



No.37 The Lotus News

蓮通信

2007年12月6日発行 通巻70号

蓮文化研究会 The Lotus Japan

〒171-0052 東京都豊島区南長崎3-9-23
事務局 ラボン・ファミユ 207 三浦功大方
電話・FAX 03-3951-5630

URL <http://www.lotusjp.com>
E-mail tokyo@lotusjp.com

師走になり、なにかとご多忙のことと存しますが、お変わりありませんでしょうか。
今年も蓮文化研究会の活動にご協力いただき感謝申し上げます。一月には総会があります、是非ご出席ください。蓮通信37号をお届けします。

第10回蓮文化研究会総会開催のお知らせ

日時 2008年1月26日(土)

開場 13時

総会 13時30分~14時

引き続き蓮の情報交換会

講演会 15時00分~16時30分

講師 神野藤昭夫先生(跡見学園女子大学教授)

講演 「蓮の平安文化誌」

会場 豊島区立勤労福祉会館6階第7会議室
東京都豊島区西池袋二・三七・四

電話 03・3980・3131

懇親会 17時頃より池袋近くの居酒屋で新年の懇親会を開きます。ご参加下さい。

会費 四、〇〇〇円

総会及び懇談会にご出席の方は、1月15日まで同封ハガキにて事務局へご連絡下さい。

ご欠席の方は1月15日までに、同封の委任状にご記入の上ご返送下さい。多くの方々の出席を願っています。

会員の方で、まだお会いしたことのない方が大勢いらつしやいます。特に関東在住の方はご出席下さい。また遠方でも、お時間の都合がつかます方はお待ち致しております。

講演会 『紫式部日記』の寛弘五年(1008)11月の条に『源氏物語』が登場して2008年で千年です。同書には「梅枝」、「鈴蟲」などに「蓮」が登場します。講演では平安時代を基盤に『源氏物語』や他の古典作品に「蓮の花」が、どのように関わっているかを、お話いただく予定です。

講師紹介 神野藤昭夫(かんのとう あきお)

一九四三年生。早稲田大学卒。跡見学園女子大学国文学科教授。「著書」『散逸した物語世界と物語史』(若草書房 1998)「編書」『平安朝物語』

(有精堂)、『中世王朝物語を学ぶ人のために』(世界思想社) など多数。

蓮のカレンダー頒布

「第五回栃木花蓮写真展」(蓮文化研究会主催)で上位入賞作品と宇都宮で宰鳥から「蕪村」に改名した、俳聖・与謝蕪村の俳句を組合わせた、2008年版のカレンダーを宇都宮城跡蓮池再生検討委員会が制作しました。頒布します。



版形 A4判16面(A3判中閉じ8面)

価格 一、〇〇〇円 送料込み

申込先 宇都宮城跡蓮池再生検討委員会

電話 028・622・5879

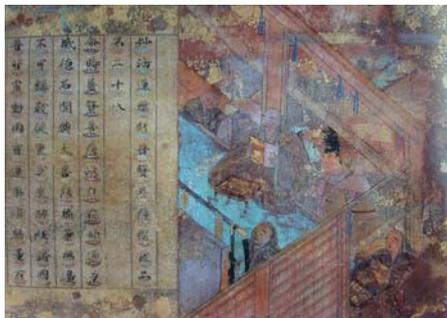
FAX 028・627・0269

問合せ先 印南洋造理事へ

電話・FAX 028・663・1313

一字蓮台法華経

奈良の大和文華館では、12月24日まで「日本の仏教美術・祈りの象形」展が開催されています。展示品には、国宝・一字蓮台法華経普賢菩薩勸発品が含まれています。平安時代の装飾経は、当時の技術の粋を結集し贅をつくし



た、豪華絢爛、優美華麗なお経です。蓮台経は、一字一字が蓮の花の上に書かれており、長寿、豊穰、一門繁栄を願って奉納されました。

鳥獣人物戯画絵巻

サントリー美術館では12月16日まで、京都・高山寺蔵の国宝『鳥獣人物戯画』甲乙丙丁巻の全巻を展示する「鳥獣戯画がやってきた」展を開催中です。

甲巻には蓮の葉と蛙、猿僧正と蛙観音が蓮の花を供えた仏前で法会など戯けた姿が擬人化されユーモラスに描かれる本巻は、日本アニメの初めとされます。平安末〜鎌倉初期の傑作です。



『蓮文化だより12号』一月末発行予定

会員各位に原稿をお願いしました『蓮文化だより12号』は、一月末発行予定で編集中です。

今回は19名より玉稿をいただきました。特別寄稿はカスピ海沿岸のロシア、イラン、アゼルバイジャンなどの国々を三ヶ月かけて、蓮の調査をされた、オーストラリア人 Grant Mitchell (中国名王蓮) 氏の調査報告です。また、新しくなった武漢荷花園(旧荷花中心)、中国・第21回荷花展、吉林省琿春市の野生蓮、韓国・江華島の蓮祭り、オーストラリアの野生蓮などの現状も紹介します。

判型A4判、40ページ、オールカラーです。総会出席者には当日配付します。欠席者は二月初旬発送の予定です。

新会員紹介(10月~11月に入会された方)

Masako Villard ヴィラーヤ子(画家)

Les Guignko - F - ##### - BLEURY FRANCE

www.masakovillard.com

西川三男（弁護士） 〒一八一・〇〇一三

東京都三鷹市下連雀1

電話&FAX 0422・49

松本典子 〒二三六・〇〇二一

神奈川県横浜市金沢区町屋町

電話 045・782

11月末の会員数

現在の会員数は174名です。北は北海道から南は九州まで広範囲です。会員名簿は1月末発行予定です。ご希望の方は、総会委任状に名簿希望とお書き下さい。2月初旬発行の総会報告書と同封します。

会費納入のお願い

二〇〇八年度の会費納入をお願い申し上げます。同封の郵便振替用紙にてお振込をお願い致します。

賛助会員 二〇,〇〇〇円

夫婦会員 八,〇〇〇円

一般会員 五,〇〇〇円

郵便振替番号

蓮文化研究会 00170・5・608708

蓮のQ&A

028

中国的、藕調理法？

多様性の中国です。広さは日本の26倍強、人口は10倍あります。その中国には、それこそ星の数ほど、レンコン料理があるでしょう。どれが「中国的」か、正直なところ、頭が痛い問題です。

ところで、蓮・藕・荷について、ここで復習しておきます。古くからの中国語では、蓮はハスの花を、藕はレンコンを、それぞれ意味しました。それが今日では、荷が一般的となり、蓮の花は荷花です（特に北方で）。また藕は、1字では分かりにくいらしく、話し言葉では蓮藕が多いです。

蓮藕排骨湯を、中国的レンコン料理として推挙します。その理由は、スペアリブ（排骨）とレンコンを炊くと、とても美味しくなり、そのスープ（湯）はいかにも滋味に富む、という印象だからです。

忘れられない蓮藕排骨湯は、武漢の王其超先生ご夫妻宅でいただいたもの（写真）。



蓮藕排骨湯

2000年4月29日のことです。レンコンは乱切りで、排骨よりも大きく、食べると糸を引きます（納豆のように）。王家のテーブルには、他にもご馳走があったのですが、井ほどのお碗の蓮藕排骨湯をお代わりしました！ これには、ご夫妻も目を細められていましたが、

王先生「そんなに口に合いますか！」

張女士「日本はお魚がいいから、排骨でなく、魚で作っても美味しいはずです」とのことでした（G）。

029

広東的、藕調理法？

「広東の三水に、花蓮の本格的なテーマパークがあるから、一度どうぞ」と教えてくれたのは、王其超先生ご夫妻でした。



荷花世界の蓮料理

広東（カントン）は、1967年、最初の中国で体験しており、その後も何度か訪れています。だが三水という地名は、不明を恥じるようですが、知りませんでした。その三水にある「荷花世界」を最初に訪れたのは、2001年6月のこと。その規模に仰天したことは、「蓮通信」4号に報告しておきました。そこでは触れなかったことに、広東的、蓮藕調理法があります。

その「広東的蓮藕」の料理です。三水の荷花世界には立派なレストランがありました。数えきれないほどの単品とは別に、なんと「蓮づくし」で5品と7品のコースがあるではないですか！ われらは前者を注文しました。そのメニューはと言えば：舌を楽ませる前菜の2種、目に美し

い「蓮の花のテン普拉」(前頁の写真)や「スズキの蓮の葉蒸し煮」、胃袋をトコトン満足させてくれた「蓮の実とシイタケうま煮」「具たくさん蓮の葉ご飯」などでした。さすが「食は広州にあり」です。日本では「大阪の食いだおれ」といいますが、飲食にかける情熱は、思うに、広東のほうに軍配が上がるような気がします。惜しむらくは、6月の広東では、最高気温がすでに30度以上もあり、こちらの食欲には限界がありました。残念！(G)。

030

台湾、藕調理法？

029の「広東的、藕調理法」と同様、台湾で一般的



蓮子美食大餐

というより、例外のご馳走に、「蓮子美食大餐」(写真1999年、白河)がありました。「蓮オンパレード、大ご馳走」とでも名づけましょう。

台湾の中部にある白河が、蓮の知名度Aであることは、資料などで了解していました。まさに、百聞は一見に、でした。

日本の農協にあたる「農会」の責任者の蘇さんが白河の蓮の歴史や現況について説明してくれました(方言のため、チト苦戦)。

観蓮のためのブースや、蓮田への案内をもらった後、仮設のテントへ。

じつは、その方向から美味しそうな匂いが漂ってきていたし、腹の虫はとくに動きだしており、「蓮子美食大餐」と大書した色とりどりの旗も、すでにカメラに。

蘇さんの合図とほぼ同時に、ウエイトレスたちが我がテールに並べたのは、蓮郷喜臨門醋レンコンなど冷菜5品

蓮子浴翡翠 フカひれ入り蓮の実スープ

蓮子蒸鱸魚 スズキと蓮の実の蒸し煮

蓮子春巻蝦 蓮の実とエビのサンド

荷葉蓮香飯 具たくさん蓮の葉ご飯

蓮花浴鳳凰 地ドリ丸ごと中華つま煮

などでした。写真にはないものとしては、苦味のきいた「蓮花茶」や、甘い蓮の実アイスも、絶品でした！

台湾の花蓮や藕調理については、第5回例会(1999年9月)と、会報3号(2000年1月)において報告済みです(G)。

031

蓮の実は、飛ぶか？

「蓮の実飛ぶ」が季語として俳句歳時記に載っています。松尾芭蕉と同時代の人にその作例があり、また、『滑稽雑談』(1713年)には、「…おのづから飛出るなり。…」と評されています。江戸時代前期には、既に蓮の実の「落ちる」さまが「飛ぶ(飛出る)」ととらえられていて、俳諧(俳句)の世界では俳諧師(俳人)の知る表現になっていたと思われまます。

植物体としての花托には、鳳仙花の種のようにバネ仕掛

けがないので、自力で実を飛ばすことはできません。しかし、敗荷となって枯れ残った花托を見ると、いつの間にか実が抜け落ちてしまっているものがあります。江戸時代の俳諧師は、その蓮の実が花托から離れて落ちる瞬間を、「飛ぶ」と見立てたのでしよう。自然描写としての「落つ(＝落ちる)」では、ごく当たり前の表現に過ぎませんが、「飛ぶ」という見立てには、蓮の実の生命感や躍動感が一瞬の内に凝縮されていると感じます。

俳諧(俳句)は江戸時代になって確立した文学形式なので、季語としての「蓮の実飛ぶ」は江戸時代以降の表現ということができるでしょう。古典和歌の世界にも蓮に関して詠まれた作品はありますが、その多くが「蓮」と「露」(玉)とを素材にした仏教的な和歌です。蓮の景観を詠じた叙景歌もありますが、純粹に「花」の美しさを愛でるといふ詠歌はない(少ない)ようです。「蓮の実」を詠じた和歌は見当たりませんでした。古代の人には、「蓮の実」に寄せる思いが希薄だったのでしよう(D)。

032

蓮の実を食べられるか？

蓮の花が散ると、まだ小さな花托だけが残ります。花托のなかの受精した雌蕊(やがて蓮の実となる)が成長するにつれて、花托もしだいに大きくなり、2週間ほどすると果托(花托は成長すると、果托と書き換えます)のなかの実が成熟します。

そのころの果托を割ると、淡い緑色の実が出てきます。その淡い緑色の皮を剥くと、白色の実(子葉)が出てきます。それが「蓮の実」で、生で食べられます。美味!中にはすでに1センチほどの幼芽が宿っています。

この幼芽を蓮子心といい、漢方薬として昔から活用され、解熱や健胃の薬効があります。この蓮子心を湯飲茶碗に5〜6粒入れ、お湯を注いで、蓮茶としても愛飲されています。この蓮子心そのまま食べるとちよつと苦いですが、良は口に苦しです。

花卉が散って3週間ほどすると実が熟しきり、果托が最大になります。中の実は淡い緑から黒褐色になり、その外皮は非常に堅くなります。この外皮が非常に堅いため、内部の子葉が外気に触れることなく、蓮の実が長寿を保つと言われています。



青味の残る、若い蓮実

中国や台湾では、この蓮の実を採取して、人の手で皮を取り、幼芽を取り去ったものを、「蓮の実」として商品にしています。中華料理に欠かせない食材です。また、これを粉にして「蓮子粉」としても売られています。

近年中国では、蓮の実を収穫する品種の改良が盛んで、いろいろの品種が作られています。太空蓮がその代表で、江西省広昌県は最大の生産地です（乙）。

033 日本的、蓮根調理法は？

日本人はレンコンが好物です。ほとんど一年中、新鮮



刺身レンコン

なレンコンが入手できるし、その調理方法も簡単だからです。レンコンが古くから、蔬菜や生薬として利用されていたことは、『常陸国風土記』や『肥前国風土記』に、「蓮根はたいへんおいしく、他では味わえない、病人がこの蓮根を食べると、早くなおる」と出ている通りです。

レンコンが蔬菜として盛んに生産されるのは、文献上では、江戸時代になってからのようです。江戸期には何度か大飢饉があり、そんな時には、蓮の葉から根まで（じつはレンコンは蓮の茎で、本当の根は、節と節の間から出ていて、とても細い）食べたと、『救荒本草略説』（嘉永年間）に出ています。

明治の初期になり、中国からレンコン収穫用の品種が輸入されると、生産高が飛躍的に伸びることになりました。簡単に美味しいレンコン料理を一品。

新鮮なレンコンの第一節を、厚さ約1ミリの輪切りにします。それを10〜20秒ほど熱湯をかけるか、熱湯に浸します。

最初は白っぽかったレンコンが、ほどなく透き通ったら、取りあげて氷水に入れます。冷えたら水分をよく切り、わさび醤油で食べます。名づけて、「レンコンの刺身」。簡単に美味です。一度、お試しください。

ちなみに、レンコンを、輪切りにするのではなく、縦に大きめに切ると、食べたときに糸が出てきます。これを好む人もいます。また、棒などで叩いてつぶしてから料理すると、食感の違ったレンコンが楽しめます（乙）。

034 レンコンの栄養価は？

レンコンは比較的安価であり、一年中入手でき、しかもきわめて栄養価の高い野菜です。幕の内弁当の煮物には、ほとんどレンコンが添えられています。

レンコンの主な産地は、北から茨城県、新潟県、石川県、愛知県、広島県、徳島県、山口県、佐賀県、熊本県まで、広く各地で栽培されています。

近年、中国や台湾などから、現地で加工されたものが大量に輸入されています。

わが国では、日常的に摂取するほとんどの食品の栄養成分を分析したものが、『日本食品標準成分表』（科学技術庁資源調査室編）として、発表されています。

最新のものは、2001年に5訂が発表されています。同書にはエネルギー、たんぱく質、脂肪、炭水化物、灰分、無機質、植物繊維などについて、36項目の数値がでていて、多いに参考になります。

レンコンの項には、「生のレンコンとゆでたレンコン」の数値が出ています。

それによると、レンコンに含まれている成分は、可食部で水分が約82%、残りは炭水化物約16%、たんぱく質が約2%、繊維質は約1%などです。また、レンコンはビタミンCが豊富で、特にカリウム、リン、繊維質を多く含む栄養豊富な野菜です（乙）。