

家康公の

# ぜん【膳】



静岡市駿河区



**N** 築80年の旧家で家康の健康食を堪能  
ふるさとの語部 華  
Note 静岡市駿河区小坂1673 ☎054-258-3771  
営業日／毎月第2・4月曜（要予約、先着20名程度）

東名高速 静岡ICより約15分

成澤家の本家が久能山東照宮の宮司を務めた一族で、由緒ある旧家という  
こともあり、導かれるように家康公の研究に没頭した。「両親も祖父も歴  
史好き。血筋なんだろうね」と成澤さん。毎週日曜日と毎月28日には、日  
本坂峠ハイキングコースにある歴史の資料館を兼ねた茶店「文化茶屋 御  
坂堂」で手作りの餅や惣菜を販売している。

“長命こそ勝ち残りの源、家康公の食を体験 静岡市駿河区

家康公は、健康の源である食には大変気を遣っていたという。1616(元  
和2)年に75歳で亡くなる直前まで鷹狩りを楽しみ健康な体を維持して  
長寿を全うした。歴史研究家に「健康オタク」と称されるほど、普段から  
粗食に徹し、専門家も驚くほど薬学にも精通していたという。

郷土史家で「ふるさとの語部 華」を主宰する成澤政江さんは「家康公は  
幼い頃から駿府の野山を駆け回り、土壌や気候に合った食材を観察し  
ていたのしょうね。駿府の旬の味覚を好んだようです」と話す。

幼い頃から歴史書が愛読書だったという成澤さんは、駿河区小坂にあ  
る築80年の自宅で月2回、家康公が食した料理を研究し、自身で作る

「家康膳」を提供している。この日は手作りの焼き味噌、こんにゃく、とろ  
ろ汁、近くの<sup>おさか</sup>小坂の山で採れる山菜の天ぷらなどが並んだ。自宅に残さ  
れていたという、江戸時代の朱塗りの椀に美しく盛りつけられた料理は  
どれも上品な味わいで、一品一品が愛情と滋養に溢れている。「幼い頃、  
離れて暮らす家康公の体を気づかい、実母である<sup>おだい</sup>於大の方は薬など慰  
問の品を送り続けました。後年、大御所となった  
家康公は、母のために調合した薬などを送って  
いたそうですよ。薬草を煎じた自家製の漢方茶を注  
いでくれた成澤さんの柔らかな微笑みに、家康公  
が慕った優しい母の面影を見た気がした。

