

MILK-ROAD IN JAPN

牛乳の ^{おもしろ}文化史

食文化史研究家
永山久夫



不老時代の牛乳文化

食文化史研究家・西武文理大学客員教授

永山久夫

歴史的にみて、女性が美しく輝く時代は、その背景に牛乳文化がある場合が少なくありません。

平安時代が、まさに牛乳文化が花開いた時代でした。紫式部が『源氏物語』を書き、清少納言も『枕草子』を記しています。

世界の三大美人といわれた小野小町、情熱的な歌人である和泉式部も同時代の才女たち。牛乳やその加工食品に含まれている良質のたんぱく質やカルシウム、亜鉛、それにビタミンA、E、B類などが平安女性たちの創作能力を高め、感性や洞察力を豊かにしていたのではないのでしょうか。

平安時代には「酪^{らく}」や「蘇^そ」、「醍醐^{だいご}」がありました。各地で生産された牛乳を加熱加工したもので、チーズケーキのような濃厚なうまみがあります。

そして現代。女性には輝き、あらゆる分野ですばらしい成果をあげているのです。平安才女のようにエレガンスに。平均寿命は八十六歳で世界一。牛乳や乳製品好きが大変に多いのです。男性の平均寿命は七十九歳。

男女ともに長い長い人生です。表情やお肌の若さはもちろん、脳や骨を長持ちさせながら小野小町に想いをはせ、牛乳を飲み、チーズを楽しむ時代がやってきたのです。

もくじ

・一番最初に乳をしぼられた動物……………	3
・古代エジプト人の牛乳美容法……………	4
・一杯の牛乳で悟りをひらく……………	5
・日本に牛乳をもたらした善那……………	6
・天平美人を生んだ牛乳……………	7
・全国各地にひろがっていた古代牧場……………	8
・平安貴族の滋養強壮食だった乳製品……………	9
・鼻をつまんで飲んだ牛乳……………	10
・江戸時代の乳製品は薬用……………	11
・お吉の苦勞……………	12
・文明開化は牛乳から……………	13
・明治初期の乳製品の人気……………	14
・牛乳は体と骨を丈夫にするのです……………	15

一番最初に乳をしぼられた動物



人間にとっていちばん最初に乳をしぼられたのは山羊。今から九〇〇〇年ほど前とみられています。

人間が原始的な農耕をはじめたのが、今から九〇〇〇年くらい前。それ以前、すでに家畜を飼育し、その肉や乳を利用していたとみられていますから、人間とミルクのつき合いも古いものです。

人間によって一番最初に乳をしぼられたのは山羊でした。また、いまから六〇〇〇年くらい前のメソポタミアでは、すでに牛乳を飲用にし乳製品を作っていたことが知られています。

お釈迦様の牛乳の魔法



古代の
エジプト
では洗顔
美容法として
牛乳が用い
られて
いたよ
うです。

ミルクは最初は神への供物が主で、王や貴族たちがわずかに飲めるほどの貴重品でしたが、やがて一般の人たちも用いるようになっていきます。

古代エジプトの女性たちは、飲むだけでなく、牛乳を美容にも活用したといわれています。牛乳で洗顔したり、牛乳風呂に入ったりして、輝くように美しい肢体をつくり上げていたのです。

一杯の牛乳で命を救った



お釈迦様
は一杯の
牛乳で
命を
救った

お釈迦様が、山中にこもって修行していたころのお話。十日に一食、あるいは七日に一食というような食絶ちの苦行を続けていたためにすっかり衰弱し、餓死寸前になったとき、たまたま通りかかった村の娘が、一杯の牛乳をお釈迦様にさげました。

ひと口飲んだお釈迦様は、世の中にこれほど美味なものがあつたのかと驚き、その瞬間に悟りをひらいたと伝えられています。

日本に牛乳をもちこいた善那



「善那が
天皇に牛乳を
献上すると
健康の妙薬
とって大變に
およろこびに
なつた
と云
ひを
い
ま
す。」

考徳天皇(六四五〜六五四在位)のときに善那(別名福常)という人が牛の乳をしぼって天皇に献上しました。天皇はそのおいしさに大變およろこびになり、牛乳は健康に役立つ妙薬であるといつて、善那に大和薬使王という姓をさづけ、乳長上の職を与えました。以来、善那の子孫は代々乳しぼりの役職につき、宮中につかえたと伝えられています。

その頃は牛乳はまだ日常の飲料というより薬として珍重されるほうが多かったようです。

天乎美人お州へば牛乳



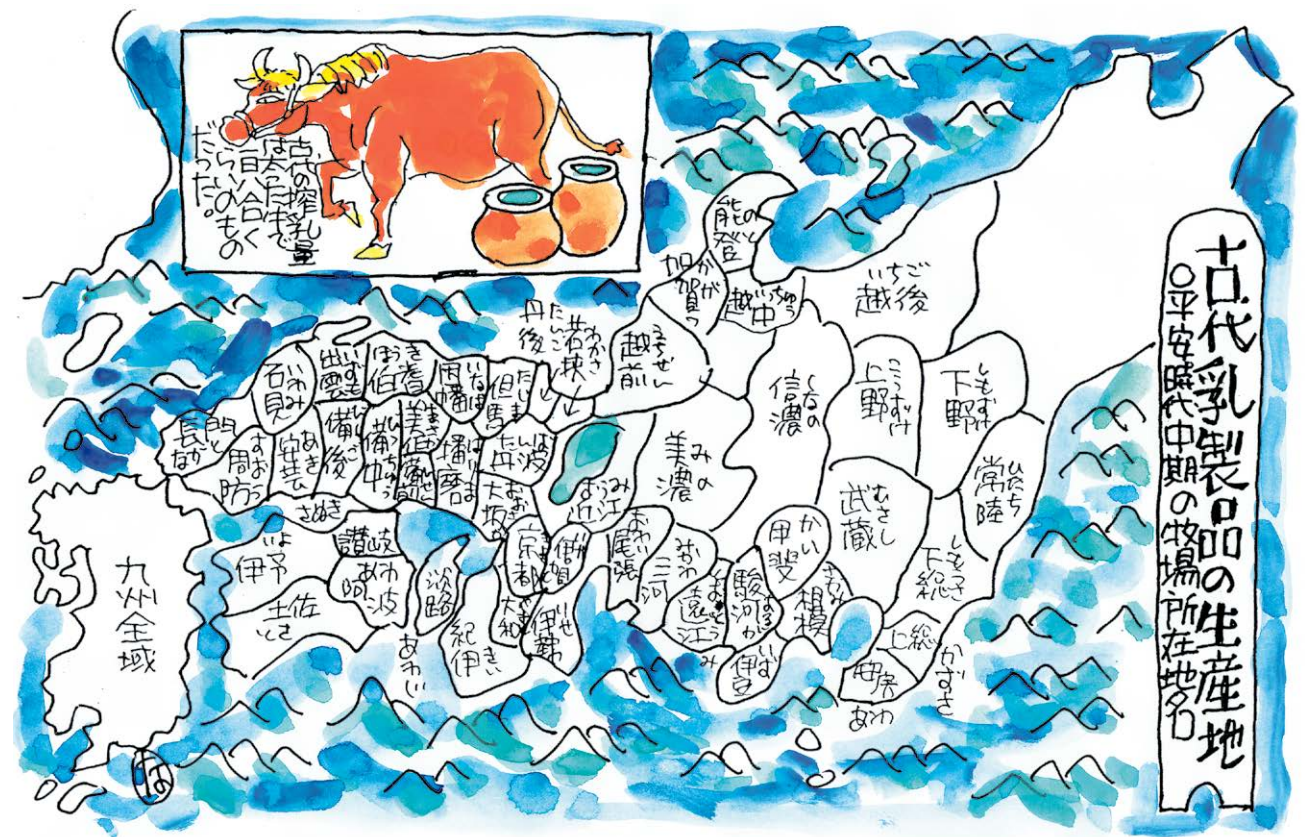
天乎美人
性たちの豊か
な美しさをみかき
代へていたのが牛乳文
化でした。

咲く花の匂うがごとくうたわれた奈良の春を謳歌した天乎美人の豊かな美しさは、どこからきていたのでしょうか。

食物が健康的だったことにもありますが、牛乳やその加工品などをとっていたことも大きな背景とみられています。

「蘇」という加工品の場合は、牛乳をほぼ十分の一に煮つめたもの。牛乳は煮沸してから飲用にしており、出土した木簡にも「牛乳煎人」の文字があります。牛乳を煮沸する役人のこと。

全国各地にひろがっていた 古代牧場



平安時代、朝廷に蘇^そを納めるように定められていた国は九州から関東地方まで全国各地にひろがっていました。とくに乳製品を多く生産していたのが関東地方の諸国。

関東には古くから渡来人が多く、日本に永住するようになっても大陸での食生活を続け、牛乳を飲んだり乳製品を作ったりしていたのです。当時の東国は、酪農先進国^そだったのです。蘇^その他にも酪^{らく}などの加工食品がありました。

平安時代の乳製品は、たいてい「源氏物語」の作者である紫式部など女性が活躍したのが平安時代の女性たちのおかげで健康と美しい女性を支えていたのが乳製品だったのです。



『源氏物語』にみられるように、はなやかな平安時代の貴族文化。しかし、そのはなやかなの反面で、貴族たちの平均寿命は短かったようです。

食事が形式化したために栄養やカロリーが不足していました。副食は乾物や保存食など消化のあまりよくないものが多く、その上、夜ふかしの宴会、運動不足がたたって体力も低下していたのです。

健康回復に用いられた薬餌の中でも特に重宝されたのが牛乳であり、乳製品だったのです。

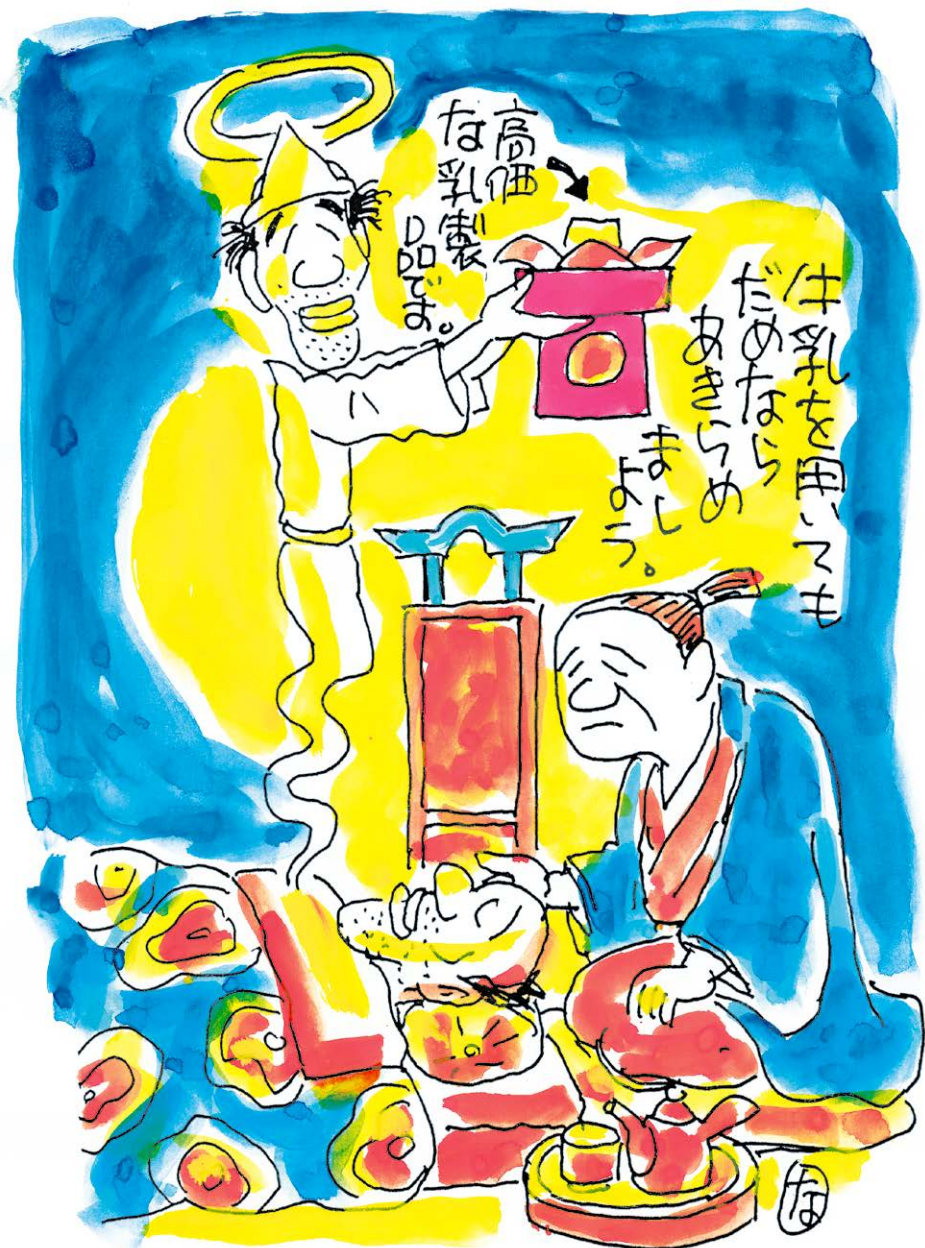
牛乳を飲む人は長生き



乳製品は貴族階級が独占的に利用してきましたが、医書などによってその効果は知られていましたから、重病にかかるとしては一般の人でも牛乳を薬として利用していました。

ところが、その利用法が大変。牛乳は必ず屋外で煮沸させ、鍋もけがれるといって普段のものは使用しませんでした。飲むのがひと苦労。けもの臭を嫌って鼻をつまんで飲んだり、口の中を塩水で清めたり。このような習慣は明治時代になっても残っていたというから驚き。肉食をきらう仏教の影響とみられます。

江戸時代の乳製品は薬



は乳を用いても
ためならぬ
ぬきいらぬ
まじ
よう。

高価な
乳製品
です。

江戸時代、八代将軍の徳川吉宗はインドの白牛を三頭輸入し房州の牧場に放ち、その乳から「酪」を作らせています。薬用や栄養食品として用いていたのです。

この三頭は十一代将軍の家斉の時代になると七〇頭に増えていました。新鮮な牛乳や乳製品を愛用していたのです。一般人にもこれらの乳製品はほどこされましたが、非常に高価でした。町人の間でも重病人がでると、役人にたのんで牛乳を分けてもらい、それを薬として服用しても効果がないとあきらめたそうです。

お茶の会



お吉
米国総領
事ハリス
のために
牛乳の手
に苦勞する。

安政三年（一八五六年）、下田港に上陸したアメリカ総領事のハリスは港に近い玉泉寺に住むようになりました。
ハリスの世話をしたのが、後に「唐人お吉」と呼ばれたお吉さん。彼女はハリスが飲む牛乳を調達するのにたいへん苦勞しました。
村人たちが牛の乳をしぼるのをきらったためにたいへん高価で一合（約〇・一ハリットル）がだいたい白米一斗（約一五キロ）の値段と同じだったと伝えられています。

文明開化は甘味ス



わが国も
おいおい文明
開化といつて
ひらけて
きやした
からいま
われわれ
でが牛肉
を食つたり
ミルクを
飲んだり
するよう
になつた
のは実
に
あがた
い
ス。

明治の文明開化は日本人の食生活の中で、長い間しこりになっていた食べ物に対するタブーをとり払いました。あれほど避けていた牛肉を食べたり牛乳を飲むことが、文明開化の象徴にうつる時代でした。

明治七年の『東京開化繁昌誌』によれば、和牛は一日に二升五合（四・五リットル）から三升（五・四リットル）強くらいしか乳はしぼれないが、アメリカ牛は一斗（約十八リットル）から二斗（約三十六リットル）も出るとあり、牛一頭の値段も和牛がせいぜい七〜八〇円なのに対して舶来牛は七〜八〇〇円もしていました。

牛乳は体と骨を丈夫にする

●**ビタミンA**
目や肌の若さを保ち、風邪の予防にも役に立つビタミン。

●**葉酸**
ビタミンB類の仲間。貧血を予防するほか、Aの血行をよくしてがんの発生を防ぐといわれています。

●**亜鉛**
新しい細胞をつくるために欠かせないミネラル。発育を促進し味覚を正常にします。

●**カルシウム**
日本人に慢性的に不足しているカルシウムがたっぷり。骨を丈夫にするイライラを防ぎます。

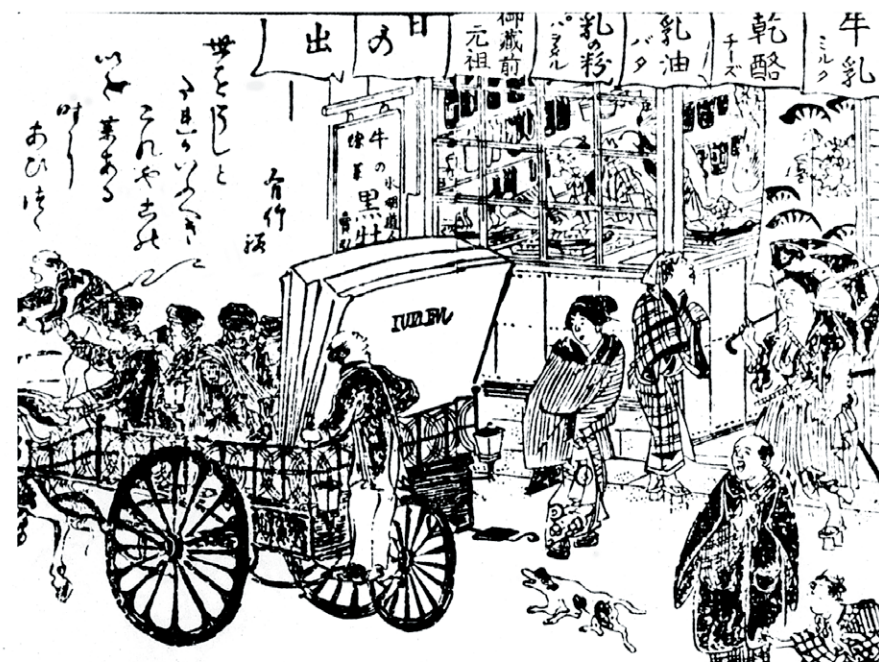
●**たんぱく質**
アミノ酸バランスのよいたんぱく質で細胞の若さを保ちます。



●**ビタミンB₂**
動脈硬化の予防に役立ち、脂肪の代謝を促進させます。

●**パントテン酸**
ストレスに打ち勝つ抵抗力を高め、免疫力を強化します。

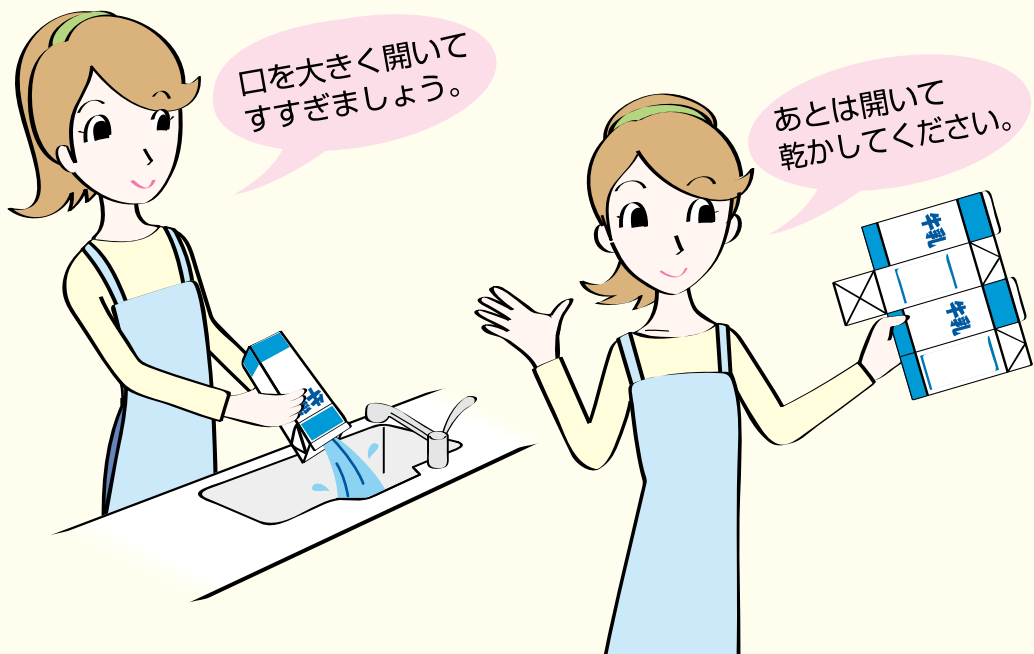
●**ビタミンB₁₂**
貧血を防ぐ働きと同時に、記憶力をよくする成分としても注目されています。



明治初期の乳製品の人気

「牛鍋食わねばひらけぬや」とばかりに、昨日までのチョンマゲさんが、いきがって牛肉をつつく。ブームをまきおこした牛鍋屋では、おみやげ用として、牛乳や乾酪（チーズ）、乳油（バター）、乳の粉（粉ミルク）なども売っていましたが、これが又なかなかの人気。そのにぎやかな店頭の様子は、明治四年の「安愚楽鍋」があらわしています。牛乳も次第に人気を高め、明治の中頃になりますと、チラシを配って宣伝するほど需要がふえていました。

牛乳も パックも みんなの元気の素。



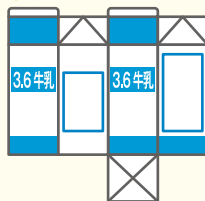
ルールを守ってリサイクルに出しましょう。



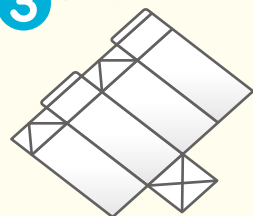
1 洗って



2 開いて



3 乾かす



一般社団法人

日本乳業協会

ホームページ



Japan Dairy Industry Association

乳協

検索

牛乳・乳製品に関するご質問、
ご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館 4F

東京相談室

TEL.03-3261-8821

FAX.03-3261-9175

関西相談室

TEL.06-6350-3664

FAX.06-6350-3665

(2019.10)