



水の文化
だし
の

真髓



- 石毛直道「世界の食文化とうま味」
- 河野一世「日本人はなぜ鰹を食べてきたのか」
- 奥村彪生「だしの起源と変遷」
- 伏木 亨「おいしさは味わう側にある」
- 中野克彦「鰹節仲卸商が語るだし素材の新機軸」
- 編集部「だしソムリエに挑戦」
- 水の文化楽習実践取材「給食から広がる生活学習」
- 的場輝佳「米食風土が育んだ、だし文化」
- 吉村伸一 シリーズ里川「美しくなければ川じゃない」
- 古賀邦雄 水の文化書誌「味は文化に支配される」

だしの真髓

プロのこだわりはともかくとして、
水に浸しておけば
だしからは、うま味と風味が溶け出してきます。

だしの素材は、なぜ昆布と鰹節が主になったのか、
干し椎茸と煮干しのルーツは何か。

身近なのに、だしのことを
何も知らないことがわかって
だしを、改めて見直すことにしました。

肉の脂や砂糖の甘さのように、
わかりやすい味ではないし、
地味な脇役ではありますが、
じわっと奥深い滋味がある、だし。

だしにおける、水の役割についても
新たな発見があるでしょうか。

水の文化 33号 2009年10月

特集「だしの真髓」

チーズ・魚醤・穀醤

世界の食文化とうま味 石毛直道

日本人はなぜ鰹を食べてきたのか 河野一世

だしの起源と変遷 奥村彪生

おいしさは味わう側にある 伏木亨

鰹節仲卸商が語るだし素材の新機軸 中野克彦

だしソムリエに挑戦 編集部

水の文化楽習実践取材

給食から広がる生活学習 編集部

現代嗜好に迎合しない味を守る
米食風土が育んだ、だし文化 的場輝佳

シリーズ里川 川らしさを取り戻そう
美しくなければ川じゃない 吉村伸一

水の文化書誌 味は文化に支配される 古賀邦雄

文化をつくる だしの真髓 編集部

インフォメーション

51

50

48

46

40

32

30

26

20

14

10

4

山梨県都留市の山林で、パレットに整理された薪が出荷を待っている。主にツナなどの広葉樹でつくられた生木に近いこの薪は、静岡・焼津に運ばれ、暖房の燃料に使われる。今回の取材で、人工的には燻製香がつかれないことを初めて知った。そのお陰で、この山林の雑木は適宜伐り出され、手入れをされた生き生きとした森となっている。海の幸はこんな所でも森とつながっているのだ。奥が深い。



世界の食文化とうま味

チーズ・魚醬・穀醬

天から与えられる食材は、
風土や環境と切り離しては、
考えられません。
牧畜文化圏では乳を利用し、
稲作文化圏では淡水魚を利用する。
しかも、季節によって収穫量が甚だしく
偏るそれらの素材を保存するために、
優れた加工方法が発達していききました。
期せずして、保存食にはうま味がたっぷり。
世界中の保存食を調査してきた石毛直道さんに、
グローバルな視点から、
ローカルなだしを
語っていただきました。

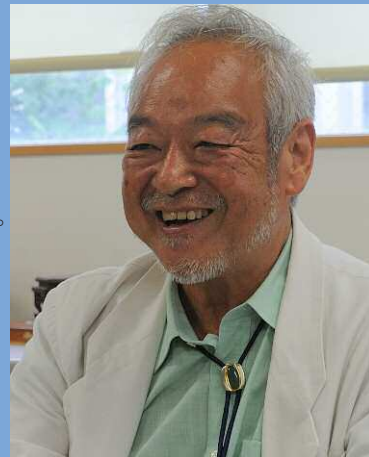
石毛 直道

いしげ なおみち

国立民族学博物館名誉教授

1937年千葉県生まれ。1963年京都大学文学部史学科卒業、1965年京都大学大学院文学研究科（考古学）修士課程中退。京都大学人文科学研究所助手、甲南大学文学部助教授、国立民族学博物館教授を経て、1998～2003年国立民族学博物館長。専攻は民族学。農学博士（東京農業大学、1986年）。

主な著書に『食生活を探検する』（文藝春秋 1969）、『世界の食事文化』（ドメス出版 1973）、『魚醬とナレズシの研究—モンスーン・アジアの食事文化』（共著／岩波書店 1990）、『石毛直道 食の文化を語る』（ドメス出版 2009）ほか



だしが出たらお役御免

肉や魚を煮てスープストックなどにすることは、世界各地で行なわれています。

ただ、日本のだしには、他国にはない特徴があります。スープストックの場合には肉や魚と一緒に食べるのですが、日本のだしは後から佃煮にするなど廃物利用はするものの、食べることが目的ではありません。

本来的には、そのうま味を水に移したら、もうお役御免なんですね。そんな食品が発達したのは、どうも日本だけのようです。

そこで、うま味の問題になつてくる。甘い、塩辛い、酸っぱい、苦い。この4つに分類できる味が、舌から神経を通じて脳に伝えられる。しかし、これらの味をどんなに混ぜても、うま味はできないんです。それで日本の化学者たちがうま味を研究して、舌から脳に伝えられるメカニズムを解明して、第5の味として認められるようになりました。

ところが、ヨーロッパやアメリカにはうま味という概念がないですから、言葉もない。それでUMAMI TASTEという学術用語としてローマ字表記されています。

韓国では、現在、煮干しが使われています。しかし、調べてみると煮干しというのは、案外新しいんです。それは日本でも同じ。九十九里とか瀬戸内とかで、小さい鯛を捕って干鯛にして、田んぼの肥料にした。煮干しにはしていないですね。

私は昔、沿岸漁業で小鯛を捕っていた宇和島藩の江戸時代の文書を調べたことがあるんですが、煮干しをつくり始めたのは、せいぜい江戸時代の末から明治になってからじゃないかと。

それで、韓国のほうのことは食史の権威である李盛雨さんに調べてもらったんですが、やはり李さんの意見も「韓国でだしが普及するのは、日本の植民地時代の影響だ」というお話でした。

江戸時代にも、中国へ日本の昆布がたくさん輸出されたことは、記録に残っているんです。しかし、それはだしとしてはなく、食品としてだったようです。中国の内陸部はヨード分が不足しますから、それを補うためだったように思います。

油っこいは ポジティブ表現

もう一つ考えなくちゃならないのは、京都大学の伏木亨さんが研

究なさっている油脂の味です。油脂はラットの実験などを見ると、脳内に快感物質を発生させるらしい。油脂の味とうま味成分であるグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸とは、少し回路が違っていているようですが、まだ完全には突き止められていないらしいです。

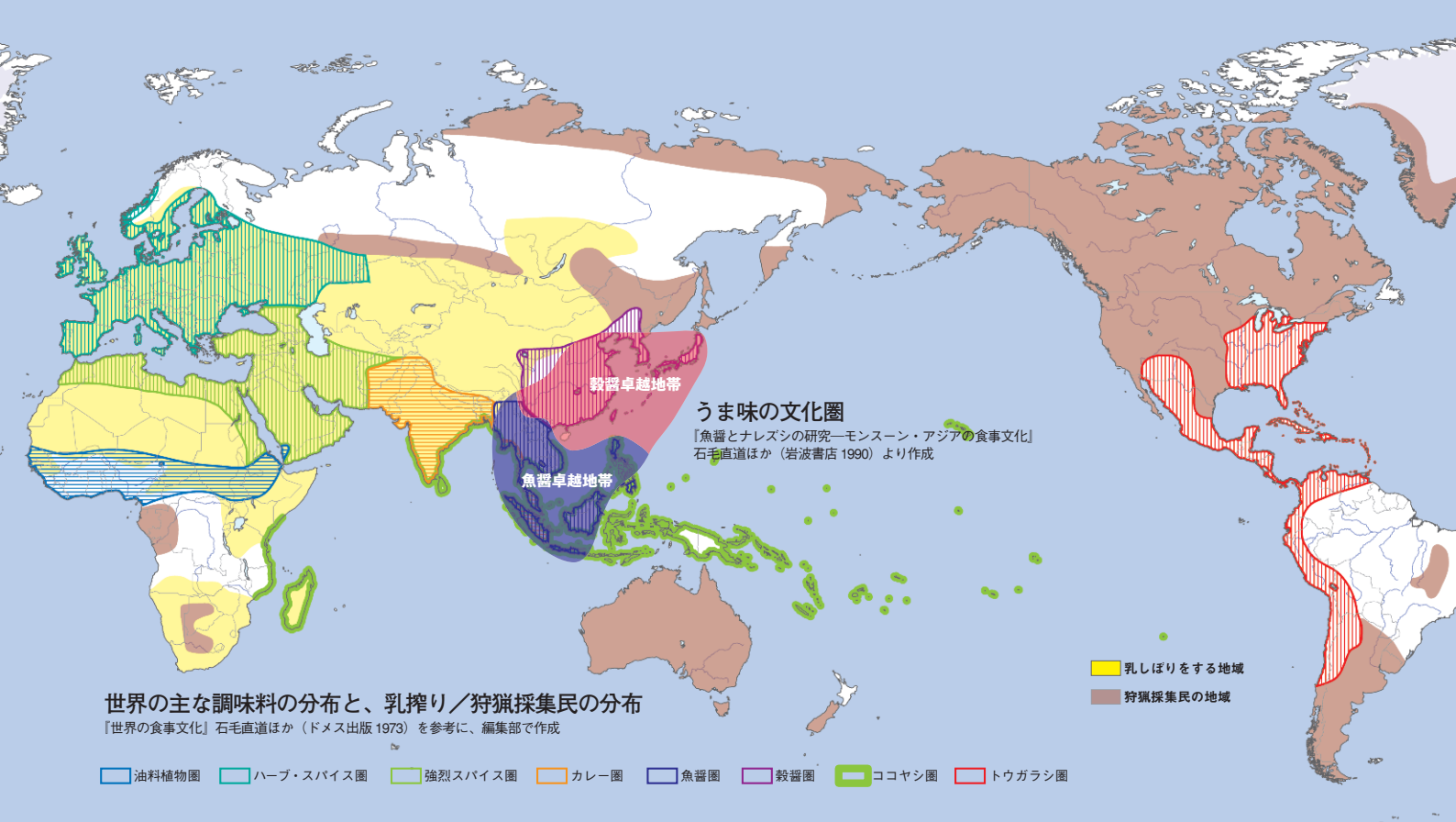
私も、油脂というのは、おいしさに非常に関係があるんじゃないかと思ってきました。よく「コクをつける」というけれど、コクだけではなくて、うま味に関係する成分があるんじゃないか、と思っています。

ところが、日本には、この油脂を使う文化がなかったんですよ。油脂そのものの存在は古代から知っていましたし、ゴマ油なんかも古代からつくっていましたが、中国から伝わった宮廷料理なんかでちょっと使うぐらいで、一般庶民には使わない。ゴマは煎ってそのまま使った。

ゴマ油はむしろ工芸用だとか、髪油に使われていたようです。また、灯火にも使っていますね。灯火としては、江戸時代に入ると、菜種油が広く出回ります。

このように日常的に油を使っていたにもかかわらず、油料理はしなかった。

海外で有名な日本料理の天ぷらには諸説ありますが、ポルトガル



世界の主な調味料の分布と、乳搾り／狩猟採集民の分布

「世界の食事文化」石毛直道ほか（ドメス出版 1973）を参考に、編集部で作成

油料植物園 ハーブ・スパイス園 強烈スパイス園 カレー圏 魚醤圏 穀醤圏 ココヤシ圏 トウガラシ圏

乳しぼりをする地域
狩猟採集民の地域

の影響じゃないかと思えます。江戸の後期になると、庶民のちょっとしたスナックとして屋台で天ぷらを買っていた、という記録があります。風呂屋の帰りに、ちょっとしたまよふようなもので、家庭ではあまりつくっていません。

今から20年以上前の調査で、当時70歳以上の女性に昔の料理の聞き書きをやったんです。料理だけではなく、食の風景も聞きました。

当時70歳以上の人だと、娘時代は一人ひとりのお膳。それが卓袱台になり、今のダイニングテーブルになる。卓袱台時代の話ですが、長野県の農村で庄屋をやっていた家のおばあさんが、「食用油は、1年でビール瓶に2本ぐらいしか使わなかった」というんです。大正末から昭和初期ごろの話です。当時は量り売りで、買いに行っていました。

味を示す言葉でも、日本では長年にわたって、「油っこい」というと下品な味のことだったんですね。否定的な言葉だった。

社会人類学者で国立民族学博物館名誉教授の松原正毅さん（現・坂の上の雲ミュージアム館長）は私の友人なんですけど、トルコでは、「油っこい」というのは肯定的なおいしさを示す表現だと教えてくれました。

トルコに限らず世界中で、油と

いうのはおおむね肯定的にとらえられていたんです。中国でも肉の味を表現するときに、肥肉、瘦肉といいますが、瘦肉は赤身。伝統的に、脂身の多い三枚肉のほうが値段も高かったです。しかし、中国も経済発展して、やはり栄養の取り過ぎが問題になっています。それで健康志向になって、今は、赤身の肉のほうが価値が上がっています。

伝承料理研究家の奥村彪生さんが指摘しておられるとおり、まさに中国料理は油脂の料理、日本料理は水の料理というわけです。

中国の家庭では油脂が必需品だったんですが、おいしいラードなんていうのは民衆の家庭ではなかなか使えなかった。日中国交正常化したばかりのころ（1972年（昭和47年）、上海の近くの普通の農家で聞いた話ですが、豚は飼っているけれど食べるために殺すのは正月の前だけ。豚の脂は全部取っておいて、きつい塩漬けにしておく。それを少しずつ切って、野菜と炒めるのだそうです。豚1頭の脂身を、何とか1年間保たせるのだそうです。

私が調査した東アフリカでも北アフリカでも同様に、油っこい味はプラスイメージなんです。日本以外の国では、肉で一番珍重されるのは脂身、もう一つはレバーで

す。

ところが、世界中で好まれる肉を拒否し、その中でも脂を拒否した我々日本人というのは、だいぶ変わり者の文化なんです。

牧畜・乳搾り文化圏

牧畜をやるかしないか、ということがまた問題になります。中国の漢族は、牧畜をしない文化です。韓国でも三国時代（4世紀はじめから7世紀後半）には、新羅の王様が、仏教に基づいて肉食を禁止しました（529年）。これは918年に高麗王朝が成立するまで受け継がれます。高麗王朝時代は、モンゴルが建てた元という国が、ほとんど韓国全土を支配しました。それで牧畜文化の元に影響を受けて、牧場をつくらしたりした。その結果、また肉食が復活したんです。

重要なのは乳搾りをする、ということなんです。家畜の乳を利用する地域は、牧畜文化圏です。私たちは牛乳しか馴染みがないですが、羊、ヤギ、ラクダ、馬も、全部乳搾りをします。

日本だって、牛や馬を飼っていたじゃないか、という人がいます。これらは鋤を引かせるために1頭か2頭飼っていただけで、食べるためではない。

これに比べ、牧畜文化圏では1

家族が数十頭から数百頭の家畜を飼っています。牧畜文化というのは何かといたら、家畜を群れとして飼っていることが条件です。また、家畜の生産物に食生活がかなり依存している。ヨーロッパは農業文化圏ですが、同時に家畜も飼っています。

保存食としての乳製品

私たちは乳は飲むものと考えま

すが、牧畜文化圏では乳は食べるものです。なぜなら、乳を出す期間に限られている。その間の食料として、乳を加工して保存食にしておくはならない。

私たちが知っている乳製品といったら、バターやチーズやヨーグルトといったヨーロッパ型の乳製品です。しかし、これ以外にも、世界各地にさまざまな乳製品があるので、乳のタンパク質を固めたものがチーズですが、中央アジア



以前、当センターがメナム川流域を取材したときに、道端で強烈なおいを放っていた発酵物。なれずしなのだろうか、近くに人影がなく、その中身は確かめられなかったが、一斗缶にいっぱいのお米の間には魚が見え隠れしていた。左は、タイの露天レストラン。激辛の背後にタプリのうま味が潜んでいる。

アにはヨーロッパ式チーズとは違う固め方があります。

乳から脂肪分を取った後のタンパク質を煮詰めて、乾燥させ、カチンカチンにした乳製品もありま

す。軽石みたいに固く乾燥させてあります。こういうものは、遊牧民にとって、保存に都合がいいし、軽いから移動に向いている。

このように乳製品は実に多様なんです。どんな牧畜民にも見られるのが、乳から脂肪を取った食品です。脂肪の取り方には、いろいろな方法があります。

ヨーロッパのバターだったら、遠心分離する。それもかつては手動で、今は機械化されています。もつと以前だったら、細長い筒に入れて棒で突く。チャーニングとい

います。乳の中の脂肪球を互にくっつけて、徐々に大きくしていくんです。そういったやり方であれば、寒冷な気候だったら腐りませんから、搾った乳をそのまま置いておく。そうすると上のほうに脂肪が浮いてくる。それをすくったらクリームになりますよね。

そのクリームを、例えば東アフリカの場合は獣の革袋に入れて、揺すってバターを分離させる。あるいはモンゴルでは、乳をとる火で煮る。そうすると上のほう

に脂肪が浮いてきて膜になる。それをすくい上げると、ウルムという脂になる。そのウルムから、またバターのようなものをつくる。

また、バター状のものを暖めて上澄みのバターオイルを取る。インドではギーと呼んでいます。

牧畜文化が根づいた所だったらどこでも、乳から取った脂肪のうま味を大切にします。それに牧畜民は、なるべく家畜を殺さないようにする。だって家畜を殺して食べていたら、貯金の元金に手をつけているようなもので、目減りしてしまいますから。

特に雌の家畜は、殺さずに置いておく。そうすれば妊娠して乳を出します。

それでも、雄の家畜はやはり食べます。肉を煮たり焼いたりすれば、脂のうま味が増します。こうして牧畜文化圏では、乳からも肉からも、脂のうま味を大切にします。食文化が育ってきたのです。

ところが、ユーラシア大陸の東側では、すばとと牧畜文化が抜けました。この地図(5ページ参照)は15世紀ぐらいを見当につくったのですが、乳搾り文化圏と狩猟採集文化圏との境界線は、万里の長城です。万里の長城というのは、もともと北側の牧畜をやっている遊牧民が農耕地帯に入っていないようにつくったものです。こ

れがちようど境目になるんです。

それからインドのようにベジタリアンが大変多い地域では、牛はけっして殺さないけれど、乳は利用します。乳製品はよく食べられています。ですからベジタリアンでも、乳製品から脂肪やタンパク質を摂っているので、栄養的に問題ないんです。

乳搾りをしないユーラシア大陸の国、日本、中国、韓国、東南アジアでは、肉や乳製品が少ないわけですから、ものをうまく食べようとしたら、中国みたいに、まずは油脂を使った料理になります。

でもまあ、中国の家庭に油脂を使った料理が普及するのは、時代がずっと新しく10世紀より後のことです。10世紀になりますと、農村でも鉄の鍋が普及する。そうなる炒めもの料理ができるようになります。それ以前は、中国でも煮る料理が多かったのです。

中国は豚の脂や植物油をよく利用しましたが、そういうものが進まなかったのが日本や東南アジアなんです。それでも東南アジアの場合、小乗仏教ですからお坊さん以外の人は肉を食べる。お坊さんも、自分のために殺された獣の肉以外なら食べてもよかったです。それに建前はありましたが、お布施でいただいたら、拒否せずに食べています。



チーズ vs 魚醬

日本でも鶏は飼っているんですが、殺して肉を食べるということはあまりなかった。そうすると、野菜と魚を食べていることになり

ます。野菜はそのまま食べても、あまりうま味はない。根菜類は甘味があります。根菜類は甘味だけじゃあ、そんなに食べられるもんじゃありません。ヨーロッパでもサラ

ダを食べるじゃないか、と言っても、あれは実際には油をかけておいしくして食べているのです。

それで、東南アジアでは魚醬が発達したんです。私は昔、魚醬を何年か調べてみたことがあります。そのときに書いた本が、『魚醬とナレスシの研究―モンスーン・アジアの食事文化』（岩波書店1999）です。共著のケネス・ラドルというのは私の同僚だったのですが、世界的な漁業生態学者です。私は漁業はわからないので、彼と一緒に

にフィールドワークをしました。

魚醬というものは、ずいぶん誤解を受けていて、最近秋田のしよつたるやベトナムのニョクナム、タイのナンプラーのように、魚を原料にした液体状の食品をいいます。しかし、本来は違うんです。魚醬という言葉は、漢語で中国からきた言葉です。日本は古代から「うおびしお」と呼んでいました。これは、塩辛だとか液体状にした魚醬油など、塩辛系の食品全体を指します。

ヨーロッパにも、古代ローマには、ガラムとカリクアメンという魚醬油があったのですが、今ももう継承されていません。

魚醬類が世界中で一番発達したのは、東南アジアです。

魚醬は、東南アジアの初期の稲作と非常に深い関係があり、淡水魚漁業から始まっている、というのは私の仮説です。

農薬が使われるまでは、田んぼというのは主食の米をつくるだけではなく、おかずになる魚の漁場でもあるんです。

東南アジアでは、近世になるまで海岸部の原野というのは発達しませんでした。例えばメコン川（源流はチベット高原に発し、中国雲南省、ミャンマー・ラオス国境線、タイ・ラオス国境線、カンボジアを経てベトナムに抜ける）だとかイラワジ川（ミャンマー中

央を流れる。注：エーヤワディー川とも表記される）だとかメナム川（タイのバンコクを中心に流れる。注：チャオプラヤ一川とも表記される）の周辺は、すごい湿地帯で人間が住めるような場所ではなかった。デルタ地帯が開発されて発展を遂げるのは、近代になってからです。

近代以降は、海の漁業も発展した。それ以前は、内陸部の漁業、すなわち淡水魚漁業です。

昔は川には堤防がありませんから、というか東南アジアの川には今でも堤防がありませんね。ですから、雨季になると川が氾濫して、田んぼが全部水浸しになります。

それで、回遊魚が川から田んぼに入って、稲の切り株が格好の産卵場所になった。卵から孵ったばかりの稚魚は、大きな魚に食べられないように切り株を隠れ場所にする。非常に都合がいいんですね。

それで、氾濫水が引けるときに、梁やなだとかの漁具を大量に仕掛けておいて、一網打尽にする。

でも乾季には捕れなくなり、から、いっぺんに大量に捕れた魚を保存するのに、塩辛のような食品が開発されたんでしょう。

微量ビタミンなどを除いたら、人間に取って大切なのは、カロリーとタンパク質です。米というのは麦類とはだいぶ違って、タンパク質のバランスが大変良いの

です。ですから成人で600gくらいの体重の人間が、必要なタンパク質を米から摂ろうと思ったら、確か5合ぐらい食べれば間に合ってしまう。ところがパンでこれをやろうと思ったら、2.5も食べなくては行けない。だから、パンを食べていた民族は、中世の一番貧しい農民でも、チーズのひとつかけでも一緒に食べているんです。

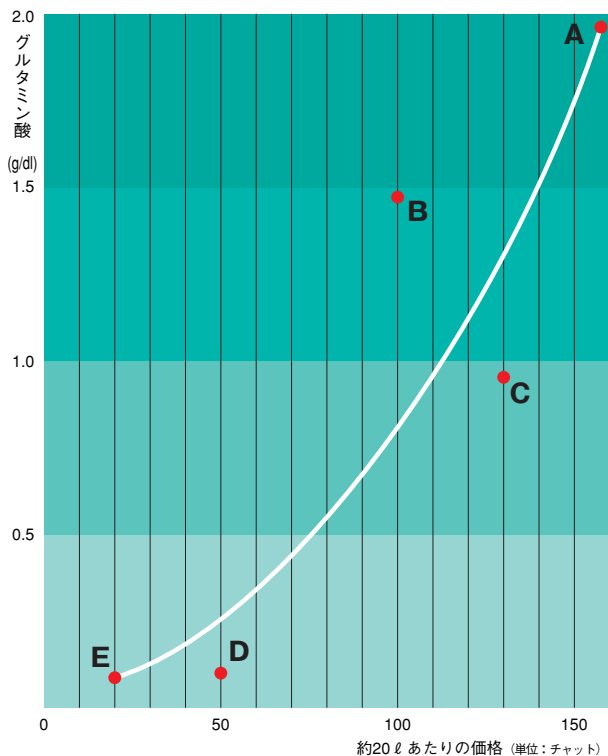
米でやっついこうしたら、米だけを下か食いすればいい。そのためには、塩辛いおかずが少しいる。それに最適なのが塩辛なんです。

アミノ酸のうま味

それに塩辛を長い間置いておくと、酵素によってタンパク質がペプチドだとかアミノ酸に分解される。魚の原形が残らないほど、ドロドロになるんです。それを漉したら魚醬油になる。

ところがですね、魚醬油や塩辛の成分分析というのは、大変少なかった。例えばフランス統治時代にベトナムのニョクナムを分析しても、当時の技術ではアミノ酸の検出まではいかなかったのです。

ですから私たちはこの本の調査のときに、大変たくさんサンプルを集めて、持ち帰って、味の素の中央研究所でアミノ酸分析をや



ミャンマーの市場における魚醤の売価とグルタミン酸含有量の関係

『魚醤とナレズシの研究—モンスーン・アジアの食事文化』石毛直道ほか (岩波書店 1990) より作成

ってもらいました。

魚だけではなく小エビの塩辛もよくつくられます。日本でいうとアミのような小エビを、そのままではなく、よく突き崩して塩辛にします。そうすると水に溶けますから、煮物などに都合がいいのです。

穀醬地帯で同じようにペースト状の食品といたら、味噌があります。液体状ということでしたら、醤油。これらもアミノ酸を豊富に含んでいて、いわばうま味調味料なんです。

グルタミン酸ナトリウムの量で比較すると、小エビ塩辛ペーストは、味噌よりもうま味が強かった。

我々は、東南アジアの料理とい

うとスパイスを思い浮かべますが、ほとんどの料理の隠し味に、こういった塩辛のようなうま味調味料が使われているんです。

ミャンマーで魚醤の価格とグルタミン酸ナトリウムの含有量を調べた、面白いデータがあります。

同じ市場で魚醤を5種類買いましたが、中には水増しした魚醬や、一度搾った滓に塩水を入れた二番搾りなんかが出回っていて、それらはグルタミン酸ナトリウムの量が少ないことがわかりました。これらのグルタミン酸ナトリウムの含有量が少ない商品は、価格も安かった。(左図) 現地の人はグルタ

ミン酸ナトリウムなんていうことは知らないけれど、やはり舌で味わって値段を決めているんですね。

魚醤地帯と穀醬地帯

魚醤というのは、魚が新鮮なものとつくれません。ですから、大量に魚が捕獲されたその場所で、すぐにつくらないといけないんです。季節も限定されます。

ところが大豆で味噌や醤油をつくるのは、それほど厳密に季節を問わないし、輸送も楽です。そういうことで、魚から大豆や穀類へと原料を置き換えて麴で発酵させることになっていった。

それで中国から発した穀醬が、朝鮮半島を経由して日本に伝わって、日本の味噌や醤油の祖先になりました。

15世紀ぐらいでは、魚醤の文化圏は東南アジアが中心となります。東アジアは穀醬が発達します。それらを合わせると、世界の中のうま味文化圏ということになります。魚醤と穀醬の境界線ですが、やはり中国文化の影響を受けた所が、穀醬になっているといえます。あとは、雨季と乾季がはっきりしている所では、おのずと魚醤になりますね。

分析してもらった結果、魚醤はにおいがものすごいのですが、

それを除くと塩分とうま味に特化した調味料なんです。

それに比べると、穀醬の類には炭水化物も入っているし、麴で発酵させますから糖分だとかアルコールも生成されている。酸味も出ている。ですから穀醬のほうが、魚醤よりも複雑なうま味が味わえるのです。

魚醤の賞味期間ですが、もともとは次のシーズンがくるまで、まあ1年間は取っておける。ドロドロにしちゃって、魚醤油みたいにすれば2、3年は大丈夫です。年月が経ったほうが熟成が進んでいい、という点では、魚醤油も穀醬も同じです。

魚醤文化圏におけるなれずし

なれずし (編集部注:石毛直道さんの著書では「ナレズシ」と表記されるが、今号では「なれずし」に統一します。「ふなずし」も同様)も実は、魚醤地帯で始まったのです。まさにお米と淡水魚が一緒になっている東南アジアで発達しました。日本でも各地でいろいろななれずしがつくられましたが、古代では鮓すなと鮓すなのなれずしが主につくられていたようです。

これは、乳酸発酵して酸っぱくなります。魚についている酵素が、魚肉をアミノ酸に分解します。分

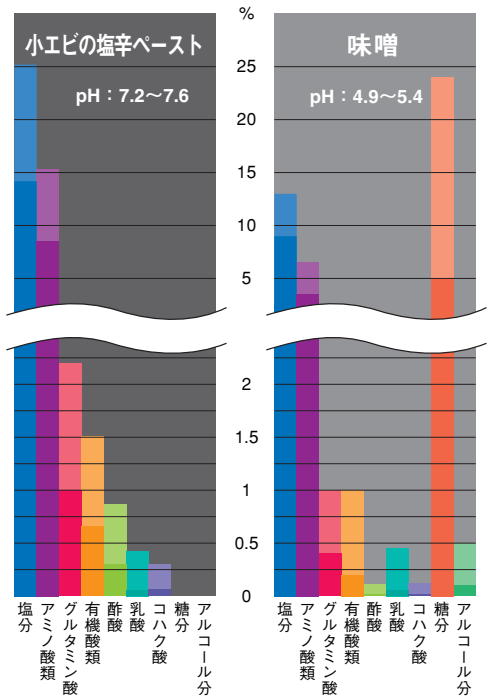
析すると、なれずしもうま味を多く含みます。

今では日本には紀州のサンマのなれずし、琵琶湖のふなずしとか、幾つかしか残っていませんが、明治の初期には日本各地でつくられていたんです。

発酵食品であるなれずしは、日本をはじめ世界各地に残っていましたが、中国では生ものを食べなくなつたから消えてしまいました。韓国には粟のなれずしがあります。日本の場合、独自の発展をして、室町時代ぐらいから生なれずしという食べ方がされるようになりました。ご飯と魚を漬け込んで1週間ぐらいい置いたもので、ご飯にちよつと酸味がついたかな、という程度です。しかし、魚はまだ生々しい本当のなれずしはご飯は食べないわけですが、これはご飯と魚を一緒に食べる。

ご飯と魚が一緒だったら、これだけで一つの食事になる。それで江戸初期になると早寿司といって、乳酸発酵なんか待つちゃいられない、魚にもご飯にも酢をかけて酸っぱくしておく。これがもつと進行すると、19世紀になって握り寿司が成立した。

やっぱり、寿司と名前がつくぐらいですから、全部寿司飯でやっている。酸っぱくしてあるというのが、古代からの前提なんです。



小エビの塩辛ペーストと味噌の成分比較
 【魚醤とナレズシの研究—モンスーン・アジアの食文化】石毛直道ほか
 (岩波書店 1990) より作成
 どちらも、グルタミン酸を豊富に含むうま味調味料であるが、小エビ塩辛ペーストのほうが味噌よりも、塩分とグルタミン酸が多く、酸味、甘味が少ない。

味噌と醤油

東北の農村なんかだと、明治の初めぐらいでもまだだしを使わないで味噌汁をつくっています。味噌そのものもうま味調味料などで、それで充分だったでしょう。それでも、だしを取ったほうがずっとおいしい。それで煮干しが流行るようになると、それが使われていく。

日本の農村の味というのは、明治になるまでは、だいたい味噌味です。

醤油をつくる地帯もありましたし、豆味噌地帯でしたら醤油桶に溜まった溜まり醤油を使えましたが、それ以外の所では醤油は使えませんでした。醤油は味噌に比べて、つくるの

に手がかかって面倒くさい。だから、味噌は農村部で普通につくられていたけれど、醤油をつくる地域は大変少なかった。そうすると、各地方にある醤油屋から買ってこなくてはなりません。だから特別のご馳走のときだけ醤油で、普段は味噌味なんです。それが明治になると農村でも現金経済が普通になって、また、大メーカーの商品が日本国内に回るようになって、味噌味から醤油味に替わった。

江戸時代には、醤油が普及していたのは都市部だけだったんです。長屋では味噌もつくれません。しかし都市部でも、大きな商人の家などでは使用人も多いですから、必ず味噌をつくっています。だから「買いい味噌」は、恥ずかしいこと、という感覚がありました。そ

して自家製の手前味噌を自慢したのです。

おふくろの味というけれど、本当のおふくろの味は味噌の味でしょう。手前味噌と漬物が、その家の味を象徴していたんでしょね。

醤油が普及してから、漬物にも醤油をつけて食べるようになった。関西では漬物はそのまま食べることも多いですが、関東では必ず醤油とセットで出てきますね。

江戸時代に入ると、庶民レベルでも、江戸などの都市では昆布も鰹節も普及していたと思います。

そうでないと、うどん屋や蕎麦屋が成立しませんから。ただ、江戸以前に、民衆にどれだけ普及していたかはわからないのです。民衆のことは、文献には残りにくいのですから。近畿圏の昆布だしは、かなり普及していたと思うのですが、ただし、だしのみの利用ではなく、食べていますけれど。

水との相性

マグネシウムが多くて苦い水だと、良いだしは出ません。

中国北部の水は、アルカリ分がものすごく多いのです。麺類というのは華北平野で発達した。アルカリ性の水で小麦粉を練って、麺や饅頭の生地をつくると、発色して少し黄色くなり、独特の臭いや

弾力もつきます。

ところが中国の南の水は、割と酸性で、その水で練ったのは発色もしないし香りも出ない。それで「かんすい」というものを使うようになった。日本で中華麺に「かんすい」を使うのは、明治時代に入ってきた中国料理が南のものだったからです。

日本では、それが少し強調されすぎています。中国の南で「かんすい」を使っても、あんな色はしていませんから。水質の良い日本では、麺は無臭のものが良いとされ、微妙なだし加減の麺つゆの味を生かすべきだとされます。しかも、地方差があった。昆布は関西、鰹節は東京、といった大雑把なものから、各地方ごとに郷土色豊かな麵食文化があった。

私はもともと関東の人間なんですけど、学生のころからずっと関西に住んできました。学生のころはうまいものなんか無縁ですから、あんまり感じませんでした。それでも鰹節の利いただし汁の味が懐かし、関西風の昆布だしは何とも頼りない気がしたものです。ところが今では、関西の味にすっかり慣れてしまっただけで、関東の味をキツく感じます。

ですから、嗜好といっても慣れによって、どんどん変わるので

人が大きく移動するようになり、かつてのような地方差もなくなりつつあります。

私のようにときどき鰹節を自分の家で削る人間は、もう少数派なのではないでしょうか。だしは日本の家庭料理にとって、なくてはならないものですが、一般的にはだしの素をお湯の中にパット入れて溶かす、という状況になっている。粉末や液体のうま味調味料がこんなにも発達したのは、だしの素材自体を食べないという日本の独自性も理由の一つかもしれないね。

それを「鰹節を削るところからやりなさい」と言ったら、だしの文化そのものが減びてしまう。いずれにしても、水を媒体としてうま味を出す「だし」という存在は、風土や環境と密接に結びついて発達したのです。



かつおフォーラムの開催

1908年(明治41)に昆布のうま味成分がグルタミン酸であることを発見した、東京帝国大学(当時)の池田菊苗教授は、「佳味は消化を促進する」という当時の学説に触発され、貧弱な日本人の体格を向上させたいという強い思いを持たれたことが、記録に残っています。その思いの中で、味の素の創業者である鈴木三郎助と出会ったことにより、「味の素」が誕

生しました。そういう意味で、私どもの創業は「だし」にありました。私は、広報部に長く在籍していたのですが、個人的にも「日本人は、なんでこんなに鰹節のだしの味や風味が好きなんだろうな」とずっと思っていました。

やがて食の文化センターに移ったのですが、その鰹節だしに対する思いは消えませんでした。

企業生活の最終コーナーにおいて、今までのことをまとめてみたい、という気持ちがあったんです。それで鰹節や鰹節だしについ

て勉強し直してみよう、と思い、社内報に日本の伝統食品シリーズと銘打って、連載を始めました。

すると、社内の反響がすごかったんですね。その反響の大きさを受けて「かつおフォーラムをやるか」という話が持ち上がったんです。

1、2回ぐらいできるかな、という程度の軽い気持ちで始めたんですが、すごい反響で、改めて日本人にとっての鰹の位置づけを実感しました。

かつおフォーラムは結局5回開

催し、「日本人はなぜかつおを食べてきたのか」(財団法人味の素の文化センター2005)という本と映像を、形として残すことができました。

鰹は神の魚

鰹は毎年早春に日本南岸に姿を現す回遊魚で、日本人にとって大変馴染み深い魚の一つです。縄文時代の貝塚からも鰹の骨が出土していることから、日本人が太古の昔から鰹を食してきたことがわか

ります。生物分類学的にはマグロと同じサバ科に属します。産卵は周年にわたり、幼稚魚は熱帯から亜熱帯海域で生育し、成長の早い魚でもあります。

一生、熱帯域に留まるタイプと温帯域にまで北上回遊するタイプがあり、後者のルーツが、最近明らかになってきました。

黒潮の流路沿いに台湾、沖縄を経由するルーツ、紀州の南側から北上するルーツ、小笠原、伊豆諸島沿いに北上するルーツ、さらにその東沖合のルーツの4つです。

鰹は、その体温を成魚では30℃以上、若い鰹では22℃以上に保たないと、正常な遊泳行動がとれません。そこで、体内の血合筋部に動脈と静脈が密に接する特殊な熱交換機構を備えることで、エラで冷却した血液を暖めてから体内に送り込み、外界水温より高い体温を維持しています。こうした機構を備えているお陰で、水温15℃の北の海にまで回遊することができ

日本人はなぜ鰹を食べてきたのか

うま味物質を発見した
旧・東京帝国大学の池田菊苗教授は、日本人の体格向上を願っていました。おいしいことが笑顔を生み、一緒に囲む食卓から、幸せな暮らしが育まれる。うま味発見から100年を経た今、鰹節・昆布だしが、日本の食生活に果たしてきた役割を改めて見つめ直します。



河野 一世

こうの かずよ

(財)味の素の文化センター 理事長補佐
学術博士

1969年お茶の水女子大学家政学部(現・生活科学部)卒業。同年、味の素株式会社中央研究所に入社し、本社広報部(主にマスコミ対応)、(財)味の素の文化センター専務理事を経て現在に至る。2005年お茶の水女子大学人間文化研究科博士後期過程修了。

主な著書に『味の秘密をさぐる』(丸善出版1996)、『フードデザイン21』(サイエンスフォーラム2002)、『化学ってそういうこと!』(日本化学会編2003)ほか

モルデイブの鰹節

インド洋に浮かぶモルデイブ共和国という国がありますが、ここでは、ひよっとすると日本よりも100年ぐらい先行して鰹節をつ



上：ヒキマス：日本の荒節にあたる。

左：生ガツオを3枚に卸し、塩水で煮た後、1～2時間燻す。

右上：モルディブの市場。

右：マスフニの朝食調理風景。マスフニは、カッカーマスやワローマスを大きめに砕いて、スパイスやココナッツを入れてよくこねた食べもの。

すべての写真提供：河野一世



くつてきた可能性があるんです。これが同時発生か、伝播か、とわかないのですが、少なくともアラビア人の旅行家のイブン・バットゥータ (Ibn Battuta) という人が14世紀に完成した『三大陸周遊記』に書き残しています。それで、やはりモルディブの鯉節は見えておきたい、と思い、百聞は一見にしかずで行ってみることにしました。

モルディブでは700年ほど前から鯉節を食べ続けているのですが、つくり方は700年間ほとんど変わっていません。

モルディブは鯉の産卵域に位置し、1年中新鮮な生魚が入手できます。しかし、この国ではイスラム教の戒律で生食を禁じているため、鯉を生で食べることはありません。しかも、多少保存が利く形に加工した鯉の乾燥品は、自給できるもの以外の品を手に入れるため、交易材料として利用されてきました。

モルディブ式の鯉節のつくり方は、生の鯉を塩水で煮た後、1～2時間ほど燻します。昔は海水で煮ていたそうです。燻す時間は日本より短いです。その後天日干しを行ない、充分に乾燥させたものを「ヒキマス」といいます。これは日本の荒節に相当し、ほとんど

がスリランカに輸出されます。乾燥を充分に行なわず、もっと柔らかいものを「ワローマス」といいます。煮熟しただけの生に近いものを「カッカーマス」といい、これらは日本のなまり節に相当します。

モルディブでは毎日新鮮な鯉が水揚げされるので、主に「ワローマス」や「カッカーマス」が流通していて、日常はこれを調理してひんぱんに食べています。

モルディブでも、削った鯉節をそのまま料理に加えて一緒に食べています。四方を海に囲まれている島国ですが、良い真水は得にくい土地柄で、日本のようにだしを取るような使い方はされていません。

スリランカでもモルディブから輸出される「ヒキマス」を食べています。

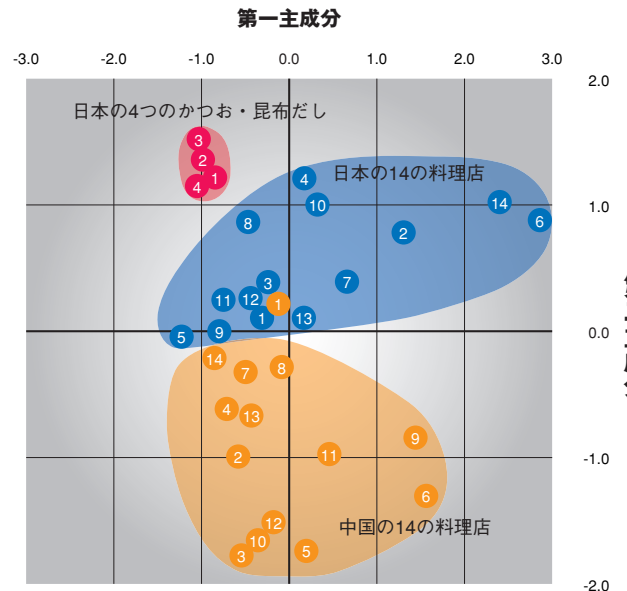
スリランカは、海と山、豊富な降雨によって豊かな食材に恵まれている国です。主食は米で、香辛料が多用されるため、鯉節の風味はモルディブ料理に比べると、ほとんど感じられません。むしろ、鯉節はうま味の付与として利用されているのです。「ヒキマス」は調味料として不可欠ですが、歴史的にもほとんど自国ではつくりません。モルディブからの輸入品がメインです。

鯉節についての文献

『養老律令』718年(養老2)の租庸調の調の中に、鯉節の前身と考えられている堅魚、煮堅魚、堅魚煎汁うおいしりという記述が見られ、重要な貢納品として挙げられています。堅魚煎汁は鯉を煮熟した後の煮汁を煮詰めたもので、『延喜式』927年(延長5)での貢納品の中で、珍重されています。その後、暫く文献上からは見られなくなりますが、鹿児島県では現在も風味づけとして利用されており、モルディブでも同様の食品が、「リハークル」と呼ばれて広く食されています。

「鯉節」の文字が表われる最古の資料は、『三大陸周遊記』より百年以上あとの室町時代末期の『種子島家譜』です。南西諸島の領主である種子島氏の1513年(永正10)の日記に、領内の臥蛇島からの貢納品の中に「鯉ふし五れん叩煎小桶」とあります。それ以前にも、1489年(延徳元)に成立した四条流の料理書『四条流包丁書』には「カッホ」「花鯉」の文字が登場します。

記録の初出が種子島ということから、モルディブをルーツとした鯉節の製法が、船が難破することによって種子島に伝わった、と見



中国人が食べている鶏湯と
日本人が食べている鶏湯のテイストマップ

『日本食品科学工業会誌』第52巻 第1号 河野一世ほか「中国製鶏湯、日本製鶏湯とかつお昆布だしの味および成分の比較」より作成

ることも可能です。その海域は難破船が非常に多く発生する所ですから。

いずれにしても、モルディブと日本の鰹節を比べてみると、その違いは歴然としてあります。同じような年月、鰹節をつくり続けてきたということを考えてみますと、モルディブと日本とはあまりにも違う。日本の鰹節は芸術品ですよね。

室町時代にだしという言葉が出てくるんですが、なんと袋に入れたて使っていることがわかりました。袋を使うメリットについて「味が出たら引き上げて、薄かったらまた入れることができる」と書いてあります。

最近では江戸の暮らしがエコだと注目されていますね。私は鰹節やだしの関係する料理本などから垣間見るだけですが、本当に昔の日本人の知恵と工夫には、感服してしまいます。

鰹節のカビ

カビが付いたということは自然発生的なことでした。しかし、繰り返しカビ付けすることで、うま味を増し、乾燥も進められる、ということに気づいた日本人の知恵はすごいことだと思えます。それを利用して極めてしまった。鰹節カビは、運んでいる最中に付いてしまったので道中カビとい

われます。学名を *Eurotium herboriorum* () の菌は、*Eurotium repens* と *Eurotium rubrum* の2種の菌種とする見解もある()といい、好乾性の菌で、荒節のような環境でよく生育します。鰹節の水分の減少に伴って、青からカーキ色、茶色に変化します。一般的に荒節の含水率は17〜20%、本枯節では13〜15%ほどです。

本枯れ節は、カビ付けと日乾を繰り返し、約4カ月かけてでき上がります。モルディブの鰹節と比べると、その技術がいかに極められたものかがわかります。

一般的に「関東では枯節、関西では荒節が多い」といわれています。入札状況からこの2種類の鰹節の地域別普及状況を調べたところ、枯節は関東と中京地区で、荒節は関西での購入割合が多いことがわかりました。

ちなみに、両者のだしの味を消費者が区別できるかどうか、またどちらのだしが好まれるかについて、東京で官能検査を行なった結果、本枯節が好まれる傾向があるということがわかりました。このように、鰹節の中でも、味の好みに地域差があるということは、地域固有の食文化が守られていることを表わしています。

鰹節の製造工程には、まだまだ

わからないことがたくさんあります。水分70%の鰹が、カビ付けによって13%にまで乾燥するわけですが、現代の最新技術をもってしても、カビ付けなしには実現することはできません。

現在、鰹節は日本以外でもつくることができるようになりましたが、カビ付けだけは日本でやっています。

鶏湯さえ日本風にアレンジ

私はかつて日本人と中国人のだしに対する感じ方の違いを、官能評価で調べたことがあります。

味に対する感覚は、歳をとると少しずつ鈍くなります。そこで大学生を対象にして、鰹節のだしと鶏湯で行ないました。

中国では鶏湯を多くの料理のベースあるいは、調味してスープとして使ってきました。本来鶏湯は、鶏を煮出した汁をいい、もっとも高級なものとされています。宮廷料理では鶏のみでつくられてきましたが、一般に普及するようになって、複雑味と同時に簡便性も求められるようになって、鶏以外に豚肉や豚骨などが加えられることも多くなっています。

これに対して日本では、海に囲まれており、鰹や昆布が豊富に手に入り、室町末期から江戸にかけ

てこれらを料理のベースとして使ってきました。したがって、中国の鶏湯と日本の鰹節・昆布だし(編集部注:河野一世さんの著書では「かつお昆布だし」と表記されるが、今号では「鰹節・昆布だし」に統一します)は、両国の料理の味の特徴をもっとも顕著に表わしている味のベースといえることができます。

この官能評価試験は、上海で人氣の料理店14店と、日本の場合は東京及び横浜で人氣の中国料理店14店の鶏湯をサンプルとして集め、比較の意味で日本の鰹節・昆布だし4種(本枯節だし2種と荒節2種)を加えた合計32種類を、日本大学生と中国大学生に味わってもらい行ないました。

さらに、官能評価試験に使ったサンプルを成分分析し、得られた主成分得点の第1主成分と第2主成分をプロットしたところ、その分布が3つにグルーピングされただけではなく、日本製鶏湯が中国製鶏湯よりも日本の鰹節・昆布だしにより近いことがわかったので(上図)

つまり、日本に比べると、鶏湯も日本人向きにあっさりとした味にアレンジされてしまい、結果的に鰹節・昆布だしに近いうま味成分に置き換えられていたことが、成分分析からわかったのです。

煮干しだしのラーメン店に行列

ができるのも、無理からぬことのように思えますね。

鰹節だしは健康機能素材

近世前期には、日常的な食べものに対する薬餌の関心が高まって、『本朝食鏡』1697年(元禄10)をはじめ、『大和本草』1669年(寛文9)などに、関連の記述が見られます。鰹に関して、生の鰹の多食をいさめているのに対し

て、鰹節については「諸病に害なく大に人に益あり」と書かれ、鰹節が薬餌的にも高く評価されていたことがうかがえます。

また、鰹節の製造工程で呈味成分を調べたところ、煮熟により、うま味成分であるイノシン酸が飛躍的に増すことがわかりました。そのあと、焙乾といって燻したり、カビ付けしても、イノシン酸の量はほとんど変わらないのです。

誇るべき日本の食文化

こういうことは、今でこそ分析技術があるからわかりますが、当時の人は経験的に知っていたという事です。

人間は料理をする動物です。そして同時に、人間は共食をする動物です。風土に合った形で受け継いできた日本の食文化を継承し、調理して、皆で一緒に食べる楽しみは、人間にのみ与えられた特権です。その幸せを、大切にしていきたいものです。

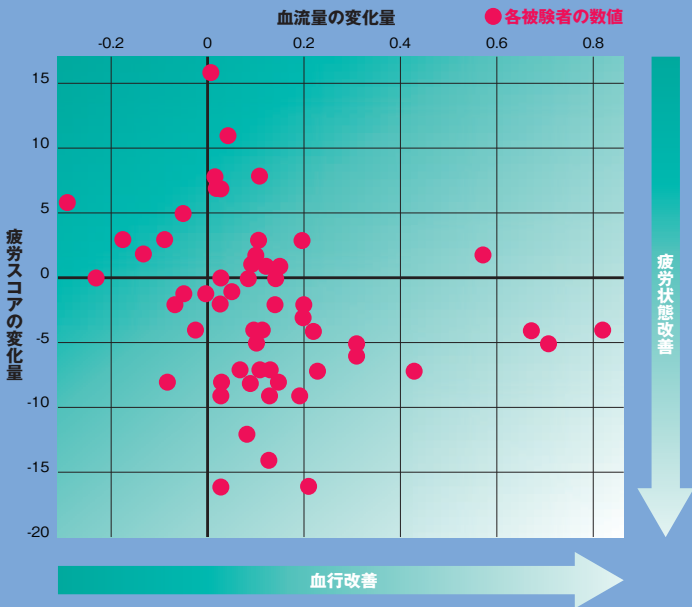
だしは料理のベースであり、世界的には鶏湯や牛のブイヨンなど、さまざまなものが用いられています。

しかし日本では、鰹節や昆布が代表的なだし素材として、その中核を担っています。特に回遊魚である鰹は、一時期に大量に水揚げされるため、季節性のある鰹を生でおいしく食べる工夫をし、保存性を高めるために、古来、鰹節の製法が研鑽されてきました。

江戸時代になると、だしとして

あらゆる料理に利用し、庶民にまで普及した鰹節は、近代になると経済性と利便性を追求した風味調味料の誕生で、さらに画期的な普及を果たすことになります。

こうしただしの歴史は、鰹節製造の起原をほぼ同時期に持つモルデイブと比較しても、極めて特異なことと言わざるを得ません。鰹節だしは、まさに日本の風土、日本の感性の中で育まれてきた食品であり、その風味を大切に受け継いでいきたいと思えます。



編集部コラム

「疲労」スコア変化量と血流量変化量との相関解析

かつおだしを継続摂取した、解析対象者の全データを対象として、POMS (Profile of Mood States: 65の検査項目からなる気分プロフィール検査)の「疲労」項目に関して、「疲労」スコアの変化量と末梢血流量の変化量に対して、相関解析を行なった。その結果、「疲労」スコアの変化量と末梢血流量の変化量には、有意な負の相関があることがわかった。このことは、血行が改善した被験者ほど、疲労状態が改善したことを示唆する結果と考えられる。

上図：味の素(株)のホームページより、編集部で作図

旧・東京帝国大学の池田菊苗教授が、グルタミン酸が「うま味」の素であることを発見したのが1908年(明治41)。グルタミン酸を調味料として利用することを思い立った池田教授は、これを特許化し、味の素の創業者である鈴木三郎助とともに、うま味調味料「味の素」を1909年(明治42)に商品化した。今、注目される産学協同の、まさに初期の好例である。

「味の素」製造時の副生物の活用が、同社の多角化を促し、1956年(昭和31)には、中央研究所が設立される。ここでの研究は、食品分野のみならず、医療や健康にかかわる分野まで広く応用され、うま味に関する老舗企業としての役割を担っている。

その中でも特に健康機能素材として、さまざまな食品の分析、研究を行ってきた。ラットを使った実験で、鰹節抽出物には血圧降下作用が認められたり、マウスを使った疲労回復実験からは、鰹節だしの成分であり、抗疲労物質といわれているアンセリン、カルノシンには、複合効果によって疲労回復が発現される有為差が認められている。さらには、ヒトに対する継続的摂取により現代人の慢性的肉体的疲労、眼精疲労、精神疲労、ストレスなどの改善、回復効果が示唆されている。

健康に役立つ機能素材の研究情報は、ホームページ上でも公開されている。ポリフェノールや各種アミノ酸と並んで、鰹節が取り上げられていることは興味深い。



だしの起源と変遷



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。2009年3月、論文「日本のめん類の歴史と文化」で学術博士取得。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。主な著書に『聞き書・ふるさとの家庭料理〈5〉もち・雑煮』（農山漁村文化協会2002）、『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）』（ともに農山漁村文化協会2006）、『日本めん食文化の一三〇〇年』（農山漁村文化協会2009）

だしが調理の中で意識されるようになったのは、仏教の禅宗が始まり、と奥村彪生さんは言います。禅は料理をつくり、食べることも修行。お茶を立てて飲むことも修行。しかも位の高い人が、修行僧のためにご奉仕するのだそうです。生臭ものでなくても、生きものの命をいただいて、自分の命をつないでいることには変わりありません。そんな「いただきます」の気持ちが、だしの文化を育んできたように思います。

だしは禅宗から

だしという言葉が出てくるのは、室町時代。本来は精進料理からです。

だしの始まりは、昆布とか椎茸、かんぴょう、搗栗、干し大根、干しかぶらといった植物性のものからとった。かんぴょうや搗栗、干し大根、干しかぶらは、うま味というより甘味。煎り米も大豆もありますね。大豆の茹で汁も、アミノ酸が溶け出していますから煮詰めて利用された。

だしは中国の文化です。日本で最初にだしの話が出てくるのは、道元さんの著書です。

道元(どうげん 1200(正治2)~1253年(建長5))鎌倉時代中期の禅僧。日本曹洞宗の開祖。道元の出生には不明の点が多いが、源通親あるいは久我通親の嫡流に生まれたとするのが定説。13歳で比叡山にのぼるが、当時の比叡山は時の権力者と結んで墮落しているとして山を下り、24歳のとき中国へ渡る。如浄(にょじょう) 禅師と出会い、坐禅を中心とした修行を行ない帰国。九十余巻にも及ぶ著作『正法眼蔵』を残したほか、修行道場として大本山永平寺を開く。

『典座教訓』の中に、だしのことが書かれています。修行を行なう寺の食事係の長のことを典座(てんざ)というのですが、食事をつくる心がけを書いた素晴らしい修行書です。料理人は絶対に読まなければなりません。

ません。榮養士さんも。

道元は、中国の寧波(ニャンポー)の港で、上陸が許されずに足止めを食いました。今から考えると、パスポートの不備かなんです。そこへ、確か四川省出身の典座が来て、「この船に椎茸は積んでいないか」と問うたのです。

日本の干し椎茸は、非常に良い味が出ることを、この老典座は知っていたのです。

今も日本の干し椎茸は、高い評価を受けています。その価格は香港の相場が決まります。香りが良いのと、うま味が強い。これは風土の問題であろうと思います。

道元が「あなたは何をしている人ですか」と尋ねたところ、その老師は阿育王山(広利寺)の典座で、明日は5月5日の節句なので若い修行僧のためにおいしい麵をつくらせて食べさせてあげたい。おいしい汁をつくるために椎茸が欲しいのだ、と言った。

「何で偉い坊さんがそんなことをするのか」という問答があるのですが、禅宗では偉い人が、修行僧のために料理をつくる。

その思想が、鎌倉末期から室町時代にかけて、禅宗の留学僧たちによって日本に伝えられた。

「食即禅」といって、禅宗は料理をつくり食べることも修行ですからね。お茶を立てて飲むことも

修行の一つ。ですから、非常に食べごとを大切にします。

日本のだしの文化は、禅宗の精進料理から発展した、と明言して間違いはないと思います。

注：仏教発祥地のインドでは、食事に関する戒律はあまり厳しくなく、僧侶自ら料理をすることもない。したがって精進料理は発展しなかった。インドの達磨大師が中国に伝えた禅宗は、教典中心の「論理的修行」ではなく、坐禅修行を中心とした自らの「実践修行」に重点を置いたため、従来、雑用と考えられていた掃除や洗濯、炊事なども、読経や坐禅と同じように重要な修行の一つと考えられるようになった。

また、禅寺で僧が畑や田を耕すのは、多くの修行者が集まったために托鉢だけでは修行僧の食事が賅えなくなったからといわれている。

最初は精進だし

椎茸は干して保存する。天日乾燥ですから、椎茸の成分が活性化して、うま味がたくさん出ます。グアニル酸がうま味の成分です。鰹節や昆布とはまた違ったうま味で、奥深い。

なぜこれが必要としたかという理由が簡単です。精進ですから野菜・乾物が中心です。タンパク質源は大豆や小麦。すべて植物性で、肉や魚といった動物性のうま味とずいぶん異なる。動物性のタンパク質には油脂も含まれています。野菜・乾物をおいしく食べようと思ったら、だしの力を借りなくてはなりません。そして、油。

だから、煮るか、和えるか、炒めるか、揚げる調理法をとりま。

精進料理において、初めて油のうま味とだしのうま味が出合った。「炒め煮」です。アミノ酸系のうま味と、油の、なんとうま味の重層かで良い香りがするうま味の重層です。

炒めたり揚げたりするのは、精進料理からの流れなんです。奈良時代から続いてきた、日本料理の伝統的なものの中にも、一部、油で炒めていた可能性はある。

揚げ物は、室町時代には天ぷらとしてではなく「挙げ物」としてありました。法隆寺の記録では「油鱈」。油には滋養がありますから、書いて字のごとくです。

奈良時代には索餅さくへんといって、今のそうめんの祖のような麺を食べるときに、ゴマ油をたらしているんですよ。索餅の中にゴマ油が出てきますから、利用していたことは事実。しかし、利用していたのはごく一部の人で回数も少ない。私は、だしという言葉は、どうもお祭りの山車だしからきたんじゃないか、と思っっています。山車を引っ張ることによって、人が集まってくる。人寄せのための山車なんです。うまく祭りに人を寄せている。野菜・乾物の煮物を、うまくするのための液体がだしなんです。そのだしの基が昆布や椎茸。大胆な

説かなあ。両方とも、人を喜ばせている。

味噌・醤油に似たものは、既に奈良時代からあります。これもアミノ酸です。わかめを水で煮て、そこに味噌を入れるだけで充分うま味があった。

しかし寺院で法要のときや、偉い人へのおもてなしのために、特別にだしを取った。ハレの食事です。お祭りもハレです。おいしさと感動を与えるため、だし（山車も）が必要になったのです。

室町時代の記録では、昆布はねそのまま使わず炙あぶって水に浸けています。そのほうが香りが良いし、磯臭いそくさみが消える。

調味の確立

だしが定着して発達を遂げるのが、室町時代。花鰹という言葉も出てきます。そのころに、日本の調理文化が変わるのです。

奈良以前からだと思えますけれど、日本のご馳走は「料理」なことです。美しく切って、美しく盛ること。それはいわゆる「割れ鮮（あらたしきをさく）」ということ。鮮度の良いものを切る、という意味です。本によっては「なますづくる」とルビを振っています。確か、日本書紀はそうだったと思えます。

前も言ったけど、現代人の一番の好物が握り寿司で二番目が刺身。どちらも生食。魚の生食ができるのは、水が良いから。安全でおいしい水で洗えるから。

私はそれを「浄め」の文化といっています。

「浄め」の文化は縄文の文化。神社に行くとき水舎みづぐらがあって、手をゆすぎ、口をすすぐ。これは仏教にも茶道にも取り入れられました。仏教でも特に、禅宗には「浄め」が強くある。枯山水の庭などもそうですね。水が流れていなくても、砂や砂利で水の流れをつくって浄められている。

私は「枯淡の思想」と言うのですが、禅宗では「食べる」ということも日本に入ると美しく食べるのが意識されました。

麺の食べ方も中国と日本とは違います。熱くしようが冷たくしようが、そうめんでも冷や麦でもうどんでも、日本はつけ麺型です。うどんは、熱くしてつけ汁につけて食べるから饅頭まんとうなんです。

室町時代に入って初めて、和え物や煮焚きものに味噌を使う「調味」の技術が現れた。それまでは、食べるときに食べる人が自分で味つけをしたのです。

基本は、塩と酢。だから、これを「塩梅」という。「あんばい」というようになったのは、後から

のこと。正しくは、「あんばい」です。

塩と酢のほかに、醤油の祖である「ひしお」も添えた。場合によっては、小刀を添えて鰹節が付いた。

それと、鰹の茹で汁を煮詰めた「煎汁」。これは平安のころの文献には既に並んでいます。これらを使って、自分で味つけした。塩梅しろ、というわけです。

平安末期になって、すり鉢が登場するんですが、鉢に筋目がある入り切っていないので、それほど機能していません。乳鉢にぎりみたいなものです。

鎌倉末期から室町時代になると、すり鉢が普及してきました。それで味噌がすられて、それまで舐めものだった味噌が調味料になった。味噌をベースにしたソースが多様化しました。酢味噌やワサビ味噌、サンショ味噌、ゴマ味噌などです。

このころに、味噌をベースにして味つけをする技術が生まれた。味噌汁や味噌煮、田楽。また、味噌を水で溶いて、煮詰め、麻袋に入れて垂らして澄まし、うま味だけ取り出した。垂れ味噌です。火を入れない場合には、生垂れといえます。

精進でないときは、これに削った鰹節（花鰹）を入れる。これを「煮貫」といいます。

多分、日常は生垂れでしょう。もてなすときに垂れ味噌を使ったのでしょ。室町時代の雑煮は、これで味つけしている。だから、雑煮は実はお澄ましなんです。

余談ですけど、酢をどれだけ使うかは食文化のパロメーターです。だから酢をあんまり使わない所は、調理・調味文化が発達していません。

味噌もそうですが、室町から江戸末期にかけて、日本には酢をベースにしたソースが実に豊かに見られます。両方合わせると40種類以上もあります。

気候風土も影響します。蒸し暑くない地域は、酢のものが欲しくならないんです。京都なんかはすり鉢状の地形で、非常に蒸し暑い。フライパンの上で暮らしているようなもの。それであっさりしたものが欲しくなって、酢のものが発達しました。

精進の味噌汁は豆腐やワカメの野菜が中心ですから、だしは必要不可欠ですが、最初のころは普段は用いず、味噌そのものがだしの素だったと思います。ただし、味噌をちゃんとすっているんですよ。当時は粒味噌だったということもありませんが、すって使うとうま味がよく出るし、無駄がない。

無駄がないということは、精進が一番大切にされた教えです。一物

全体を余すところなくいただく。だから、若い坊さんは修業では必ず味噌すりをするんです。

すりこぎが1mもあった。両足ですり鉢を両側から挟んで、すっています。

野菜や海藻を煮た中にすり味噌を入れて溶くだけで、充分味が出る。だから味噌は、醤油もそうですが、だしと味噌を兼ねていたのです。

昆布は権力者の贈答品

昆布という文字は、奈良時代に既にあります。陸奥国、細昆布、廣昆布がそれで、平安時代は「えびすめ」とか「ひろめ」と呼ばれ、津軽地方の蝦夷の人たちが届けました。奈良・平安時代は舐めものでした。おそらく酒肴にしたのでしよう。酒をうまくした。昆布をだしにしているのです。

昆布は高価なものだったから、政治的な贈答に用いられました。盛んに使われるようになったのは、室町時代以降です。お坊さんや公家さんの日記に贈答の記録が頻繁に登場し、その数量は多くなっています。この時代、京の寺院や公家では、届け物に昆布を多く用いました。

昆布をしゃぶりますと、唾液がたくさん出ます。その味は塩気と

グルタミン酸ですから。満腹感を覚えるんですよ。

グルタミン酸を多く摂ると満腹感を覚えるから、肥満防止になる。こう説明すると、だしの文化の復興に役立つかもしれないね。

鎌倉時代になると、出陣のときと勝って帰陣したときに、酒肴に搗栗と鰹節と昆布がついたのです。「勝つて喜ぶ勝男武士」搗つてよる昆布鰹節」。

搗栗もしゃぶっていると甘味が出てきておいしい。鰹節のイノシン酸、昆布のグルタミン酸、栗の甘味。ここで既に複合調味料の味を知ったわけです。うまいものは甘いともいえます。甘いは旨い、です。

精進と武家料理が一体化

だし汁を取るのに昆布と鰹節の両方を使うのは、江戸に入ってからですね。これは精進のだしと武家のだしが一体になったことの表われ。『料理塩梅集』(1668年(寛文8))に「澄の吸物、水一升に鰹節ひとつ昆布二枚程入れてせんじだしにして」とあります。

武家の料理は、室町時代になると調菜(「精進料理」と合体します。これが日本料理の起源です。調菜は、黒染めの法衣を着たお坊さんが携わりました。包丁を持つ

て刺身をつくる人を庖丁人もしくは料理人と呼びました。これが武家料理。包丁の技術と調菜の技術が合体して、日本料理ができたのです。

これらは武家を中心とした料理文化として発達した本膳形式の会席です。江戸時代になると一般大衆にまで広まります。飯と汁、刺身、焼き物、煮物、和え物などです。

喫茶の文化も禅宗の影響ですね。武家がこぞって茶をたしなんだというのも、料理文化と関係しています。

茶事懐石も、禅宗の精進料理の影響を受けています。安土桃山のころ、お茶を飲み回すための前奏曲的な料理として、千利休によってつくられました。

つまり濃い茶を飲み回すとカフェインが多くて胃が痛くなる。胃壁を守るために少しの料理を食べべむときにレーズンバターやチーズクラッカーとかを食べるでしよ、それと共通した食べごとです。

茶事懐石は一汁三菜が基本で、ご飯が主役です。ご飯の菜(おかず)でもっとも重要視されるのが椀盛と呼ばれる澄まし汁仕立の煮物です。普通の野菜乾物、魚介の煮物と異なり、魚介のくずし(すり身)や豆腐(これもくずしにす

る)を丸めて下茹で、または蒸し物にして椀に盛り、澄まし汁を張ります。豆腐の場合は、揚げ物にすることもあります。この澄まし汁のだしは、昆布と削りたての鰹節を使い、入念に取ります。江戸で発達した江戸料理は、鰹節が主でした。

このように、茶事懐石は濃茶をおいしく飲むための食事なんです。だから、今の料理屋で「懐石」といって出している料理は酒肴であって、懐石とはいえません。茶事懐石の酒肴は、食事が終わったあとに出される八寸です。

結局、水が大切

お茶もだしになりますよ。におい消しの意味もあるけれど、うま味を加え、脂抜きをするために、私はニシンや棒タラをお茶だして煮ます。この場合、鰹節と昆布と葉茶を小袋に入れて一緒に煮ます。もったいないから番茶ですけど、別に煎茶でもいい。天ぷら茶漬け用のだしは、一番だしに玉露を加えます。玉露はグルタミン酸を多く含み、うま味があります。

お茶も水や湯で出すわけです。結局重要なのは水なんです。「水の特徴は何ですか」と大学院の講義で院生に聞くと、化学的な特徴は言いますが、一番大切な

ことを知りません。疲れたときに、一杯の冷たい水、一杯のコーヒー、一杯のお茶。それが人の心を溶かす。心を癒すんですよ。金属や岩をも溶かす。何でも溶かすというのが水の特徴なんです。

だから水の中に昆布を入れようが鰹節を入れようがお茶を入れようが、うま味が出てくるんですよ。引き出し(だし)役をしている。水こそ、だしを取る素なんです。

水は軟水のほうが、昆布や椎茸、鰹節、煮干しのうま味が出やすい。硬水だと植物性のうま味は出にくい。良い水がなければ良いだしは出ない。

庶民とだし

もともと鰹節は、鰹の卸し身を茹でて乾燥させただけの荒節でした。奈良時代からあり、鹿鰹と呼ばれていました。元禄時代に紀州の印南の甚太郎という人が、堅木を焚いて燻す乾燥法を考案する。それまでは、天気の良い日や雨の日には藁を燃やしていたそうです。堅木を焚くことで、非常に良い香りが立ったのです。

このことが、アイヌの人たちの食文化圏以外の日本(列島型)に、唯一の燻製品をもたらした。これは香りづけとともにおい消しで



東京・日本橋の山本山本店。暮れも押し迫ると鏡餅が飾られるが、そこには縁起物として欠かせない昆布が。簡略化が進む中、紙製やプラスチック製のイミテーションが多いが、惚れ惚れするほど見事な昆布に老舗ならではの心意気が表われていた。

うが高価だったんです。

エリザ・シドモアというアメリカ人の女性ジャーナリストで、日本を人力車に乗って旅した人がいました。富士山の山小屋で鯉節でだしを取っている風景を書いていますよ。明治初めのことです。

エリザ・シドモア(1856~1928年 Elizabeth Schemer) アメリカのジャーナリスト、紀行作家。ワシントンで新聞記事を執筆していたが、横浜領事館に兄が勤務していた関係で1884年(明治17)来日。アラスカ、当時のジャワ、中国、インドに関する著書も出版し、東洋研究の第一人者となる。日本についても1891年『The Japanese in Japan』(訳題 日本人力車旅情)、『New York Herald』(1891年)などを出版する。新渡戸稲造とも親交があり、日米親善に貢献。ホワイトハウス前庭のポトマック河畔に日本の桜を植えることを提案した。

つけていました。山間地を歩いた人の記録を読みますと、山間地のほうが長寿者が多いと書いています。文化年間の記録では、29軒の集落に80歳以上の老人は4人。それを語った人は79歳だったのです。現在もそうです。現在、100歳以上の高齢者は3万人を超えています。2008年9月現在3万6276人。厚生労働省、農林業の従事者が圧倒的に多い。7割方がそう。

一見貧しい食でも豊かさを彷彿させるのは、イメージではなく、私はグルタミン酸やイノシン酸のうま味のお陰だと思っています。日本に漂着したザビエルが、本

講談社から翻訳が出ていますけど、それを読みますと当時の庶民というのは、暮らしては貧乏でしたが、精神的に豊かです。確かに、外国の人から見ると衣食住は貧しい。でも、「人力車を引く車夫は、ふんどし一つで筋肉隆々」と書いてある。

食べているものは米の飯と小さな魚の干物(目刺しか)と沢庵程度。でも、笑顔を絶やさないと書いてある。貧しくても、美しく生きる精神の現れです。けっして粗食ではなくて、ご飯をたくさん食べていました。米の飯が食べられない地帯もありましたけど、雑穀でもちゃんと体力をつけていました。今の人は、脂のおいしさを覚えてしまったから、だしのうま味を、ないがしろにしている危ない。脂のおいしさに洗脳されるんじや、京都大学の伏木亨さんが研究しているネズミと一緒にです。

「しらげのよね」の国

封建時代は暗黒の時代のように

すね。堅木である檜の木の香り。オークですから、ウイスキーやブランデーとも共通しますね。

たんが、なんで縄文の遺跡から出土するのか」について触れたことがあります。

カビ付けというのも、鯉節の発展に役立ちました。カビが生きたために、菌糸が中心部まで入って

縄文遺跡に貝塚がありますが、アサリや蛤を食べているうちに、大きな貝塚ができたわけじゃないんです。干し貝をつくるために、たくさん貝の身を取って、貝殻を捨てた跡。加工場跡なんです。

も運べる、保存性も高まる。文化年間の記録に、長野県と新潟県の境にある秋山郷で鯉節を使っている、とあります。鯉節を削って、

この干し貝を山の人の所に持って行って、山菜とか猪や鹿の肉と交換した。その茹で汁にはうま味の成分であるコハク酸がいっぱい。煮詰めてひょうたんに入れ、運んでいるはずですよ。もちろん、塩分

煮干しを使い始めるのは明治以降です。それまでは鰯は全部干鰯

も含まれていて、この塩分も山の人たちが必要としたのです。オイスターソース様の調味料です。

京都にある総合地球環境研究所で行なわれた「塩と食文化」というシンポジウムの中で、「ひょう

昆布も鯉節も、これほど使われ

先例のように、鯉節はずっと前から使われています。昆布のほ

ふんどし一つで筋肉隆々

ふんどし一つで筋肉隆々



言われてきましたけど、農民は農民で楽しみながら仕事をやっていたはずだと思います。いろいろな禁止令が出るのは、飢饉や災害があったときだけ。

蕎麦やうどんを食べることまで禁止された、というけれど、調べてみると、飢饉のときなんです。2年経ったら解除されています。お触れが出て文書に残るのは、特別なことなんです。

あと間違ったらいけないのは、日本では玄米は食べていませんよ。江戸時代の料理書や随筆集の多くを読んだけど、玄米は出てきません。弥生時代から日本は堅杵で杵米を搗いて杵取りをしています。摩擦力で米の形成質層、糠は少し取れます。確かに精白度は低いわれど、完全なる玄米ではありません。奈良・平安時代は、これを黒米といいました。

玄米食を提唱し始めたのは、石塚左玄です。

石塚左玄(いつつかさげん 1851~1909年)

福井県出身の重医、医師であり薬剤師。「食は本なり、体は末なり、心はまたその末なり」と、心身の病気の原因は食にあるとした食本主義を謳った。「身土不二」「陰陽調和」「一物全体」を基本とした食養生を提唱、食養生をつくり普及活動を行なった。マクロビオテックなど、多くの食養生に引用されている。

玄米食には絶対条件があるんです。糠になる所や胚芽には、農薬が一番溜まってしまいます。ですから、まず無農薬。それから、よく噛むこと。消化、吸収が悪くて栄(宮)養化しないから。一口で最低50回は噛まないと。よく噛むと唾液がいっぱい出て、甘くなり満腹感も出ます。唾液もだしの素です。三番目は、おかずは野菜や乾物。絶対、植物性のもの。酸性度が高いですから、動物性のものを一緒に摂ったらいけません。

奈良時代から平安時代にかけて上位の人が食べたのは「ましらげのよね」。中位は「しらげのよね」。庶民は「黒米」。

この黒米を、平安時代には馬の餌にもしています。百姓はもちろん粟稗黍もつくっていますから、これらも食べたでしょうが、完全な玄米は食べていません。

それに当時は、杵搥り機がないから完全な玄米がつくれなかった。江戸中期になると、杵搥り機が中国から入ってきて、完全な玄米ができるようになる。でも、百姓は精白しましたよ。白と杵があったからです。それに、当時は煮炊きは薪ですから、玄米なんか炊こうとしたらたくさん薪が必要になるのです。その薪代が馬鹿にならん。山だって入会権がありますから、勝手に薪を取ってくるわけにはいかんですよ。

江戸中期に江戸患いといわれた脚気が起こったのは、天候不順で野菜が高騰したからなのです。仕方なく、江戸の人々は白米を多く食べなければならなくなったことが原因です。

うまさからいっても、「ましらげ」にしたほうがいい。日本の飯の炊き方はおネバも捨てない炊き干し法ですから、米のうま味が100%残る。

ご飯が炊きあがってしゃもじで切るの、空気に触れさせておネバのうま味をご飯に固着するためです。日本の米、温帯ジャポニカは世界で一番うまい米。そのこと

がうま味文化の根底にあるのです。実は、米の炊き汁もだしなのです。もっと言うとね、麦飯もあんまり食べてないんですよ。室町時代に、ちよっと麦飯の話が出てきま

すけれどね。奈良時代には麦をあまりつくってない。つくった大麦を、青刈りをして馬の餌として売ったのです。そのことを何度も禁止している。

戦国時代になって、米が兵糧に取られるようになったから、仕方なく大麦を食べるようになった。

精進料理が武家料理と融合するようになって、魚貝を使ったり、野鳥を使ったりするようになった。中世になると、鶏も加わっていましたが18種類ほどの野鳥を食べています。塩漬けた鴨や雁の肉を切って水から煮てだしを取り、その肉も食べています。これが船場煮です。大阪の船場汁は戦後生まれです。

織田信長が徳川家康をもてなしたときには、鶴が出て、次に白鳥が出て、とりはウズラとありますから、日本人が肉食をしなかったというのは間違いです。

江戸時代にも、土用のときなんかは暑気払いといって、農家の人がニンニクを入れて鹿肉を煮て食べています。冬はイノシシの味噌煮。これだと野獣のだしで煮ることになります。

汁と麺

澄まし汁と味噌汁を分けて考えるのは間違いです。安土・桃山時代の公家さんの日記を読んでいたらね、汁と吸いものを書き分けているんです。

汁、と書いたらご飯に添えるおつゆもの。味噌で味つけしようが塩だろが関係ない。そして、お椀に蓋はないんです。その上、おかず兼用だから実もたっぷり、汁もたっぷり。よく一汁一菜といわれて、そのときの汁はおかず兼用。だから具がたっぷり。今のように若布が3枚浮いているという、具の少ない汁ではない。実が少なく、粗汁です。

伝統的な日本食にすると、米が塩分を欲しがりますから、塩分を取りすぎるくらいがある。だから汁ものには海藻や野菜をたっぷり入れてほしい。海藻に含まれているアルギン酸が、体内の余分な塩分を出してくれるのです。

吸いもの、というときにはお澄ましではなく、酒の肴。椀には必ず蓋がしてある。実も汁も少ないんです。つまり、上品。

つゆにだしを多く使う麺のこと。例えば、室町から江戸中期くらいまでは、そうめんも冷麦もうど



んも、酒の肴。江戸時代に入ってから、食事代わりに使われるようになりまし。どっちみち、麵類の文化は寺方の文化です。寺院から発達して、公家に移っていく。だから上層社会の食べものだった。

なぜ、酒の肴になったかというのと、つゆの塩気とだしのうま味が酒をうまくした。酒のうま味を生かすには、肴はまずは塩気、そしてうま味。他のうま味を重層させて、よりうまく感じる。次が酢のものです。これは絶対米からつくった米酢でなければなりません。江戸っ子が蕎麦通を気取って、つけ汁を少しつけて食べたというの、みりんや砂糖があまり使われていなかったから、汁が塩っ辛かったこともあるのです。つけ汁にみりんが使われ出すのは、元禄以降からです。砂糖が使われるようになったのは江戸時代後期。砂糖はフィリピンのルソン島や台湾から入っていました。この当時の砂糖は、氷砂糖です。それをおろし金でおろして使った。

これを氷おろしといっています。

江戸で料理屋の八百善なんかから流行ったのは、味つけが甘かったから。「うまかった」からじゃなく、「甘かった」からです。要するに江戸の味は、甘辛。上方は素材の味を生かす、品の良いだしの味。京は酒と塩を使い、淡口醤油を補いました。大阪は淡口醤油にみりんを少し加えました。京は「はんなり」、大阪は「まったり」した味でした。

家庭料理の復興を！

私はこの30年、「家庭料理の復興を！」と叫んでいます。なかなか難しい。若いお母さん方に聞くと、だしを取るのが難しく、邪魔くさいと言います。お年寄りもそう言います。

その理由は、板前さんや料理研究家が難しく教えるからです。「心を込めて」と、精神論を言い過ぎです。

先日、自立型の老人ホームに講

演に行ったんです。

一人、二人の料理ならだしを取らなくていいですよ、と言った。朝の味噌汁なら、寝しなに冷蔵庫の中に残っている野菜を刻んで、小さい鍋に入れ、ひたひたに水を加えて、煮干しも入れる。煮干しの頭も内臓も取りません。

朝起きたら、良いだしが出ています。日本独特の浸けだし。目が覚めてから鍋を火にかける。菌を磨いて、顔を洗って身支度を整えている内に煮えている。そこに味噌を加えて溶いて、煮干しも全部食べてしまう。鰹節を使う場合は、ティーバック用の小袋に詰めて、加える。味つけする前に取り出して絞る。昆布はハサミで切って加え、これも食べてしまう。

それから煮もの。私は季節の野菜しか食べません。

私は利尻昆布を使いますが、昆布を下に敷いて材料を入れ、ひたひたに水を加え、鰹節はティーバックに入れて放り込む。杓子規定なやり方で、だしは取りません。煮立ってきたら、醤油やみりんを味を調べて、味を見る。これをベロ(舌)メーターと言います。人間しか持っていない、味のメーターです。

甘い辛いはあるけども、自分の味。昆布は刻んで一緒に盛りつける。鰹節はふりかけにする。煮物だっ

て多めにつくって小分けして冷凍。

ご飯も同じ。多めに炊いて、炊きたてを一食分に分けて、ラップフィルムに包んで冷凍しておく。食べるときに電子レンジで解凍したらいい。

「だから、うちはチンチンクックキングクラブです」と、そんな話をする。「そうや、そんなんでいいんや」と言ってお安心してくれた。奥村彪生は、さぞかし毎日手の込んだものをつくってるんだろう、と思っていたかもしれないね。こうやって肩の力を抜いて生活をする、和食はすごく楽。

板前さんたちがテレビでやった記事に書いたりするのは、金儲けのためにきれいにつくらなくちゃならない「商売の料理」で、家をつくるものは、自分と家族の身体と心を「養う食」なんです。

心身をとともに育てていく。その味が癒しになる。我が家の味を、自分がつくっていく。そうすれば、いざというときに子供が「おかあさん」と叫んでくれる。

日本は四方を海に囲まれた、逆くの字型の国ですから海産物が豊富。それと内陸部でできる穀物や野菜やキノコを組み合わせたのが、日本料理。その野菜や乾物、キノコ、豆類の煮ものや汁ものをうまく昇華させたのは、基本的には鰹節と昆布。海はまた、うま味の生

みの親でもあるのです。

私たちの国が置かれている環境の恵みです。亜寒帯から亜熱帯まで、変化に富んだ風土から、いろいろな作物や獲物が捕れる。それをうまく生かしておいしくいただく知恵が、生きるための基本です。

景気の悪いときは、家でご飯を食べるようにする。そうすると必要なのは、ご飯のおかず。これも手づくりしたほうが安くつく。今、政治、経済、情報はすべて東京から発信されますから、東京一律になってしまつて、地場の文化は失われています。

家庭料理とともに地場の食文化を育てていかないと、日本は良くなりません。

私は岡本太郎が好き。彼が言う「伝統は守るんじゃない。破るんだ。そこから新しいものをつくっていくんだ」という日本文化論に感動しました。

米を食べ続けている以上、日本からうま味の文化は消えないでしょう。だしは、単なる液体ではない。この文化を、これから外国に発信する時代に入っています。

今、日本は不健康者が増加しています。野菜や乾物をしっかり食べて、健康にならなくては。そのためにも、だしは不可欠。「だしよ、パンザイ」です。





おいしさは味わう側にある

栄養化学者の伏木亨さんは、だしを「病みつきになるおいしさ」という視点からとらえています。おいしさは「生理的欲求」「食文化」「情報」「病みつき」という4つに分類できる、と伏木さんはいいます。だしは、油脂、糖分と並んで、「病みつき」になる食材で、脳の報酬系を刺激する、という興味深いお話をうかがいました。



伏木 亨

ふしき とおる

京都大学大学院教授

1953年京都府生まれ、滋賀県育ち。京都大学農学部卒業後、同大学院を経て、1994年から同大学農学研究科食品生物科学専攻教授。

専門は食品、栄養化学。日本栄養・食糧学会理事、日本香辛料研究会会長。

主な著書に『人間は脳で食べている』（筑摩書房 2005）、『コクと旨味の秘密』（新潮社 2005）、『味覚と嗜好のサイエンス』（丸善 2008）ほか

おいしさは味わう側にある

私は、ある1つのものが食べものの中であって、それがおいしさの素である、とは考えていません。各人に好みがあって、おいしさというのはいかに決められないからです。

おいしさというのは、食べて「おいしい」と感じる人間の側にある。おいしいと感ずる人間の判断メカニズムの側にある、と考えています。

ですから「おいしさ」を追求しようと思ったら食べものを研究するのではなく、それを食べて人間がどう思うかを研究しないと始まらない。

そのために、私は動物を使った実験、いわゆる実験科学で「おいしさ」を研究しています。「おいしさ」は人間にとって大切な感覚ですが、あらゆる動物が持っている感覚でもあります。

それは、おそらく生きていく上に大切なものを的確に摂取するために、必要とされる基本的な感覚だからです。つまり、生命維持のためにも、非常に大事な感覚なのです。

では生きていく上で、だしがどのような風に必要なのか。だしのうま味が強い食べものは、栄養素を

豊富に含んでいます。特に核酸とかタンパク質がいっぱいあるということは、そこに生きた細胞があったという証でもあります。

だしの味を好きになれば、自然にそうした栄養素を摂取することができます。逆に言えば、だしの味に鈍感な動物は死に絶えていったでしょう。

おいしさの4要素

そうすると、人間はどういう要素でおいしさを判断しているか、ということが問題になります。

私はそれには4つの要素しかない、と思っています。

一番顕著なのは、最初にも言いましたように、自分にとって必要なものはおいしい。つまり、生理的な欲求が満たされるおいしさです。人間から見ると下等と思われるような動物でも、そういう感覚は持っています。

第二は、食文化の影響です。食文化が違えば、おいしいと感じるものが違います。

第三の要素は、情報です。実は、私たちがおいしいと思うものは、すべて人から聞いた情報によって成り立っています。

第四の要素は、病みつきのおいしさです。最初に言った「生命維持由来のおいしさ」ではなく、快



情報おいしさ領域



生理的おいしさ領域



病みつきおいしさ領域



食文化おいしさ領域

楽の領域まで達したおいしさ。病みつきになる特定の食材が、脳の報酬系を刺激することによって、引き起こされるおいしさです。私は快楽に達したおいしさを与える食材というのは、油脂と砂糖とだしの3つしかない、と思っています。

慣れ親しんだ味

よく「卵焼きを食べれば寿司屋の腕前がわかる」と言いますが、私は甘い卵焼きが苦手です。甘い卵焼きは、京都出身の私にはどうしても馴染めません。だと卵を合わせて、双方の味と香りを楽しむというのが、普通の関西での卵焼きの味わい方。少なくとも京都の人は、家庭でも卵焼きに砂糖は入れません。

駅弁などに入っている卵焼きでも、たまに甘いものに当たると「うわっ」と思います。

子供のころから慣れ親しんだ味は、安心して味わうことができる味です。その背景にあるのは、「安心できるものを食べたい」という願いでしょう。

それは命や健康への保証でもありませんし、予測できる味はおいしいと感じます。私にとっての甘い卵焼きのように、予測を裏切る味のときは、違和感を感じておしい

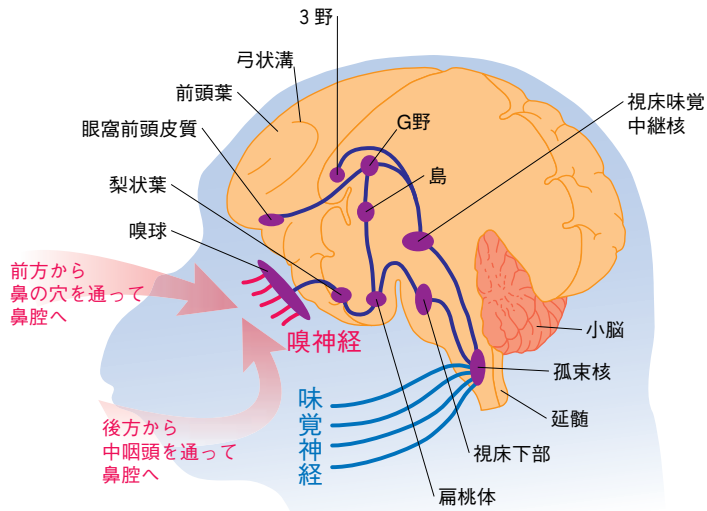
くない、と感じるのです。つまり、安心、安全のためのおいしさです。子供のときに嫌いだっただけものが、大人になるにつれて食べられるようになり、好きになったりする。その背景には、家族や親しい人がおいしそうに食べていた記憶があると思います。これも一種の食文化です。自分は嫌いだけれど、周りの人間がおいしそうに食べていた記憶がないと、大人になったからといって、いきなり好きになるのは難しいと思います。

食文化とおいしさの関係

例えば郷土料理というのは、その土地の人以外の人間にとっては、たいがいおいしくないものです。

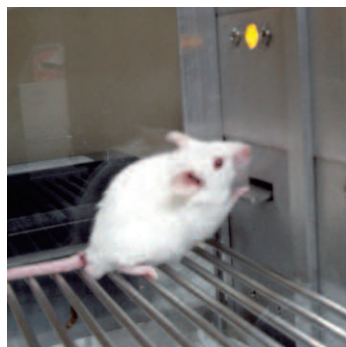
なぜ、郷土料理はおいしく感じられないのでしょうか。私は、その理由はおいにあると思います。独特のにおいが、異郷の人にとっては異臭と感じられ、その土地の人にとっては堪らないおいしさを想起させるものとなるのです。

実はおいしいの記憶というのは、非常に強固で、味よりもずっと強いものです。うま味の受容体は1種類、甘味の受容体も1種類しかありませんが、においの受容体は人間でも388種類もあるのです。また、鼻から脳につながる仕組みは、口から脳につながる



脳における味とにおいの伝わり方

『味のなんでも小事典』日本味と匂い学会編（講談社ブルーバックス2004）／小川尚「脳における味の認識」（123p）、綾部早穂「鼻をつまむとなぜ味がわからなくなる？」（165p）、外池光雄・渋谷達明「においのメカニズム」（169p）より作成

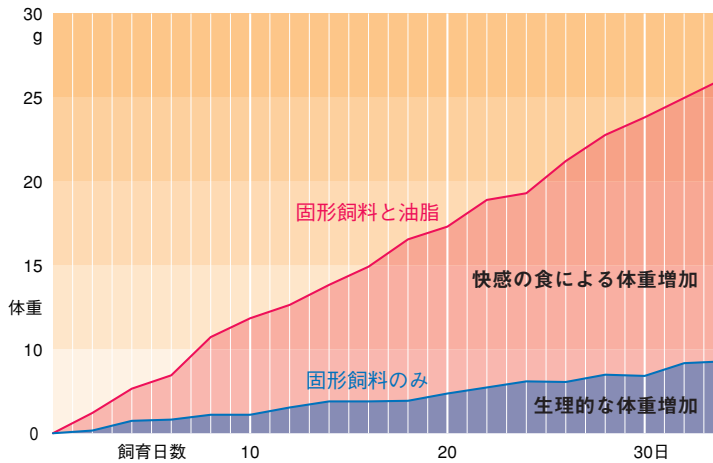


ラットによるオペラントレバー押し実験

写真提供：伏木亨

給餌の違いによるマウスの体重増加の違い

『味覚と嗜好のサイエンス』伏木亨（丸善2008）



野生動物は、食べものが安全かどうかを、自分の視覚や嗅覚で判断します。ですから、とても慎重ですし、警戒しながら食べ進めていきます。毒のあるものは苦いことが多いので、動物としては忌避するのが当たり前ですが、人間は大人になるとビールや野菜といっ

また、検尿コップにビールを注いで「どうぞ」と差し出されても、躊躇せずに飲む人はなかなかいないのではないのでしょうか。新品の清潔な紙コップであることがわかっていても、検尿コップという特殊な情報がぬぐい去れないからです。清潔であっても、清潔感がないのです。

仕組みより、ずっと単純だということも、においから味を想起する解像度が高い理由です。嗅覚は鼻の粘膜で受容されて、嗅球を経て直接、脳に入ります。だから、においの記憶はシンプルで変形しません。微妙なにおいの違いも、変形させずに正確に記憶し続けることができます。それに引き換え、味覚は延髄から一次味覚野、二次味覚野などいくつかの神経を乗り換えて、記憶される部位に達します。乗り換えるたびに、少しずつ誤差が生じるわけですから、味の記憶というのは変形してしまうのです。だから

味については、好きか嫌いかの信号ぐらいしか、覚えていないはずですよ。嗅覚が味覚よりも解像度が高いのは、環境の変化を敏感に感じて身を守るためでもあります。これに対し味覚は、毒に多く含まれる苦味の峻別が発達している程度で、他の味はにおいほどには峻別できないようです。ですからにおいを確かめてみて、おいしさを想起できない場合は、「嫌い」とか「まずい」と判断することになるのです。こうした理由で、においの記憶というのは、味にとっても非常に重要なファク

ターとなります。突然嫌いになる、ということに関しては結構研究が進んでいるんですよ。今お話ししたおいしさの要素とは全然別で、何かを食べて消化器官がムカムカしたり、下痢をしたときに、こうした不快な情報が脳に入っているって記憶に残るからなんです。味と結びついて、この味のもは食べるな、という信号を送るようになるのです。これは動物が変なもの食べて気持ちが悪くなったら命にかかわりますから、当たり前の防衛本能だということもできます。

情報の重要性 情報というと、テレビや週刊誌からのグルメ情報を思い浮かべてしまいがちですが、それだけではありません。基準とすべき座標軸は、人から教わって学んで手に入れたものです。そう考えてみますと、おいしーと思ってるものの判断基準は、ほとんど情報によって手に入れたものです。「本場の味」、「旬の味」というのも、人から言われた情報が基準になっていきます。情報から学んだ味

を味わったときに、「これこそが本場の味だ」というように、記憶に残しているにすぎないのです。また、くさやの干物や鮎寿司は、腐ったようなにおいがしますから、普通だったなら危険と見なされるのですが、情報が先に入ってきて、「臭いけれど、おいしくて安全な食品」であることがわかっている。これもがもしも、2人に1人は死んでしまうような食べものだったら、絶対に食べないでしょう。子供のころは、この「安全かどうか」ということがはっきりとはわからないんです。だから、食べものに対する不信任感が強い。恐怖の塊なんです。

た苦みのある味を好むようになり
ます。

動物本来の行動から見たら、明
らかに異常な嗜好です。

現代人の嗜好や食行動は、生命
を維持するための緊張感からはほ
ど遠いものになっていきます。それ
が許されているのは、情報という
高度な技を手に入れたお陰なので
す。

病みつきになるおいしさ

快楽に達したおいしさを与える
食材というのは、油脂と砂糖とだ
しの3つ、と言いましたが、この
場合はうま味ではなく、だしを指
します。

うま味というのは、だしの味の
一成分だけを指します。うま味は
グルタミン酸ナトリウムである、
と言えばより明確な定義となるで
しょう。だしにはグルタミン酸ナ
トリウムも入っていますが、他の
成分も入っていて、もっと複雑な
ものです。

ラットやマウスに油脂と砂糖と
だしを食べさせると、それに対し
て欲望を持つことが確認されます。
私たちはマウスを訓練して、お
いしいものにありつくためにレバ
ーを押すように教え込みます。

レバーを押す回数が規定回数に
達するとシャッターが開いて、1

滴だけ飲むことができる。しかし
1滴だけでは満足できませんから、
何回もレバーを押すことになるん
です。

ただし、10分間でクリアできな
かったら、そこで終わり。それで
何回押したかという数値がデータ
になります。

ありつくためにレバーを押さな
くてはならない回数を多くしてい
くと、最後には本当に好きでない
とレバーを押さなくなってしまう。
つまり、レバーを押すという行為
を、欲望の定量化に使っているん
です。

コーンオイルの場合、マウスは
150回ぐらいいはレバーを押しま
す。

油脂だったら10分間で150回
は軽くクリアしますが、20%の砂
糖水では50回押しました。これは
まあ、マウスの種類によって多少
差が出ます。

だしも50〜60回。砂糖に匹敵す
る人気です。油脂、砂糖、だし以
外のものと、レバーを押し続け
てまで欲しがりません。それで、
マウスは油脂、砂糖、だしの3つ
だけに、高度なおいしさを認めて
いることがわかりました。

もちろん、動物の種類によって
多少の違いはあるのです。ですが
ら、相対として見ていると考える
ください。

生理的おいしさとの違い

では、病みつきのおいしさととは、
それ以外のおいしさとどう違うの
でしょうか。

病みつきのおいしさは、一口食
べたらもう一口食べたくなります。
止まりません。普通のおいしさは、
食べても興奮するほどではない。
この2つの境界は、明らかではあ
りませんが、違いがあることは実
感できます。

まず、食べる前の期待感が違い
ます。

マウスに飼育用の固形飼料を与
えると、どのマウスも同じように
体重が増加しますが、肥満する者
はいません。これは自分の生命維
持に必要な餌の量を、ネズミが制
御しながら摂取していることを示
しています。

ところが、固形飼料と油脂の入
った給水瓶を置くと、マウスは狂
ったように油脂を飲み続けます。

油脂に対する行動は、おいしさ
の快感をむさぼる食べ方です。そ
れは、油脂にそのようなおいしさ
があるからです。

油脂を与える時刻を決めてやる
と、ラットやマウスたちは実験者
が飼育室に入るだけで、早く欲し
いと要求するまでになります。
別の実験で、油脂を与える直前

に無作為に選り出したラットの脳
を取り出して、視床下部にある弓
状核という小さな部位を調べまし
た。

毎日調べていくと、3日目ごろ
から、つまり油脂がもらえると
思っただけで、弓状核の中にある物質が、油脂を食
べる前から上昇していることがわ
かりました。

伝令の役割をするその物質が発
現するということは、タンパク質
の一種であるβ-エンドルフィン
がつけられ始めたことを意味しま
す。β-エンドルフィンには、快感
をつかさどるタンパク質として知
られており、おいしさの快感にも
関与していると想像されています。

実際に、β-エンドルフィンが
脳脊髄液で検出されるのは、油脂
を口にしてから15分以内です。と
ころが、病みつきのおいしさとな
って、食べる前から期待感が盛り
上がるほどになると、口にしても
いないのに、おいしさの快感に関
与する物質の放出準備が始まると
考えられます。

同様に、病みつきのおいしさに
はまると、神経末端から放出され
るドーパミンという、期待感に関
与する物質も上昇することが明ら
かになりました。

ドーパミンの作用を止める薬を
あらかじめラットに注射しておく

と、油脂を毎日与えても、3日目
からがつつするようになる行動を
とらなくなります。

食べる直前に見られた弓状核の
POMCのmRNAという物質の
増加もなくなります。つまり、
β-エンドルフィンもつくられな
くなります。

私はかつて、病みつきになるよ
うなおいしさを、「あまりにも強
化しすぎた食は一種のポルノであ
る」と表現したことがあります。
誰もが夢中になるのが病みつき
のおいしさですが、あまりにも劣情
を刺激するのはいかがなものか。

食には品位と節度が存在し、洗
練された大人になるためには、必
要不可欠なものだ、と考えていま
す。

第5の要素

おいしさの判断要素は4つと言
いながら、いつも5つ目を思い浮
かべてしまうのですが、それは誰
と食べるか、どういう状況で食
るか、という社会的な条件です。

ピクニックに行つて屋外で食
べたら何気ないものでもおいしく感
じたり、旅館で食べる朝ご飯がす
ごくおいしかったりするの、こ
の社会的条件によるものです。

5つ目を入れると、話が複雑に
なるので、通常は入れていません。

生きていける保証に執着

今の先進国の食卓には、病みつきになるものばかりが並んでいるじゃないですか。油脂分が多くて、甘くてうま味も強い。それ以外のおいしさを持つ食品は、どんどん淘汰されています。

病みつきになる高度なおいしさを持つ油脂、砂糖、だしは後天的に学習によって好きになるわけですが、その素地は元からあります。

油脂は脂質、砂糖は糖質、だしはタンパク質の供給源で、カロリーを生み出す物質です。現在、だしのうま味はカロリー無しのものでつくられるのですが、それに対してはラットやマウスは病みつきになりません。1gに対してせめて4zぐらいのエネルギーがないと、執着しないのです。

またラットやマウスは、においがないとだしに対して「ものすごく好き」という高度のおいしさを感ぜません。

だしに対して高度なおいしさを感ぜさせるためには、風味とうま味とエネルギーの3つが備わっていないといけないのです。要するに執着するということは、それをずっと食べ続けていって、生きていけるという保証を必要とするのですね。

サッカリン溶液は甘いですね。

ラットやマウスはこれが好きで、最初はペロペロ舐めるんですが、これには執着を示しません。好きなんだけれど、それとは別にカロリーがあるかどうか、どこかで判断しているんですね。カロリーがないことを、どこで判断しているかわからないんですけど。

ラットやマウスはもちろん、情報は何もないわけですが、サッカリン溶液を飲む意欲が、どんどん減少していくんです。

私たちは、飽きることで意欲を減少させるのではないかと、思っています。いろいろな原因で飽きるのですが、「カロリーが摂取できない」という信号が、何かの形で飽きるという行動に結びついているのかもしれない。

風味とうま味

病みつきになるおいしさには、風味とうま味とエネルギーが必須。その内のうま味とエネルギーは世界共通ですが、風味の部分が食文化を形成しています。つまり郷土食としての独自性は、風味に表われている。風味(Ⅱにおい)は、非常にローカルな存在です。

逆に、うま味はグローバル。イタリヤで好まれるトマトには、グルタミン酸ナトリウムがたっぷり含まれています。

うま味は、魚醤やチーズといった発酵食品にも多く含まれています。そう考えると、うま味は世界各国の食品に、何らかの形でたくさん含まれていることがわかります。

どこの国の人も、それをおいしく感じていくのです。

しかし、うま味を多く含んだ発酵食品には独特のにおいがあります。耐えられない臭いということもある。おいしいけれど、香りに違和感があるから食べられない、ということも起るでしょう。

海外のだしも、エネルギーとうま味のところまでは同じです。最後の風味が、それぞれに特色があるので。

受容体の不思議

池田菊苗がグルタミン酸ナトリウムをうま味の基である、と発見したわけですが、初期のころは海外からはなかなか認められませんでした。あの粉を舐めて「ああ、おいしい」とは思えませんでした。ただ、あの粉が食品の中に入ると、飛躍的にうま味が増すのです。

この間も、香料会社の人が柚子の香りの決め手になる成分を発見して、発表していましたが、それ

だけを嗅いでも「ああ、柚子だ」とは思えない香りなんだそうです。全体の中にその成分がわずかでも含まれることで、「ああ、柚子だ」という香りが立ってくる決め手になるんだそうです。

ですから、おいしい鰹節だしのにおいも、生きている鰹のにおいがするわけではなく、独特のカビのにおいと燻製臭がするのです。

それを心地良いと感じるためには、長年の経験が必要なのです。

醤油メーカーの老舗であるヤマサ(創業1645年(正保2))は、1913年(大正2)小玉新太郎が鰹節のうま味成分が核酸の一種であるイノシン酸であると発見したほか、1950年代(昭和25)に國中明がイノシン酸や干し椎茸のうま味成分であるグアニル酸を、グルタミン酸ナトリウムと合わせる

と強い相乗効果が起こることを発見しています。

核酸系のうま味とアミノ酸系のうま味が出会うと、相乗効果が起きて7倍から10倍ぐらいのうま味になるといわれています。

昆布(グルタミン酸ナトリウム)と鰹節(イノシン酸)だとせいぜい5倍から7倍程度ですが、昆布(グルタミン酸ナトリウム)と干し椎茸(グアニル酸)だと10倍以上の相乗効果が得られます。

そうなることは証明されている

んですが、2つのものが合わさったときに、受容体にどのように働きかけて相乗効果が起こるかについては、まだわかっていません。味蕾の上の味の受容体を受け取る信号を増幅するのではないかと考えられています。

必要な栄養素は一緒

生きていくために必要な栄養素の種類や体重当たりの必要量は、どんな食文化の国の人でも一緒です。食文化の違いが遺伝子のDNAに働きかけて変化を起こすには、1000年レベルの時間では可能性はない、と断言できます。

ですからベジタリアンでも、肉食か手に入らない地域に住む、例えばアラスカのイヌイットのような人でも、生きていくために必要な栄養素の種類や体重当たりの必要量は一緒。基本的に、空腹時の血糖値が70~110mg/100p程度です。

血糖は、脳の唯一の栄養素として、もつとも重要な生命維持物質です。イヌイットの人たちにとつて、血糖になるグリコースを確保することは容易ではありません。しかし、人間は肉に含まれているアミノ酸から糖を合成する代謝経路を持っているのです。

アジア人はインシュリンの出が



悪い、といわれているんですよ。アジアからアラスカを渡ってアメリカ大陸を南から北に行った人たち全部が、同じ遺伝子を持っています。いわゆるアメリカ先住民といわれる人たちです。そういう人たちは、我々と一緒にいまだにインシュリンの出が悪い。持久力がないし、糖尿病にもなり易い。

それなのに、各地で急速に食生活が欧米化している。アメリカでは居留地に住んでいる先住民たちの多くが糖尿病で苦しんでいます。これにはアルコールの摂取過多という問題もあるようですが、我々アジア人の遺伝子では、高脂肪、高タンパク質の食事をガンガン食べて大丈夫、という身体ではない

の原因ではないでしょうか。やはり、脂肪が少なくて繊維が多い食事、ご飯を中心にだしの味を利かせた野菜を食べる食事が合っているのでしょうか。

まあ、そういう食事と相性がいいと言わなければならないで、残ってきたと言わなければならないで肉を食べてこなかった、というのが大きな理由でしょうが、インシュリンの出が悪い人でも生きていけるように、食文化も淘汰されてきたんでしょうね。

だしを継承するのは、なぜ

私は、だしの味は継承される必要

があると考えています。一つは健康的な生活を送るために、だしの味は不可欠だと思うからです。油脂と砂糖だけでは、非常に偏った嗜好になると思います。そのバランスを取るのがだしの味です。油脂や砂糖を淘汰することはできなくとも、だしの味加わること、食生活の選択肢が広がることです。それが健康な生活を送るために、役に立つと思うのです。糖尿病や高血圧といった、生活習慣病のリスクを減らしてくれると思います。

もう一つは、伝統文化としてだしの味を継承すべきだと思っています。長い歴史の中に自分がいるというの、なかなか心地良いものだな、とも思います。長く息づいてきた伝統文化には、合理的だったか故に続いてきたという理由があると思うのです。我々が気づかないところですね。それを、ばさっと切ってしまったら、あとで何か良くないことが起こるんじゃないかという恐れもあります。

こういう理由で、私は食文化が大切だと思っっているんです。私は健康と食文化という側面から、だし文化は理にかなっていると思います。

「油脂はおいしい」という時代が、ここしばらくはずっと続いています

すね。しかし、油脂がなくても満足できる食文化を先祖が築いてくれたからこそ、私たちは今も健康な食生活を送る可能性を持っている。

だしはねじ伏せるのではなく、引き立てる味です。とはいっても、長寿の原因を「食」に求めると間違っていることが多いので、要注意です。

なんか当てはまっている気もするんだけど、そうでもないことも多い。ストレスや水や空気や、考えに入れない要素が、食の側面だけで長寿ということはできないんです。

健康のキーポイント

私は、栄養化学者です。栄養学から、健康な食を考えると、これが本来のミツシヨンなんです。

我々が学生のころは、とにかく栄養素が足りていなかったから、いろいろなものを食べなくてはならない。そのためには、これにどういいうビタミンがあるかと、どういいう栄養素が含まれているかという研究が必要でした。

今は、食は充分満ち足りていて、むしろ食べ過ぎないようにすることが問題になっています。

食べ過ぎの一番の原因は、おいし過ぎるか、嗜好性が強過ぎることです。しかもカロリーの高いものを食べ過ぎている。

今の日本人の栄養を考える場合には、栄養素の研究ではなくて、いかに満足し、かつ食べ過ぎないか、という研究が求められているの、だろうと思います。

そのキーポイントが、油脂と砂糖ではなく、だしにある。

みなさん忙しく暮らしていますから、インスタントだしをうまく使えばいいと思います。本物の鰹節と昆布からひいた「だし」しか認めない、と言ってしまうと、日本のだし文化は続かない。

本物の鰹節と昆布からひいた「だし」には深みがありますが、インスタントも天然の鰹節と昆布をたくさん使っていますから、天然の風味がします。

どこで線引きするかと言われたら、ラットも天然の風味がしない、と執着しませんから、天然の風味がするかしらないかだと思います。

そして、たまに余裕のあるときに本物の鰹節と昆布からだしをひいてみてほしい。そうすると、おいしいことがよりいっそうわかるはず。普段はそれで充分だと思います。



目指せ、だしソムリエ

ワインのソムリエさんは、豊富なボキャブラリーを使って、味を表現するじゃないですか。私もだしをそういう風に表現できたらいいんですが、なかなかできないですね。

昆布の一般的なブランドは、日高、利尻、羅臼、函館の辺りにある真昆布、釧路のほうの長昆布。長昆布は煮て食べる昆布で、あんまりだしを取るには使いません。

日高昆布も、煮て食べるのに適しているんですが、関東ではこれをだしに使用します。関西で日高昆布をだしに使う人はいません。京都は利尻、大阪は真昆布が多い。関東で、比較的薄味の日高昆布でだしを取るの、結局、鰹節の文化圏だからだと思います。塩気との相性を考えると、鰹節は醤油との相性がいい。

関西は昆布だしと塩だけで味つけしますから、利尻や真昆布で濃く取った昆布だしが適しているんですよ。

そんな理由だと思えます。

しかし、正直に言うと、利尻と真昆布の違いなんて、プレミアムビール同士の銘柄当てみたいなもので、わかるもんじゃありません。でもまあ、商売をしている以上、

そうは言えないので「羅臼昆布は昆布の王様といわれており、濃いだしが出ます」というわけです。羅臼昆布は、確かに味も濃いけれど、色も濃い。だから黒すぎるといって、プロの料理人の中には敬遠する人もいます。

羅臼に比べ、利尻と真昆布はクリアな味わいです。じゃあ、利尻と真昆布はどう違うの？と聞かれると、これがまた、困る。利尻のほうが少し塩気がある、といわれていますから、それをそのまま引用しています。

昆布の事情

でもね、昆布は海産物ですから。ロットによって、全部味が違います。

それで、その辺の目利きが問われるかというと、実は昆布は等級がはっきり決まっています。それを買うしかないんです。等級を決めるのは漁連で、そこがしっかりとっている。

昆布は値段にもすごく差があります。値決めといって、産地の人と消費地の問屋さんが、一年に一度、一堂に会して決めているものもあります。

しかも指標となる産地があつて、それが決まると、残りは等級と浜のランクで決まっています。昆

布は権力者の贈答品として培われた長い歴史がありますから、こういう仕組みもがっちり決まっているのでしょうかね。

ただ、そういう風潮もだんだん変わってきてまして、浜で入札をするようになりつつあります。

小さい浜がいっぱいあつて、浜によって格差がある産地では、入札にすると値崩れが起きてしまいます。値決めをするのは、そういう産地を守るためもある。つまり漁協は共同体として機能しているんです。

昆布は採取してからすぐに乾かさないと腐ってしまいます。今、100%天日干しでやっているのは、日高ぐらいじゃないでしょうか。干す場所もありませんし、乾燥機で乾かしている産地が多いのです。

鰹節の事情

では鰹節の値段がどう決まるかというと、原料である鰹の相場が決まるんです。タイ・バンコクと静岡・焼津の相場を睨んで、裁定していくんですよ。

昔は「黒潮とともに鰹が揚がってくる」といわれましたが、今はほとんど遠洋漁業で捕って、冷凍して運んでくるんです。だから通年で操業できるように

鰹節仲卸商が語る だし素材の新機軸



中野 克彦
なかの かつひこ

株式会社伏高商店代表取締役

1959年東京築地生まれ。慶應義塾大学経済学部卒業。米国に留学シリス&クラークカレッジ卒業後、5年ほど銀行に勤めた後、鰹節業界に入る。

味噌汁のだしを取るために、鰹節を削るのが、かつては子供のお手伝いの日課でした。食の嗜好の変化、調理の簡便化が進み、家庭で鰹節削り機を目にするのは、稀になりました。築地仲卸の三代目 中野克彦さんは、最前線で何を感じているのでしょうか。だし素材の産地の現状や、だしの将来についてうかがいました。

なって、漁期というのがなくなつた。それでバンククにいるツナ缶屋さんと、日本の焼津の鰹節屋さんの闘いになるんです。

鰹は腐りやすい魚で、すぐにダメになっちゃうから鰹節にしていた。それが冷凍技術が進んで、保存が楽になった今、漁師さんだつて高いほうに売るのは当然でしょう。近海ものは、高く買ってくれる寿司屋さんのほうに行く。そうすると、鰹節産地には、遠洋漁業で捕ってきた鰹しか回ってきません。

鰹節というと「高知県」というイメージがありますが、生の鰹が揚がらなくなつて、今はつくっている所も減りました。昔は鰹節の産地だった土佐清水も、今はそうだが節（そだ鰹の鰹節）ばかりつくっています。

鹿児島島の山川も、もとは遠洋漁業の基地だったので、製造家が集まってきて産地になった。だから、四国とか長崎・五島とかから移り住んできた人が多く、地元ではない人がいる地域です。

通年でつくられるようになったために、供給量が増えてしまった。需要はほとんど日本ですが、今は、海外でも鰹節をつくっていて、輸入品も多い。鰹節は昆布のような等級もないので、残念ながら、何でもありの乱売競争になつていま

す。

1964年(昭和39)のはじめごろから、産地入札というのが始まって、僕らみたいな二次問屋という仲卸が産地に直接行かれるようになった。これは、実に画期的なことでした。つまり鰹節業界は、規制緩和がものすごく早かつたんです。

私は平成になつてからずっとこの業界を見ているんですが、20年このかた、供給過剰なこういう状態が続いています。

確か1964年(昭和39)、「シマヤだしの素」という商品が発売されるのですが、あの辺りが売れ行

きの分岐点なんですよ。

実は他社でも同じような商品開発をしていたらしいんですよ。ちゃんとした鰹節でつくつただしにちよつとだけ化学調味料を入れよう、と取締役会にかけたら「バカヤロー」と言われて終わっちゃつたらしい。うちの親父に聞いた話なんです、そのころも脅威に思った、と言うんですよ。

ところがこの鰹節業界の人たちはノンビリしていて「みんな味がわかるはずだから大丈夫だ」とのほほんとしていたら、こんなていつたらくになつてしまった。

どつこい、消費量は増えている

では、鰹節の消費量は落ちていくかといったら、実は近年逆に増えているんですよ。麵つゆの原料として、ものすごい量の鰹節が使われているんです。

やはり化学調味料だけだと、騙しきれない。それに燻臭つて、化学的に合成できないらしいんです。相当な量の鰹節を使っているんです。ただ、それは取引先がちゃんと決まっています。厳しい品質管理が問われるわけです。だから我々

が出る幕はありません。

私たちにとつて死活問題なのは、煮炊きをする料理を出すお店が少なくなっていることです。今どきのカッコいい創作料理屋なんて、だしなんか使いませんから。

鰹節削り機

蕎麦屋さんは厚く削つたものを使います。でも、手ではあんなに厚く削れません。江戸時代は蕎麦屋さんも自分の手で削っていたから、厚削りなんて、絶対に使つていなかつたはずですよ。

業務用の削り節製造装置ができたのが、明治の末期らしい。当時は煮干しを削っていたそうです。始めたのは、中国地方の人だったといひます。

料理屋さんも量が多いので削るのは大変。ほとんどがうちで削つたものを使つておられます。いまだに自分で削っているのは、出張の茶懐石の料理人さんぐらいですよ。

僕らは加熱してから削りますから、あんなに薄く、長く削れる。食品ですから、殺菌の意味もあります。今は、遠赤外線を当てる、なんていう方法もあります。でも、手でも慣れればうまく削れますよ。鰹節の削り方って、コツがあるんです。私も、自分でできないとか





ツコ悪いんで、ずいぶん練習しました。

鯉節削りつて、結構力仕事なんです。速く動かしているうちに摩擦熱で鯉節が温かくなっていつて、うまく削れるような状態になります。

カビ付け効果

鯉節を燻すと、タールと言うと語弊があるんですが、まあそのよ

うなタール状のものが付くんです。だから戦国武将が戦地に持って行っていたのは、そのタール状のものが付いた黒い鯉節。江戸時代になって、それを物理的に削ぐようになった。我々はそれを裸節と呼んでいます。

輸送中に変なカビが生えると、非常に臭くなる。しかし、偶然に「ある種のカビ」が生えると、逆に良い匂いがした。これなら、いいと。

毒を盛って毒を制す、じゃないですけど、いったんカビを生やしておく、ほかのカビが寄り付かない。それで、江戸時代中期からカビ付けが始まった。

これは別においしくするためではなく、保存のためです。だからカビ付けは1回だけ。ところが江戸まで持ってきて保存している途中で、またカビが付いておいしくなった。それで、生産地で1回、消費地で1回。

カビというのは、鯉節の中の水分を吸って生きている。何回かカビを付けていくと水分が抜けて、カビが生きていけないぐらいまで乾燥する。多分、それを本枯れと

いったのでしょ。今は法律で「本枯れと呼べるのはカビ付けを2回したもの」と決めてしまったわけですが、1回のカビ付けで本枯れになっちゃう場合もあるんですよ。カビ付けの前

分は落ちていきますから。

よくマスクミで紹介されている例として「5回カビ付けしてある」とかいうけれど、作為的に付けようとする別ですが、実際に5回も7回も付かないですよ。含水率を下げるのが目的であって、別に回数を競うものじゃない。

まあ、3回は付けないとダメですけどね。2回までだと、まだ柔らかいんです。

話によると、明治時代に化学の知識が入ってきて、カビの効果を調べていったところ、脂肪を分解してうま味成分に変えるとか、香

りを良くするとかいった効用があった。そういう話を聞いたんで、単純に「いっぱい付けばいいだろう」と思ったんじゃないですか。そうはいつても本枯れ節が、日本全国津々浦々に流通するようになるのは、戦後かもしれないね。昭和30年代、40年代まではこれが主流です。

うちでは店頭にも6つの箱を置いていますが、いわゆる枯れ節というカビ付けした鯉節は1つだけです。

インターネット通販の効用

マスクミなんかで取り上げてくれて、1980年代(昭和55)ぐらいから、築地に買いに来てくれるお客様が徐々に増えてきました。

町の乾物屋さんがなくなって、欲しいとなると築地に来るしかない、という事情もあり、一般のお客様も増えました。

通販事業自体は、1998年(平成10)の11月に立ち上げたんですよ。最初に打ったDMは、ちょうど暮れだったんで反響があった。カタログも印刷した。ところが、

仕方がないから、ホームページ作成講座というのを半日受講して、暇にあかせてつくっちゃったのが

始まりです。インターネットの通販は1999年(平成11)3月からやっています。

でも、私自身の趣味でつくっているんで、女性が面白がってくれるようなページは、なかなかつくれないんです。そのせいか、男性客が圧倒的に多いですね。

どの年代の人が買っているのかは、わかりません。昔は生年月日を聞いていたんですが、「なんで鯉節を買うのに生年月日が必要なんだ」と言われて止めてしまいましたから。本当は興味があるところですよ。

私は1989年(平成元)、消費税導入の日に鯉節屋になったんです。その前は銀行員でした。一番ギャップを感じたのは、売る側と買う側の立場。もっと対等だと思っていたんだけど、私が始めたころは、築地の力が落ち切ったときだったから、お客さんの言いなりでしか商売が成り立たなかった。

昔は築地も力があつたんですよ。需要より供給のほうが少なかったから、築地に来ないと買ひ物ができなかつた。並べて置きゃ、売れる。いい商売ですよ。

それが世の中が変わってきて、供給過多になってしまった。そうならば、お客さんの言うことを聞くしかないですよ。

通信販売をやっているのは、築地の仲卸の気概みたいなものを、満足させるためかもしれませんね。

付加価値をつける

いわゆる「削り節原料」といわれるものについては、比較的、跡継ぎがいるんです。問題は、自分で削るのに使う本節とか亀節とかをつくる人が、本当にいないくてねえ。

注：鰹を三枚に下ろしたものを亀節、三枚から背と腹に下ろしたものを本節、本節の中にも背側を使ったものを雄節（または背節）、腹側を使ったものを雌節という。

普通の品物と、その人たちがつくるものとの違いは、丁寧さ。ひたすら手をかける。だからコストが上がりまうんです。

ホームページでも紹介している生産者さんも、腰が痛いからそろそろ止めたといって言い出して、あせっているんです。

通販を10年やってきて、あの人



上：四半世紀使い続けている業務用鰹節削り機

を訪ねていったお客さんが2人もいる。「枕崎の井上さん」って、これだけで探し歩いて。

こだわりの人って、すごいですよ。でも、人間って、それだけ先人観で食べているってことなんです。食品にもストーリーが求められているんです。

面白いお父さんがいましてね、「やっぱり昆布は寝かせるとうまいよね」って言うんです。

私もそういう話は聞いたことがあるんですが、実際に試したことはなかった。それに来シーズンまで、在庫なんて持てないじゃないですか。そうしたらそのお父さんが、自分で大切に寝かしていた5

年もの、2年もの昆布を、ボンと送ってくれた。

それでだしを取って比べてみると、本当に違ってビックリです。新しい昆布は味が濃けれど、昆布昆布している。それが、だんだん、まろやかになっていくんです。それ以来、まるまる2年ぐらい在庫するようにして、通販で売っています。

お陰で昆布の在庫がえらいことになっちゃって。これで相場が下がった日には、どうしようかと思っています。

保存に関しては、昆布は乾燥させておけばいい。鰹節は20℃を越えると虫がつく



ので、うちはエアコンを15℃設定にした部屋の中で保管しています。冷蔵庫に入れると乾燥しすぎて、割れるし、削れなくなります。

家庭では、風通しのいいところに置いて、2週間に一度ぐらい日に当てて天日消毒したら大丈夫ですよ。

だしの将来

ここ数年、健康ブームとか和食回帰とかで、ずいぶんマスコミに取り上げていただきましたが、「じゃあ、さぞかし売れるんじゃないか」と皮算用を弾いても、まったく売上に影響してくれない。

本物のおいしいだしといっても、比べてみれば確かに違うけれど、単独で味わった場合、死ぬほど感動を与えられる味がどうかというたら難しい。

だから、情緒的な付加価値をつ

けていくしかない。ただ、小売りをしている分には情緒的な付加価値で何とかなるんですが、卸売りで飲食店さんに売るには、そういうものは役に立ちません。経済効果に結びつかないと。

だしは、あくまでも脇役だ、というところが難しいんですよ。

私はうちで売っている鰹節は、日々の糧でなくてもいい、とまで割り切っています。ここぞというときに、使ってもらえればいい。趣味のこだわりでいいんです。

だって、インスタントコーヒーを飲む人も、自分で焙煎までする人もいて、それが共存しているのが世の中ですから。

ですから私は、コーヒー豆を自分で焙煎して、挽いて、淹れるようなタイプのの人に、鰹節や昆布を売っている。

直営の飲食店で「本物のだし」を売り物にするとか、「だしバー」とかはどうだろう」なんて、いろいろ考えたんです。

でもね、自分の専門のことだから慎重になる。もしも門外漢のお酢を売れ、と言われたら、結構無責任に「これが日本一のお酢だ」と言い切れてしまうかもしれません。鰹節や昆布に関して、それは、うかつには言えないことなんですよ。



プロである伏高商店の中野克彦さんでさえ、「明確には違いを表現できない」という、だしの微妙な味わい。素人の我々がわかるはずもない。しかし、ビールならともかく、だしを飲み比べる機会なんて、滅多にあるものではない。そこで、23号「水商売の理」に続いて、今号でも編集部の「ベロメーター」による実験を敢行してみた。さて、その結果はいかに？

だしソムリエに挑戦

編集部のだし実験



ブライントテスト

うま味成分発見の立役者となった昆布に敬意を表して、昆布だしのブライントテストをメインの実験とした。

ブライントテストといっても、違いを判定できるはずはないから、日高、利尻、羅臼、真昆布、利尻の2年ものという5種類のだしを味わって、「一番おいしく感じただし」を選んでみた。

結果は、9名の被験者の内、8名までが羅臼をチョイス。1名だけが真昆布を選んだ。その理由は「羅臼昆布はあまりにも濃い味で、洗練されていないと思ったから」。つまり、濃いほどおいしいと感じる人と、多少淡泊な中に表われる上品さをおいしいと感じる人がいて、「おいしさ」の定義にも個人差があるということだ。伏木亭さんがいう、「おいしさは味わう人の側にある」という論理が、見事に証明される結果となった。

2位は、真昆布が3名、日高が3名、2年もの利尻が2名。ちなみに、以上の8名は関東出身者。1名だけ2位に羅臼を選んだのは、真昆布を1位に選んだのと同じ被験者で、中京圏の出身だった。この結果だけ見ると、昆布の王様は羅臼、クイーンは真昆布とい

ってもいいかもしれないが、関西出身者の評価も入れないと、公正な評価にはならない気もする。

中野さんお勧めの2年ものは、残念ながら、2位に2名が選んでいるに留まった。確かに「角の取れたこなれた味」だったが、羅臼を一番に選ぶ嗜好を持つ我々には、少し上品すぎて物足りなく感じたのかもしれない。

要は、使い方によって相性があり、「おいしさ」は不動ではない、ということである。

味の記憶

味わっていて不思議だったのは、どこかで食べたことがある、というデジャヴ感覚だ。

羅臼昆布では大阪のうどんを思い出したし、日高昆布ではおでんを思い出した。こうした「食べたことがある」という経験（もちろん、まずかった思い出ではなく、おいしかった思い出）も、おいしさを感じるためには重要なのだらう。

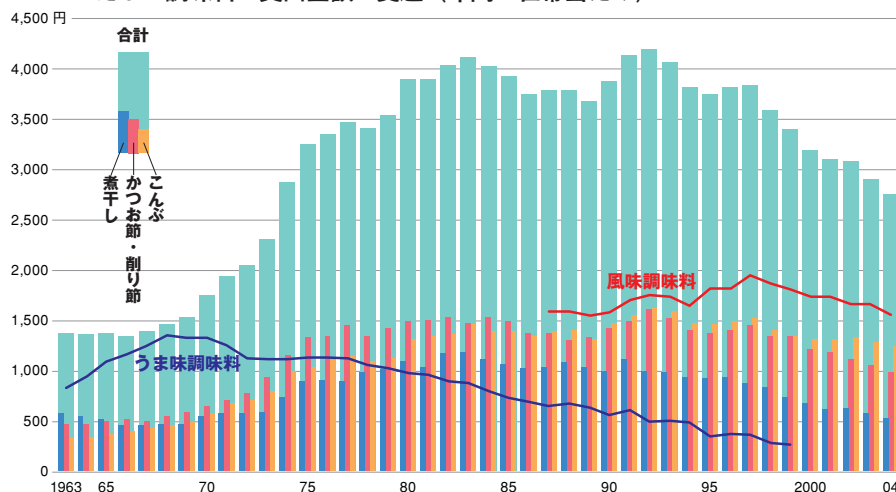
超硬水と軟水

次に行なったのは、硬水と軟水による、だしの濁りの検証。硬度1468の超硬水と84の軟水で比較した。ガラスピッチャーに入



硬度1468の超硬水と84の軟水と水道水で一番だしを引き、濁りや味を比べてみた。右から、超硬水、水道水、軟水。

だし・調味料の支出金額の変遷（年間1世帯当たり）「家計調査」（総務省統計局）より作成



相乗効果

アミノ酸系のうま味成分であるグルタミン酸ナトリウムと、核酸系のうま味成分であるイノシン酸の相乗効果を確かめる実験もした。昆布と鰹節のだしを合わせると、相乗効果でうま味が5倍、昆布と干し椎茸の戻し汁を合わせると相乗効果でうま味が7倍、といわれているが、そんなに微妙なことはわからない。

まあ、「おお、おいしくなった」と言うのが関の山だ。ついでに煮干しのだしもつくって、いろいろ合わせてみたけれど、飲めば飲むほど、だんだんわからなくなってしまうのだった。

ちなみに昆布だしのブラインドテストでは、一番最初に口に含んだときに「だして、こんなに濃く、おいしかったんだ」と感じた。普段何気なく口をしているときには、単に「おいしいな」と思う程度で済ませていたが、じっくり味

わってみると、今さらながら奥深いだし味、芳醇な香りに感心してしまった。飲み比べてみなければ、どんな種類のだしでも、満足しておいしくいただけるなあ、と思った。

ここでもやはり、干し椎茸の戻し汁には茶碗蒸しの記憶が、煮干しには味噌汁の記憶がよみがえり、味に対してなのか、においに対してなのかは定かでないが、「おいしかった思い出」の重要性を確認する結果となった。

塩分が欲しい

今回の実験で得た教訓は、先程から述べているように、「おいしかった思い出」の重要性だ。

それに加えてもう一つ。だしには塩分が不可欠だということ。昆布にも鰹節にもわずかに塩分が含まれているのだが、飲み続けているうちに、胸がもやもやしてきた。「ああ、塩分がもう少し欲しい」と、薄まった血液が要求しているのだろうか？ そして、塩ではなくうま味たっぷりで香り高い醤油が欲しい、と思ったのは、やはり関東の人間だからだろうか。次の機会があれば、是非、だしの東西対決官能実験を行ないたいと思った。



第26回 水の文化楽習 実践取材

給食から広がる生活学習

東京都杉並区立三谷小学校



杉並区立三谷小学校
栄養教諭の
江口 敏幸さん

不足した栄養を補うために、
脱脂粉乳を飲んでいた世代からすると、
今の給食は隔世の感があります。
衣食足りて礼節を知る、の言葉通り、
栄養が充分満ち足りた現在、
だしのことも国産品のことも、
食と学びをつなぐ、
新しい視野と試みが実践されています。

「栄養教諭」という新しい肩書をご存知の方はおられるだろうか。栄養教諭は、2005年（平成17）にできた食育基本法の中に新設された職域だ。

給食管理と食に関する指導、つまり普通の学校給食を安心・安全で衛生的なものにすることに加え、食育がその職務である。

学校給食の中で、だしがどう取り扱われているか調べるために、杉並区立三谷小学校栄養教諭、江口敏幸先生を訪ねた。

ミスター国産給食

江口先生は「ミスター国産給食」として、食の雑誌にも紹介されている。杉並区立三谷小学校では、週におよそ2回、国産食材だけをつくる「国産給食の日」給食を実施していることと、食材高騰の渦中で質を落とさずコストを抑える江口先生の手腕が、注目されているからだ。

米飯が増えたことで、昨今大幅に値上がりした油や小麦粉、バターを使ったメニューが減った。ただ和食ばかりだと子供たちが飽きてしまうので、洋風、中華風にアレンジして、変化をつけるようにしている。せっかくなかなく仕入れた魚も、調理法に工夫がないと、残滓率が高くなってしまふ。

化学調味料は使わない

今、子供たちに「だしを持っていらっしやい」と言うと、必ず化学調味料を持ってくる、というのが、ごく普通のことになっていると江口先生はいう。だからこそ、学校給食の場合は絶対に化学調味料を使わずにやっている。

「自然のうま味を給食に取り入れていることに関しては、学級園を見ていただければわかると思います。7月15日には、2年生がつくったトマトでケチャップづくりを予定しています。これは私が来てから4年目ですが、2年生が毎年行なっています。今年は、トマトを買わないで、全部自家製で間に合おうなんですよ」

実は、ごく最近、函館未来大学というところから、真昆布が送られてきたのだそう。全国の小学校に昆布を送って「昆布オーナリーになりませんか」と呼びかける食育の一環で、三谷小学校にも送られてきたのだそうである。

「一番長いもので5m、短いもので4m40bぐらいありました。5年生の社会科で水産業の授業があり、その単元で昆布を使って授業をしています。

また、2年生の生活科で想像した絵を描かせてから、実際に触っ



「ナンダカンダといって、好きなんですよ土いじりが」と江口さん。学級園と食育を結ぶ畑には、季節ごとに多種多様な取り組みが繰り返されている。学年で管理したり、個人が責任を持つなどアプローチもさまざま。右のトマトとピーマンは取材に訪れた7月8日に収穫されたもの。素敵な籠に入れられていた。



て、においを嗅ぐ体験をしました。低学年は、もう舐めるように触っていましたね。においもするし、興味津々でした。

それで、4年生が昆布を干してみるようになりました。どうやって干すのか話し合いで決めて、実際に干したものでだしを取る予定です。いただいたところのうちがったら、やはりそうやって食べるのが一番おいしいそうです」

学級園は実践の場

学級園で何を栽培するかは、各学年で学ぶ内容によって決まる。その段階で「この目的だったら、この植物でもできるのでは」と江口先生がアドバイスするという。

例えば3年生では、温度が高くなると、ツルがグンと伸びることを観察する。普通はヘチマでやるのだが、ツル科の植物であればゴーヤでもキュウリでもいい。

また5年生になると、受粉させて実がなることを勉強する。雄花と雌花のことを学ぶのだが、それだったら、カボチャでもいいよね、という具合だ。

このようにして学級園と食育を結びつけてみる試みを、江口先生は積極的に進めている。

都内の公立小学校としては、敷地に恵まれた三谷小学校では、耕

す畑も結構広い。実は江口先生、農作業が嫌いでない。いや、結構、はまるタイプのようだ。

このトマトもジュース用の品種をメーカーから分けてもらったもの。せっかくなのでトマトを狙うカラスとのにらめっこが、収穫の日まで続きそうだ。

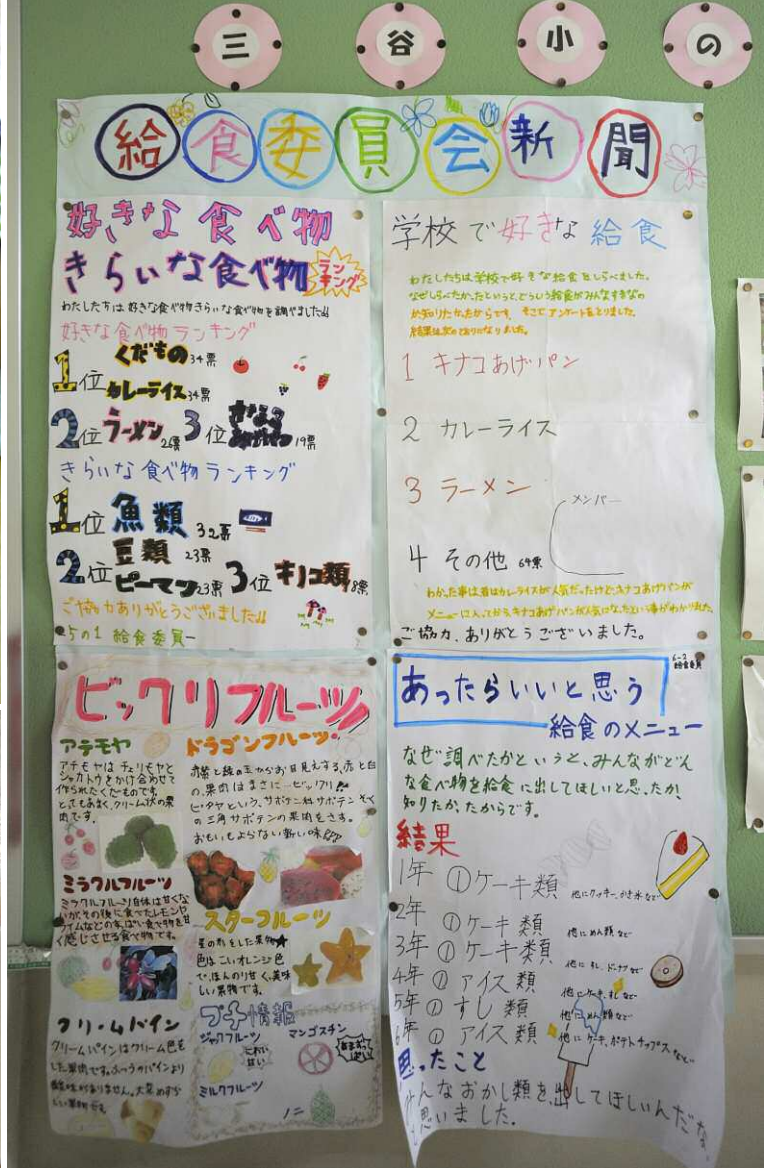
栄養教諭の仕事

2005年(平成17)に新設された栄養教諭という制度だが、東京都は、実は2008年度(平成20)まで置いていなかった。地域によって給食が実施されていない学校もあり設置者に委ねるという形をとっているから、東京都が「置かない」と言えば置かなくてもよかったのだ。

江口先生は第一期の採用で、そのときは5人が採用された。それまで栄養教諭を置かなかった都道府県は、静岡と東京だけだったそうだが、2008年に静岡で3人、東京で5人が採用になり、一応全国すべての都道府県に栄養教諭が置かれることになった。

しかし、まだまだ全国で2600人ぐらいしかいないのだそうだ。

「私は、もともとは栄養士で学校給食をやっていました。栄養教諭の仕事は、東京都の場合と他県の場合で少し違います。」



上：好きな果物と嫌いな魚。でも、給食のメニューにはお寿司が登場する。
 左上：函館未来大学から送られてきた真昆布。本物に触れるのは、なにより
 の学び。左：今日の献立は、切り干しご飯とキビナゴの唐揚げと豚汁。それと牛
 乳だ 写真提供：江口敏幸

国は、栄養教諭に給食管理と食
 に関する指導を求めています。東
 京都は、それに市区町村への支援
 という項目が加わります。
 具体的にはそれぞれの学校に食
 育リーダーという人がいるんです
 が、その人たちを集めて、講演会
 を開いたり、夏休みに教材を開発
 したり、公開授業をやったり、と
 いうことをしています。
 今年度の4月にまた採用になり
 ましたから、現在、東京都には栄
 養教諭が16人います。23区では、
 世田谷区、杉並区、練馬区、豊島
 区、品川区、葛飾区。あとは市部
 のほうで、町田市、都立の養護学
 校、小平市、多摩市、東久留米市。
 杉並区の栄養教諭は、私1人です」

**CS (コミュニティ・スクール) 委員
 との連携**

地域運営学校(コミュニティ・スク
 ール)とは、地域住民や保護者な
 どが合議制の機関である学校運営
 協議会を通じて、一定の権限を持
 って学校運営に参画することで、
 地域に開かれた信頼される学校づ
 くり、特色ある学校づくりを推進
 する新たな仕組みだ。
 三谷小学校は、2005年(平
 成17)4月から、学校運営協議会
 を設置し、コミュニティ・スクー
 ルの仕組みを取り入れた。

江口先生はコミュニティ・スク
 ールができて2年目に就任したの
 だが、栄養教諭としてどんな給食
 運営をするのか、保護者や住民が
 務めるコミュニティ・スクール委
 員の前で発表するようにいわれた
 と言う。

そこで学校のホームページに食
 のページをつくるように要請され
 た。「給食一口メモ」をホームペ
 ージに載せるように言ったのも、
 コミュニティ・スクール委員であ
 る。こうした評価をもらい、支援
 してもらえたから続けてこられた
 とも。

「食のページで、毎日『給食一口
 メモ』を書いていきます。大変な反
 響があります。

これをネタにして、先生たちに
 は給食の時間に『今日の給食は
 ね、』という話を、児童にしてほ
 しいんですよ。私が全クラス回れ
 るわけではありませんから。

それで、去年までの『給食一口
 メモ』は1種類だったんですが、
 低学年用と高学年用に、今は2種
 類つくっています。七夕の話でも、
 1年生に話す七夕の話と、6年生
 に話すのでは違いますからね。

産地のことは昨年の3月からで
 すが、『給食一口メモ』に関して
 言えば、もう十何年続いているん
 ですよ」

国産給食をやりたい、と言った



三谷小 がっきゅうえん			
カボチャ 4	ニンジン 1	トウモロコシ 4	ヒマワリ オクラ ホウセンカ
トマト ピーマン 大豆 2	ジャガイモ 6	ネ 5	ブドウ うだな
		1. 水かき	2. ミニトマト

プールの横には細長く水田がつくられていた。東京・杉並の住宅街にある三谷小学校は、特別に耕作地に恵まれているわけではない。実践への強い意志と創意工夫が田んぼや畑をつくってきたのだろう。

ときも、校長が、まずコミュニティ・スクール委員会に報告を指示。コミュニティ・スクール委員会と教育委員会で支持を受けたので、実現できた。

「コミュニティ・スクール委員の人たちは視野が広いので、これを区として考えるところになるのか、どういふことに派生していくのか、といったことまで検討してくれました。」

この地域は落ちついた住宅街ですし、給食費の未納もありません。また、今回の国産給食の実施に際し、『給食費を上げたら困る』という意見は一つもなかった。それよりも『安全が大事』であると。普通より、だいぶ恵まれた環境で働いている実感があります」

食育は幅広い概念で

江口先生は、食育というのは、水の文化と同じで、切り口がいっぱいある、という。食と授業を結びつけることは、子供にとっては新鮮だし、問題をぐっと身近に引き寄せることになる。

「2年生までは生活科で、食と授業を結びつけています。」

3年生以上になると、総合的な学習の時間で取り上げることが多いです。そこで梅干しをつくって販売をしたりしています。

4年生は環境が主なんです。それで、ゴミの行方を追っています。野草の研究をして、ドクダミでお茶をつくったり、学級園で堆肥づくりもしています。

5年生、6年生になると家庭科が始まります。社会科では食料生産の側面から、農業、水産業、食料問題を1学期で主に扱っています。給食の食材はどこからきているんだろうとか。

食育というのは『日常化』なんです。食を通して体験したことで、自分の日常を見つめ直していく。そこが、食育が教科と一番違うところなんです」

当たり前のことだが、環境も、食料自給率とか、人口問題とか、ものすごく食とかわかりが深い分野だ。

このような社会科だけではなく、国語や理科など、多くの分野で食との深いつながりを学ぶことができる。

国語の例をいえば、4年生で「噛むことの力」という単元がある。そうだが、スルメとゼリーを噛んで、それぞれをサーモグラフィで写してみても、脳の温度がまったく違うことを確認したり、スルメとゼリーを噛み比べてみて、どっちのほうが長く噛んでいられるか、という実験をやったりしたそう。そういうことをやって「本

当だね」と確認していく。

だから、スルメとゼリーを比較して、「でも周りには柔らかいものしかないよね。じゃあ、どうしたらいいんだろう」というところまで落とし込んでいかないと、食育にはならないのだ、と江口先生は言う。

「それで給食でこんなことをやっているよ、という気づきにつなげるわけです。『大きく切ると噛む力がたくさん必要だよ』とか、『固い食品にはこんなものがあるよ。みんなは嫌いだけど、給食によく出るよね。それは固いものを噛むことが大切だからだったんだ』とかいったことまで考えていきます。ここまできないと、知識だけで終わってしまうんです」

3年生に「姿を変える大豆」という単元があり、国語で「大豆を挽く」という言葉を習った。ところが誰も石臼で挽くことを知らなくて、「割る」ことだと思っていた。そこで三谷小学校ではわざわざ石臼を買って、みんなに体験させたという。

「そのときに白味噌とか八丁味噌とか納豆とかを見せて、『大豆からこんなにいろいろな食品ができるんだよ』と教えます。国語で『挽く』をやったあとに、こういう体験をすることが重要なんです」



1889年(明治22)
おにぎり・塩鮭・菜の漬け物



1945年(昭和20)
ミルク(脱脂粉乳)・味噌汁(駐缶詰と輸入ほうれん草)

学校給食の変遷

資料提供 (財)千葉県学校給食会

1月 全国都市の小学校児童約300万人に対し、学校給食を実施する。

12月 文部・厚生・農林3省次官通達「学校給食の普及奨励について」により、戦後の新しい学校給食の方針が定まる。東京、神奈川、千葉の3都県の小学校で試験給食が開始される。

太平洋戦争

4月 文部省訓令「学校給食奨励規程」により、対象を貧困家庭児童のほか栄養不良児、身体虚弱児にも拡げ、栄養的な学校給食の実施へ向けて内容の充実が図られる。

9月 文部省訓令「学校給食臨時施設方法」が定められ、国庫補助による貧困家庭児童救済のための学校給食が初めて実施される。

10月 文部次官通牒「小学校児童の衛生に関する件」により、児童の栄養改善のための方法として学校給食が奨励される。

19 6月 東京府では、私立栄養研究所所長(佐伯矩博士)の援助を受けて、管内の小学校で栄養パンによる学校給食を実施する。

1940 昭和 1930 1920 大正 1910 1900 明治 1890

この学校でも2年目になって、やっと「栄養教諭って、こんなことをやるんだ」とわかってきてくれたようだ、と江口先生は言う。

栄養教諭の役目は、教師が食育を通しての学びをどこまで必要としているかを調整していくこと。それが「食育全体計画」というものになる。学校というのは、教育課程に位置づけられていないと、教えることができない。教育課程に位置づけるために、「食育全体計画」をつくるのである。「結構、コーディネート的な役割が多いですよ」と江口先生が言うのは、こうした理由があるからだ。

同じ杉並区でも栄養教諭がいない他校では、この「食育全体計画」をつくる指導を栄養教諭の江口先生が行ない、各校で実施していくようにしている。「給食の献立をどう決めているか、みなさんご存知ですか? 献立は、子供の実態がどうなっているかを把握した上で決められているのです。ですから極端な場合は『あまりにもカルシウム摂取が少ない』とか『野菜を食べない』といった、その学校ごとの実状に即した指導をするのが、本来の在り方なのです。しかし実態は、その辺のことが結構おざなりになっていて、国が

示している『学校給食の食事摂取基準』を満たしていればいい、という事になってきている例もなきにしもあらずです。

学校給食の献立を決定するのは、栄養管理を担当する学校栄養職員です。まあ、栄養士ですね。栄養教諭は、それに加えて食育指導があります。

この辺のことは自治体によって若干の違いがあります。センター給食の学校もありますし、区内で統一献立でやっている所もあるし、標準献立がある所もあります。最終判断は学校長が決めます」

進化した給食

子供たちは12時20分から給食の支度を始め、だいたい12時40分くらいから食べ始める。13時5分までが給食の時間だ。

米飯給食が始まったのが、1976年(昭和51)。それ以前は、先割れスプーンで何でも食べさせていた。献立も栄養を満たすことが優先で、組み合わせもパンのおかずがおでんだったり。

我々の子供時代と大きく違うのは、給食が単なる栄養摂取の時間ではなく、多様化給食といって、さまざま工夫が凝らされている点だ。「明日はリザーブ給食といって、

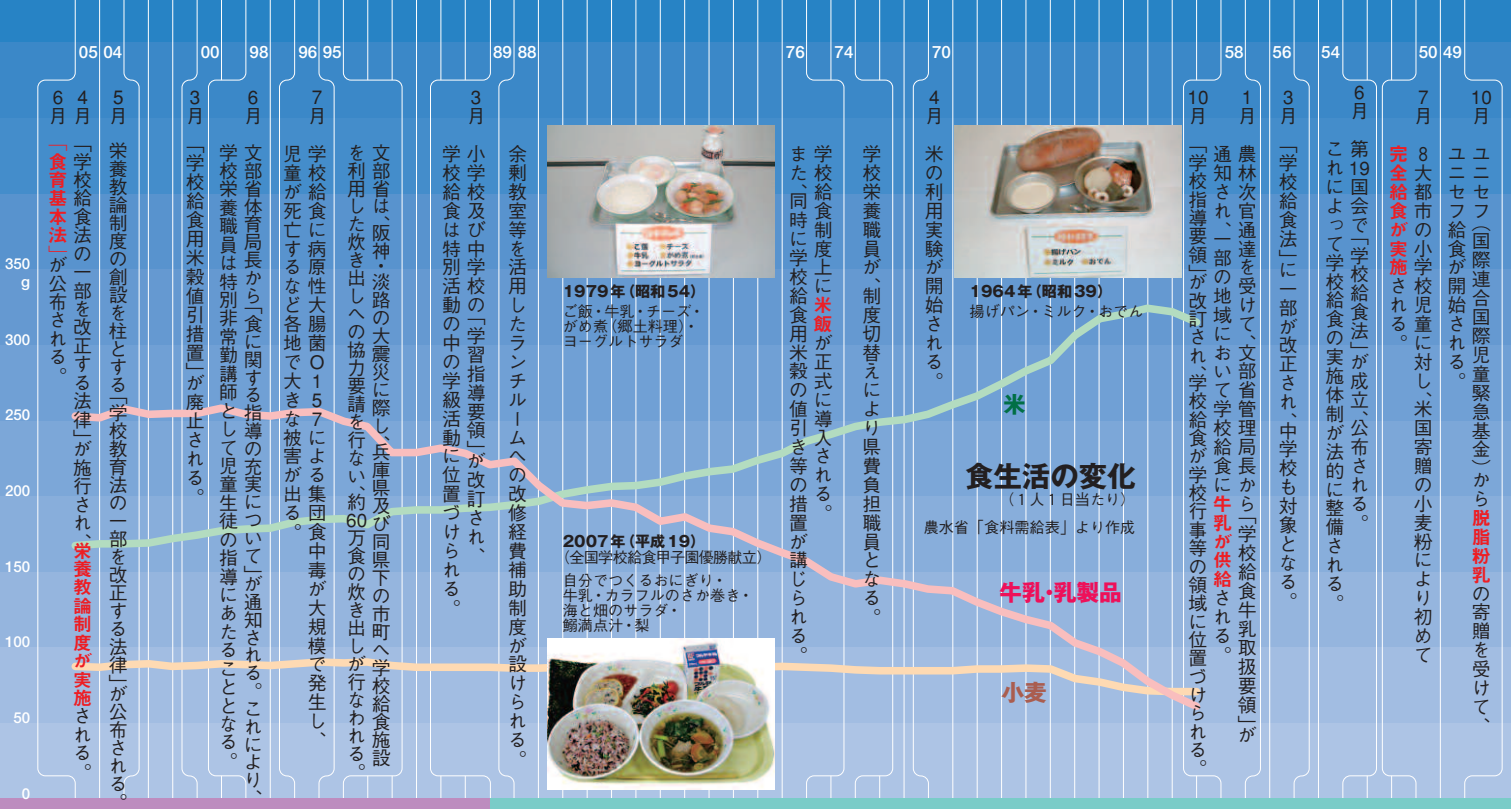
ハンバーガーかフィッシュフライサンドを選ぶ。飲み物は牛乳とコーヒール牛乳とウーロン茶とイチゴ牛乳とオレンジジュースから選ぶ。明日は330人がハンバーガーで、100人弱がフィッシュフライサンドを予約しています。弁当給食というのは、弁当箱に詰めてどこで食べてもいいよ、というものです。

この他にもバイキング給食とか招待給食もあり、杉並区では多様な給食と呼んでいます。

招待給食というのは、お世話になった方をお招きして一緒に食べます。お世話になった方というのは、地域の防犯をしてくださる方や学級園の指導をしていただいている近隣の農芸高校の先生とか、読み聞かせに来てくださっている方、戦争体験を話してくださる方とか、そういった方々です。

また、伝承遊び週間のときに、地域のお年寄りに昔ながらの遊び方を教えていただき、一緒に給食を食べることもあります」

今、大きな問題になっているアレルギーにも、対応しなくてはならない。「基本的には除去食で対応しますが、主食とかにアレルギーがあつて除去できない場合は、代替食をつくります。こうした児童の保護者には、毎



10月 ユニセフ(国際連合国際児童緊急基金)から脱脂粉乳の寄贈を受けて、ユニセフ給食が開始される。

7月 8大都市の小学校児童に対し、米国寄贈の小麦粉により初めて完全給食が実施される。

6月 第19国会で「学校給食法」が成立、公布される。これによって学校給食の実施体制が法的に整備される。

3月 「学校給食法」の一部が改正され、中学校も対象となる。

1月 農林次官通達を受けて、文部省管理局長から「学校給食牛乳取扱要領」が通知され、一部の地域において学校給食に牛乳が供給される。

10月 「学校指導要領」が改訂され、学校給食が学校行事等の領域に位置づけられる。

4月 米の利用実験が開始される。

4月 学校栄養職員が、制度切替えにより県費負担職員となる。

学校給食制度上に「米飯」が正式に導入される。また同時に学校給食用米穀の値引き等の措置が講じられる。

1979年(昭和54) ご飯・牛乳・チリソース・揚げパン・ヨーグルト

1964年(昭和39) 揚げパン・ミルク・おでん

2007年(平成19) (全国学校給食甲子園優勝献立) 自牛乳・海苔・鶏卵・フルクトース・ヨーグルト・バナナ・リンゴ・梨

3月 小学校及び中学校の「学習指導要領」が改訂され、学校給食は特別活動の中の学級活動に位置づけられる。

余剰教室等を活用したランチルームへの改修経費補助制度が設けられる。

文部省は、阪神・淡路の大震災に際し、兵庫県及び同県下の市町へ学校給食施設を利用した炊き出しへの協力要請を行ない、約60万食の炊き出しが行なわれる。児童が死亡するなど各地で大きな被害が出る。

文部省体育局長から「食に関する指導の充実について」が通知される。これにより、学校栄養職員は特別非常勤講師として児童生徒の指導にあたることとなる。

「学校給食用米穀値引措置」が廃止される。

5月 栄養教諭制度の創設を柱とする「学校教育法の一部を改正する法律」が公布される。

4月 「学校給食法」の一部を改正する法律「栄養教諭制度が実施される」が公布される。

6月 「食育基本法」が公布される。

平成

1950

1960

1970

1980

1990

2000

2000

物資購入の壁

物資購入において、東京都が他県と大きく違っているのは、制約がないところだそう。県によっては県レベルの学校給食会を通してしか買えなかったり、選定委員会に承認されないと買えないという場合がある。

東京都の場合は、かなり自由でパンと牛乳以外は、ほとんどフリーで取れてしまう。つまり、学校単位での契約なのである。

「この間も九州から電話がかかってきて、『硝酸塩を使っていない無添加のハムを取りたいんですが、選定委員会が認めた中に入っていないので、どうしたらいいですか』と。私は、『選定委員会に申し出て、認めてもらえば』と言ったんです。

こういうことがあるので、うちみたいに国産給食をやったりするのは、一律には難しいかもしれません。

学級園で採れたものを、選定委員会に認めさせるか、といったところまではいいっていないと思います。そこまではいいいなと思います。さすが、厳密にいったらそうなりませんが、文科省の考え方は、その食品が安全であるかどうかを確かめるために、そういった仕組みを採用しているわけです。

学級園でつくったジャガイモで指定しないと思えないようになるかもしれませんね」

予算管理も栄養教諭の大事な仕事。低・中・高と予算は違うが、杉並区は去年10円ぐらいずつ上げて、低学年で231円、中学年で249円、高学年で268円(材料費のみ)となった。この上げ幅は、いまだかつてないもので、食材が高騰する前に上げたので、非常に助かっているとか。

予算は毎食クリアしなくてはいけないものではなく、年間予算としてみる。

「1学期は生鮮食品が高い季節でだいたいオーバーします。生鮮食品が安くなる2学期で調整して、年間を通して帳尻を合わせています。

業者さんの見直しも、かなりシビアに行ないました。干し椎茸一つとっても、1万8000円から9800円まである。もちろん、香信と冬茹でも違いますから、理由があって開きがあるわけですが、なるべく安いものを探してやるように努力しています」。

今までは1つの業者さんにまとめて発注していたが、物を見て買っていないと予算オーバーしてしまう。そういう意味では、非常に複雑な仕事でもある。

給食は最後の砦

「いくら学校が頑張っても、やはり家庭も頑張ってくれないと。食育は、家庭が変わってくれないと、やはりダメなんです」と江口先生は言う。

今日の献立は「切り干しご飯」とキビナゴの唐揚げ。昨日は、東京産のアシタバを国産小麦に練り込んだうどん。児童たちは、すごく良いものを食べているのだ。

しかし、子供にとっては「切り干しご飯」は、あまり人気がない。残す率が高い。それで江口先生が声掛けて、おにぎりにした。

しかし給食を残す量は、残念ながらがらけっして減ったわけではない。「杉並区では2008年の6月に、週に3回だった米飯給食を4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に

増やした。これは、米飯給食の4回に



校内に、それも畑の近くに手押しポンプの井戸がある。うらやましい環境だ。



廊下の掲示板には、その日の国産給食食材の産地が貼り出される。また、国産でなくとも素材の持っているポテンシャルが告知される。実践を「見える化」することが大切だ。



増やすと決めました。米飯給食が4回になってから、若干ですが残滓は増えています。まあ、重量で量つていきますから、高^{かさ}としてどうかはわかりませんが。

それと当校の場合は、和食を基本にする、と決めています。半分は和食です。日本の伝統的文化を伝えていくのは誰か、と考えたとき、家庭にそれを要求できない現状で、残つてもいいから出し続けよう、というのが、うちのスタンスです。それは校長とも合意しています。

残りそうなものはおにぎりにするとか、工夫はしますけれど、子供に妥協して残りそうもない献立にするということはありません。

当たり前だが、学校というのは、あくまでも子供に対する教育機関だから、家庭や親に対して江口先生が直接働きかけるのは、給食試食会のときとか、保護者会のときぐらい。年に数回しかない。

あとは、夏休みに行なっている親子料理教室のとき。このときは、取って子供が嫌いなものをつくらうと考え、今年は「魚料理に挑戦」がテーマだそう。しかし、江口先生は、こうも言う。

「私は子供が変われば親が変わる、と考えています。ですから学校給食で取り入れている献立を説明して、ご家庭でも是非挑戦してみてください」と、呼びかけています。

給食は、究極のスローフードかな、と思っっているのです。すべて手づくりでやりますし、化学調味料も冷凍ものもうちの学校では使いません。ちゃんとだしを取ります。

それをするのは、もう、給食しかないんですよ。最後の砦です」

保護者の意識もかなり変わってきているという、手応えを感じている。それでも給食アンケートを取ると、朝食時に「火を使っている」という家庭が25%。包丁を使わない家庭が50%。火も包丁も使うという家庭は25%しかない。

調査したのは11月の寒い時期なのに、それが現実だ。

去年1年生の保護者に「どんな行事食をつくっていますか」とアンケートを取ったところ、1位はパレンタインのチョコレートづくりだったそう。2位がクリスマスケーキ。

「しかし、これが現実なんです。お母さん方にとっては、正月のお節料理より、パレンタインやクリスマスが上位にのるんです。

それで、給食では行事食を大切にしています。お金がないので鰻ではなくサンマの蒲焼きなんです。去年は穴子だったんですが、それも買えなくなったので、サンマです。

だから、意地でも学校がこういう献立を守らないといけないんです。小学生だって、やがて親になるんですよ。食べてこなかった子供が、行事食なんてつくれないでしょう。だからせめて給食で食べさせてあげたいな、と。

ですから、私の気持ちも『そろそろ厳しく言わないといけないかな』という風に変わってきました。お彼岸には、小豆から煮てぼた餅をつくるとか、そういう風にしていかないと多分、食文化は崩れてしまうでしょう。

まあ、スーパーで買ってきてくれれば、まだいいんですけどね。その日が何の日かわからないようになってしまったら、いけないと思います。

あとは旬の味を覚えるということとです。魚の献立が多いのは、魚には旬があるからです」

チャレンジから学んだこと

国産給食をやってみて、見えてきたことは、ずいぶん多い。

今までは地産地消という考えがあったのだが、一番難しいのは加工食品の見極めであることもわかった。

「私は『国産の壁』と呼んでいるんですが、例えばケチャップやジャムの場合、どれが国産だったら国産品と認めるか。材料か、加工か。すべて国産でつくるというのでは不可能。香辛料は、まず日本では採れませんよね。」

それでうちの学校では、まず『一番重量が重い材料』。かつ、『主成分』が国産であることというルールにしています。この2つを、国産給食の加工食品の基準にしています。

一番笑ってしまったのがイチゴジャムなんですが、一番重たいのがでんぷんで北海道産。肝心の主成分であるイチゴは中国産。そうしたら、これは国産とはいえないだろう、と。

それで探していったら、業務用の1号缶で国産と認められるのは、リンゴジャムしかなかったのです。地方には、小さい缶詰では地産地消のものがあるんですが、これも案外信用できない。リンゴやイ

チゴみたいな主成分は地元産なんですけど、あとはどこのものかわからないですからね。

つくってみるのもいいんですが、果物を買ってきてジャムをつくら、多分予算オーバーしてしまうのではないのでしょうか。

あと、練り製品に関しては、もう国産は無理。

国産品の定義は、日本で水揚げされた原材料を使って、日本で加工したもの。日本で水揚げしても加工は中国というものも結構多い。スケトウダラは、ほとんど輸入ですね。笹かまぼこについても、加工だけが日本で、原材料はすべて輸入です。ですから、おでんは国産給食の日には断念します。

でもね、じゃあ、もやしはどうなんだ、種は全部外国産だろう、と言われたらその通りなんです。それで農水省に電話で聞いたらいや、日本の土と水を使って育てれば国産です』と言われました。牛だつて、和牛でなくても、何年間か日本で育てれば国産ですよ。結構ね、調べていくとハマるんですよ。

こういうことを知って、疑問に感じるからこそ、教育に入っているんです。食料自給率というのは、いったいどういうことなんだとか、それにしても国産品は価格が高い、どっちを選ぶ？ とか。

あとは地方に行くと、もっと埋もれた国産素材があるんですよ。例えば、豆腐。今、佐賀県の大

豆を使っているんです。佐賀県の三日月町という所から入れています。年々収穫量が増えているんです。国産は人気があつて、多少高くても売れますから、増えているんです。だったら『学校給食の豆腐は、全部おたくの大豆を使うよ』というぐらいのことは言いた

い。そうすれば価格も安定して、生産者も増えるでしょ。そういう風になつていけたらいいなあ、と。私は別に、すべて国産が良いとは思っていない。要は、農家さんにもっと元気になつてもらいたい。どんな高齡化して、後継者もないのが現状ですから。

価格が安定してくれば、若い後継者も出てくるのではないかと、と思うのです」

食育の成果

実は江口先生、農水省の役人を呼んできて、生徒たちと討論させたのだそう。

「農水省の役人が考えている施策のほとんどは、子供たちも考えていたんですよ。面白かったのは、去年子供たちが『国産品を買ったら、ポイントをあげて他の物がもらえるように

する』という提案をしたら、農水省の役人が『あっ、それはうちでも考えています』って。

『若い後継者が少ないから、夏休みに中高生を手伝いに行かせる』というアイデアも、『あっ、それもやっています』って。小学生が思いつくことほとんど変わらな

いんじゃない、ちょっと情けないですね。しかし、6年生ぐらいになるとしっかりしてきますから、結構ちゃんとした意見を言いますよ。今までの食育って、消費者の立場しか教えてこなかった。それを、生産者の立場からも考えなさいよ、という視点を与えてあげないといけないんですよ。

そのためにも、国産給食をやらないと説得力がなかった。5年生と6年生は、そういう授業をやっています。6年生は、日本の食料政策を考えているんですよ。本当にすごいんですよ。『あなたは未来の農水大臣だね』と言えるような子供も出てきていますから。

農協さんでも話をしましたよ。逆に、私たちのほうから、要望を出したらいいんです。『国産のちくわが食べたいです』とか、『中くらいのエビも食べたいです』とか。それを実現するためには、私たち消費者が買い支えることですね。

結構JAさんとかの基準は厳しくて、農家さんは出荷できない物がいっぱいある。でも、学校給食では、ほとんど刻んでしまえますから、規格はあんまり影響がないんです。安ければ、実はそっちのほうがいいんです。

鮮度さえ良ければ、小さくても、大きさがバラバラでもいい。そういう物を回してもらえれば、もっと給食にも可能性が広がるんじゃないかという気がしています。もうこれは、私の一生の仕事だと思つて、最後まで意地になつてやっていくのだと覚悟を決めています」

リサイクルのことや家庭の雑排水を汚さない配慮など、今の小学生は、高度な環境教育を経験している。それに加えて、給食が食育と連携して、こんなにも進化しているとは、正直言つてうれしい驚きだった。

本物のだしの味を、給食で味わえるとは、うらやましい限りである。

江口先生と三谷小学校の取り組みが、地域や家庭に波及して、豊かな社会の実現にまで結びついていたら、こんなに素晴らしいこととはないだろう。



食育基本法が制定され転機を迎えた日本の食生活。

調理科学の視点から、食文化を研究する立場輝佳さんは、

今のような贅沢ができなくなっていけば、手に入る食材からいっても、

日本料理が本来持っていた調理方法や味つけが見直されていく、と言います。

野菜と魚介類中心で生活するようになれば、

必然的にだしの復権が果たされるでしょう。



的場 輝佳

まとはてるよし

関西福祉科学大学健康福祉学部栄養学科教授

1972年、京都大学大学院農学研究科博士課程（農芸化学専攻）修了。同大学食糧科学研究所助手・助教授、奈良女子大学生生活環境学部食物科学専攻教授を経て、現職。専門は食品化学、調理科学。

主な著書、論文に『西洋料理のコツ』（共著／学習研究社 2003）、『料理のなんでも小事典』（日本調理科学会編／講談社 2008）、『だし汁の東西味紀行-東海道うどんの地域的特徴-』（日本醸造協会誌 2005）、『食材の健康増進機能に対する調理の意義』（日本料理科学会誌 2007）ほか

現代嗜好に迎合しない味を守る

米食風土が育んだ、だし文化

食べものを生活者の視点で

私は、学生時代は農学部農芸化学科に籍を置いていたのです。教養部時代は、自由で気ままな生活ところが、3年生になる直前に肺炎になって下宿で寝込んでいた時期がありました。そのとき、いろいろ考えることがあって「勉強っていいなあ」と思ったんですよ。では、何を勉強しようか。そのときに手にしたのが、栄養学の本だったんです。それで食べ

ものごとをやるうとした。

卒業後、食糧科学研究所で「苦味のペプチド」で学位論文を取得。味のことは、それが始まりです。当時の食糧科学研究所はバイオ全盛だったけれど、私自身は食べものごとをやってきました。

奈良女子大学に移って、当時、家政学部食物学科に所属したので、食べものを生活の視点からとらえる、ということテーマに研究を進めました。京都にいたときには、どうしても生産者の立場から食品を見ていたけれど、生活者の立場

から見たら面白いな、と思ったんです。同時に調理というものを研究してみると、わかっていないことが多い分野だということにも気づきました。

一貫して食べものごとをやってきたけれど、生活者としての視点から食べものをとらえるという姿勢は変わっていません。

料理はでき上がったもの、調理とは操作です。料理科学とはいわないけれど、調理科学とはいいませんね。

調理にはまず食材が重要です。

食材はその地域に生まれたものだから、その特徴は風土や環境が反映されています。そして、その食材の持っている食べものとしての能力を最も引き出して、食べやすくおいしくするのが調理です。

献立をイメージして、食材を選んで、前処理をして、加熱するなど手を加えて、味つけをして、盛りつけて「料理」になる。この調理操作のプロセスの中で、だしは調味に位置づけられるでしょう。

日本料理では、煮ることと、だしが強く結びついています。

だしの定義は、「日本料理の味覚を特徴づけるもので、鰹節、昆布など海産物や干し椎茸などを中心に煮出した透明な汁のことで、うま味をベースとしたもの」。このようなだしを取るのには、日本だけです。鶏ガラで取るのはスープであって、だしとは違うものだと思います。

スープと決定的に違うのは、だしには油分が少ないところ。上品で癖のない風味が日本人の口に合っていて、おいしいと思われたから広まったのだでしょう。

だし汁の東西味紀行

2000年5月に文部科学省、厚生労働省、農林水産省の3省から出された「食生活指針」では、単に栄養面だけでなく、日本型食生活の再評価を求め、地域固有の風土で培われた独自の食嗜好（食文化）の重要性を指摘しています。

一般に「関西の薄味、関東の濃味」といわれていますが、それは本当のことなのでしょうか。江戸時代とは違い、現代では人の移動や情報の伝播も活発で、この通説がそのまま通用するとは思えません。

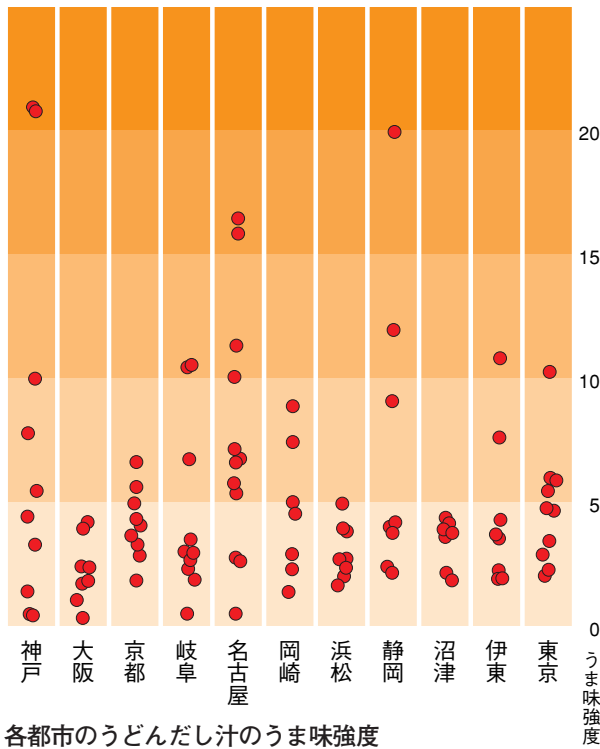
そこで、東海道沿い、神戸市から東京都の間の12都市を訪ね歩いて、うどんのだし汁を解析してみました。

結果は総合的に見ると、塩味・甘味などの味覚の点ではかなりのばらつきがありました。

だし汁の色の濃さだけに限ってみると、讃岐うどんの流行で、東海・関東地域にも色の薄いだし汁

のうどん店があつたものの、関西圏3都市（神戸市、大阪市、京都市）では、調査した限りですが、関東風の色の濃いだし汁を出す店舗は1軒もありませんでした。

関西人の「薄い色のだし汁」のうどんへの、強いこだわりを再認識



各都市のうどんのだし汁のうま味強度

うま味強度の求め方：1200uv+u

u：グルタミン酸ナトリウム濃度 v：イノシン酸ナトリウム濃度

図版提供：的場輝佳

識する結果になりました。

意外だったのは、関西は「色が薄い」が、だしが利いていてうま味が強い」という通説がくつがえされたことです。うま味を感じる成分であるグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸の量は、総合的に見て関東の濃い色のだし汁のほうが多かったです。

それなのに、なぜ、だしが利いていてうま味を強く感じるのでしょうか。その理由は、多量の濃口醤油で味をつける関東風のだし汁の場合、芳醇な醤油の香りが強く出てしまつて、だしの香りを消してしまうからではないか、と私は考えました。

薄い色のだし汁は、昆布や節類の香りが消されずに残っているために、たとえばうま味が薄くても「だしが利いている」と感じるのです。

醤油にも薄口と濃口でこのような違いがありますが、味噌も同様です。

名古屋の赤味噌は、普通の味噌に比べて香りが強いですね。醤油も同様で糖分とアミノ酸が反応して、だんだん香りを出して、最後に色がでるんです。だから醤油も味噌も、色が濃いもののほうが香りが強いのです。

食べものを味わう感覚は、舌（味覚）であると思いがちですが、

実は私たち日本人は、味と香りが一体となったものを味覚と錯覚しているのです。鼻をつまんで何かを食べれば気づくことです。香り

がなければ、おいしく感じません。牛肉と豚肉の区別もつきませんよ。口の中は鼻とつながっていて、味と香りを同時に感じているのです。

日本の料理人は畑で大根を味見するときに、バツと折ってかじります。しかし、ヨーロッパの料理人は折った大根に鼻を突っ込む。香りへの感性は、彼らのほうが強いかもしれませんね。だから、日本料理も香りをもっと意識して食べれば、いっそう繊細さが広がると思います。

食育と日本料理アカデミー

戦後、昭和20年代後半を、私は小都市で小学生としてすごしました。私の実家の食卓は、今日のよいうに豊かではありませんでした。水道もなく、井戸水を手動式ポンプで水瓶に移していたし、炭火が赤々と熾っていた七輪に鍋をかけ、薪をくべて竈でご飯を炊きました。

当然、冷蔵庫はありません。母は食材を小買いで、食事をつくっていました。好き嫌いが無かった私は「ご飯もいろいろなおかずも思いっきり食べてみたい。食卓がもっと豊かになれば家族はもつ

と幸せなのに」と思っていました。やがて、水道がついて、七輪や竈はガスコンロや炊飯器に替わり、台所にシステムキッチンと食器棚が並んで食空間は明るくスマートになりました。

特に、炊飯器は母を家事労働から解放し、冷凍冷蔵庫は生鮮食品の保存性を飛躍的に向上させたのです。

戦後の貧しい生活を経験した私たちの世代にとっては、今日のよいうに豊富な食材が流通していて、欲しいと思えば何でも手に入る食環境を、何と素晴らしいものかと思えます。

ところが、児童・生徒の個食や孤食、偏食や欠食など、家庭でのコミュニケーションを育む食卓の風景が失われたり、若年層、特に女性の低栄養状態や、壮年層のメタボリックシンドロームなどが年々問題になっていっています。さらに、世代を超えて不確定な情報に振り回されて、サプリメントや偏った食品に依存する異常な食行動（フードファディズム）が目立ってきています。

このような背景の中で、特に子供たちの食生活の乱れを憂慮して、2005年に食育基本法が施行されたのです。

京都に日本料理アカデミーという組織がありますが、京都市教育

委員会と連携して「日本料理に学ぶ食育プログラム」を小学校で始めています。

私は今年から「食育カリキュラム推進委員会」の委員長を務めています。

日本料理アカデミー (Japanese Culinary Academy) 将来を嘱望される世界の若手料理人を京都に受け入れ、日本料理の真の姿を学んでもらうための海外料理人向けの京都研修プログラムを中心事業とし、日本が誇る食文化を広く世界に普及し、次代にむけて、日本料理のグローバルスタンダードを確立することを目的とします。

京都市の教育委員会と日本料理アカデミーが食育カリキュラムをつくって、小学校で3年生から6年生までに実践しています。

単なる料理教室ではなく、料理を通して、3つのことを教えていきます。

- 1 だしの味を知る
- 2 もてなしの心を知る
- 3 食材の命をいただいていることを知る

京都の料理人は「だしを取る」とは言いません。「だしを引く」と言います。小学生にも「だしを引いて、日本で一番おいしい澄まし汁をつくらう」という授業をします。

ここでは一流の料亭の料理人が指導をし、普通の家庭では使わない利尻産の最高級の昆布や鱈節を使って、だしを引かせるのです。

やっているうちに「良い香りがある」と言ったり、味も覚えていきます。子供たちは、実に興味津々で取り組むようになってくる。

同時に「家の人に野菜を食べさせよう」と調理も教えます。ある子供はおばあちゃんが冬瓜が好きなので、冬瓜を煮ようと思いますが、歯が悪いのなら隠し包丁を入れたらいい、という調理のコツを、プロから教わっていました。

面取りの仕方や包丁の使い方も教えます。子供たちはすごく真剣で、多分ここで習ったことは一生忘れないと思います。

そして、料亭で使う漆塗りのお椀に盛りつけて、味わうところま

でやります。そして最後に「僕なら、こんなお汁をつくりますよ」と、プロが見本をつくって見せるんです。そうすると、子供たちが寄って来て「うわー」と感動する。

「ビューティフル、ビューティフル」と手を叩いて踊っている子供もいました。プロの仕事は、それほど子供の心に訴えるんです。料理人が極上の食材で一流の調理をすると、こんなに感動を呼ぶんだということが、よくわかりました。

授業風景の一端を紹介します。ある学校では、普段は残飯をコンポストに入れて堆肥にしているんですが、捨てに行こうとした子供たちに料理人さんが「チョット待って、こんな上等な昆布や鱈節を捨てたらもったいない。私らはふりかけや塩昆布をつくるよ」と言って、それも教えてあげる。

命を教えるときも、同じです。子供たちにもものを教えるときは、本能的に訴えることです。生きた車エビをパッと切ると、みんな「残酷！」と叫びます。しかし、その後の調理人の手さばきや盛りつけた見事な料理を見ると、本当に目を輝かせて感動する。その間、たった2分間ですよ。2分前までは、「残酷！」と言っていたのに、

かぶら蒸しをつくったこともありません。私たちは小学生には無理だろうと言ったのですが、料理人

たちは大丈夫だと言う。それで挑戦して大成功。蒸している途中で味見をさせました。蒸に火が通って甘くなっている、野菜嫌いの子供たちが「おいしい！」と言いました。

子供たちが食材に触れ、調理を体験して食の大切さを料理を通して本能的に体得することが、食育の原点だと思います。

まだまだ改善の余地はあるかも知れませんが、このような食育授業を、京都市内では今年17校で行ないます。

日本食は水を食べているようなもの

だし昆布を捨てずに、調味して塩昆布をつくりました。食べていた子に、「おいしいかい？」と聞くと「おいしい！」と元気いっぱいに答えてくれた。そして「先生、白ご飯が欲しい」とも言っていました。

日本食の原点はご飯。これほど特徴のない、水のような存在の食べ物なのが、だしを大事にする日本料理を育んだのだと思います。

水とだし、水と米との相性も大事です。食べものというのは、それ自体にたくさん水を含んでいます。平均して60〜70%でしょう。食パンは、あんなにバサバサ



上：日本料理アカデミーが京都の小学校で行なった、だしの授業の風景。平八茶屋の園部晋吾さんが、一流のだし素材を紹介する。
下：園部さんがつくった澄まし汁。
左ページ：だしの利いた料理に、子供たちは興味津々。
写真提供：の場輝佳





しているけれど40%も水分があるんです。
 ご飯は、多分60%以上が水。だから、私たちが食べているものは、圧倒的に水なんです。ですからその水に癖があったり、においがあつたりしたらいかんです。
 おいしい水にちょっと昆布のだしが出ただけで、うま味がすごく

感じられるという、非常に繊細な文化が育まれたのです。そのセンスを、私たちは意識しなくてはいけないと思います。
 日本の風土には米の栽培が適していたのです。ヨーロッパにはデュラム小麦という硬質小麦があります。これはパスタしかつくれなかった。イタリア人がパスタが好

きだから、デュラム小麦を栽培したのではなく、これしかできないかったのです。日本の米の文化と同じです。

なぜ日本人がだしのうま味を好んだかは、わかりません。しかし、小さいときから慣れ親しんだ味が、引き継がれてきたんじゃないでしょうか。

食べ歩き番組のレポーターを務めたこともある俳優の渡辺文雄さんが、最後の晩餐に選んだのは、飯ごうで炊いたご飯。炊き上がった蓋に取って醤油をかけ、もう一度焼いて、それをおかずにご飯を食べる、というものでした。醤油の焼けた香ばしさやおいしく炊けたご飯を好む、日本人らしさ、お米の持つ力が、よく表われている話だと思いました。

残したい日本の味

外国人にとって、日本人が長寿で健康なのは、米と魚を食べているからだと思っているようです。つまり、日本型食生活が注目されているのです。

米と魚が主役ですから、世界で今流行っている日本食は、寿司です。彼らは酢漬けの魚は食べ慣れていますから馴染み易いのかもかもしれません。

しかし、物足りないのでしょうか。

か。一緒にハンバーガー風の寿司などを出す店もあります。まあ、日本の回転寿司も同じような状況ですがね。

日本料理のもう一つのベースに、塩味がありますね。ご飯に砂糖をかけてもおいしくない。ご飯には塩が合うのです。だから高血圧傾向が出る。そこでだしを利かせると塩が少なくてもおいしく感じて食べられる。二重の意味で、だしは健康につながっているのです。

以前、来日したフランス料理のシェフに「あなた、日本食で自慢できるもの、残すべきものはなんだと思いますか」と聞いたことがあります。

そうすると、一つは魚だと。これだけ多くの種類の魚を、いろいろな加工法で食べているのは日本だけだと、彼らは言うのです。

もう一つは野菜です。健康が注目されている今、どちらも自分たちの調理法に取り入れていきたい食材である、と。

魚はそれ自体にうま味がありますからいいとして、野菜はインパクトがない。それには、だしが重要ですね。

健康な生活を送る上でも、野菜を食べたほうがいい。しかし、野菜は生で出されたら食べにくいものです。300gの生野菜をどーんと出されても食べられたもので

はない。でも野菜は茹でたり煮たりすれば、柔らかくなるし、かさも減るし、おいしく食べられるようになる。

だしは、このように野菜をおいしく多様に食べるために、非常に効果的なのです。郷土料理に野菜は欠かせません。その煮方はその地方の文化や伝統から生まれたのです。それが「お惣菜」です。

メリハリを利かせて

だしの利いたおいしいものを食べようとしたら、手間がかかります。働く婦人が増えていきますから、普段の食事のときに、じっくりだしを取った手間のかかる料理はつくりづらいでしょう。

家庭からだしが衰退したのは、一つにはかつての家事労働がキツかったからです。昔は女性だけが、そのキツい仕事を担っていました。そこから解放されることは、ある意味で生活の豊かさの実現であったのです。

簡単な焼肉料理は満足度も高く、豊かさを感じさせるものがあります。

私は、アメリカで2カ月間単身赴任生活を体験しました。そのとき誓ったのは、車で通勤して帰途には必ずスーパーマーケットに寄って買い物をして、自分で食事を



つくることでした。

その結果、おいしいからほとんどが野菜と肉の炒めものでしたね。手の込んだ料理は、つくるのが大変であることを実感しました。

せめて、日曜日が正月かだけでもいいから、だしを引いて、手の込んだ日本料理をつくってほしい。子供たちも、小さいうちから食べ

慣れていないと、外国人のように、野菜や魚介類をおいしいと思えない味覚に育ってしまうのが心配です。

音楽のことで言いますと、たまには劇場に行つてオペラを楽しむ。そういう贅沢は、暮らしの中で必要なものです。同じように、ときには一流の料

亭に行つてリッチな気分浸つて、心がリセットされるのも良いことです。しかし、料亭の食事ばかり食べていたら、飽きてしまうでしょう。

家庭料理のおいしさと、料亭でのおいしいものは違います。しかし、おいしいものを求める気持ちと同じです。

家庭料理の良さは、毎日食べても飽きないところにあります。それは味つけが一定でないのと同じにならないからだ、という人もありますが、それだけではありません。

例えば、肉じゃが。我々はよく味が染み込んだほうがおいしいと思いがちだけれど、実は味が染み込むと全部が同じ味になっておいしくない。特に市販のお惣菜は、つくってから時間が経つていて、全体が同じ味で味に変化がないから、すぐに飽きてしまうのです。

プロの料理人も3分の1ぐらい染みているのがおいしいんだ、と言っています。染み込んだところと、まだ染みていないジャガイモそのままのところがあるから、おいしいんです。しかも、薄味です。最近、家庭では味が濃くなる傾向があり、子供たちは濃い味に慣れてしまい、薄味だと物足りないと感じています。子供たちの要求に応えられるのは、焼肉でありハ

ンバーグかもしれないけれど、慣れていくことでだしの味をおいしいと感じるような人間に育つてほしいと思います。

精神論ではなくて

子供たちの箸の持ち方も変わりましたね。みなさん、実験で使ったピペットをどう持ちますか？ 私

たちが学生のころは人差し指で空気の調整をしました。30年あまり前にアメリカに留学したとき、あちらでは手が不器用な人が多く、親指でやっていました。親指を使ったほうが楽ですが、デリケートな操作ができないんです。

日本でもいつからか、親指でピペット操作をする学生が増えてきました。しかし、それでは作業の合理性も悪いのです。

だから箸の正しい持ち方も、しつけという風にとらえないで、作業の合理性という切り口で教えていったらいいと思います。

日本人は器用で真面目で勤勉で、といわれてきたけれど、本当はそうじゃないのかもしれない。努力したから、器用で勤勉であったのかもしれない。

今の風潮として、楽な方向に流れて、無理をしないで気楽に過ごせばいい、何で努力せんなんなの？ という若者が多いんです。

でも、それは違うと思います。

安易に物事を進めないで、高い志を持って、自分自身から逃げないで、正直にやってほしい。周りが便利になって、努力しなくても簡単に満足できる環境がいけないのかもしれない。

好みの問題、でも…

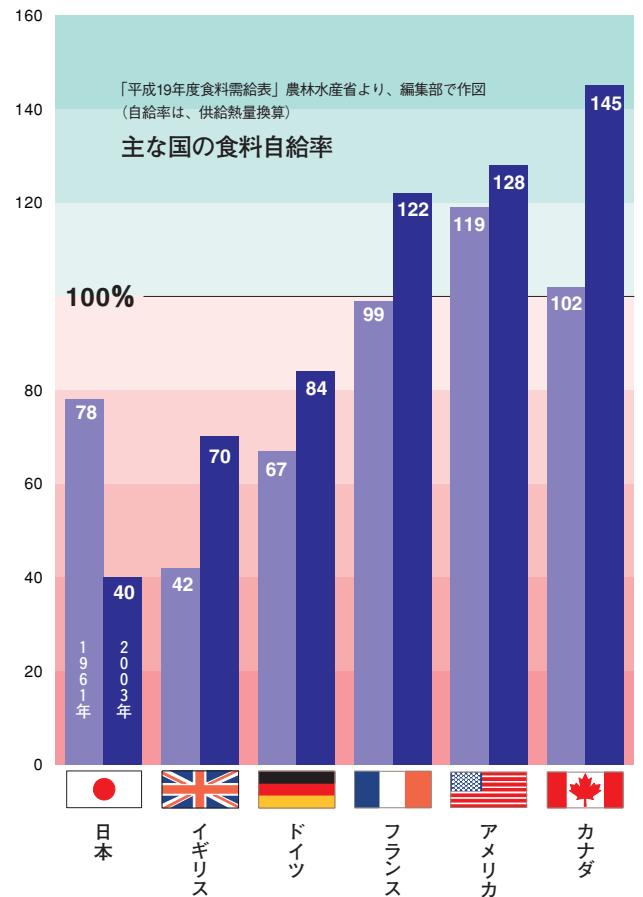
私は関西の人間だから、関東風のものには味が濃くて好きになれないんですが、それでも2つだけ関東風のほうがおいしいと思うものがあります。

一つは天丼。関西は天ぶらを白絞め油で揚げますが、関東はごま油。それに関西は汁をかけすぎる。汁かけ飯みたいなんです。

鰻丼も関東風のほうが好きです。さっぱりとしてメリハリがあり、冷めてもおいしい。

今まで食べた中で一番変わったのは、青森県津軽地方で食べたうどんです。変わっただし汁ですが、小魚のだしを取っています。生魚だったと思いますよ。そのだし汁に濃縮されたような醤油を調合していました。その辺り

は、みんな同じでした。食べものの好みは理屈ではない。個人の自由。食べものの好き嫌いで他人から押しつけられたらた



まりません。わがままを通したいところですね。

しかし、こんなに日本人の食生活が豊かになったのは、つい最近のことなんです。海外からこんなにも大量に食料を輸入できるのは、日本が貿易収支の面で優位に立っているからです。

しかし、エネルギーや地球温暖化の問題で、これまでのような贅沢な食生活が続けていかれなくなるのはわかりきったことです。

日本と外国の食料自給率を比較したデータがあります。40年ほど前と現在を比べてみます。かつて日本の食料自給率が高かった時代には、イギリスやドイツは低かっ

たのです。ところが国の政策として、これらの国は自給率向上に取り組んで成功させました。

食料自給率40%の国なんて、アラブの砂漠地帯や土地を持たないシンガポールを別にして、今までどこにもなかったですよ。

国が豊かになって生活レベルが上がると、人件費が上がります。当然のことですが、農家の収入も上がらないと、生活できずに離農せざるを得なくなります。

日本の高度経済成長時代に起きたことは、既にイギリスが経験済みのことでした。しかし、イギリスはそれを克服して食料自給率を上げることに成功しています。

なぜ残すのか

50年後に、大人になった子供たちが、誰も日本料理をつくれないうようになったとしたら、ちょっと悲しいですね。

ただ、消えるべくして消えるのであれば、それもまた文化かもしれません。江戸時代と現在とでは食べているものも調理方法も、ものすごく違います。だから残るものは残るけれど、消えていくものは消えていく。この先、日本料理が見直されるようになったとしても、外国料理からの影響を受けて、食のグローバルイノベーションは進むでしょう。

人件費がかかる国内農産物は、価格が高い。だから、日本人は価格の安い輸入農産物をどんどん買うようになった。それで、今の農業の状況が引き起こされています。

食品加工というのは、本来、加工しないと利用できないものに施す技術です。お米は、粒食としてそのまま食べるのが一番効率的でおいしいのです。

そういう観点から、米粉のパンを批判的に見るむきもありますが、水田はいったん畑に変えたら、水田に戻すのは難しい。水田を維持するためにも、米の消費量を支えなくてはなりません。

京都万福寺の山門にある石碑。「強いにおいの食べものや酒を飲んだ者は入ってはいけない」と戒める言葉が刻まれている。写真提供：的場輝佳



しかし今日のように、世界中から好きなだけ食料を輸入するような状況は、いつまでも続きません。

この先、国内自給率は上げていかざるを得ないでしょう。国内で栽培できる農産物や近海で捕れる魚介類を中心に、日本の風土に適した食料を使わざるを得なくなります。牛を放牧することには、限界があります。

そうなると思うと、食材からいっても、本来の日本料理が持っていた調理方法や味つけが、見直されていくでしょうね。どうしても元の食文化、野菜と魚介類中心になり、必然的にだしを使った食生活になるでしょう。

そんな事態には、ならないほうがいいという人もいますでしょう。しかし、地球に棲む人間として考えたら、世界中から食べものをかき集めて贅沢をするよりも、地産

地産に重きを置いた食生活のほうが、自然なわけではありませんか。

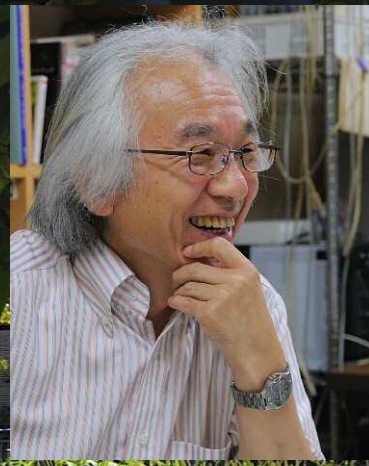
そう考えると、将来のために、日本型の食文化を再評価して、継承していくことが大切だと思います。

禅宗寺院の山門前に、「不許葷酒入山門」(葷は肉類、酒はアルコール)の碑があります。ニンニク、ニラなどのおいしい強い野菜や酒を寺に持ち込むなどの戒めです。この仏教の教えの影響を受けて、「強い香りを生かした料理」よりも「食材を生かした控えめな味と香りの料理」を好み、おいしい水と癖のないご飯が、四季を愛でる日本人の繊細な感性と相まって、「だし」をベースにした日本料理を培ってきたと思うのです。



シリーズ里川 川らしさを取り戻そう

美しくなければ川じゃない



吉村 伸一

よしむら しんいち

吉村伸一流域計画室代表
技術士（建設部門、環境部門）

1948年北海道生まれ。1971年室蘭工業大学土木工学科卒業、同年横浜市役所に入庁。1977年から94年まで下水道局河川部に勤務。1998年から現職。

主な共著に「自然環境復元の技術」（朝倉書店 1992）、「多自然型川づくりを超えて」（学芸出版社 2007）、「日本文化の空間学」（東信堂 2008）など（いずれも共著）

横浜市の「和泉川東山の水辺・関ヶ原の水辺」及び、佐賀県の「嘉瀬川・石井樋の復元」設計で土木学会デザイン賞受賞

図版及び左ページの写真：吉村伸一さん提供

私が深く川とかかわるようになったきっかけは、「よこはまかわを考える会」という市民団体に加わったことにあります。都市河川に興味を持つ横浜市民職員が二十数名集まって、1982年（昭和57）に発足しました。

1970年代から1980年代初頭にかけては、環境に関心を持たれて、多摩川などでも、自然保護運動が盛り上がった時代です。暗渠あんきょにされた河川が親水公園に生まれ変わって、せせらぎが復活したりしているころ。でも、それはまだ、川の再生というような内容ではなかった。

会のリーダー的人物は、2004年（平成16）に亡くなられた森清和さん。当時は公害対策局に所属していました。精力的だし、戦略もすごかった。

当時、川が埋め立てられたりコンクリート化されても、市民は「自然を残せ」とは言わなかった。市民は普段の生活で川を必要としていないから、極端な話、どうなってもよかったです。それは、川を使わなくなったから。それで、都市の川を楽しく使おうということで、まずは「どぶ川遊び」から始めたんです。

しかし、東京や横浜の川は、本当に悲惨な状態だった。横浜の川だけ見ていると絶望的になります

が、それでも「どうすれば、良くなるか」を考えました。そのときに森さんや川の会の仲間と全国の川を見て歩いたことが、すごくヒントを与えてくれましたね。「流水部に植生を回復させるなど、技術的に工夫をすれば、何とかできるんじゃないか」という希望が湧いてきたのも、たくさんさんの川を見たからです。

1982年（昭和57）から低水路整備に取り組んだ独川では、河川改修で川幅が3倍ほどに拡げられ、川底が平らになり水深が浅くなって、変化のある川の流れはなくなっていました。

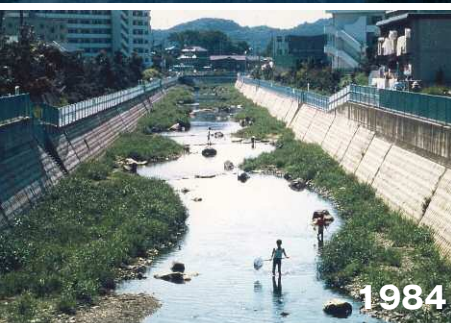
水深を以前のように深くして、早い流れや遅い流れといった多様性を回復するために、河床の中央部を掘り下げ、掘った土砂を両岸に盛り土して、自然な滲筋みおろしを形成する計画を立てました。

しかし、住民からは、「河床に草が生えると、流れが妨げられて危険」「余計なことをするな」というものでした。一番ショックだったのは、住民に納得してもらったのに、何の反応もなかったことです。私は、これらの川の姿に可能性を見出してきただけに、本当にショックでしたね。

しかし水はまだ汚いのには、子供たちは工事直後から川で遊び始め



1982



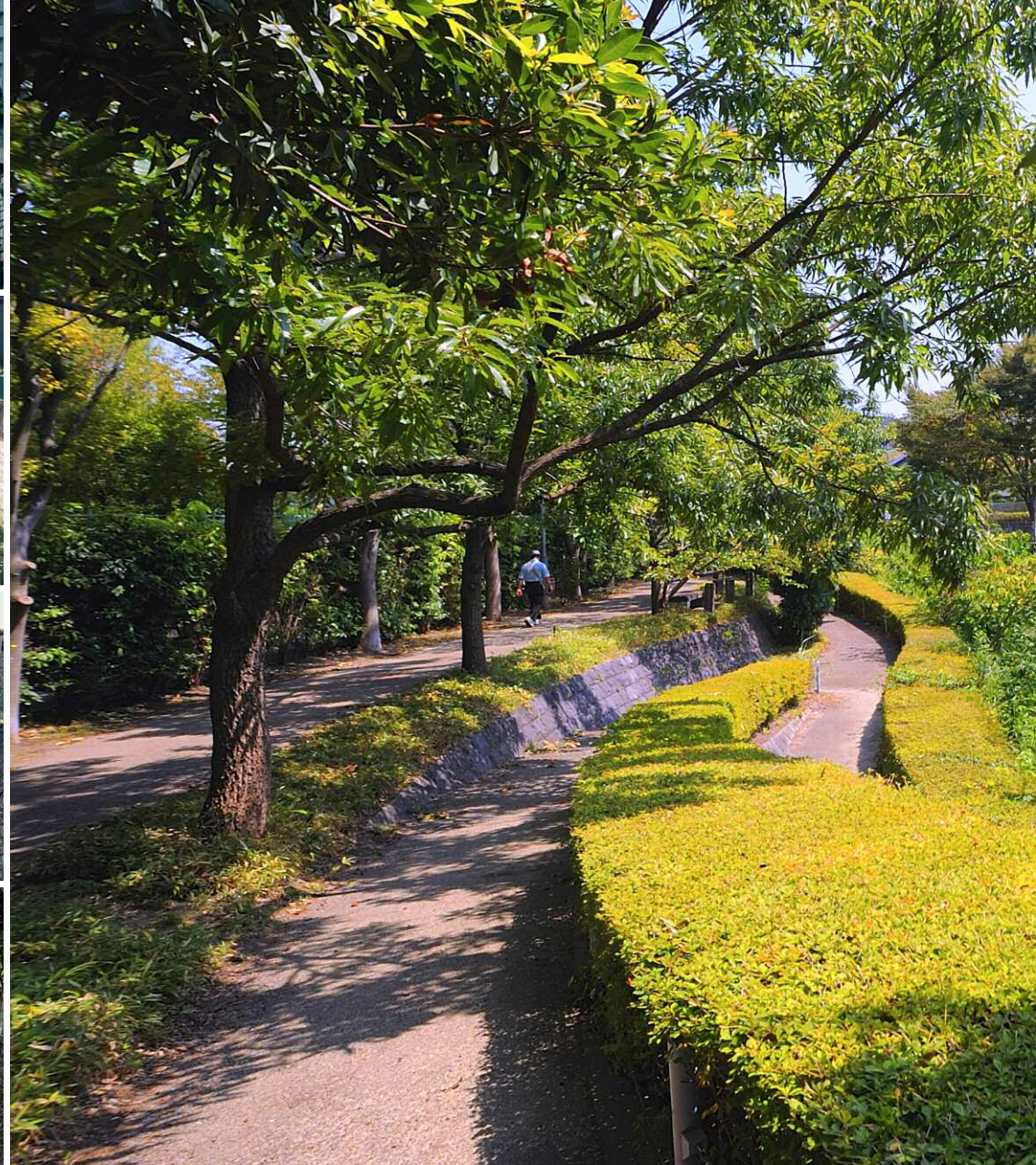
1984



1992



2009



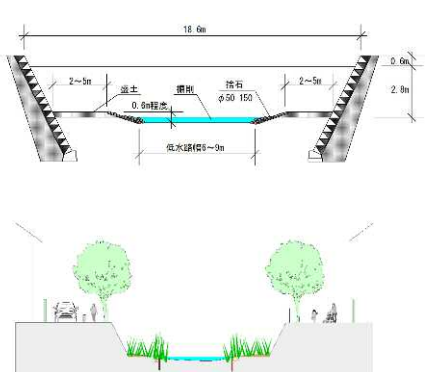
たんです。そうしたら「怪我をし
たらどうする」と、今度は苦情の
嵐が2年間続きました。でも、水
生植物が豊かに茂り、多様な流れ
が復活した独川は、今では地域の
シンボル河川として親しまれるよ
うになりました。

低水路が地元に着して再開し
た天神橋上流の整備(1992年平
成4)では、水際にヨシやガマな
どの抽水植物を植え付ける植生工
法を採用し、川沿いの通路にはケ
ヤキを植えました。改修前の独川
はケヤキの河畔林が連続していま
したが、すべて伐採されたんです。
ケヤキを復元することで空間全体
がより川らしく、魅力的になりま
した。夏は葉が茂り木陰で涼しく、
冬は葉を落として陽が注ぎ暖かい。
河畔林は川らしさの重要な要素で
す。

独川の上流は、1989年(平成
元)にふるさとの川整備事業の指
定を受けて、稲荷森の水辺など周
辺の自然と結びついた水辺拠点を
整備しています。1991年(平
成3)に指定を受けた和泉川でも、
東山の水辺や関ヶ原の水辺など、
川と森をつなぐ水辺拠点を整備し
ました。子供たちの川遊びは日常
的な風景になり、大勢の人が和泉
川に来るようになりました。

しかし、一方で問題も生じてい
ます。和泉川は整備から十数年経
って補修等が必要になっています
が、木製の柵がコンクリート擬木
柵に取り換えられてしまいました。
生物のために木を植えて人が入り
にくいように整備した湿地空間で
は、樹木が刈り取られ池やワンド
が丸裸に。いろいろ考え方があ
ってもいいのですが、何を大事に
しなければならぬか、環境を見
る目を磨くことが必要ですね。私
が就職したころは、まず自分で設
計するということをやらされまし
た。測量から図面作成、積算まで
すべて、先輩のやり方を見ながら
覚える。今は、最初から外部任せ
になっています。

川らしさというと川の中だけを
考えがちですが、周辺を含む空間
全体が大事です。川幅を広くとり、
川の自由度を上げ、川の作用で川
らしさを回復する。川と周辺の自
然をつなげる。それが、これから
の大きな課題です「暮らしの中を
流れる川、行ってみたくなる川の
空間」を目標としています。





水の文化書誌 24

《味は文化に支配される》



古賀 邦雄

こがくにお

水・河川・湖沼関係文献研究会

1967年西南学院大学卒業

水資源開発公団

(現・独立行政法人水資源機構)に入社

30年間にわたり

水・河川・湖沼関係文献を収集

2001年退職し現在、日本河川開発調査会

筑後川水問題研究会に所属

2008年5月に収集した書籍を所蔵する

「古賀河川図書館」を開設

URL : <http://mymy.jp/koga/>

ときどき食事について、こんなことを考えることがある。私たちは、一日三食摂れることに感謝するのは勿論であるが、怒涛のような安土桃山、江戸時代に生きた徳川家康より、バラエティーに富んだおいしいものを食べているのではなからうか。

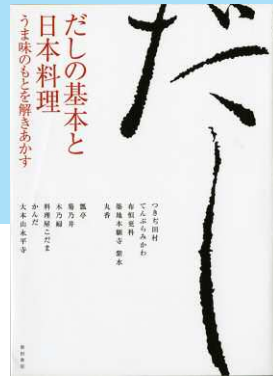
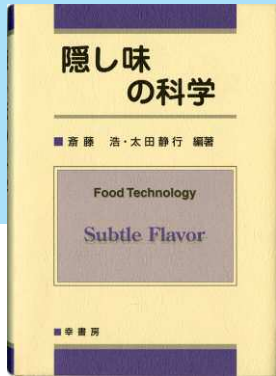
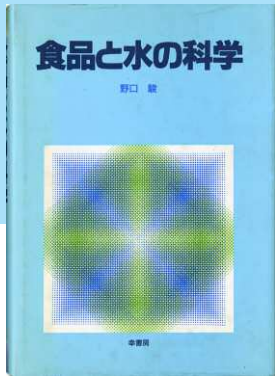
日本では、ある程度お金を出せば、懐石も刺身も寿司も、また世界中のあらゆる料理を日常に食することが可能であり、しかも日本酒、焼酎をはじめウイスキー、ワイン、ビールといった多様な酒も飲めるからである。おそらく家康の時代では、世界の料理はおろか、こんなご馳走を食べてはいないはずだ。それは、家康時代とその400年後の現代における食事文化の差であろう。

石毛直道編『世界の食事文化』(ドメス出版1973)には、人は食べることの手順として、まず狩猟採集、漁労、栽培、養殖などの手段で食料資源を得て、この食料の原料にさまざまな加工を施すことにより、より食べやすくし、さらに食上がった食べ物を口にするとき

に、さまざまな味の支配について、例えば植民地時代における塩や砂糖やコーヒーの生産の歴史から論じられており興味を引く。また、この書では人間の味覚細胞は一つの細胞ですべての味を判別するものではない、と指摘する。味覚の分布は舌の先端で甘味、中央で塩味、両端で酸味、奥のほうで苦味を感じ、うま味は甘味に近い所に位置しているという。そして「人間が感じる味には、本能的な味と情緒的な味があり、それを基本にして文化が成立していく。こ

事作法の行動が生まれ、あとは人体の生理となる、とある。そして「人間の食事は生理的欲求の充足というだけではなしに、さまざまな価値観にもとづく選択原理をもつものである。それを個人のレベルでいえば嗜好ということになり、それを特定の社会のレベルにならしたら、その社会の食事文化ということになる。生理的現象のほかに、食事をきわめて文化的な現象としてとらえる視角があるのだ」と、即ち、個人的な食嗜好が時を経て、それが一定の地域に定着したとき伝統的な食事文化が誕生すると、論じる。

既に、三十数年前のことだが、同僚たちと東京の居酒屋で八丈島特産トビウオのくさを注文したことがあった。あの強いおいには驚き、食べられなかった。これも一つの個人的な嗜好の問題である。藤井建夫著『塩辛・くさや・かつお節―水産発酵食品の製法と旨味』(恒星社厚生閣2001)に、くさやの由来について、次のように記されている。江戸時代に伊豆諸島では上納塩を製していたが、取立てが厳しく、島では塩は極度に不足し、貴重品であった。伊豆諸島の近海はムロアジ、アジ、サバ、イワシなどの好漁場であったが、これを塩干品にする際にも塩を節約するために、やむなく同じ塩水を繰り返し使っていた。そのうち、塩水は独特の異臭を持つようになり、これに漬けてつくられる製品も強いにおいを持つようになったが、食べれば結構おいしく、また日持ちもよいため、島の人々の間に定着し



の2つの味の種類は、文化の形態にとっても大きく2つに分けられると考えられる。生理的な味は、人間の生命を握るものであるから、結果的に権力と結びついた文化とみられる。また、情緒的な味は直接生命と関係しない味であるから、権力とは関係ないものとみることができ。そこで文化を動かすものは、この情緒的な味のほうであるかもしれない」と主張する。この説は面白い。快、不快と苦味のテーマで、苦味は味の中で生理的に左右されない味で、情緒的な味に分類される。例えば、ビールには材料のホップの苦味成分が含まれており、気分がすぐれないときは、その味は大変嫌な味として感じられる。コーヒーも同様である。

伏木亨著『味覚と嗜好のサイエンス』(丸善 2008)によれば、味覚は視覚や臭覚と同様に人間の感覚を表わす生理学的な用語で、舌から脳へ信号を淡々と伝えるのが味覚で、不変。一方嗜好は、過去からの食体験に基づいて善し悪しが判断され、好き嫌いを指し、食体験を重ねることによって変化していく。前述したが、子供のころ嫌いだっただごやが年をとれば食べられるようになる。また、同著『人間は脳で食べている』(筑摩書房 2005)には、テレビなどによって繰り返される情報は、その食べもののおいしさをいつの間にか人の脳にインプットし、食するようになることがあるという。それは人が食物を脳で食べていることを実証している。これもまた味が人を支配する例だ。しかしその情報が、

いったんテレビから消えてしまうと、その嗜好は無くなることもある。味覚については、阿部啓子他著『食と味覚』(建帛社 2008)、都甲潔著『味覚を科学する』(角川書店 2002)の書がある。やはり、料理は4つの基本味にうま味を伴ったもののおいしく感じるものだ。うま味はだしによって生み出される。だしとは出し汁のことで、鰹節や昆布などを煮出して、料理のうまさを増すのに使う汁である。太田静行著『だし・エキスの知識』(幸書房 2006)には、昆布のうま味の本体はグルタミン酸であることを発見したのは、当時、東京帝国大学の教授であった池田菊苗で、グルタミン酸のナトリウム塩を調味料として、特許出願した。鈴木製薬所(味の素株式会社の前身)の鈴木三郎助がこの特許について、企業化することになり、グルタミン酸ナトリウムは1909年(明治42)5月「味の素」の名で発売された。一方鰹節のうま味の本体は5-イノシン酸で、1847年(弘化4)にドイツのリービッヒが牛肉の抽出液から発見。日本では、1913年(大正2)小玉新太郎によって発見され、小玉はさらに鰹節のうま味について研究し、それが、5-イノシン酸に由来することを見出した、とある。さらにこの書では天然エキス系調味料として、畜産物のチキン、ポーク、ビーフ、水産物として鰹、煮干、グチ、ハモ、タラ、イカ、牡蠣、鮑、カニ、エビ、農産物としてオニオン、ガーリック、ハクサイ、ネギ、ニンジン、シイタケ、

オレンジ、レモンなどを挙げています。日本料理に関する柴田書店編・発行『だしの基本と日本料理—うま味のもとを解きあかす』(2007)を読むと、料理が楽しくなる。高橋英一は日本料理におけるだしを絶賛している。「日本のだしほど素晴らしいだしは無いと思います。昆布の持つグルタミン酸のうま味と鰹節の持つイノシン酸のうま味は、一プラス一は二でなしに、そのおいしさは七にも八にもなると言われます。単に二種類のものを合わせて、これほど深いうま味のあるだしは他国には存在しないでしょう。だしというのは、全ての料理の基本になると言えるくらいたいせつなもの、と私は若い頃から位置づけております。だしについては、藤村和夫著『だしの本』(ハート出版 1988)、太田静行著『うま味調味料の知識』(幸書房 2008)、伏木亨著『おいしさを科学する—だからダシはおいしい』(筑摩書房 2006)がある。斎藤浩・太田静行編著『隠し味の科学』(幸書房 2002)は、主の味を引き立てるために、目立たないように調味料や香辛料を使う隠し味を追求したユニークな書である。隠し味として、酢や醤油や香辛料などが用いられる。多くの料理は、酸味がそれと感しない程度のわずかの酢を加えることで味に深みができ、全体として、味が引き締まる。醤油や魚醤油も少量添加すると、複雑な味が加わる。苦味を持つ香辛料なども苦さが感じられない程度に使用すると料理の味が深いものになっていく、

衣食足りて礼節は

戦後、栄養学の見地から「日本人の食事には〇〇が足りない」と、足りないものを増やす食生活改善が進められた。

ところが、「西洋諸国・先進国並み」の食を目指してきた結果、生活習慣病が増え、腹回りもドツシリしてしまった。かつて「ふんどし一つで筋肉隆々」と評された日本人の体型は、そんなメタボな人々か、スリムであつても中身は不健康な人々が多数を占めるようになっていた。

郷土の食を見直す

誤った栄養学の解釈から、米食が不当に評価を下げた時期もある。「ご飯を食べるより栄養のある肉や乳製品を摂ったほうが良い」と食べ続けてきた結果、食べものの好みも欧米型になった。

いったん濃い味、インパクトのある味が慣れてしまうと、だしのような淡い味が満足できないようになる。知り合いの若者が

「味が無いから豆腐が嫌い」と言うのを聞いたとき、豆腐の味がわからない日本人が育ってしまったことに、大きな驚きを覚えたものだ。実は、栄養学的に見ても、ご飯は優れた食材。同じように主食として食べられるパンよりもタンパク質が豊富だからこそ、肉や乳製品を摂らなくても、身体を維持することができたのだ。

「ご飯と味噌汁と野菜の煮物と魚」という和食の献立は、栄養的にも文化的にも豊かな食で、日本の風土と分ち難いものだったのだ。肉や乳製品をたっぷり摂る食事は、一見豊かに見える。しかし、主食であるパンに足りない栄養素を補うために、これもまた必然的に風土によって培われた献立。どちらが優れているか否かは言えないのだ。

このように、食というのは郷土に根ざしているもので、善し悪しで量るものではないことを教えられた。

今どきの食育

今どきの小学生が、食育という

名目で、すごいことを学んでいることを知ることでもできた。サプリメントや健康グッズが花盛りだが、そんなことに時間やお金を費やすよりは、小学生にならい、食を通して物事を見る習慣を身につけたほうが良い。

健康になるだけではなく、国際情勢から日本の歴史まで、あらゆることを幅広く学ぶことができる。

水と野菜とご飯

日本にだしという特殊な「うま味」が定着したのは、安全でおいしい水があつたこと、油脂に頼らない野菜中心の献立だったこと、そして何より主食がご飯だったことが大きい。

もちろん、麺類にもだしは欠かせない。しかし、小麦や蕎麦からつくった麺が主食であつたなら、パン食同様、足りない栄養素を補うために、野菜中心のおかずというわけにはいかない。タンパク質を求めた結果、だしの在り方も違ったものになっていただろう。

うま味に助けられて、薄味でもおいしく食べられるだし。それに

は、安全でおいしく、軟らかい水が欠かせない。いや、そういう水に恵まれたからこそ、だしに支えられた日本料理が、こうして花開いたのである。

簡便化は是か非か

日本人はだしの味が大好きだし、うま味に対する嗜好も強い。郷土食としてのだしの地位は、まだまだ安泰のようだ。

ところが、だしそのものの在り方は、大きく変化している。かつてはどの家庭にもあつた鰹節削り機は復活の兆しがあるとは言うものの、ごくわずか。たいがい削り節か、粉末状の風味調味料が使われるのが一般的だ。家庭では簡便化が進行中なのである。

鰹節に比べて、ただ浸しておいて引き上げるだけの昆布は、使い方が簡便な分、形勢有利。おでんや湯豆腐など、鍋ものには欠かせない食材である。

「だしは本物でないと」と言うのは簡単だが、実行するのは難しい。肩肘張らずに、増えた選択肢をうまく活用すればいい。問題な

のは、簡便派か本格派かの選択ではなくて、日常の食から、だしをなくしてしまわないことにある。

調理文化の火を消すな

しかし、いつもいつも簡便にしていると、いざ、本格的な調理をしようと思ってもできなくなる。

日常は簡便に、休日や行事のときは本物のだしを、とメリハリをきかせよう。季節感が豊かな日本において、節句食や四季ごとの料理を楽しむことは、五感を鍛えるにも良い機会ではないか。

だしは、主役にはなり得ない地味な存在だ。だからこそ、飽きずに食べ続けられてきたともいえる。

嗜好の変化に伴って、お節料理などの伝統的な調理文化が失われ、鰹節製造業者も減少しているという。長い歴史の中で、風土に育まれてきた日本型食生活。それを失うことは、大変な損失である。

だしのうま味を味わい直し、もう一度、その意味を噛み締めて、ひと手間かける贅沢を楽しんでみたいものだ。



■水の文化34号予告

特集「森林」(仮)

森林は古くから、燃料や建築資材を人の暮らしに提供してきました。今日では生物多様性保全、温暖化緩和、土砂災害防止、水源涵養といった地球規模の役割までが求められています。しかし森林は開発され、資源としての木材はさまざまな理由で、そのポテンシャルを失いつつあるのが現状です。現代の森林文化とは、どのようなものなのでしょう。



◆ 子供のころ、台所にある煮干や鰹節をおやつ代わりにしていた記憶がある。久しく食べていなかったが、実験のとき余った煮干をつまんでみた。大人になったからなのか、慣れ親しんだ味だからか、スナック菓子なんかより断然こちらのほうがいい。(力)

◆ 実験で余っただし素材を、我が家でも使ってみた。だしの滋味もさることながら、鰹節の香りの良さにビックリ。塩分、油脂分がわずかでも満足できる味になる。手抜きをしていた四半世紀がもったいなく、悔やまれてならない。(賀)

◆ 行列のできるラーメン店。店の自慢はだしにこだわったスープ。1時間近く並んで、ようやくドンブリが届いた瞬間、隣のお客が味見もしないまま、大量の胡椒を振りかけている姿に唖然とした。薄味の中に甘エビの香りを見つけた私の喜びを、彼は果たして味わえたのだろうか。(緒)

◆ 最近「ねこまんま」にはまっている。味噌汁をぶっかけるのではなく、削り節をあつあつご飯にふりかける。こういうのはドライなだしと言ってもよさそうだけど、とにかく美味しい。日本人でよかった。(中)

◆ 子供のころ、家でフツウに使っていた鰹節削り節器で、鰹節をこわこわ削った記憶が甦る。シュッシュツというリズムミカルな音、ブーンと香るいい匂い。あれがだしとの出逢いだったのか。削り節器を探してみるか！(ゆ)

◆ 普段だしをとって料理をするような生活をしていないので、いざだしをとろうとなると、「これでいいんだっけ？」とモタモタしてしまう。それでも、きちんととっただしの味は、とても美味しい。たまにはひと手間かけて、だしを楽しみたい。(百)

◆ 幼いころの記憶で、煮干が入った味噌汁や削りたての鰹節が放たれた鍋の光景を思い出すが、今の食事情では残念ながらそうそうは再現できない。食品の加工度が上がったり、食生活そのものの変化などもあるのだろう。しかし「だし」の魅力は今でも充分にある。肝心なのは、「だし」の魅力を知っていることだ。(新)

◆ 今回から参加させていただきました。ついぞ掘り下げたくなる、興味深い、楽しみな内容に協力し進めたいという想いです、よろしくお願い致します。だしソムリエに挑戦では、唯一人の中京圏出身者として、郷土の色が出たことに大いに満足することができました。(小)

編集後記

水の文化 Information

『水の文化』に関する情報をお寄せください

本誌『水の文化』では、今後も引き続き「人と水とのかかわり」に焦点を当てた活動や調査・研究などを紹介していきます。

ユニークな水の文化学習活動や、「水の文化」にかかわる地域に根差した調査や研究などの情報がありましたら、自薦・他薦を問いませんので、事務局まで情報をお寄せください。

ホームページのお問い合わせ欄をご利用ください

<http://www.mizu.gr.jp/>

水の文化 バックナンバーをホームページで

本誌はホームページにてバックナンバーを提供しています。

すべてダウンロードできますので、いろいろな活動にご活用ください。

ミツカン水の文化センター機関誌

水の文化

第33号

ホームページアドレス
<http://www.mizu.gr.jp/>

※ 禁断転載複製

発行日 2009年(平成21年)10月

企画協力 沖 大幹 東京大学生産技術研究所教授
古賀邦雄 水・河川・湖沼関係文献研究会
陣内秀信 法政大学教授
鳥越皓之 早稲田大学教授

編集制作 小田知広 新美敏之 忍田理加 百瀬友美 小林夕夏 中庭光彦
緒方大輔 原田朱野 賀川一枝 中野公力 賀川督明

発行 ミツカン水の文化センター

〒104-0033 東京都中央区新川1-22-15 茅場町中塾ビル9F
株式会社ミツカングループ本社 広報室内

Tel. 03(3555)2607 Fax. 03(3297)8578

お問い合わせ ミツカン水の文化センター 事務局

〒104-0043 東京都中央区湊1-13-2 アリス・マナーガーデン11F
Tel. 03(3552)7504 Fax. 03(3552)7506



ミツカン水の文化センター

表紙上：本物はやっぱり、良い。そう実感するのは、何よりもその芳しい香りにある。嗅覚が刺激されると、唾液が出て、お腹がグウと鳴った。確かに、においては「おいしかった記憶」を正確に呼び起こすようだ。

表紙下：「味がないから豆腐が嫌い」と言い放った若者がいる。まずい豆腐しか食べたことがないからなのか、本当に味がないと感じているのか。ジャンクフードの強い味つけに慣れて、舌が麻痺しているとしたら恐ろしいことだ。ちなみに、湯豆腐は煮切った酒にだしと醤油を加えたついで。お試しあれ。

裏表紙上：だしと醤油とみりんの味は、奥村彪生さん流にいうと「江戸の甘辛」。ひと煮立ちする間に、ご飯に合うおかずが一品で上がる。

裏表紙下：主だった産地の昆布が一堂に会した。どれも、しみじみと滋味深い味わい。ワインと料理の組み合わせが醸し出す妙味に対抗して、持ち味を生かした調理法を考えるのも一興だ。

