

マーマフーズの 食卓彩菜

.....
マーマフーズ代表の伊藤です。

この度は「毎日のお惣菜」頒布会
をご利用いただきまして誠にあり
がとうございます。

お客さま方の食卓に彩を添える
季節の旬のお惣菜を、これからもひ
と品ひと品、まごころを込めてお届け
いたしますので、味付けやメニュー
、サービス等についてお気づきの
点がございましたら、同封のはがき
などで、何なりとご意見を賜りたく、
宜しくお願い申し上げます。

今までの食卓彩菜には日本食の
事を思いつくままに色々と書いて
参りましたが、誠に恥ずかしいので
すが以前の私は「食事」はお腹を満
たす為のものであると思っており、
食べたい時に食べたいものを食べ
ればそれで充分だと思っておりました。

ところが、日本の「和食」には、
先人達の思想とか、哲学とも言える



Vol.9
平成26年7月号

深い想いがあることにお惣菜の仕
事に携わっているうちに気づかさ
れる様になってきました。

正に「和食」は文化なのです。

先月、東京家政学院大学名誉教授
で、「和食」文化の保護・継承 国民
会議 略称「和食会議」の副会長
の江原絢子さんの「和食、日本食文
化の伝承と惣菜への期待」のテー
マでの講演会を聞く機会がござい
ました。内容を要約しますと

和食とは・ユネスコ無形文化遺

産代表「一覧表」への記載で

和食、日本人の伝統的な

食文化と正月を例として「

① 新鮮で多様な食材とその持

ち味を尊重

② 栄養バランスに優れた健康

的な食生活。

③ 自然の美しさや季節の移ろ

いを表現した盛り付け

④ 正月行事など年中行事との

密接なかわり

その大切な要素が「菜」であるお惣
菜であります。

日常の菜を江戸では惣菜と呼び、京
阪では番菜(ばんさい)と言いました。

お惣菜は江戸時代から発展して、

菜屋(さいや)：生鮑、刻みするめ、

焼き豆腐、蒟蒻、蓮根、刻み牛蒡

等を醤油で煮しめた物を売る。

煮豆屋：煮豆、香煎、なめもの、

味噌類

等が、辻売り 道端に商品を並べ、

または小さな店を張って商売する

こと)や、ぼて振り 棒手振り：天

秤棒でのかづき売り)で売り歩いて

いました。

明治以降は惣菜の利用も益々発

展して、土方者の辛好きに、江戸

っ子の甘好き」と言われ、日常の煮

物に砂糖を使用する様になりました

た。東京では、惣菜を売り歩くため

三度の惣菜も家に居ながらに整え

られました。次回(続きます)

食べて健康に」をモットーに、

今後とも美味しい手作りの惣菜

をお届けする事で、皆様の健康づく

りのお手伝いをさせていただけま

すよう頑張っています。

引き続きご愛顧の程、宜しくお願い

申し上げます。



宮沢賢治の世界観たっぷり、復興支援「SL銀河」

花巻だより

「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」(宮沢賢治著/農民芸術概論綱
要)。そう記した花巻生まれの作家、宮沢賢治の童話「銀河鉄道の夜」の舞台となった釜石線(花
巻駅～釜石駅)を、「SL銀河」が復興支援と地域の活性化のために期間限定(4～9月)で定期運行されています。

1940年に製造され1972年に引退した後に、岩手県営運動公園に展示保存されていた蒸気機関車(SL)C58形239
号。一年以上かけて動態復元をさせ、42年ぶりに復活いたしました。客車は「銀河鉄道の夜」の世界観たっぷりで、外装
は「夜が明け、朝へと変わりゆく空」を表現しており、車両ごとに半分づつ青色の濃度が異なるグラデーションに星座や
沿線に生息する動物たちがちりばめてあり、これから満天の星空に飛び立つ気分させられます。内装は、宮沢賢治が生
きた大正から昭和の世界。ガス灯風の照明やステンドグラス、星座のパターション、各車両にはギャラリーも設けてお
り、宮沢賢治ゆかりの品々や南部鉄器をはじめとした東北の名産品が展示され、1号車にはプラネタリウムも設置されて
います。途中、遠野駅で石炭等の補給の為1時間ほど停車いたしますが、90.2kmを約4時間かけてゆっくり走るSLの旅。

宮沢賢治の童話や民話の世界そのまま、郷愁を誘う田園風景をのんびり楽しんでみるのも一興ですね。