

うどんの歴史

The Study on the origin of 'Udon'

岡 玲 子
Reiko Oka

1. はじめに

博多の古刹、承天寺の境内に「饅飩蕎麦発祥之地」の碑があるということを知り、その碑を見せていただきに伺ったのは1999年のことだった⁽¹⁾⁽²⁾。それ以来、うどんについて詳しく知りたいと思い文献を集め始めた。しかし、調べれば調べるほど言葉の森の中に迷い込んでしまい、饅飩の歴史は五里霧中にある感じとなってしまった。

というわけで、数年この研究は頓挫してしまっていた。しかし、いつまでも放っておく訳にもいかず昨年から再び文献集めをはじめた。そのうち混乱した頭の中が整理されるような市毛弘子氏の論文に出会い⁽³⁾、やっと「うどんの歴史」について筆をとる気持ちになってきた。これはうどんに関する文献を整理し、考察を加えた総説的なものである。

2. 小麦から小麦粉へ

小麦の栽培が始まったのは一万年以上昔の新石器時代に遡ることは様々な本の中で述べられている⁽⁴⁾⁽⁵⁾。

中央アジアの高原地帯を原産地として、B. C. 3500～2600年頃にはスペイン、フランスに伝えられ、以後ヨーロッパの各地に伝播した。一方、中国への伝播は、河南省廟底溝遺跡から炭化した小麦(普通小麦系)が発見されているので、B. C. 4000年頃にはすでに小麦が栽培されていた事が確認される⁽⁶⁾。しかし、他にも中国では新石器時代の遺跡から小麦の出土例があり、小麦は中央アジアではなく、中国が起源だと考える説もある⁽⁶⁾。

小麦は粒食ではなく粉食の作物で、粉砕の道具として回転式臼は前漢の頃からあったらしいが、それより4000～5000年以前に石製の磨棒と磨盤があり、穀物が粉砕されていた。河北省武安県の磁山遺跡からはB. C. 5500年位のもので出土している⁽⁷⁾。

粉食文化は戦国時代にシルクロードを経て中国に伝わり、前漢の時代には華北平野で小麦の栽培が本格的になされるようになったとみられている。回転式の石臼が河北省邯鄲の戦国時代(B. C. 403～221)の遺跡から発見されている。この石臼もシルクロードを経て伝えられたものである⁽⁶⁾。

石臼は日本へは610年に高麗の僧曇徴⁽⁷⁾によってもたらされたことが「日本書紀」にあらわれる。巨大な碾磑を太宰府の観世音寺(天智天皇が746年に80年の歳月をかけて創建した)⁽⁸⁾の境内で見ることが出来る。しかし、これは穀物を挽くのではなく、建物に丹を塗るため、その原料の鉍石を磨るために使用したともいわれている。

東大寺の西の門について書かれた「奈良坊目拙解」(1730年)に出てくる「天平の朝瑠璃碾磑」は東大寺食堂の厨にあったということなのでこれは穀物を挽いていたものかもしれない⁽⁸⁾。

麵食が盛んだった南宋には水磨務という官職を置き水力で製粉をしていたようであり⁽⁸⁾、その当時南宋に留学していた聖一国師(博多の承天寺の開祖で博多に饅飩その他数多くの技術を伝えた)⁽⁹⁾は「大宋諸山の図」(小麦とお茶を挽き、米の精白までできる水車の見取り図)を持ち帰った⁽²⁾⁽⁸⁾。これにより後年、粉を挽くための水車小屋が各地に建造されたのではないかと思われる。しかし、そのような大がかりな装置ではなくても、小さな手回しの石臼は中世の頃から寺院などで利

用されていたのではないだろうか。そして、江戸時代になると石臼は農家の必需品として普及していったようである。私は昭和20年代前半、母方の郷里で祖母が石臼を回して小麦粉をつくっているのをみた記憶がある。上下の臼の間から粉が出てくるのをみていたが、小麦が臼で挽かれて粉となる原理は三輪茂雄氏の「粉の文化史」に図入りで実に詳しくわかりやすくかかれて⁽¹⁰⁾いる。

粉碎した粉は絹でできた篩にかけられるが、それはもじり織りという特殊な織り方で目づれを防ぐよう工夫されている。このもじり織りは秦の始皇帝の時代のシルクロードの貿易品であつた⁽¹¹⁾。

このように小麦を粉碎する装置(水車の水力により石の挽き臼で小麦を粉碎する)とすばらしい篩いが揃って小麦粉が盛んに生産されるようになり、その製品も様々作られるようになっていったものと思われる。

3. 麺と餅

『麺』は「角川漢和中辞典」では『麩』とあり、漢音が『ベン』呉音が『メン』で字義は①むぎこ、メリケン粉、うどん粉 ②むぎこをねって造った食品、そうめん・うどんの類 ③麩麩はパン 『麺』は俗字と記されている。

『麺』は中国語では、日本人が一般的に理解しているうどん、ソウメン、ヒヤムギ、ソバなどというような物ではなく、小麦粉だとされているが、それは、この漢和辞典でも①に記されている。

さらに古いところでは「古事類苑」の飲食部で『麩』についてみると、「麩は麥末なり、麩を以て製するものに数種あり、中において饅餠はうんどんまたはうんどん⁽¹²⁾と云う。麩を洩して團となし、拗棒^{ようぼう}を用いて之を展べ、切りて細條となし、煮て之を食ふ。ただし、索麩の如く曝乾したるを干饅餠と称す。索麩はさうめんと云ふ。塩を以て麩に和し、油を入れて攪勺して細條となし、曝乾したるものにして、食するに臨み、或いは煮或いは茹で、之を用いるなり。……」と『麩』のことばの意味と饅餠や素麩の作り方について記している。

中国で麵食という場合は日本の麺類というより範囲が広く、小麦粉を原料として造った餃子、饅頭、包子の類まで入る⁽⁷⁾。日本で言うところの『麺』にあたるも

のは『麩 條』とかそれに接尾語をつけて『麩 條 兒』とよぶ。しかし、現代語で南方では『麺』ということばが使用されているらしい⁽¹³⁾。

『麺』を中国の「辞海」でみると mian と発音し、その意味は①穀物を臼でひいて作った粉。玉米麵(トウモロコシ粉)、上白麵(上等の小麦粉)特に小麦粉をいう。②麵條(麵類)、湯麵、掛麵(乾しうどん)③粉末、胡椒麵(粉胡椒)、菓麵兒(粉菓)とあり、小麦粉以外の粉も指すことが分かる⁽⁷⁾。

青木正児氏は「愛餅餘話 南北朝以前の餅」という論文⁽¹²⁾の中で、小麦粉の加工品『餅』について記している。そのなかで、清の袁枚氏の「随園食單(こんだて)」に点心として列挙されているものをみると、麦の粉を主原料とするもの(これを『餅』という)に、麩(ミエン)・餅(ピン:パンの類)・饅頭(マントウ)・饅餠(ホントン:薄皮に肉餡を包んだもの)があり、『餌』(粟・黍・稻などの粉を原料として作った食品)として、饅(カオ:蒸したもの)・團(トアン:團子)があると記している⁽¹⁴⁾。

『餅』は日本では『モチ』としているが、中国では『モチ』は『糝』である。ただし、それは米を粒の状態⁽¹⁴⁾で蒸す等してついたモチであつて、粉米をモチにしたものではない。粉米をモチにしたものは『餌』といふのである。

というわけで、日本の菓子⁽¹⁴⁾の代表であるモチは『糝』に属し、だんごは『餌』に属し、まんじゅうは小麦粉が原料なので『餅』に属するということになる。複雑になってきたのでここでは小麦粉を原料としたものを中心に話しを進めていくことにする。

「齊民要術」下巻の「第82 餅づくりの法」の訳注を見ると、「『餅』は音 へイ。和名 モチ。漢名は邦名より広義で、蒸餅(マンジュウ)、湯餅(うどん類)、焼餅(センベイの類)、油炒餅(炬妝 オコシの類)にわたる」とあり、ここでも『餅』は日本で云うところの『モチ』ではなく、やはり小麦粉を主原料とした製品であることがわかる。

この中の湯餅について、訳注で「湯餅はゆでめん。煮熟する餅の通称。水引・饅餠、今饅餠の類」と記している。そして、「水引」と「饅餠」について述べている。「水引はまた、索餅(釈名)ともよばれ、饅餠は不托。つまり機に托さず掌に托して、之を煮した故に名

づく。…中略… 今の餛飩は水引の系統のもので、名前は餛飩に基づく。」と説明している⁽¹⁵⁾。

さらに、水引(みずもみ)・餛飩(ほうとう)の法の項には、水引の製造法が記されている。それによると、水引は「麺を細かに絹篩して、調成した肉臠汁の冷えたので、これらを漉ねる。水引は扱して箸ほどの大きさにし、1尺ずつに断ち、盤の中に水を盛って浸す。(両)手を籠の上にかざし、そこで扱して蕪葉ほどに薄くしながら、沸きしだい煮ると宜い。」と記している⁽¹⁵⁾。手延べ素麺の元祖のような物である。これを、奥村彪生氏が再現している。肉のスープをこね水として使っているため油があり、麩生地がうまのびるのであろうか。日本の素麺づくりにも油を使う。

また、餛飩は「扱して母指ほどにし、2寸ずつに断って、水盆の中に浸す。手を盆の傍へ向け扱してゆき、極く薄くするが宜い。」とされており、水引も餛飩も「急火で沸きしだい煮こなす。」と記されている⁽¹⁵⁾。

餛飩は、日本の『ほうとう』や、『やせうま』のようなものである。これに類した物を私は夫の実家(佐賀県三養基郡美根町)でよくご馳走になっている。それは「いでもち」(茹でモチがなまってそのように発音されているのであろう)といわれており、醤油または砂糖醤油をつけて食べるもので、昔は農繁期の頃などよく食べられていたらしい。

始めて食したときは、小麦粉でできているのになぜ「いでもち」というのだろうかと思ったが、麺のことを調べている内に、「餅」は元来、小麦が原料のたべものであることが分かり、語源的に考えると正しいと思った。

さらに、「齊民要術」には切り麺の類に属する切麩粥・プサ粥の作り方が記されている。「麺を剛く漉ねてもみこなし、水作りにする。劑するには扱して餅にし、太さは小指大にする。ふたたび乾麩中で糺し更に扱して太箸大にして截断し、方碁切りとする。勃を簸去り、甑にいれてこれを蒸す。氣餹て勃やむと、下ろして陰地の淨席上におき薄く攤げて冷まし扱み散らして粘つきあわないようにする。(乾くと)袋に盛って擧げて置く。もちいるにはそのつど湯で煮る。別に臠を作って澆ぐと、堅くできてべとつかない。冬日なら一たび作ると10日はもつ。」と記している⁽¹⁵⁾。

つまり、これは切り麺の類である。しかし、麩を細かく切って乾燥したもので、まるで穀粒のようになり、それで粥を作るので、米で作った粥のように見まがうものになったであろう。熱いスープ煮の状態ですべて食べるので『餛飩』の食べ方の元祖と見ることも出来る。

青木氏は餅を加工する方法で分類し、蒸餅、焼餅、湯餅、油餅の4つの中で湯餅(煮餅ともいう)がうどんに近い「切麩」であるとしている⁽¹⁴⁾。

そして、形で分類し、蝸餅と索餅にわけ、このなかで前者はさそりに、後者は大きな縄に似ているという⁽¹⁴⁾。

後者は「釈名」(漢の劉熙によって書かれた訓詁字書の中)の中にあり、「随形而名之也」と記載されており、一種の湯餅である。『索餅』の起源はやはり中国であったのだ⁽³⁾。

索餅を「和名類聚抄」巻16の24の飲食部で見ると、「和名 無木奈波。大膳式云 手束索餅多都加 皆形随形(ほそながいだえん)。」とある。これでは後述する『麥縄』(縄を纏ったような形)のイメージからはずれ、どちらかという『餛飩』の様な物だということになる⁽¹⁶⁾。

日本の麺類は種類が多く時代と共に名称が変わり、うどんの元祖はどのようなものかを突き止めようとすると困難を極める。そこで、田中氏の「一衣帯水」に掲載の中国社会科学院の洪光住氏による「簡化麵食進展表」と(株)味の素文化資料室の太田泰弘氏による「麺類の用語の変遷の図」を参照するとわかりやすい。洪氏の表によると、うどんの元祖として秦漢時代の『湯餅』や『水引餅』の系統か、『餛飩』の系統が考えられ、太田氏の図で見ると『索餅』や『索麵』にその根源を求めることが出来そうである⁽¹⁷⁾。

『索餅』は唐菓子として桜井秀氏の「日本食物史(上)」の平安時代の食物の章にでてくる。(江戸中期の藤原貞幹の「集古図」(1797年)によるものである)その図では、索餅はまるでヒモ2本をねじって縄になったようにつくられている⁽¹⁸⁾。

この「日本食物史」の中に、餛飩、餛飩の作り方が記されており、餛飩は「米の粉をねり、中に肉か何かのあんを入れ、弾丸のやうに拵へ、蒸して食べる。」(あんのないのはつ子という)つまり、餛飩は雲呑か焼売のようなものだということになる。餛飩は「薯蕷をすりおろし、巾を細く長さ2寸ばかりに切って豆

の汁に浸して食べる。後の饅頭(饅頭)の類である。⁽¹⁸⁾と記されている。そして、「索餅(むぎなは)はしんこと素麵のあいの子のような物であろう。⁽¹⁸⁾」としている。これは後述する市毛氏の論文⁽³⁾でも小麦粉に米の粉が混入されていることが、確認できる。

田中氏は「一衣帯水」の中で「齊民要術」では製麵時に肉汁で捏ねる習慣があるので、(このことは上記した)水だけで捏ねた麵を特に素麵といったと考えられると記している。(中国では精進麵を素麵といっている。⁽¹⁷⁾)

4. うどんの歴史

うどんには作り方から考えると次のような2通りの作り方がある。

博多うどんの元祖が『博多素麵』であると云うことは、「東福寺誌」⁽⁹⁾を読むと推察されることであるが、この場合、私は青木氏の論文に出てくる『剪刀麵』(小麦粉の生地をこねて刀子で渦巻き状に切り込みを入れ、ヒモのように伸ばして作る麵の類。⁽²⁰⁾)の様な作り方、言いかえると、『稲庭うどん』のような方法で作られたのではないかと考える。

また、うどんは『切り麦』が元祖と考えられていることから、(青木氏の論文では『湯餅』は『切り麵』⁽²⁰⁾うどんに近いとしている)、この場合は小麦粉の生地をこねて麵棒でのばし、線状に切ってつくるものということになる。

以上2種の作り方がある。前者もある意味では切り麵である。

しかし、食べ方から考えると、2通りあり、茹であがった麵に熱いスープをかけて食べるうどん(私はこれを『うどん(饅頭)』と考えている)と、ザルうどんや釜揚げうどんのようにつけ汁につけて食べるうどんがある。後述する市毛氏の論文⁽³⁾で索餅(むぎなわ、さくへい)は壺え料として醬などをつけて食べられている。

以上のことから作り方の点では『手延べうどん』の元祖としての『索餅(むぎなわ・さくへい)』の系譜と『切り麵(冷や麦の類)』の系譜、食べ方の元祖として熱いスープをかけて食べる点からの『饅頭』の系譜とつゆやタレにつけて食べる点から『索餅』や『切り麦』

の系譜があると考えられる。

では、切り麵はいつ頃から起こったかという点で青木氏は「唐代には相当行われていたようで唐の『雲仙散録』の中に『剪刀麵』をあげている。ある意味でこれは切り麵である。この切り麵の前身は「水引餅」(前述した)である。しかし本格的に様々な切り麵が出てくるのは宋の時代であり、例えば宋の『事林廣記』に出てくる。小麦粉に槐の若葉の汁を加えてこねた生地を麵棒で平らにのばし線状にきって茹で、好みの汁をかけて食べている。このような切り麵のつけ麵形式は日本に伝わり「冷や麦」とな⁽²⁰⁾って今に至っている。

『手延べうどん』の系譜では市毛氏の論文をみてみよう。

市毛氏は索餅(むぎなわ)・麥繩が索餅(さくへい、さくべい)に変化し、さらに索麵(さくめん、そうめん)・素麵に変化していった過程を詳しく調査し論文として「全集日本の食文化」第3巻の「第2章 麦・雑穀の利用」⁽³⁾に発表している。

この論文を見ると様々なことが分かってくる。

それによると、『索餅』が最初に出てくるのは正倉院文書で、その読みは他の正倉院文書の中に「麥繩六百卅了…」とあるので「むぎなわ」という読みであることが推察される。⁽³⁾

また、索餅の原料が記されており、小麦と米(小麦の10%使用)の粉が原料であり、醬や酢であえて食べたこともわかる。⁽³⁾

そのほかにも「手束」や「手束麦」などの名がみられ、束ねて藁で縛っていたことが推察される。これらは乾物が半生物であったのではないだろうか。市場で売られていることもわかる。一藁、二藁と数えていたようである。(1藁は今の素麵1把ぐらいだろうか)⁽³⁾

米の混入率は20%の物もあった。⁽³⁾米の粉を混入すると粘りもでて、日頃、小麦よりも米の方を主に食べていた日本人にとって、小麦だけで作った索餅よりおいしく感じたのではないだろうか。米粉を混入するとつやがでて、なめらかになり、はごたえもよくなり、麵の老化も遅くなる。⁽²²⁾

さらに「延喜式」をみると、僧侶には法会の際に一日一人あたり一藁の索餅が供せられ、天皇や中宮には毎日、索餅料(供御料)として索餅(乾物)がさしあげられたことが記されている。⁽³⁾

その供御料には索餅料と手束索餅料とがある。市毛氏はその2種の供御料の原料と^{あえ}壺料をわかりやすい一覧表にしているのだからそれを見ると、⁽³⁾ 粉米の使用量が30%となっていることがわかる。日本の気候は小麦より米の栽培が適しており小麦を100%使用するには当時の貢進地は全国で7つと少なかったのだから米の粉を混入したのであろう。⁽³⁾

『索餅』は塩の使用量が6.47% (全体に対する%) で、『手束索餅』は約3.7%で、かなりな差がある。⁽³⁾ これは索餅(むぎなわ)の方が手束索餅よりも太い(手束索餅の方は縄のように纏ったものではなく、手延べうどんの乾物のような物であったのではないかと思う)ので、菓子のように少し食べるものであり塩分は寧ろ少し多めの方がおいしく食べられるからかも知れない。

手束索餅は主食的にたべるもののように思えるので、塩分は今の素麺くらいの塩分濃度3.8%に近い値であることは納得のいくことである。⁽²³⁾

以前私は大宰府政庁跡で行われた梅花の宴に参加して再現料理(写真参照)を頂いたが、索餅は少しばかり盛られていて壺料(しお、醬、酢が置かれていた)の内の醬で、あえて食べた。これは沢山食べるものではない。⁽²⁴⁾

1111年の「江家次第」(朝廷の儀式について大江匡房が書いたもの)の元日の宴会の記述は更に興味をそそる。宴会の食事の手順が詳しく書かれており、その中で、索餅などの唐菓子は高貴な人に供えられ、臣下には餛飩が出されたことがわかる。⁽³⁾

前述の田束索餅は僧侶等にとっては特別な日のたべものであったようである。⁽³⁾ 市場で売っていたとあるが特別な食べ物で庶民が毎日食べるものではなかったのではないだろうか。

平安時代まで「むぎなわ」と呼ばれていた索餅が『厨事類記』(年中行事の食べ物が書かれている)には、「ムギナハ。タヅカ。」の読みの他「サクヘイ。」の読みも記されている。⁽³⁾

しかし、「頓要集」(1341年頃)には「素麺」の語の他に「索餅(サクヘイ)」も記載しているのでこの頃はまだ、素麺と索餅は別のものとして取り扱われていたものと思われる。⁽³⁾

「庭訓往来」(1379年以前成立)には点心の一つとして「素麺(サウメン)」をあげ、「菓子者、柚柑、……、

焼餅・興米・桑・索餅(サクペイ)……」と、別に挙げて⁽³⁾いるのでやはり索餅は素麺とは違い、むぎなわの様に唐菓子的に扱っているのではないかと思われる。

「文明本節用集」(1474年成立)では「素麺(右傍注サウメン、左傍注モトムギナワ)とあり、「むぎなわ」と「そうめん」が混乱し始めていることが分かる。⁽³⁾

そのため、平安時代までは7月7日に穀(カチ)の葉に索餅を盛ってお供えしていた(中国の古い伝説によるもので病よけのおまじない。索餅を供えるのが本来の形式)ものが、近世になると素麺を盛ってお供えするようになってくる。⁽³⁾

江戸時代になると索餅と素麺は益々混乱してくるため、江戸の書物から読み始めていた私は混乱をきわめた。しかし、この市毛氏の論文により救われた気持ちになった。

ちなみに、「和漢三才圖會」⁽²⁵⁾では「索餅とは俗にいう素麺である」とあり、「嬉遊笑覧」⁽²⁶⁾では「麦繩は冷麦なるべし」などのごとく間違えている。

次は食べ方から見るうどんの元祖として『餛飩』の文献を調べてみた。

唐から伝えられた唐菓子的一种『餛飩』は「和名類聚抄」⁽¹⁶⁾によると練った小麦粉で細かく刻んだ肉を包んで煮たものとしており、これは明らかに雲呑のようなものである。

しかし、室町から江戸時代になると餛飩の文字は餛飩・温飩となり、実態も変わってくる。

伊勢平蔵貞丈が書いた「貞丈雑記」⁽²⁷⁾では「混飩又温飩とも云小麦の粉にて團子の如くに作る也。中にはあんをいれ煮たる物なり混沌と云はぐるぐるとめぐりて何方にも端なき事を云詞なり。丸めたる形くるくるとして端なき故混沌といふ詞を以て名付けたるなり。食物なる故偏の三水を改めて食偏に文字を書くなり。あつく煮て食する故温の字を付けて温飩とも云なり。……今の世に温どんと云物は切麦也。古のうどんにはあらず。」と昔の餛飩と今の餛飩は別物であるとしている。

石川松太郎氏も「庭訓往来」に現れる餛飩は餛飩ではないとしている。⁽²⁸⁾

「嬉遊笑覧」⁽²⁶⁾も「うどん(温飩)」について「…混飩後に食偏に書かへたるなり。煮て熱湯に漬して進る故、此方にては一名を温飩ともいひしなり。今世温飩は名

の取り違へなり。それは温麺にて熟麦といふものなりといへり。」と記している。

『うどん』ということばの初出は奈良時代法隆寺の記録「嘉元記」(1352年)にある。酒の肴として「タケノコ、麩、ウトム」が出された⁽²⁹⁾⁽³⁰⁾とある。また、「本朝食鑑」では温飩と書いて「字止牟」と訓じている。しかしそれがどのような食べ物かははっきりしない。

青木氏は「饅飩の歴史」のなかで「なぜ『餛』を『ウン』と読んだのであろうか、按ずるに『餛飩』は『饅飩』とも書く『饅』の字には『コン』と『ウン』との両音があるので、我国人が或いは之を『ウンドン』と発音し、それが此の物の名称として行われて、遂に『餛飩』とあっても『ウンドン』と読むに至った。後『餛』を『ウン』と読むは不都合だというので誰かがさかしらに『饅』か『温』かに改めたのであろう。」と記している⁽²⁰⁾。

このように、『饅飩』はその食べ方から『餛飩』の呼び名になったのであり、形からきた呼び名ではない。字を『餛』から『温』や『饅』に変えてきただけのことであろう。形的にはどちらかという、『饅飩』からきていると私は考える。

文献

(1) 岡玲子：「食生活研究」、Vol. 21、No. 1、p26～33 (2000)
 (2) 同上、Vol. 22、No. 6、p45～52 (2002)
 (3) 石川寛子・芳賀登監修：「全集 日本の食文化 第3巻」市毛弘子著「索餅の起源と用いられ方、および索餅から索麺への変遷過程」、p99～134 (1998) 雄山閣
 (4) 岡田哲：「コムギ粉の食文化史」、p 2 (1994) 朝倉書店
 (5) 長尾清一：「最新食品加工講座 小麦とその加工」、p1 (1982) 株式会社建帛社
 (6) 石毛直道：「文化麺類学ことはじめ」、麺のふるさと中国、p11～36 (1991) フーディアムコミュニケーション株式会社
 (7) 田中静一：「一衣帯水」、麺類の由来と伝来、p86～95

(1987) 柴田書店
 (8) (4)、p20～22 (1994) 朝倉書店
 (9) 白石虎月：「東福寺誌」p36 (1930) 大本山東福寺
 (10) 三輪茂雄：新潮選書「粉の文化史」、p47～48 (1985) 新潮社
 (11) (10)、p54 (1985) 新潮社
 (12) 細川潤次郎監修：「古事類苑」、飲食部、p495 (1913) 吉川弘文館
 (13) (6)、麺と餅、p15～17 (1991) フーディアムコミュニケーション株式会社
 (14) 青木正児：「青木正児全集9」p452～460 (1984) 春秋社
 (15) 西山武市・熊代幸雄訳：「校訂訳注 齊民要術下」、巻9、第82、餅^{めんりい}づくりの法、p189～197 (1984) アジア経済出版会
 (16) 国立国会図書館・中田祝夫編：勉誠社文庫23 源順撰「和名類聚抄 元和三年古活字版」、p182～183 (1987) 勉誠社
 (17) (7)、10. 索餅・素麺・餛飩、p96～105 (1987) 柴田書店
 (18) 桜井秀・足立勇：「日本食物史(上) 古代から中世」、10. 唐菓子、p211～217 (1999) 雄山閣
 (19) (4)、唐菓子の伝来、p44～46 (1994) 朝倉書店
 (20) (4)、饅飩の歴史、p461～469 (1984) 春秋社
 (21) (6)、そうめんの食べ方、p93～98 (1991) フーディアムコミュニケーション株式会社
 (22) (6)、p85 (1991) フーディアムコミュニケーション株式会社
 (23) 香川芳子監修：「5訂増補食品成分表2006」p33 (2006) 女子栄養大学出版
 (24) 森弘子・梅野祥子・大隈和子：都府楼11号「梅花の宴」、p3 (1991) 財団法人古都大宰府を守る会
 (25) 寺島良安：「和漢三才図会」巻第105、造醸類、p122～224 (1991) 平凡社
 (26) 喜多村信節：「嬉遊笑覧下」巻10上、飲食、p466 (1974) 名著刊行會
 (27) 改訂増補監修 鈴木真弓：故實叢書第1巻 伊勢貞丈「貞丈雑記」、p221～222 (1928) 明治図書出版株式会社
 (28) 石川松太郎校注：東洋文庫242 玄恵法印「庭訓往来」、p274 (1989) 平凡社
 (29) 「食の科学」、No.315、p16 (2004)
 (30) 企画：社団法人日本麺類業団体連合会 編者：株式会社柴田書店書籍編集部 「そば・うどん百味百題」(1996) 株式会社柴田書店 うどんの章 p156～157

〔写真：梅花の宴の料理の一部〕



写真の説明

- ① 酢
 - ② 塩
 - ③ 醬
 - ④ 索餅、のびる、小豆
- (なの花会他の方々による再現料理)