

## 『万葉あすか葉盛御膳』

(古代食)

お 献 立

酒 にごり酒

飯 赤米 (赤米・白米混) 黒米 (黒米・白米混)

あがりもの  
炙 鴨肉

茄子煮びたし鰹かけ

あえもの  
蜜 帆立貝柱の雲丹あえ

あつもの  
羹 赤米麴、山菜、ショウガ  
稚鮎の甘露煮

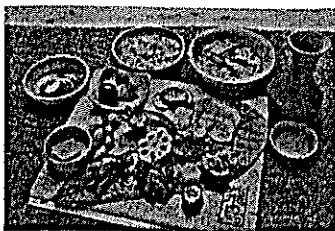
なます  
膾 もずく・甘海老  
ずいきの酢物 酢蓮根

にもの  
煮 虹鱒の甘露煮、とこ 鮑  
八幡巻き 銀杏

わさびの  
茹 高菜の胡麻油いため  
枝豆、里芋

かしの  
菓子 蘇、焼栗、山桃、白いちじく、果物

すずり  
菹 大根の梅風味



## 飛鳥人の食事

会席は、当時の食事を復元してみて、その味を楽しんでいただこうとするわけでございます。

勿論、これが当時の食事のすべてではなく、調理法も異なるものもあるでしょう。藤原京・平城京は、出土木簡等で判りますが、飛鳥時代の食生活を知る資料がまったくといっていいほど出土していないので、どうしても想像にたよることになって、案外おいしかったとか、これはちょっとまずかったとか、楽しんでいただければ結構かとおもっております。

会席にご用意いたしました材料は、献立表のとおりでございますが調理も、材料も含めて、およそこれは庶民のものではないことに気がつかれた方もおられるとおもいます。

これらの料理は、むしろ当時の宮廷料理といったほうがふさわしいとおもいます。庶民はもっと質素な食事をしていたに違いないのですが、その材料ももっと手近に得られるものが利用されたと思われまふ。クリ以外にシイ、カシやクヌギのドングリ、アケビ、ヤマノイモ、ユリネ、クズ、ノビル、キキョウ、キノコ、川や池や海でとれる魚介類、イノシシ、シカ、ウサギ、タヌキ、あるいは、カエル、ヘビも食卓を賑わしたとおもいます。

※ この「万葉あすか葉盛御膳」(古代食)は、昭和60年10月に伝承料理研究家 奥村彪生 (おくむら あやお)氏のご指導によりはじめました。

奥村氏 談

今回の万葉あすか葉盛御膳は藤原京の遺跡から出土した木簡を基に、古代飛鳥の人々がどのようなものを食べていたのか、多少遊び心を加えて再現したものです。この献立はあくまでも現在感覚によって想像したものです。日常的にはもっと質素で、これらの料理のうち一、二品をご飯や汁物と一緒に食べていたとおもわれます。飛鳥の人々がこれほど贅沢な食事をしていたとは、くれぐれもお考えになさるぬように……………