

第一百六 味の變化

大原は久し振にてお登和嬢の料理を飽食せり、田舎料理の鹽からく味無きに責められたる身の今日はお登和嬢の御馳走にて三年程の壽命を延ばせし心地「ア、美味かつた、實に何うも今日計りは深くお登和さんに謝さなければならん、今迄も随分御登和さんの御馳走を戴いたが今程美味いと感じた事が無い、此の味計りは中々忘れん子」とナフキンにて口を拭きながらまだ其の味の齒牙に存する心地、中川も御馳走の張合あり、「それが所謂る飢たるものは食を成し易しで子、折角の美味も腹の張つた人や食欲の無い人に食べさせては詰まらん、人の味覺は誰れでも時に依つて變化する、同じ物を食べても大層美味いと思ふ時もあり左程に思はない時がある、料理人が何時でも人の口に合せ様とするのは非常の難事だ、そこには才覺や氣轉と云ふものが無ければならん、譬へば僕が一日朝から遠足に出て山野を跋涉して非常に疲勞して歸つたと思ひ給へ、其晚には平生よりも甘い物が食べ度くつて滅多に食べない羊羹の二片位ペロリと食べる、料理に出るものが平日より甘口になつて居ても非常に美味いし、平日の通りだと一層甘味を加へ度い位だ、それが則ち生理上の必要から起るので、疲勞を醫するは糖分に限る、身體の消耗を補ふのは糖分であるから誰の身體でも疲勞した時には糖分を需要して居る、同じ糖分でも砂糖や外の物の甘味は蔗糖と云つて一度體中へ入つてから葡萄糖に變化しなければならん、菓物の糖分は既に葡萄糖になつて居るから體内へ入つて直ぐ役に立つ、だから成るべく葡萄糖を食べる方が身體に良い、今の場合と反對で一日運動もせず、机に向つて勉強した日は腦を使ふ為めに胃の鹽酸が少なくなつて酢の物が食べ度くなるけれども甘い物には閉口する、平日の通りな甘さ加減でもイヤに甘つたるく感じて氣が進まん、其時疲勞した日の甘さ程に料理したものを出来る跡で胸が悪くなる、是れはよく経験して見ると誰にでもある事だ、家庭料理を掌る人は爾んな事まで注意して、今日は日曜日だから甘口の料理を拵へやう、今日は雨が降るから酢の物を多くしやうと同じ五味を調和する中でも其分量を加減しなければならん、是れも胃の悪い人が遠足すると無闇に喉が渴

いて飲み物と酸い物が欲しくなるから爾ういふ人の為めには冷した珈琲とか酢の物とかを用意するが宜い、僕なぞは平生の習慣で滅多に湯茶を飲まんから夏で無ければ遠足しても喉が渴かない、其外勉強をして脳を使ふ日には身體が蛋白質を需要するから肉類を食べなければならんし、運動して手足を使ふ日には含水炭素を要するから澱粉質類を食べなければならん、寒い日には濃厚なものが好し、暑い日には淡泊なものが好し、冬と夏とで食物が違ひ、朝と晩とも其の材料を擇ばねばならん、晩食に不消化物を多食すると翌朝へ持ち越して心持が悪いし、香料の強いものやライスカリーの様な刺撃物は晝食に用ゐないと夜になつて神経を興奮させる、その工合をよく呑込んで一々よく人の身體に適當した料理を拵へるのが家庭料理の貴い處で、一家の主婦たるものは料理の手續を覚えるより先に料理の原則を覚えて一々其の應用法を考へなければならん、痼癩持の良人を持つたら刺撃性の物即ち胡椒や芥子や山葵唐鹹の類を澤山與へない様にしないと食物の刺撃で一層痼癩を増長させる、爾う云ふ人には玉葱だの林檎だのと腦を鎮制與せる様な食物を多く用ゐなければならん、之に反して無性な怠け者を良人に持たら興奮性の食物を擇ぶが宜い、海邊に棲む時は酸い物を食べて鹽分の刺撃と調和させなければならず、山中に棲む時は鹽氣の物を食べて身體を養はねばならず、十や十五の發達盛りと五十六の老人とが同じ食物を攝取しては生理上の原則に負くからぬ」と斯の如く論じ來りなば家庭料理ほど六か敷き者は無し、

第一百七 食物の應用

主人の講釋の六か敷には客の小山も少々驚けり「中川君、發達盛りの少年と五十六の老人と同じ食物を攝してならんと云ふのは何ういふ譯だ子」主人「左ればさ、發達盛りの少年には骨や齒を發達させる石灰質と腦の實質を發達させる燐質とを多く與へる刺撃性の鹹いもの或は興奮性の香料類を避けなければならん、石灰質の食物と云へば牛や鳥の骨のスープだの或は貝類だのと云ふものだ、貝の中でも牡蠣は滋養分が多いし、色の黒い蜆、即ち川の上流で取れる蜆は支那で病後の強壯劑に用ゆる位だから中々の養分がある、貝類は不消化だと云つて

排撃する人は食物と生理の關係を知らんのだ、燐質の食物は多く魚類だ子、魚類は肉も好し、骨や頭にも澤山の効能がある、林檎や玉子にも燐質が多い、其外何の食物でも是れは何う云ふ性質の物で老人に適當だとか少年に適當だとか云ふ事は家庭料理を掌る者が一番先へ知つて居なければならん、在來の日本料理の様に大根で鶴龜を作つたり繪の具で色を染める事が委しくつても老人の食物と少年の食物と更に區別する事が分らん様では文明の家庭に應用されない、西洋料理も其通り、生理上の原則を知らんで牛肉は滋養が多いからと云つて誰にでも牛肉を與へては大に其の効能が違ふ、同じ肉でも労働者或は運動の烈しい人には牛肉が適當だし、坐食者或は腦を使ふ人には羊肉或は鳥肉の方が適當としてある、老人にはライスカレーの様なものを折々與へても宜いが少年に刺撃性や興奮性の物を多く與へると必ず神經過敏性の人になつて病的の身體が出来る、爾うなると愈々益々刺撃性や興奮性の物が好きになる、少年の癖に山葵が好きだの唐辛が好きだのと云ふものは大概病的の人が多い、西洋の家庭は母たる者が非常に小供の食物を注意して決して大人と同じ物を食べさせない、若い娘が神經過敏になつて早くから戀愛の過ちに陥るのは刺撃性の物を多食した結果に依る事も多い、勉強盛りの學生を花柳の巷へ追ひ遣るのも一つは刺撃性の食物だ、其中でも酒は刺撃性の最も大なるもの、酒は何の種類でも若い者に大毒だ、近頃の人は日本酒は不可んけれども麥酒なら害が無いと水の様ビールを飲む人もあるがビールは最も心臓と腎臓とを刺撃してビールの本元たる獨逸ではビール心臓ビール腎臓と云ふ病名が出来て居る位だ、我邦にも近頃腎臓患者の殖えたのはその為めかも知れない、何でも食物上に無智識なのが一番危険だよ、中にも家庭料理を掌る妻君が迂つかりボンとして運動する日も運動せん日も阿父さんも小供も何でも同じ食物で押通す様では決して家庭料理の眞味を賞する事が出来ない、幾ら骨を折つて御馳走を拵へても更に其甲斐が無い、その代り一々其點まで注意して毎日適當したお料理を拵へたら此位な樂みは無い子、僕は料理屋の料理よりも何の御馳走よりもお登和が注意して僕の為めに拵へて呉れる料理が一番美味い子」と人の家は誰も斯くこそ有り度けれ、小山は笑ひながら大原を顧み「事が順當に運んで居ると今頃は君が中川君の樂みに代つて家の料理で無ければ食べられんと云つて居る處だが今は反對の極點だから妙だ」大原「ア、

／＼南無阿彌陀佛」と愁然たる時玄關より無作法にもドーマ聲にて叫立てる田舎物の下女「満さんは此方に居るけえー」大原振返り「鍋、何の用だ」下女「お嬢さんが早く歸へらっせいつて」

第一百八 腹工合

お代嬢よりの迎ひは迷惑至極、大原も幾分か激す所あり「何だ、何の迎ひだ、急用でも出来たのか」下女「用はねいけんども早く歸らせいつて」大原「用が無ければ呼びに来ないで宜い、僕はまだ此方に用がある、爾つして鍋、今度から裏口へ廻つて女中さんに取次いで貰ひな、玄關で怒鳴るのは失禮だ」と下女を誡めて追返し「中川君、あの通りだから僕の境遇を察して呉れ給へ、家に居たら僕は殆ど惱殺される子、それに近頃田舎料理の鹽からい物計り食べる故か何うも秘決して不可ん、通じの悪い時には何ふ云ふ食物を喫したら宜からう」中川「通じを付けるのは菓物が一番だ、中にも今出した杏子の煮たのは極く温和な緩下剤になる、あれを少し餘分に喫すると翌日は必ず通じがある子、其外大根も下剤になる、胸の悶へた時に大根卸しを澤山食べると胸がすく、蕎麥も腸壁を刺撃して通じを催させるものだ、自然薯とか薩摩芋とかの薯類や青い菜の様な野菜類は總べて通じに利くが然し爾つ云ふ物を用ゆるにはそれ／＼場合がある、胃に熱を持つて便秘する時があり、小腸に故障があつて便秘する事があり、或ひは大腸の何うかした原因もあり、痔疾の人は冷える為めに直腸の充血を起してそれで便秘する事もある、其原因次第で按腹をさせた方が宜い事もあるし、運動した方が宜い事もあるし、或は菓物で通じさせるのが宜い事もある、爾う云ふ事は誰でもよく自分の身體に注意して自ら其原因を悟らなければならん、之を臺所の事に譬へれば流しの水が流れなくなつたと云ふに同じだ、流しの口元へ塵が悶へたか、下水の土管が泥へ埋まつたか、それとも下水の出口が塞がつたかと一應其原因を調べてそれ／＼と手當をしなければ只無闇に水計り流して見たつて流れるもので無い、人の胃腸も其通りで出口の近所に悶へたものなら灌腸して直ぐに出るけれども小腸の部分即ち俗に百ひろの中に悶へたのは灌腸でも容易に出ない、モット上へ行つて胃中に食物が長く滞つて居るのは胃の運動

を盛にして押し下げるのが一番だ、一口に身體の運動／＼と云ふけれども身體の上部兩手や頭の方計り運動させる事即ち鐵アレーを振廻す様な事は直接に通じへ利かない、それよりも野外を散歩して足の運動を多くすると忽ち便通を催す事もある、近頃の人は運動不足と腦を使う事の烈しい原因で常習便秘を患へる物が多い、便秘を打捨て、置く非常に胃腸を害する譬へば下水掃除を怠つて腐敗した水が臺所邊へ溜まつて居る様では幾程上水を吟味しても役に立たん様なものだ、それと反對に下痢を患る人は何を食べても滋養分がドシ／＼出て了つて更に身體の營養にならんからは程損な事は無い爾んな時には食物に注意して刺撃物や不消化物を食べない様にしなければならん、澤庵の香の物なぞは平生でも下劑の働きをして居るから下痢する時には嚴禁しなければならん、人の身體は毎日の食物で毎日その影響を受けて居る、その影響の現はれるのは大小の便通だ、少々不潔い事を言ふ様だけでも西洋の養生家の様に毎日の便通を廁壇へ取つて一々検査したら大概な病氣は一番先に發見せられるネ」と段々講釋が六ヶ敷くなる、

第一百九 胃腸の病

六ヶ敷き講釋も聞いて置かねば身の為めにならず、大原よりも小山が熱心に「中川君成程君の言ふ通り誰でも少し身體の工合が悪いと一番先へ變化を起すものは便通だ、秘決と下痢は別にして素人にちよいと解る徴候は何んだらう」中川「爾うさ子」大便に非常な臭氣があつて自分ながら鼻持もならんと云ふ事があつたら捨て、置かずに醫者に診て貰ひ給へ、小水が遠くなつて色の付くのも胃病の兆だ通常の人は一日に九合位の平均だが胃が悪くなると必ず減じて来る、甚しいのは三合位に減じる、胃を洗ふと段々小水が増して来る、それは面白い様だ子、全體大便は不消化物が出るのだ小水は消化して一旦體中へ吸収された物が出るのだ、大便の分量が多かつて小水の分量が少ければ不消化物を食べ過ぎたか或は胃が悪くつて食物が消化せんのだ、其外いつぞやも牛の事で話した通り美食をし運動を怠ると糖尿病になる、永久性の糖尿病は三年も五年も癒らんで苦むが澤山は無い、一時性の糖尿病は殆ど誰にでも折々あると云はねばならん、甘い物を澤山食べて運

動せぬ人には殊に多い、先刻も話した通り身體の疲勞を醫するのは糖分だけれども疲勞せん身體へ澤山糖分を入れると使ひ道が無いから葡萄糖になつて小水中へ出て来る、小水の色が淡黄になつて香ばしい様な匂ひがしたら大抵糖分が交つて居るそうだ、一時性のは一週間か二週間で自然と癒つて了ふがそれが累つて永久性になると十年以上も續く様な痼疾だ、獨り糖尿病計りで無い、美食して運動を怠れば必ず胃腸を悪くする、人を死に導く病氣は十中の八迄胃腸病だそうだ、肺病だの熱病だの傳染性のもも胃腸が悪いので起るのが多い、現に人がよく風邪を罹くと云ふのは胃腸から来る、寒い風に當つたとか冷へたとか云ふ事を風の原因に思ふけれども胃腸が活發に働いて居れば風に當つても冷ても風邪を罹かん、胃が悪くなると血液の循環が悪くなつて誰でも肩が凝つて来る、腸が悪ければ腰が凝る、そこへ寒い風に當つたり冷へたりすると凝つた血を何處へか押し遣る、押し遣られた血は身體の中で一番充血し易い場處を擇んで屯るする、鼻へ屯るすれば鼻風邪になるし、頭へ登れば頭痛がする、喉へ行けば咳が出て喉頭が腫れる、内部へ入つて肋膜を侵す事もあり、肺を侵して肺炎を起させる事もある、だから風邪の大原因は胃腸の故障さ、そこで家庭料理を掌つて居る妻君が萬事に注意すると、オヤ旦那がクシャミを為つた、今日はお通じが無かつた様だから杏を煮て進げやう、晩のお料理には葛を澤山使つてお腹を温めて進げやうと黙つて居ても臺所から豫防法が出来て来る「小山「葛は風邪に利くか子」中川「風邪の藥を葛根湯と云ふ位で葛は身體を温めるものだ殊に腸には妙藥だ」小山「葛と云つても近頃はジャガ芋の葛やカタクリ計り多くて純粹の葛が滅多に無い、葛の善惡を輕便に鑑別する法があるか子」中川「葛の上等は掌で擦つてもサラ／＼して手へ付かん、口へ入れて味つて居ると少し滋味が出て来る、袋の儘手で握つて見るとギウ／＼ときしむ様な音がする、其の三點で大概鑑別が出来る子、葛の上等は筑前の久助葛、大和の吉野葛、それから産出は寡いが美濃の養老の寒晒葛なども極く好い子、自然薯から製した葛は藥種店で山藥と稱して賣つて居るがその純粹の物を料理に使ふと長く置いても固まらんで至極工合が良い」と先程よりの饒舌續けに喉も漸く渴きたらんを察し氣の利きたるお登和嬢が茶を廬じて主客に薦む、大原其茶を飲み「是れは何と云ふお茶ですか、味が丸で變つて居ますな」お登和「ハイそれは大阪の昆布茶です」大

原「へい、お茶にも色々有ります子、丁度何か飲み度い自分に斯う云ふ物が出て来ると云ふ風だからお登和さんの側に居れば腹の工合も自然と好くなる、僕はモ一家へ歸り度く無い」と愈よ腰を据えたる時先刻の下女表より「満さん、早く歸らつせい、今度はお嬢さんが戸外に待つて居るよ」

第一百 安い鶏

再度の迎ひに大原は是非無くも家に戻れり、去りながら一度びお登和嬢の御馳走を喫してより愈よ自分の家の田舎料理が厭になりそれより後二三日は何を食べても味を感じず、大原も餘りに耐え兼ねて下女を叱り、「コラ鍋や、斯う毎日ノ、鹽のからい煮付もの計り食べさせられては溜らん、それに魚は干物計り、牛や豚はお代さんが召上らずせめて鶏の肉でも料理して呉れないか」下女「ハア、鶏の肉も買ふべいと思つて聞きに行つたが、何ぼうマア高いつて、一羽で一圓もするだつて子一、郷里ぢや二十錢も出すと大きな鶏が一羽買へて家中で食べ切れぬいだ、ワシの田舎の者が東京へ来て此から十町計り先の鶏を澤山飼つて居る家へ奉公して居るちう事だ、ワシは些つとも知らなかつたが昨日町でヒヨックリ逢つて其話を聞いたから今度其處へ行つて廣い鳥を捜して来べい」大原「ウム、爾う云ふ便宜があるなら早速一つ買つて来て貰い度い、今直ぐ行つてお呉れ、鶏でも食べないと營養分が不足して瘦せて了ふ」と下女を促して出だし遣りぬ、お代嬢は鳥の料理法を知らず「満さん、鶏を何にして食べるだに」満「爾うです子、鶏をお登和さん流の西洋料理にして食べると一番美味いが今此には原料も無し、臺所で好い様に煮て貰ひませうか、何でも肉は長く煮るほど柔くなると云ふから二時間でも三時間でもよく煮て貰つて下さい」と自ら火鉢へ炭をつぎ、料理の用意して待ちける處へ下女が一羽の鶏を携へて歸り来りぬ「満さん、物は何でも聞いて買ふもんだ子、いつか横町のシャモ屋で聞いた時には一圓だの何のと云つたが今日行つて郷里の者に一番安い鶏を捜して貰つたから、コラ見さつせい、斯んな大きな鶏が一羽で二十錢だ、是れなら國で買ふのと違はぬい、重量が四百目もあるべいよ」と手柄顔に羽をむしり、田舎流に肉を骨ぐるみ

ブツ／＼切りて早速鍋の中へ抛り込む、煮ること二三十分、忽ち日より卸さんとするに大原が長く煮るべしと注意せしかば復た二三分煮て火より卸し皿に盛りて膳に載せたり、大原久し振の御馳走よと箸を執りて鶏の肉を喫せんとするに何分にも肉が硬くして噛む事も出来ず、「是れは硬い、非常に固い、何と云ふ鶏の肉だらう、肉が悪いのか、煮方が悪いのか、今迄随分シヤモ鍋を食べても斯んな硬い肉に出逢つた事が無い、まだ其處に生の肉が澤山ある子、それを少し竹の皮へ包んでお呉れ、お登和さんの處へ行つて一つ聞いて来るから」と香の物を力にして漸く晝食を喫し了り、残りの鶏肉を携へて中川家へ赴かんとす、中川家へ往かるゝはお代嬢の最も忌む所「満さん、復たあの娘の家さあ往くかえ」大原「ハイ、鶏の料理法を聞いて来て、歸つたら貴嬢にも美味しい物を御馳走します、今日は先日の様に鍋を迎ひによこしては不可ませんよ」お代「だつてもあんまり遅くなるから」大原「遅くなつても構ひません、僕の勝手に遅くなるのですから」お代「遅くなると案じられるから子」と是れも亦た惡意あるに非ず、大原はいつまでお代嬢に憚るべき、我も亦た獨立の身なりと今は以前勘酌せず、大手を振て中川家へ出で、行く、