

# 日本人の生食嗜好

「魚離れ」と言われながらも、回転寿司とスーパーマーケットの刺身コーナーは盛況の様子で、日本人の魚食文化が、少し偏ってきているように見受けられます。日本人の生食への憧れは、どこからきたのか。「日本人は本来、準菜食民族」という奥村彪生さんに、そのルーツをひも解いてもらいました。



奥村 彪生

おくむら あやお  
伝承料理研究家

1937年和歌山県生まれ。自ら料理人としての経験をふまえ、日本をはじめ世界の伝承料理を研究する。飛鳥・奈良時代から明治・大正時代の料理の復元や、伝承料理の記録のために多くの著書を著す。料理スタジオ「道楽亭」主宰。1994年食生活文化賞、2001年和歌山県より文化功労賞を受賞。主な著書に『聞き書・ふるさとの家庭料理 全20巻』（農山漁村文化協会 2002）『万宝料理秘密箱—江戸の名著「万宝料理秘密箱」より』（ニュートンプレス 2003）『おくむらあやお ふるさとの伝承料理前期（全7巻）』、『おくむらあやお ふるさとの伝承料理後期（全6巻）』（農山漁村文化協会 2006）ほか。

## 日本人は菜食民族

よく、日本人は魚食の民族だといわれますが、私はそれには疑問を抱いています。

日本人は準菜食民族で、庶民はときどきしか魚を食べていませんでした。

東南アジアも東アジアも、菜食型です。米とか雑穀といった穀物

を中心にして、野菜を食べるのが基本です。少し余裕が出てくると、魚を食べようになります。

全国おしなべて日本人が魚食民になったのは、昭和30年代（1955）。そして、昭和45年ぐら

いを境にして魚離れをして肉嗜好、脂嗜好へ移っていく。それは、みんなが豊かになったからです。

達した時代でもありません。特に冷凍の技術は、世界一番といってもいいぐらいのレベルに達しました。

それは、なぜか。縄文以来、ひよつとすると石器時代からのご馳走であったのは「生食」なんです。だから解凍すれば刺身で食べられるということが、日本の冷凍技術を高めた。そして、冷凍、冷蔵していく技術はアイヌの文化からきているのです。

## 日本の魚食文化1 アイヌの系譜

日本の魚食文化を語るには、3つの大きな系譜があります。

1つは北の文化。縄文のころまで遡れるかどうかはわからないけど、アイヌ食文化です。

この人たちは「無調理」「無調味」でした。四季の恵みで、暮らしを成り立たせる。しかも、必要以外のものは採らない。鮭も、次に魚が捕れるまでの期間に必要な分だけ捕って保存しました。

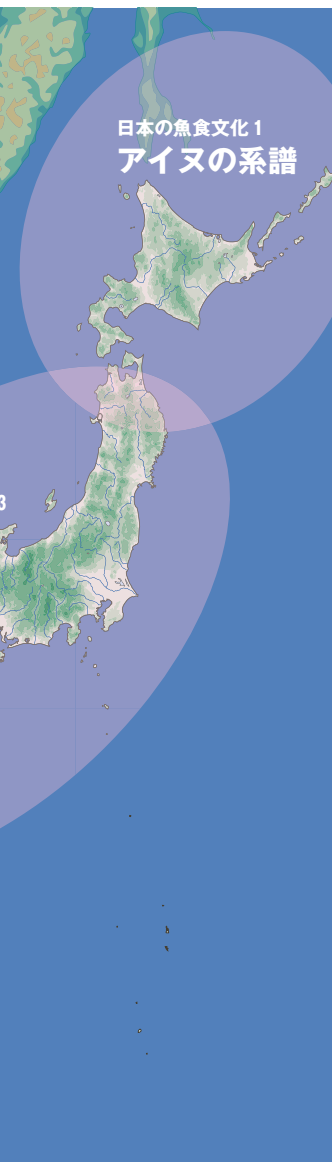
石狩川のアイヌ集落の調査をしたことがあるんですが、その首长さんが言いました。石狩川を鮭

が遡上してくると、その背中を踏みながら向こう岸に渡ったつて。調査に行ったのは、もう20年ぐらい前のことです。

私はやっぱり、今の日本人は捕り過ぎていると思う。しかも一網打尽にして、いるもの以外は破壊していることは問題です。

アイヌの人たちは、必要な分だけを捕ります。そして捕ったらば、一物全体を余す所なく食べる。捨てるところがない。チチタツプというんですが、内臓、鰓、頭を叩いて食べる。今で言う、「たたき」

です。それをそのままで食べます。鮭なら皮まで使用する。皮で靴もつくる、服もつくる。義務教育





になって小学校に行つたとき、鮭の皮でつくつた靴を履いていき、脱いでおいたら犬がくわえて走つていったそうです。

革靴を食べるシーンはチャップリンの映画『黄金狂時代』（1925）にもあったけど、「鮭の皮でつくつた靴は履けなくなると焼いて食べた」と首長さんが言っていました。煮溶かせば、煮こりにもなるそうです。

それからアイヌには、煙でいぶす調理法があります。鱈節は元禄（1688〜）以後ですから、暮らしたために薫製の文化を持ったのは、日本ではアイヌの人たちだけですね。

かしながら食べる「ルイベ」です。ルイベというのは、融かすという意味なんです。冷凍のまま切つて出すのは、ルイベとは言いません。

アイヌの人たちには、農耕の技術はなかつたけれど、江戸中期以降は多少、粟をつくつてますよ。この粟でおかゆを炊いてます。そこに筋子を入れるわけです。チュポロといいますが、これまた、うまい。

あとは、頭とか骨とかで鍋にする。山で採ってきた山菜やキノコを入れて煮込む汁鍋。オハウといえます。

捕つた魚の保存の仕方は、素干しか冷凍か薫製の3つです。そして一切塩を使つていません。

ぼやーつと浮いていけばいい。脂肪も必要ないし、身は縮まっています。

ここでは魚の身は、ほとんど潰して、崩しにします。カマブク、揚げ蒲鉾のことです。気温が高いので、熱をかけて雑菌の繁殖を抑えているんです。

まあ、おそらく揚げ蒲鉾の技術は中国の文化だと思えます。中国では魚鱈（イナダ）というんですね。中国・福建省とか、タイとか、あの辺は全部共通です。沖縄ではチキ揚げといいますが、それが薩摩に入つて薩摩揚げ、長崎では揚げカマブク、大阪にきて天ぷらになります。

日本の魚食文化<sup>3</sup> 中の系譜

残るは、本州・四国・九州です。これを中の文化という。日本型食文化というのは、本州・四国・九州を結ぶ列島型の食文化をいいます。北と南は抜いているんです。

ここでもやはり、一番のご馳走は刺身です。

飛鳥、奈良時代は割れ鮮と書いて、返り点を打っています。アラタシキヲサクと読んでいます。また日本書紀ではナマスツクルと読ませています。

実は猪や鹿まで生で食べています。これをナマシシというんです。肉のことをシシと呼んだから、イノシシ（猪ノシシ）なんです。猪はイノシシと一文字では読めませんね。イシか読めない。カノシシ（鹿ノシシ）がひっくり返つてシカ。馬は禁止令でダメでしたから、さすがに食べていません。

ナマシシがなまってナマスで、字が無かつたので中国のホイ（膾）という字を借りました。

ですから、もともとは肉の生を食べることをナマスといった。それが魚になって野菜になった。今は、ナマスといったら紅白膾（なま）で肉つきなしです。

### 生食への憧れ

日本人の生食嗜好は、古の絵画や歌、風俗にも残されています。

三内丸山遺跡からは、サヌカイト（讃岐石）を割つてつくつたナイフで鯛の身を下ろした痕が残つた骨が出土していますよ。日本人は、縄文時代からずーっと生食に

憧れてきた民族なんです。

我が家の向こうにある二上山は、（二上山ともいう）サヌカイトの産地で、ここから全国に運んでいます。二上山に子供たちと行つて実験しましたが、サヌカイトでつくつたナイフはよく切れます。

万葉集の中でも鯛の刺身が詠われています。

吾に生食せそ水葱の羹  
鯛の刺身にソース（「ひしおす」  
醬と酢のいわば二杯酢）とスパイス（搗き砕いた蒜を壺に入れて発酵させたもの）をつけて食べたいのに、なぎ（水草）のあつもの

あ、という夫の嘆きです。

安土桃山のころには、活魚のために生け簀をつくつている記録があります。

江戸初期に描かれた東山遊樂図、高雄の紅葉狩りの屏風絵（「洛中洛外図」）からは、どちらも板前さんを連れて行っている様子があります。

それと即席の泉水、池をつくつてますね。そこに鯉とかフナとか泳がしておく。千利休の高弟が記した『山上宗二記』という茶会記には野点のときの記録に

吾、にわかに泉水をつくり候  
鮎鮒放ちて七五三つくる  
と書いています。



これらの図版から、江戸中期には家庭の台所で、足付き俎板と真魚箸を使って魚を調理していた様子が見える。上は刺身包丁、下は出刃包丁か。上：『女諸礼綾錦』1772年刊（明和9）下：『女寿蓬菜台』1819年刊（文政2）ともに、東京家政学院大学附属図書館大江文庫所蔵



江戸時代には大阪では海を網で

仕切って、囲い生簀（いけす）をつくり、

捕ってきた鯛を放って生かしてお

いた。江戸の徳川家が使うときは、

舟生簀に魚を入れて運んでい

ます。

隅田川の屋形船は弁当を持って

行っていたけれど、大阪では、屋

形船に水屋を入れていました。舟

にちゃんと竈がある、板場もある。

舟の底には生け簀をつくる。今は

どぶ川だけれど、昔はきれいだっ

たから、投げ網をやっている。

芸者さんも乗り込んで、どんち

ゃん騒ぎをしています。道頓堀を

泳いでいる魚まで浮かれて踊った、

と書いた書物もあります。

この舟料理においても、一番は

生食なんです。

無調味から味つきに

私の想像ですけど、塩の無かつ

た時代、重要だったのは貝の茹で

汁ではないか。貝は塩分を含んで

いるから、煮詰めるとかなり濃縮

されてしょっぱくなる。そして旨

味も出る。

というのも、古代、海沿いに住

んだ人々は、茹でた貝の身を乾燥

させて、それを山に持って行って

山の幸と交換しているからです。

鯉節にも、そういう役割があつ

た。伊豆諸島は、奈良時代には既

に鯉節の産地で、奈良まで運んで

きています。

縄文時代の遺跡からたくさん出

てきたひょうたんは、煎汁（いりじゆ）を入

て運んだことがわかっています。

煎汁というのは、鯉を茹でた汁を

煮詰めたもの。今でいう液体出汁

の素です。

鯉節の煎汁も運んでいたんだか

ら、きつと貝を茹でた汁も運んだ

ろう、と私は思うんですね。海水

も運んでいる。ひよつとすると、

刺身につけて食べたかもしれませ

ん。

縄文末期に西日本で塩ができる

ようになって、それからは塩をつ

けて食べるようになる。飛鳥、奈

良時代になると、中国から醤とか

未醤（味噌）、酢の製法が入って

きました。

当時の酒は火入れてませんか

ら、放っておいたら酢になります。

酸っぱくなってるから、「難酒」

と書いてます。それが、うまく酢

酸発酵すると「吉酢」と書きます。

麴を使った酒づくりは、朝鮮から

きた技術です。

### 料理と薬味

奈良の平城京から出土した容器

の蓋には、「味もの、料理」と書

いてあります。割と鮮を「料理」

と呼ぶようになるのです。

料理の料は正しく計る、正しく

見極める、という意味で漢方薬の

言葉です。理は正しく切る、ある

いは正しく並べるとい意味の中

国語なんです。

美しく切って、美しく盛る。そ

のままですね、今も。1300年

変わっていない。

鎌倉時代から、それをつくる人

を料理人、そして庖丁とも呼ぶ

ようになります。小さな短刀で、

真魚箸（まな）を持って切っています。そ

れを刺身と呼ぶようになるのは、

室町時代から。

そして室町時代になると、味噌

醤油を使って、野菜や乾物を煮炊

きする中国の調理技術が入ります。

これを調菜といえます。

包丁の技術と調菜が合体して、

日本料理が誕生しました。

海水魚ですから寄生虫はいなか

っただろうけれど、たまにアニサ

キスが入っている。それで、生食

には寄生虫を殺す薬味が必ずつけ

られました。ニンニクもシヨウガ

も葱も臭い消しになり、ほとんど

が殺虫、殺菌作用があるもの。ワ

サビも奈良時代からあります。も

しかすると縄文時代にも、何か薬

草が使われていたかもしれません。

室町時代から、刺身につけて食

べるソースの種類が増えることも

に、材料によって薬味も使い分け

ができるようになります。

一番古い料理の流派である四條

流の指南書には、ヒラメの刺身に

はワサビ酢とあります。そして鯛

はシヨウガ酢です。フカはカラシ

酢。鯉は泥酢といってカラシ酢味

噌のことです。

江戸時代になるんですが、梅干

しを使った煎り酒はおいしいです

よ。これは古酒と梅干しと鯉節を

煮詰めて漉したものです。非常におい

しいものです。

だから基本的には、江戸・元禄

以前までは、刺身のソースは酢で

す。酢を使ったソースで食べない

と、刺身の本当のおいしさはわか

りませんよ。トクなんか、酢味噌

で食べたなら、どれだけおいしいか。

マグロの「ぬた」は、そうした伝

統的な食べ方の名残なんです。醤

油一辺倒はいけません。

鰹も奈良時代から食べています。鎌倉時代にはカラシ酢で食べ、江戸時代になると火焼き膾ほやといって表面を火で焼いて、酢を振りかけて揉んでます。今「鰹のたたき」と呼ばれています。あれは膾でしよう。

刺身の魚は基本的には白身。マグロを食べ始めるのは、元禄以降です。

## 絞め方でうまさを追求

うまい魚を食べるために、日本人は魚の殺生の仕方でも研究しています。

野絞めというのは、釣ったまま放置して死んだ魚。活け絞めは釣ってすぐ、延髄を打って即死というか仮死状態にして、血を抜いたもの。

同じ淡路・岩屋の鯛でも上手な漁師が釣った魚と下手な漁師が釣った魚で味が違うのは、活け絞めの技術の善し悪しにあります。今は圧縮空気を入れてほとんど完全に血を抜きますから、2日間は鮮度を保つ。だから生け簀で泳いでいる魚より活け絞めのほうが絶対においしいんです。

昭和の初めに東京の人が書いた本の中に「活け絞め」という言葉が出てきますから、この技術は明治の初めころにはあったんじゃない

いかと思います。

日本では生でおいしく食べるために、そういうテクニクが開発されてきた。だから私は海外の人に「日本は魚場から調理が始まっているんですよ」と言っているんです。

## 食文化の伝承

水は化学記号で書けばH<sub>2</sub>Oです。でも、雨となって地に落ちて、そこに含まれている成分をくっつけて、流れていく。要するに水は何でも溶かす。1杯の水が人の心も溶かすんですね。

出汁というのは、中国からきています。まあ、インドのベジタリアンは別にして、だいたい大陸系の出汁は、肉類、骨を使った動物系のもの。日本は精進では椎茸や昆布ですが、主に海産物を使います。

美しい水の、何でも溶かす力が出汁になる。その出汁は、海が生みの親なんですね。これは単なるシヤレではありません。

昆布、鰹節、煮干し、貝柱、干しエビと、ほとんどが海産物でアミノ酸の旨味です。昆布はグルタミン酸、鰹節はイノシン酸、貝類はコハク酸。この出汁に、これまたアミノ酸たっぷりの味噌、醤油を使って煮炊きしたら、まずくな

るはずがない。まずいものだって、うまくなる。

「お前は棒ダラみたい男だ」とよく言われましたけど、あの棒ダラだってうまくなるんです。もとは肥料の身欠きニシンだって、あれほどうまく甘露煮にするのは、京料理の技ですね。

しかし、こうした伝承料理の文化が、いったん途切れてしまった。おばあちゃんから母へ、母から子供へという家庭料理、あるいは地域の食文化の伝承が団塊世代以降途切れてしまつて、それを伝える努力をしませんでした。

これはまあ、時代的にも仕方がなかったかもしれません。誰もが都会に憧れて、そして集団就職もありました。そうしたことで途切れた。それまでの日本人と今の若いお母さんとは、食べてきたものが違つてしまつたんです。

しかしイタリア、フランス、ドイツ辺りを歩いてみると、いまだにきちんと伝えられているんですよ。

この間行つたイタリア・サルデーニャ島では、子供たちがお母さんの味をちゃんと受け継いでいる。息子はね、お父さんに豚の漬し方を教わっている。

結局、日本人は伝えようとしなかつただけかもしれません。それと、戦争でアメリカに負け

たのは日本の食べ物が悪かつたから、と思つてしまつたことも一因です。アメリカが強くて、戦争や経済はリードしているから、アメリカの食がいいんだらうと錯覚を抱いたんです。

食文化の伝承を途切れさせた、もう一つの原因は学校給食です。これは非常に誤つたと思います。これははつきり書いてほしいんですが、決してアメリカは余剰農産物の小麦を日本に押しつけたわけではなかつたのです。

きつちりと記録は残つているんです。GHQは米と味噌汁とおかず、「日本の伝統食にしなさい」と言っています。

「それをする高くつく。今、日本にはお金がない」と言う日本に対して「お金はできたときに返してくれたい」とGHQが申し入れたにもかかわらず、パンとミルクを選んでしまつたところに、間違いの基があるのではないでしようか。

しかも学校給食で出されるメニューは、どこの国の料理かわからないものになつてしまつています。私が講演に行つた小学校の校長先生は、給食が国際食だと自慢していました。もつと日本食の価値を見直してほしいから、私は「そうじゃなくて、日本の伝統食を出してください」とお願いしました

が、なかなか受け入れられません。アメリカナイズされたスーパーマーケットやファミリーストア、コンビニエンスストアの登場が、これらの原因に加わつて、日本の伝統的な食の衰退はいっそう拍車がかかつてしまつたのです。

皆さんは、よく「欧米化」と言いますがあれは間違いです。「アメリカ化」です。アメリカ化をしすぎたのです。簡便化をしすぎた。ただおなが膨らめばいい、というところへ走りすぎたのです。

決してファストフードが悪いわけじゃありません。あれは遠い所に行くときに、ちよつと小腹を満たすための簡便食として存在したのに、日本では常食のようになつたことに問題があるんです。今は1日1回ファストフードを食べないと落ちつかない、という子供まで出てきて、日本の食文化を危うくしています。

## 食べることは生きること

日本の農村や漁村に行くと高齢化が気になりますが、イタリア、フランスの農村や漁村には、若者がちゃんといます。

フランスは、自国が農業国に立脚した高度経済科学社会であることを子供に教えています。やつぱり「食べる」ということは農林水



上：木の実や山菜、果実は、今でも大切な山の幸だ。  
 中：健康ブームで、雑穀が見直されている。  
 下：酢味噌で和えたマグロのぬたも、刺身の薬味も、実は長い歴史に培われた文化。

産業をきちんとしなくちゃ成り立たないのです。だから夏休みになったら、子供が農村にステイする。イタリアだって、そうですね。  
 イタリア・シシリー島は、何と自給率96%。あとの4%は、と聞いたらアフリカからくるフルーツくらいだ、と。だから、それがなくても大丈夫なんです。  
 シシリー島ではレストランがほとんどない。だから昼に食事をするには、わざわざホテルに戻らなくてはなりません。もちろんピザ屋とかドリンクやサンドイッチを売っている簡単な店がありますが、レストランというのはいない。  
 ということは、料理というのは家で食べるものである、という思想が根づいているということですから、市場が親子連れでいっぱいですよ。活気に満ちている。あれを見て「おお、生きとる!!」と感じました。それに比べて日本は死んでいます。人々に活気がない。

どちらかというところな感じですよ。  
 私はトマトの畑を見てね、ピツクリした。草ぼうぼうです。日本人はきれいな好き、整頓好き。だから手をかけすぎなんです。気持ちのわかるんですが、そのために人件費が高くなっています。  
 日本はあまりにも、きれいな事しすぎです。野菜らしくない。自然らしくない。もうちょっと、ナチュラルにしてもいいでしょう。料理屋の料理も手をかけすぎです。その上、皿数が多すぎます。値段も高すぎる。  
 ほとんど残しているから、捨てる量ものすごい。フランスやイタリアのように多くても3皿で、もつと少なくしてもいい。それだけ安くなったら、みんなが日本料理屋さんに行きやすくなる。日本料理に親しみやすくなりますね。  
 日本は家庭料理においても皿数を多くしよう、手数をかけよう、

心を込めようと、精神論を言います。  
 そういうことを言われると、若い人はおっくうになって、家で料理をつくらなくなる。  
 本当は日本料理ほど、簡単なものはないんです。刺身は切るだけ、干物はちよつと酒振って、クッキンクホイイルで包んでロースターで焼いたらいい。煮物は、煮汁を合わせて、煮立ったら5分、10分ほど放っておいたらいい。  
 酢味噌や三杯酢なんか、つくっておいても半年ぐらい傷みません。それを毎回毎回、手をかけてつくろうとすることが、日本の家庭料理、伝統料理が失われていった原因なんです。  
 清らかにする文化

縄文の文化は、結局は生食と水で、それを生み出すのは森です。海は森で育っているんです。  
 逆川さかえが(潮位の上昇や合流先河川の増水などによって、水が逆流することがある河川)の上流には、ほとんどブナ林があります。山から豊かな水を川が運んでくれる。それが昆布を育てていく栄養になる。だから利尻に行ったときに、昆布漁をしている方は植林をしていました。  
 三内丸山は縄文人ですが、食べ方としては、まずは生で、アイヌの人とほとんど変わりません。  
 海辺に住んでいた人は、ほぼ世界的に生で食べるんですが、それが安心であるか、安心でないか、というところが重要なですね。  
 村ができるのは、それがたとえ漁師町であっても川と結びついています。安心して食べることができるときの重要なのは、実は水なんです。  
 刺身を安全に食べられるということ、これは、日本は安全でおいしい、清らかな水に恵まれたからです。私は、それを「水がいぎなう文化」

だと思っています。  
 だからもし、この水が無かったら、日本では生食文化は発展していません。  
 お茶にしても、日本は水が良いからうまさ茶の色を求めている。中国の水が悪いから、香りを求める。色を濃く、さらに香りを高くする。行き着いたところが、紅茶。それがインドに渡り、ヨーロッパに渡ったら、ミルクが入り、バターが入り、砂糖が入り、レモンが入り、生クリームが入り、どんどん厚化粧、脂化粧になる。  
 日本では刺身でさえ、氷水で洗います。鮎や鮒や鯉やスズキ。あれは、臭いを消すのと、夏は暑いので冷たくして「涼し」を得る効果があります。ピツと撥ねた身に涼感を覚える。もちろん歯切れもよくする。そういうテクニクです。  
 魚とは違うけど、揚げた油揚げまでわざわざ油抜きをして。私な



んか米ぬかまで入れて油抜きを  
しました。それは結局、脂の力を借  
りなくともおいしく食べられるの  
が日本の調理文化だからです。

神道は教典が無いんですね。も  
しもあるとするならば「清らか」  
の一言です。清らかにするとい  
うことは、日本が縄文時代から持  
続けたアニミズム、神道に通ず  
るんです。

だから日本の食文化は、すべて  
において清らかにすることに通じ  
ます。盛りつけも配膳も給仕も含  
めて。静々と清らかにすることだ  
と。

しかし、暮らしの中であまりに  
も水を汚している。水にはこだわ  
るけれど、水を汚すことには一切  
気を使っていない。

私は、朝食のときに自分で使っ  
た皿を紙で拭いて、皿の真ん中に  
水を落としてひっくり返しておき  
ます。そうしたら渦を巻きますか  
ら、汚れはすーっと落ちる。洗剤

は使わなくていいんです。  
こんなことも大学で教えると、  
へえーと感心されます。

### 食事の教育

この間、塗り箸で有名な福井県  
の小浜の方が来て言いました。安  
い箸は売れなくて、何万円もする  
のが売れるんだそうです。漆器は、  
本当はとも強いものです。それ  
なのに10万円の箸を買った方から  
「洗ったらはげた」と苦情がきま  
した。食洗機を使ったんです。漆  
器はきちんと手洗いするという生  
活の知恵が、本当に欠落していま  
す。

それと、私がちゃんと言ってお  
きたいのは、米が上じゃないとい  
うことです。

穀物に上下はない。そして、貧  
しい土地といわれてきた、雑穀を  
食べてきた地域に住む人が長寿な  
のです。100歳を超えている人

は、今の日本に3万人ほどおられ  
ますが、その70%が農林業の従事  
者で雑穀を食べてきた人。その人  
たちの食事は、ほとんどが穀物を  
中心にした菜食型でときどき魚を  
食べる。

だから、これでもって日本人の  
ことを魚食民族とはいえないでし  
よう。ゆえに準菜食なんです。

ただ、憧れがあった。米と刺身  
を食べたい。それに醤油があった  
ら最高ですね。現代日本人の好き  
な食べものは、1位が刺身、2位  
が握り寿司。5位が焼き魚。煮魚  
は20位以内に入っていないせん。

私は和歌山・すさみ町という所  
で育って目の前が海なのに、魚は  
そんなに食べていません。豆腐も  
減多に食べなかつたから、毎日麦  
飯と野菜。ときどき自分で釣って

きた魚を、それこそ頭も何もかも  
皆、余すところなく食べた。行儀  
悪い、と言って怒られたけど、炊  
いた汁まで飯にかけてね。それで、

残った汁でまた野菜を煮ました。

高度成長期に入って、インスタ  
ント食品が普及すると、日本の家  
庭料理、郷土食が失われていく恐  
れがありました。それで、残す運  
動をしましょうと「日本の郷土食  
を守る」というイベントを大阪で  
やりました。全国の料理研究家を  
中心に300人集まった。そのと  
きに長寿沖縄の食で幕の内弁当を  
つくって食べてもらって。それか  
らずつと毎月、各地に郷土料理の  
取材で回って、2年間にわたって  
連載したんです。

私はそんな仕事を30年以上やっ  
ているわけです。そういうことで  
アイヌのことも知らないといけな  
い、琉球のことも知らないといけ  
ない、縄文人も知らないといけな  
い、と。

私だって敗戦のころは、アメリ  
カに憧れましたよ。でも、ちょっ  
と待てよと思ったのが30歳代前半  
(1970年)。それで日本各地

の伝統料理を身につけようとい  
うことで全国を歩きました。昔の文  
献を闊歩して、伝承料理研究家と  
して今日までできています。

今「食育」なんて言ってますけ  
ど、私はあの言葉は嫌いです。だ  
から「食事の教育」と言ってます。  
無駄をしないと、食を大切に  
することを積み重ねてきたら、人  
を思いやる心が自ずと出てくる。  
その上で、食べる楽しさを持つこ  
とが大切。そこから憧れが生まれ  
る。憧れがあるから、

「うまかった！ また、頑張ろう」  
という英気が与えられる。

別に精神論を言うわけではない  
けれど、今のようにモノがあふれ  
ていると、そういう感情がわから  
なくなる。非常に人間の精神が貧  
相になっっている気がします。

心を込めるというのは、単に表  
面だけじゃなくて、頭を使って食  
事をする、ということなんですね。

