は、氷を小刀で削ったもので、今のかき氷とほぼ同じものでしょう（ふわふわかゴリゴリかは不明。当時は天然氷です）。そしてかき氷のシロップとして「あまづら」が用いられたことも分かります。「あまづら」は正式名称を甘葛煎（あまづらせん）といい、古代では皇室や高位の貴族たちの間で用いられた甘味料です。けずり氷には、当時あった飴やハチミツではなく、甘葛をシロップとして用いるということは決まっていたようで、平安時代や鎌倉時代の公家の日記にみられます。

上記『枕草子』の情景を再現すると、銀の鋺に入れたかき氷に銀のスプーンが添えられたビジュアルで（写真１）、おそらくは清少納言が仕えた、一条天皇の中宮（お妃）定子のもとへ運ばれたものでしょう。

かき氷は料理の一つとして宴会にも出されました。ところが貴族の宴会でのかき氷は土器に入れられ、箸で食べていたようです（当時の日本では、匙（さじ）は現在のスプーン的な使い方はなされなかった、だから定着しなかったと私は考えています）。かしこまった貴族が箸でかき氷を食べる様子を思い浮かべ

るだけで、クスっと笑顔になり楽しい気持ちになりませんか？

写真１　枕草子の「あてなるもの」再現
（風俗博物館の展示より）

３．かき氷のシロップ　甘葛

「甘いかづら」と書く、甘葛の原材料については、甘いツル性植物と捉えてさまざまな甘みを持つ植物の総称であるとする見解もありますが、故石橋顕氏が解明されたように[1)]、私は冬季のナツヅタの樹液を煮詰めたものと考えています。甘葛煎は、1987年に石橋氏によってシロップ状に再現され、その後2011年に奈良女子大学でも石橋氏をお招きして再現に成功しました（写真２）。これを機に私と古代スイーツの関わりが始まることになり、昨年には平安時代のスイーツの背景やレシピを掲載した本を出版するまでに至りました[2)]。

①紅葉するナツヅタ

②厳冬期のナツヅタを伐採し、樹液を採りだす

③樹液を煮詰める

④出来上がり

写真２　甘葛煎（あまづらせん）の再現の様子

冬季のツタは、樹液糖度が20%を超えることもあります。樹液だけで十分に甘く、この樹液は未だ煎ぜずと書いて未煎（みせん）と表記されたと考えられます。これと山芋を薄くそぎ切ったものを軽く煮込んだものが芥川龍之介の『芋粥』に出てくる「いもがゆ」になります。いもがゆは未煎の使用量の多さから高級スイーツとして宴会に出されました。

私は毎年厳冬期に甘葛を各地で再現しています。時々や地域によって色味は変わりますが、だいたい美しい黄金色で、口に入れると甘い！と思った瞬間に甘さが消えるさっぱりした後味の不思議な甘味料です。冬季に作り、かき氷に使うのは夏ですから、樹液を煮詰めて糖度を75%ほどに高めます。これが甘葛を煎じるという名前の意味するところと考えます。ハチミツは糖度80%とほぼ変わらないのですが、甘葛煎はさらりとした粘性です。これをかき氷にかけると、氷の上からシロップが徐々に氷に染み込んでいきます（写真３）。口に運ぶと、優しい甘さが後を引きます。単体で食べたら後味の残らない、すっきりした甘さなのに、なぜでしょう。おそらく甘さをマスキングしている成分が、氷の冷たさによって口内では感じられなくなるのだろうと推測しています。現在、奈良のかき氷屋など飲食店経営者の方々と一緒に奈良あまづらせん再現プロジェクトとして活動し、甘葛煎の再現活動や味覚再現に取り組んでいます。

写真３　スプーンかき氷にかけた甘葛煎

４．古代でん粉菓子

古代の菓子がどのようなものか探っていると、けずり氷のように今と変わらない菓子があることに気付きます。『源氏物語』に登場する粉熟（ふずく）という菓子（写真４）は、時代によってさまざまな姿形で解釈されるものですが、平安時代の法典である『延喜式』に記載がある原材料や道具をみると、米のでん粉を使った団子と考えられます[3)]。小豆のすり汁と一緒に食べた例があり、白玉入りのお汁粉みたいですね。

ところで古代には、菓子ではありませんが、でん粉を用いたものに白粉（おしろい）があります。現元号の「令和」の出典となった『万葉集』「梅花の宴」の序文には「梅は鏡前の粉を披（ひら）き」と、梅の花の白さを鏡前の白粉に例える一文が出てきます。白粉は、粉熟の製造方法とほぼ同じと考えられますが、よりきめ細やかな粉に作られました。

白粉から想像するに、粉熟は、白米から取り出されたでん粉によって、後に白玉と呼ばれる通り玉のように光る美しい餅だと思うのです。

また、平安時代には、粉熟とともに粉餅がありました。粉とつくため、でん粉を利用した餅のことでしょうが、何の粉なのか詳しくは分かりません。可能性としては五穀でしょうか。

さらに、平安時代以前の奈良時代には、粉熟に似た食べ物で粉粥（ふんしゅく）がありました。アフリカのウガリ

写真４　粉熟再現品

という食べ物のような、粉に熱湯を注いで煮固めたものと考えられます。奈良時代の木簡（文字が書かれた木の板）には「菱(ひし)粉粥」と書かれてあり、菱のでん粉を使ったのでしょう。今の葛餅やわらび餅に通じます。葛といえば吉野葛が有名ですが、いわゆる葛根は、薬として用いられており、お菓子に利用されるようになるのは中世以降のようです。

5．歴食のススメ

千年前の人も、今の私たちと同じようにおいしいものを食べたいと思い、菓子は進化してきたのでしょう。古代スイーツは完璧に再現した古代菓子ではありません。でもこのようなものを食べていたのかもと作って食べていただくと、千年前の人たちが身近に思えませんか？私は、食物や料理が専門ではなく、歴史学を研究しています。歴史は好き嫌いが分かれる教科ですが、歴史嫌いの人のほとんどは暗記科目だったからと言います。しかし歴史学こそ現代社会に還元できる学問で、私たち歴史学者は古代の人々と現代をつなぎ、古代の人々の声を現代人に伝え、未来を見据えて今を切り開く参考にしてもらう、そういう役割を担っていると考えています。例えば食のグローバル化は大陸の文化を取り入れた古代にもあり、日本の食と融合していきました。牛乳は栄養食で、奈良時代の貴族も飲んでいました。砂糖は薬として使われた希少品でした。そんな歴史を知って、私たちのご先祖が食べてきたものなら私たちが食べても大丈夫。子どもたちにも安心して食べさせられるよということを知って欲しいのです。

今年の夏は早くから暑く、皆さまバテ気味でしょう。可愛らしく旬のフルーツのシロップを使ったすてきなかき氷を食べに行かれるのもいいでしょうし、おうちで、かき氷の元祖をつくって、『枕草子』や古代のお菓子の話を家族とされてはいかがでしょうか。歴史を食卓へ。おうち時間に「歴食」をしてみませんか？

夏のおすすめ古代スイーツレシピ

甘葛煎の味を食卓にあるもので作る“あまづら風シロップ”の作り方をご紹介します。

【けずり氷】

あまづら風シロップのレシピ（出来上がり量50cc）

＊本物の甘葛煎の味とは異なります。

材料：グラニュー糖　大２

三温糖　小２

水　100cc

①材料を鍋に入れ、中～強火で火にかける。

スプーンで時々かき混ぜる。

②煮詰まって全体の半分量になれば火を止める。

③冷まして、削った氷にかけていただく。

【参考文献】

１）石橋顕（1988）『幻の甘味料　甘葛煎研究（報告その１）』小倉薬草研究会あまずら調査部会

２）前川佳代、宍戸香美（2021）『古典がおいしい!平安時代のスイーツ』かもがわ出版　56pp.

３）前川佳代（2019）「日本古代の粉熟ー「鏡前の粉」の菓子」『都府楼』51号