

「江戸」に残暑を乗り切る工夫を学ぶ



江戸の昔、豊かな自然があふれていたかと思いきや、その当時から江戸の町はすでに人口密集地でした。広々とした敷地に建つ地方の民家のように、風通しのいい家に住むというのはなかなか望めるものではありませんでした。とはいえ風流な江戸っ子たちのこと。家の中では、涼を呼ぶ粋(いき)なインテリアを楽しんでいたのです。江戸の人々の夏を快適に過ごす工夫とはどのようなものだったのでしょうか。



江戸の“涼”なインテリア

【簾(すだれ)】夏の日差しをやさしく和らげてくれる簾。外からは目隠しになり、家の中に風も運んでくれるという優れた機能もさることながら、江戸の人々は、この簾が風に揺れる姿を眺め“涼”を感じていました。揺れやすくするため、今の簾よりも短く作られていたそうです。風鈴に風の音を聞くように、揺れる簾に風を眺める。なかなか風流な感性だと思いませんか？



【金魚玉】夏の風物詩“金魚”は、江戸の町でも大人気。寛延元年(1748年)には「金魚養玩草(きんぎょそだてぐさ)」という飼育のマニュアル本が出版されるほどの熱狂ぶりでした。ビニールのなかった江戸時代には、金魚を「金魚玉」という小さなガラスの器に入れて縁日から持ち帰り、軒下に吊るして泳ぐ涼しげな姿を楽しんだそうです。ちなみに東京江戸川は金魚の日本三大産地の一つ。ひらひらと泳ぐかわいらしい金魚をガラスの鉢に泳がせて、涼しげな様子を眺めるのも楽しそうですね。

【変わり朝顔】“釣り”“骨董品”と並び、江戸の三大道楽の一つに数えられていた“園芸”。長屋住まいの庶民たちも、鉢植えの花を競って路地裏に飾り楽しんでいたといえますから、その通りはさぞきれいだったのではないのでしょうか。その中で一大ブームとなったのが“変わり朝顔”。自然に起こる遺伝子の変化により、花の色や形、模様などがさまざまに変化して現れるもので、とても朝顔とは思えないものばかり。江戸の園芸家たちはこの珍しい朝顔作りに熱中していたそうです。



江戸の“涼感”ファッション



祭りや縁日を彩る夏の風物詩、浴衣。平安時代、貴族が蒸し風呂で着ていた「湯帷子（ゆかたびら）」がその起源で、これが江戸時代に入り綿の普及とともに庶民にも広がっていきました。銭湯文化が開いた江戸の町では、湯上がりに着る下着のようなものとして普及し、その後夏に着る着物となったのです。浴衣を夏のファッションに変えたのは、まさに江戸の人々の粋な洒落っ気だったんですね。今も浴衣はちょっとしたブーム。色も模様も華やかになった現代の浴衣を着て、楽しんでみてはいかがでしょうか。涼しさを身にまとい、カラコロと下駄の音を響かせて散歩に出かければ、いつもとはちょっと違う心地いい時間を過ごせそうですね。

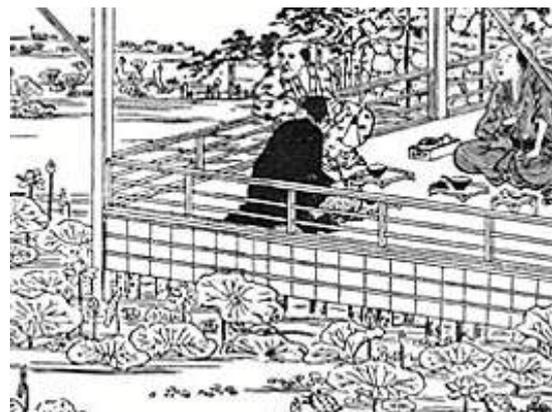
風流な自然に “涼” を愛でる

いつの時代も、自然の風景や音に人は心癒されるもの。江戸の人々ももちろん例外ではなく、四季折々にその風情を楽しみました。暑い夏の盛りに楽しんだ、風流な江戸の娯楽をご紹介します。



【虫聴き】江戸の人々は夕暮れ時になると、涼しげな虫の声を聴きに好んで出掛けました。とはいえ、その当時の江戸は人口世界一の大都市で、町の中心部に虫の鳴くような草原を見ることはありません。人々は、郊外にある虫聴きの名所「道灌山(現在のJR西日暮里周辺)」あたりまで足を伸ばしていました。現在、東京で虫聴きを楽しむのは難しくなりましたが、「向島百花園」では毎年「虫ききの会」が開かれているので、夕涼みがてら虫の音を聴きに出かけてみてはどうでしょうか。

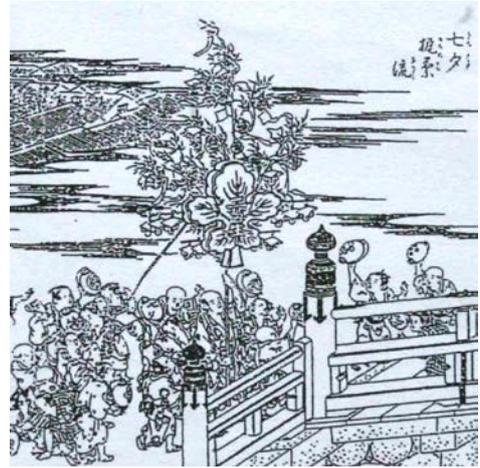
【蓮見】花見といえば春の桜が思い浮かびますが、江戸の人々は夏にも盛大に“蓮”の花見を楽しんでいました。蓮見の名所は上野の「不忍池」。池の周りにはたくさんの茶屋が並び、名物の“蓮めし”などが売られ、朝早くからにぎわっていたそうです。今も不忍池には池を埋め尽くすほどの蓮の花を見ることができます。江戸情緒あふれる「蓮見茶屋」もオープンしているので、のんびり蓮を眺めながら夏の風情を愛でるひとときを過ごしてみるのもいいかもしれませんね。



残暑を乗り越える

空にはまだ入道雲が広がり、蟬の合唱が響いています。それでも8月に入ると間もなく迎えるのは、秋の気配が立つという「立秋」。江戸の人々にとって、旧暦7月(新暦8月)はもう初秋でした。とはいえ、まだまだ暑い日が続く中、季節に敏感な江戸っ子たちはどのように“暑い秋”を過ごしていたのでしょうか。

【七夕】 旧暦7月7日（新暦8月7日）の「七夕」は五節供の一つで、江戸時代の公式行事。江戸庶民は、この七夕祭りを賑やかに楽しみました。七夕は中国から伝わった牽牛（けんぎゅう）・織女（しょくじょ）二つの星が天の川でめぐりあう伝説と、裁縫の上達を願う乞巧奠（きっこうでん）の風習、日本の棚機つ女（たなばたつめ）の伝説などが習合して始まったものとされています。この時期、町には短冊売りや笹竹売りがやってきて、五色の短冊や竹を売り歩いていました。竹には、願い事を書いた短冊のほかにも、色紙で作ったスイカやホオズキ、ソロバン、硯（すずり）、などを飾り付け、これを軒並み屋根の上に立てていました。



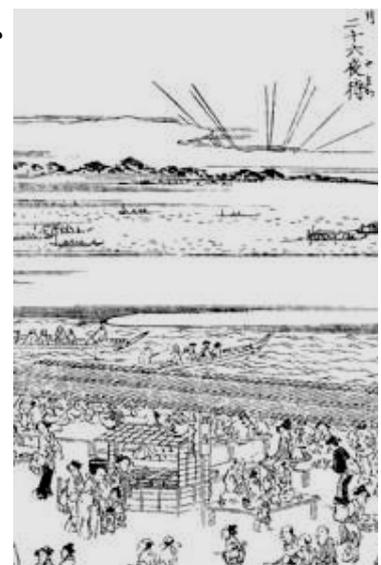
【お盆】 旧暦7月13日（新暦8月13日）は先祖の霊を迎える「迎え盆」、15日は迎えた霊を送る「送り盆」が行われた日。

江戸の町では盆月の1カ月、軒下に盆提灯を吊るす習慣があり、花や鳥などをかたどった美しい灯籠が町を彩っていました。江戸時代、お盆には先祖の霊をきちんと迎えるための「盆棚」という特別な祭壇を用意していました。四隅に竹を立てて縄をめぐらせた中に低い棚をしつらえ、その上に位牌や香炉、花、膳椀などを並べたものです。祖先の霊を迎えた三日間が終わると、今度は迎えた霊を送り出す「送り盆」。家の戸口に送り火が焚かれ、隅田川や神田川では、霊を供養する灯籠流しが行われました。

暗い川面に灯籠の灯が延々と連なり流れていく、寂しくも美しい光景は、今でも各地で夏の風物詩となっています。

【二十六夜待ち】 お月見は江戸庶民に大人気だったイベントのひとつ。江戸には月見の名所がいくつもありました。特に水辺は月見の人気スポットで、周辺には団子や鮎、蕎麦などの出店がずらりと並び、江戸の人々は水面に映ってゆらゆらと揺れる月の姿を好んで眺めていました。

この時代の代表的な月見は「十五夜」「十三夜」「二十六夜待ち」の3つ。十五夜は旧暦8月15日（新暦9月15日）の中秋の名月。十三夜は十五夜だけに月見をするのは片月見といってよくないこととされ、翌月の十三夜の月見です。そして、旧暦7月23日（新暦8月23日）が二十六夜待ち。月の出がだんだん遅くなるので「待ち」と呼ばれ、老若男女を問わず、飲んで食べて真夜中の月を楽しみました。月光に阿弥陀三尊が現れるという信仰行事だったのですが、目的は遊ぶことにありました。江戸っ子は根っからのイベント好きだったようです。



パソコンもテレビも、もちろんエアコンだってなかった時代。江戸っ子たちは、想像力をめいっぱい働かせ、五感を存分に活用し、季節の風趣も暑さや寒さも、存分に楽しんでいました。そこには、環境も生活も大きく変わった現代にも活かすことのできるヒントがたくさんあるのではないのでしょうか。ちょっと意識して感性を働かせ、彩りある暮らしを楽しみたいものですね。



げんき辞典

とうもろこし

暑い夏はアウトドアでバーベキュー！その定番の食材と言えはとうもろこしです。畑から採れたてのとうもろこしは甘くて栄養がたっぷり。



◆いも類よりも多い食物繊維

とうもろこしは炭水化物を主成分とし、たんぱく質、脂質、糖質などがバランスよく含まれ、さらに食物繊維はいも類よりも多く含まれています。

◆便秘に効果的

豊富な食物繊維が腸内環境を整えてくれるので、便秘や大腸がんの予防に効果的です。また、ビタミンB群やカリウム、ビタミンEなどは血圧の上昇を抑え、疲労回復や老化防止にも効果があります。



◆ひげにも栄養がたっぷり

知らなかったら捨ててしまう「ひげ」ですが、驚くべき栄養が詰まっています。

- ・利尿、止血、降圧効果。
 - ・急性腎炎や血中脂肪の減少、妊娠などによる体のむくみにも効果的。
- いずれも数日間乾燥させて煎じて飲みます。

◆買ったその日に食べる

とうもろこしは収穫とともに栄養価がどんどん下がるので、買ったその日に食べるのがベストです。保存する時は、すぐにゆでてラップで包み、冷蔵または冷凍保存しましょう。



らくらくレシピ

調理時間：約15分

材料 (4人分)	
鶏むね肉	400g
とうもろこし(むき身)	160g
マヨネーズ	大さじ4
こしょう	少々
白ワイン(または酒)	大さじ2

・フーンマヨネーズのチキンメッキ

フーンマヨネーズの相性はバツリナレ



下ごしらえ

- ・鶏むね肉 2等分しておく。

作り方

- ① とうもろこし・マヨネーズ・こしょうを合わせて混ぜる。
- ② 耐熱皿に鶏肉を入れ白ワインをふりかける。
- ③ ラップをして加熱する。(500wで約1分30秒)
- ④ 耐熱皿に余分な汁気があればふきとる。
- ⑤ 鶏肉の上に①をのせオーブントースターで焼く。

