

根ゴエニ不淨ヲ用ルカ、魚類ノ腐リタルヲ用ルカ、土肥エヲ用ベシ、馬屋肥エ、ゴミ芥、灰ノ類、用ヒベカラズ、油少ナク實薄キモノナリ、土地ニ嫌ヒ多シ、石地砂地、黒フク惡シキナリ、土重キ粘アル土地ヲ好ムベシ、實入ヨシ、厚クシテハサヤ少ナシ、薄クヌキタテ、枝ヲカキ、サヤ大形ニ付ナラバ、ウラヲ止メヨ、根ニハヤク土ヲ寄セ置キ、肥シラスベシ、中 蒔テ後土ヲ深クカブセベカラズ、生出ガタシ、

〔類聚三代格八〕太政官符

應營陸田事

右檢案內、略 中 今被右大臣宣稱、頻年旱災、水田不稔、黎民窮飢、無所取活、往年詔勅、已設條章、近代牧宰、曾無遵行、宜據已上一人專當其事、使民因天之時、就地之利、播殖黍稷、種麥大小豆及胡麻等之類、是則所以富國贍民、支給凶年者也、若懈怠無勤、隨狀科責、略 中

承和七年五月二日 日本後紀

胡麻利用

〔宜禁本草五穀〕胡麻 甘平、莖方、巨勝、九蒸、九暴、熬擣餌、充肌長生、蒸不熟、令人髮落、八角巨勝、烏者良、白者劣、補五內、益氣力、長肌肉、填髓腦、明目、治肺氣、潤五臟、益男、初服利大小腸、久食即否、治勞氣、產後羸困、生嚼塗小兒頭瘡、及浸淫惡瘡、大効、葉作湯沐潤毛髮、滑皮膚、益血色、湯火傷爛、生嚼厚封、

〔菜譜下〕胡麻 略 中 黑胡麻は服食とすべし、上品の藥なり、水に入、しいなのうかべるを去、日にはして後、酒にかきませて、一夜おきて、半日ほどむして、日にほし、よく干たる時、手にてもめば皮さる、やげんにて抹し、いたりたる鹽少くはへませて壺に入、口をよくふさぐべし、飯にかけ湯に入、菜にかけて食す、味よく性よし、朝夕食すべし、身をうるほし、虚を補ひ氣をまし、肌肉を長じ、耳目を明らかにす、中風によし、

〔延喜式三十二〕新嘗祭