



次の世代に伝えたい

和食

練馬区食育推進講演会

記録誌

食育実践ハンドブック別冊

平成25年12月、「和食」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食の4つの柱として、食材の豊かさ、健康、季節感、年中行事とのかかわりがあげられています。ごはんを中心とした一汁三菜の食事スタイルが健康的な日本の食事の特徴といわれ、次の世代に伝えていくことが課題となっています。

農地が身近にある練馬区では、採れたての旬の野菜を食べることができ、食にまつわる伝統行事など地域に伝わる豊かな食文化が残っています。

区では和食のよさを再確認し、ねりまならでの食育のひとつとして「次の世代に伝えたい和食」をテーマに練馬区食育推進講演会を開催し、このたび、講演内容を記録誌にまとめました。

この冊子を健康的な日本の食事を見直すきっかけとしていただければ幸いです。

## 目次

### ◆平成25年度

平成26年2月15日(土) 練馬区生涯学習センター

#### 次の世代に伝えたい和食

～子どもの頃にだしのうまみや伝統料理のおいしさを教える理由～

京都大学大学院教授 伏木 亨 氏

### ◆平成26年度

平成26年10月11日(土) ココネリ(区民・産業プラザ) ココネリホール

#### 次の世代に伝えたい和食

～江戸から今に伝わる和食～

江戸懐石近茶流嗣家 柳原 尚之 氏

# 次の世代に伝えたい和食

## ～子どもの頃にだしのうまみや 伝統料理のおいしさを教える理由～

京都大学大学院農学研究科教授

伏木 亨 氏



京都大学農学部、同大学院を経て 94 年より京都大学大学院農学研究科教授。専門は食品、栄養化学。日本栄養・食料学会評議員、日本香辛料研究会会長、日本料理アカデミー理事。第 13 回安藤百福賞、2009 年日本栄養・食糧学会賞、2013 年農芸化学賞受賞。2014 年 4 月紫綬褒章受章。

### はじめに

和食は昨年（平成 25 年）末にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「だし」というのは日本の料理の中で最も大事な部分です。

無形文化遺産というのは、実はモノではなく精神を継承しようという趣旨であり、どれが和食で、どこまでが和食でということでは、理解され難いところもありますが、今日はだしの話から、だしがどのように大事なのか、ということをお話します。

まず、食というのはいろんな問題を抱えているということが明らかになってきました。

### 全国の食が直面している問題点・背景

食生活の欧米化  
日本人の遺伝的体質  
伝統的な食の喪失感  
理想的な食事とは  
だしのおいしさの重要性  
食文化と健康

ずいぶん前から食の欧米化が進み、ご飯や漬物やみそ汁は依然として存在するのですが、フレンチやイタリアンや中華など、他にもいろんなおいしい食べ物が入ってきて、いつの間にか我々はその選択肢の一つとしてしか、だしをとらえていないということになってきたと思うのです。

その結果として、やはり油脂の摂取量が増え、乳製品あるいは肉類の摂取量もずいぶん増えています。油脂の摂取量に関しては少し前から安定はしてきましたが、高いレベルで安定しているということで、問題点は残っています。

ここに、日本人の遺伝的体質と書きましたが、我々はたとえばアメリカ人に比べるとまだ痩せています。アメリカの中南部の町へ行って歩いていると、向こうから来る人の 2/3 くらいはすごく肥満しています。日本ではちょっと見られないくらい、ものすごく巨大な人たちがたくさんいて、それが向こうの人たちにとっては割と普通になってきています。ここ 10～15 年くらいで、特に彼らは太っているような感じがします。そこに日本の人たちが何人か並ぶと、スリムだから目立ってしまうくらい細いです。ただ、それが安心

できるのかどうかという問題を少し話します。

## 日本の伝統とともに 健康的な味覚・嗜好を育むだし

先ほど無形文化遺産の話がありましたが、食というのは単に栄養素を摂取するだけではなく、我々の文化あるいは一種のアイデンティティに寄与しているという大事なものです。

単に、和食が我々の目の前から消えてしまうということだけではなくて、日本の文化を失うことになる大きな問題ではないかと思えます。

では、私たちがこれから守っていく、あるいは子どもに伝えていくべき理想的な食事というのはいったい何なのかということと、それには、だしが関係しているということをお話します。

まず、だしの話です。だしというと日本のものというイメージがあるかもしれませんが、だしは世界中に存在します。

たとえば、日本料理では昆布やかつおだし、あるいはにぼし、あるいは精進だしが有名ですが、中国に行きますとほとんどすべての材料が使われた“湯(たん)”という名前がついている一種のだしがあります。フランスに行くときさらに

系統的に、魚を使ったもの、あるいは肉を使ったもの、骨を使ったもの、野菜を使ったもの、そういうほぼ全てのだしをスープと呼び、存在します。

これを見ると、我々日本のだしというのがそれほど特殊なものではなく、どこにでもあると思われるがちですが、日本のだしは特殊です。

## 日本のだしの特殊性

たとえば、フランス料理や、イタリア料理、中華料理というのは、野菜や魚や肉や骨を鍋の中でコトコト長時間煮ます。2時間も3時間も煮て、素材から脂分、うまみの成分を全部引き出して分厚い、いわばコクのあるだしを作る。これが、西洋や中国の一般的なだしのとり方です。

それに比べて、日本のだしのとり方は、かつおと昆布を例にとると、昆布は水からつけて60～70℃くらい、あるいは沸騰はしないけれどもその近くぐらいまで、あまり色が濃くならない程度に抽出して引きあげます。その次に、かつおぶしをごそっと入れますが、京料理の人たちはたくさんのかつおぶしをバサッと入れて、そして1～2分くらいでさっとあげて濾してしまいます。

## <日本と世界のだしの違い>

### 出汁は世界中にある

**日本料理:** 昆布・鰹だし、煮干だし、精進だし、など

**中国料理:** 鶏湯、肉湯、上湯、毛湯、乾貝湯、乾鮑湯、蔬菜湯、海帶湯、排骨湯 など

**フランス料理:**

ブイオン・ド・ブフ、ブイオン・ド・レギューム

ブイオン・ド・ボー グラス・ド・ピアソン

ブイオン・ド・ヴォライユ

ブイオン・ド・ポアソン など

### 【西洋や中国のだし】

牛豚鶏などの肉や骨を素材として長時間煮てうま味を抽出する。

うま味のほかに、ゼラチン質や油脂分も含む

### 【日本のだし】

油脂分の少ない乾燥食品から、鮮度の高いうま味だけを抽出する。

短時間で雑味を出さない

**日本の食の美意識とも関連**

小俣靖 世界の食べ物 より

西洋や中国では2〜3時間ずっと煮て、全部を引き出してしまうのに比べて、日本のだしというのは1〜2分でとってしまいます。なぜ、こんなもったいないことをするかというと、純度の高いうま味だけを抽出したい。雑味が出ては困る。

この二つの視点は全く違います。実は私たちはひと月に1回ぐらいの頻度で京料理の料理人さんたちと研究会のようなものをしていますが、そこで面白い話がありました。

ある時、東京の有名なフランス料理のレストランのオーナーが遊びに来ました。その時のテーマはだしのあくを取る、煮物のあくを取るというものでした。「そもそもあくって何なの?」「どうして取らなきゃいけないの?」というのが話題になった時に、「フレンチではあくは取らない。あくの中にこそ、おいしさ、コクが含まれているので、あくが出そうになったらずっと鍋に溶かし込んでいって、決してあくは取りません」と。日本の料理人さんたちは、親方あるいは先代から「せっせとあくを取りなさい」と習っていますという話が出ました。

その次の回に日本料理のご主人が、同じ野菜を二つ煮てきた。一つはせっせとあくを取り、もう一つはあくが出そうになったら溶かし込んであくを取らない。この二つは材料も時間も一緒に、あくを取る、取らないだけの違いです。それを二つ並べてどちらがおいしいか比べたのです。そしたら、意外なことにあくを取らない方がおいしかった。それは手伝いに来ていた大学生のアルバイトの人も、料理人たちもみんなこっちはおいしいねと言った。ところが、あくを取らない煮物は店では出せない、出さない。どうしてか聞くと、「雑味がするから」「品がないから」と。

これは、非常に深い問題です。なぜ日本料理は純粋なうま味にこだわってあくを全部取り去ろうとするのか。つまり、コクのある分厚さとい

うのを犠牲にしてまで、あくを取るのかと言うと、素材を活かすためです。

たとえば、筍を煮ると、筍の味を完全に純粋なうま味で煮たい。そこにたとえば、ラーメンの汁のようにすごく分厚い濃い複雑な味のスープをかけると、全部その味になってしまう。

日本の料理は、春になったら筍は筍のまま食べたい。あるいは、山菜が出てきたら、山菜の良さを生かしたまま食べたい。そういうふうには、素材の良さを全く損なわないようにして食べたい。そのためには、雑味がない、純度の高いうま味がほしい。これは、大変、立場が違うと思いました。

その時に聞いた話では、フレンチの料理人は一生かかって自分の独自のソースを作る。そして、そのソースですべての食材を自分の味に仕立てあげたい。これがフレンチの料理の理想だと聞きました。ところが日本の料理人たちは純粋なだしを使って一生かかって素材を探す。それが一つの理想ですと言っていました。つまり、自分の作ったソースで世界を征服しようとする中国あるいはフレンチの人に比べて、それほど主張しない、しかし純粋なうま味の素材を探し回る。これは、ある意味では自分と食べる側、食材という自然との関係が海外と日本では違うと思うのです。

自分のソースで素材を全部自分の味にしてしまうということは、一種の自然を征服してしまうことです。それに対して、日本人たちは自然をそのまま生かしていただきたいと思っている。これが和食の無形文化遺産に登録された一つの要因です。

つまり、日本の料理は人間と自然の関係が非常に近い。逆に言えば我々は自然を非常に尊敬しているし、あるいは怖がっている部分もあります。ところが、それを征服しようとしている、

## 日本のだし美学：日本のだしは「あく」を取る

欧米のだしは「あく」を取らない。

「あく」もおいしさの要素

京都のだしのおいしさは、  
厚みや濃い味わいを犠牲にしても、  
純粋を求める。  
これを、「品位」と考えている。

出汁(だし)のおいしさの構造

**出汁＝風味＋うま味**

嗅覚

味覚

あるいは自分の力でねじ伏せようとしている料理とは違う。そこが大きな違いだと思います。多分、日本の宗教の問題、あるいは日本のアジアモンスーン気候、嵐も来るし、日照りもあるし、水害もあるし、干ばつもある。自然というのは手に負えない、こういう気候で育った我々にとっては、自然というのは敵対するものではなくて、むしろ穏やかに従っていった方がいいのではないかという考え方があるのかもしれませんが。

いずれにせよ、我々と自然の関係は非常に近い。そういう形で日本のだしというのが出来上がっているのではと思います。

したがって、季節感が出てきます。春に出てきた新芽はそのままいただきたいし、あるいは山菜もそのままの山菜らしさが大事です。そういうところが日本のだしのきわめて特徴的なところですし、日本人の美意識とか価値観というものも、そこに色濃く出ていると思います。

料理人さんたちは品位と言って、品がある・なしという言葉でさらっと言っていますが、自分の独自の味わいを主張して、それをうわーっと染めてしまうことを「品がない」と言っています。

### だしのおいしさの構造

だしというのはどういう構造をしているのか、と

いうことをお話ししたいと思います、一般にいうだしには、風味とうま味があります。

風味というのは、口の中に入れて、鼻にさっと抜ける気体（ガス）の中に含まれている匂いです。口の中に入れて感じるので、あたかも味のように感じますが、実は口の中に入れて、それが移動する時に鼻の奥の方で感じる嗅覚です。それプラス、舌で感じるうま味というのがあります。味覚と嗅覚が一緒になったのがだしです。

味覚の方のうま味というのは、まさに日本人が初めて意識したものだろうと思います。というのは、世界中、うま味は大好きです。どの料理にもうま味をちゃんと活かした料理がありますが、日本の吸い物のようにピュアな、うま味だけの料理というのはなかなかないですから。我々はうま味というものを、吸い物を飲むたびに意識せざるを得なかったのです。外国では分厚い味を作ってしまうから、どれがうま味で、どれが香辛料なのかわからない、うま味を意識する料理ではなかったのだと思います。

100年前に日本の池田菊苗先生が、昆布をたくさん入れた鍋物をした。水炊きのようなものだったろうと思いますが、その時に、このおいしい味はうま味というものだということが意識された。それを抽出して味の素になったのです。

## うま味の受諾性は先天的

そういう風にうま味と風味から出来上がっているということが一番基本にあります、そのことが大変おもしろい現象になっています。

うま味というのは世界中、大好きだといいますが、これは先天的に人間が好きな味です。イスラエルの実験で、生まれてから24時間以内の新生児の舌の上に、ポトポトといろんな味のする溶液を滴下して子どもの表情を見るという実験があります。子どもの表情から子どもが何を考えているかを感じるというのは割と進んだ実験の一つです。すっぱいもの、あるいは苦いものを舌の上にたらずと子どもは口をすぼめたり、うっと舌を出したりして露骨に嫌な顔をします。ところが、甘味に関しては明らかにそれを受容しようと嬉しそうな顔をする。うま味もそれに準ずる顔をする。生まれてから24時間ですから何の食体験もありません。そういう子どもたちにとって、はじめから砂糖の甘味と同じようにうま味の味も好ましい。人間はもともとうま味というのはウェルカムな味なのです。これは日本でも世界中の人でもそうです。日本人で再実験しましたが、やはりうま味を子どもは受容したと言われています。

ところが匂いの方は極めて後天的で、学習の結果です。実は小さな子どもには匂いの好き嫌いほとんどありません。ものすごく酸っぱいとか、

ものすごくツーンと来るとか、そういう匂いはもちろん動物も人間も嫌いですけれども、普通の匂いは小さい子どもには好き嫌いがありません。

アメリカの実験だったと思いますが、2歳の子どもを何人か使って部屋の中に2つのブースを作り、両方に簡単なテレビゲームを置いておきます。2歳児といえども、テレビゲームは大好きですから喜んでやります。1つのブースにはバラの匂いをぷんぷんさせて、もう1つのブースには排泄物の匂いがプンプンしている。そこに、大人を連れて行くとバラの匂いがするところでは、あぁいい匂いと言いながらテレビゲームをする。排泄物の匂いがするところに連れて行くとすごく嫌な、臭い、耐えられないといってすぐに出て行ってしまいます。ところがその2歳の子どもを連れて行くと、どの部屋でもそんなに変わらない。

つまり彼らは、バラの匂いが特別素敵と感じないし、排泄物の匂いが特別嫌いというわけでもない。親がこの匂いは不潔だから嫌な匂いねとか、臭いねと子どもに教えるから、子どもは排泄物のにおいは嫌な匂いだ、悪い匂いだと学習するわけです。匂いというのは極めて後天的で、好ましい、味として好ましい、あるいはカロリーが高い、あるいは生きていく上で体に大切なものについての匂いは好きになります。体にとって毒になるものについての匂いは嫌な匂いと

## <うま味の受諾性と学習が必要な匂い(風味)>

### うま味の受諾性は先天的

新生児の舌に各種の味溶液を滴下し、表情から快、不快を判定する研究から先天的と証明されている。

### 匂い(風味)の快不快は後天的

2歳児にはバラのにおいとウンチのにおいに優劣はない。

学習による

### だし = 味覚 + 嗅覚

グローバルな味覚

うま味を抽出する素材由来のローカルな匂い(風味)

食体験不要の  
うま味

VS

学習が必要な  
匂い

「味は好きだが、  
匂いが嫌い」

学習します。

そうするとだしというのは、先天的においしい  
ま味と完全に後天的に学習した匂いと2つが  
ついてくる。どの国の人もうま味は大好きです  
が、匂いの方は学習して、好きになるものです。

たとえば日本のかつお昆布だしは世界中でか  
なり嫌われています。昆布は海の匂い、オー  
シャン臭、それにヨードのにおい、海藻の青臭  
い匂いがしてほとんどの国の人が、実は嫌いで  
す。かつおぶしの匂いの方も生臭い匂いがする  
から嫌だという、アメリカの方もとても多いです。  
しかし、うま味はおいしいと。これはなかなか難  
しいところにあります。日本のだしを海外に持つ  
ていくと、うま味はいいけれども匂いは悪いとい  
う人が多いですね。

実は私のところに10年位前にイタリアのご夫  
婦が訪ねてきたことがあります。その時、お祝  
い事があったのでこぶ茶を出したのですが、イ  
タリアのご夫婦はこぶ茶を飲んで、のけぞるよう  
に嫌がっていました。すごく臭いと。我々はす  
ごくいい匂いだと思うのですが。それほど、うま味  
は許せる、好ましいが、匂いは嫌いだという関  
係にあります。

そうすると、もし子どもに、かつお昆布ある  
いはiriこだし、あるいはあごだしという、だしの匂  
いを体験させないと、だしを好きになることはな  
いと。学習ですから。

アメリカ人と同様に日本の子どもが、まった  
くだしを体験していないと、大人になってからす  
ごく嫌な味だということになるのです。それは、だ  
しを教育すべきだということの根拠の一つです。

つまりグローバルな、ほっといても好きになる  
うま味と、極めてローカルな、日本の完全に固有  
の文化としてのかつお昆布の匂い、この2つが  
合わさっているものがだしですから、だしの教育  
は極めて大事で、しかもこれは匂い教育です。

## 健康的な食生活は 和食の良さを再認識することから

### 日本人・アジア人の特徴と遺伝子背景

健康的な食生活、これは和食の良さを再認  
識するものとして考えていますが、そのことにつ  
いてお話したいと思います。

世界中を見渡しても、和食は大変よいところ  
が多いと感じます。先ほど遺伝子の話に少し触  
れました。ここ20~30年くらいの間に、世界  
中の人の遺伝子解析は大変進みました。今や  
人ひとりの全ゲノムは、数週間もあれば完全に  
解析できるところまで来ています。そういう研究  
の結果、肥満になる、ならない遺伝子、ある  
いは糖尿病になりやすい、なりにくい遺伝子とい  
うのがたくさんあるというのがわかりました。肥満  
の遺伝子だけでも50~60ありますし、糖尿病  
になりやすい、なりにくい遺伝子は、数十ありま  
す。そのうちの一番影響力が大きいといわれる  
遺伝子の違いというのは、アジア人に共通です  
が、膵臓からインスリンを出す力が弱いと言わ  
れています。

先ほどアメリカの人たちは2/3くらいが太っ  
ているといいましたが、彼らは脂肪やタンパク質、  
でんぷんの含有量の高い、ハイカロリーな食  
事をどんどん食べて、それを体の脂肪組織に送  
ることができるのです。これは膵臓が強くイン  
スリンをどんどん出せるからです。

日本人が同じような食事を続けると、太る前  
に糖尿病になってしまう。日本人が糖尿病にな  
るときのBMI(体重を身長<sup>2</sup>で割るという  
指標)は25くらいです。正常人の上限くら  
いで糖尿病になるか、なりつつあります。とい  
うことは、我々はアメリカ人のように高脂肪、高  
カロリー食を食べるのに向いていない、という  
ことが明らかです。もし我々が高脂肪、高カロ  
リーに

向いた体をしていたら、もっともっと太った人がうろろうして元気ではいるはずなのですが、我々はそうなる前に病気になってしまいます。だから日本人、アジア人にとって適切な食事というのは欧米の料理じゃなくて、もっと低脂肪でもっと低カロリーなものであるべきだと思います。

では、その我々の理想の食というのはどういうものかということですが、1977年にアメリカの上院議員であった、ジョージマクガバンという人が大統領に指名され、アメリカ人にとって理想的な食事を考えなさいと指令を受けました。その頃からアメリカ人はものすごく肥満していて、メタボは早くから出ていました。このままいくと医療費がかさみ、医療保険が成立しないし、極めて生産性が悪い。食事から来る肥満あるいは疾病によって、経済が成り立たなくなることを心配した大統領が、アメリカ人にとって、まともな食を探しなさいと命令したわけです。この人は何年もかかって全世界の栄養学者とコンタクトをとって数千ページに及ぶ調査をしました。当時、日本語に訳されたりレポートのサマリーは今、国会図書館にあります。取り寄せて読みましたが、そこに書いてあることは、まず、このままいくとアメリカ人は高カロリー・高脂肪食で肥満がひどくなってどうしようもない。もっと脂肪摂取量を減

らしなさい、せめて1日の食事のカロリー比30%くらいにしたらどうかと。当時、アメリカ人は40%を超えていました。今でも40%くらい。その脂肪を減らす代わりに、もっとでんぷんを食べなさい、でんぷんも砂糖とか精製された粉のような糖分ではなくて、でんぷんとして食べなさいと。それから食物繊維をもっと摂った方がいいでしょうと。コレステロールが低い方がいい、野菜を食べなさいということ。肉類はコレステロールが多いが、野菜には全くコレステロールは含まれません。魚を食べなさい。n-3系脂肪酸は魚に多くて野菜にもあります。塩分は低い方がいい。こういういろんなことを推奨したのです。上院は、それを受けて十二条か何かの提言をしました。ところがこれはアメリカ人には全く受け入れられなかった。アメリカ人はその当時と全く同じ食事をしています。ごく一部の人が極端な食事に走っている場合がありますが、この提言は実は成功しなかったのです。

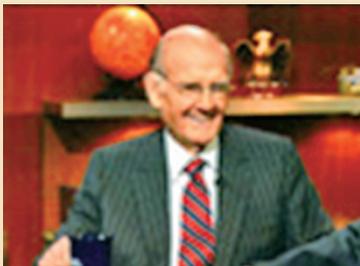
しかし、ここで言われていることは、塩分を除けば、アジアの食、日本の食に非常に近い。このレポートの中では日本の食は最もいいという直接的な言葉はないのですが、これを読む限り、どうもその日本の食みたいなのが、一番理想的だというのが当時から言われていました。

### <日本人・アジア人の特徴と遺伝子背景>

欧米の高脂肪・高たんぱく食は無理。日本人の体質に合った理想の食は？

一見すると肥満が少ないが、肥満する前に糖尿病になる。インスリン分泌能力は、欧米人の半分以下

理想の食はかつて日本にあった？ ～McGovern Report 1977～



*Dietary goals for United States of...* George McGovern

国立図書館が和文訳所蔵

理想的な食の探索、今日の健康日本食イメージの底流ともなる

脂肪摂取量を30%に、でんぷん、食物繊維、低コレステロール、n=3脂肪酸、低塩分などを推奨

今現在、世界中で日本の食というのは健康的なイメージがあって、どこに行っても「私は健康に生きたいから、日本のような食事をしたいのです」と言います。特にアメリカ人はみな言うのですけれども、その根拠はマクガバンレポートから来ていると考えられます。

### 健康的な日本の食のルーツ

これは 80 年に少し手直して最終版が出されていますが、日本の食の健康イメージというのはこの辺がベースとなっています。我々はどこに行けば理想的な食があるのかと考えなくても、足元を見れば、思い出せばいいということになるのです。

1970 年代末には、我々は極めて理想的な食をしていたということになります。

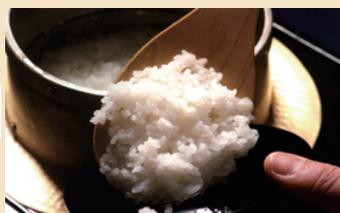
ではいったい 70 年代後半にどんなものを食べていたかという、一番典型的なのは、真ん中にご飯がどかんとあります。これはどの家庭でもそうでした。それから漬物、香の物と、味噌汁や吸い物のようなものがあります。それからもうひとつ、おかずとしては野菜の煮たものとか、魚とか、地味なものがたくさんあります。煮物が多かったですね。これは、家庭によってでしたが、乳製品はあまりなかったように感じます。肉類も価格が高かった。

### 1970 年代の理想的な日本の食



少なくとも 1970 年代には日本人は世界の理想となる食事をしていた

和の料理に生きている



真ん中にご飯があって、味噌や漬物などの発酵食品があったというのはとても重要ですね。この当時、たとえば 1965 年～1970 年辺りを見ると、当時の米の消費量は 1 年に 1 人 120 kg。今では 60 kg というところまできている。味噌、醤油、みりん、これらの消費量は米と同じ傾きで右肩下がりになっています。

つまり、和の食のテイストというのは 60 年代の終わりから 70 年代くらいまでです。その後、ずーっと下がってきていることは明らかです。当時の日本の食が、現在では全ての人に行き渡っていないことになります。

おそらく中高年の人はこういう食事は好きで、煮物や魚も好きだと思います。つまり若い人たちが食生活を受け継いでいないというのが顕著なのだと思います。このことは 20 年位前から予想されていました。

### 伝統的な食生活の崩れ

私もこういう話を 20 年以上前から、いろいろなところでしてきました。昭和から平成に移る頃、会場の栄養士さんやお母さんたちが、「子どもが、ふりかけが欲しいというんですね、問題かなと思います」というのです。今の子どもたちは、ご飯は後回しでおかずを一皿ずつ平らげていくのですよね。それで、ご飯が最後に残ります。ご飯だけを食べるのはなかなか難しく、ふりかけでもなければ食べられない。つまりご飯と副食を同時に食べる、あるいは副食の余韻でご飯を食べるという食べ方をしなくなったということなのです。これは 20 数年前からポロポロとありました。

その後、お弁当に白いご飯が少なくなってきた、というのがあります。我々が中学校の時には、お弁当箱というと、ぱっとあけると 7 割くらいが真っ白なごはん、端っこの方に少し味の

濃い副食がありました。それを両方なくなるように、きっちり食べ終える、平らげるというのが大人のたしなみというか、技術でした。今の子どもにああいうごはんをあげたら、パパパッと右端を食べて、左のご飯はどうしようか、という思うのですよ。

そのお弁当にしろ、購入するお弁当にしても、もうちょっと白いご飯がほしいなと思うことが多いくらいです。

幼稚園のお弁当コンクールがあるのですが、優秀賞をとったお弁当でも、どこにご飯があるのですか、というくらい、すべてが着色されたご飯だったんです。混ぜご飯になっていたり、ふりかけがまぶしてあったり、そういう形で白いご飯が全くない。つまり白いご飯とおかずを食べるというアジア人、日本人の伝統をそこでかなり弱くしていると思います。

### ご飯食に合う副食は理想的なものが多い

ご飯が、ご飯が、と申しますが、なぜご飯が主食として大事なのかをきっちり調べた、非常にいい論文があります。国立がんセンターから、今は東大に移られている佐々木さんが1,771人の女子大生に朝ごはん調査をしたのです。

その女子大生がひと月間で朝ごはんは何を食べたかをきっちり調べ、毎日、朝にはご飯を食べるという人から、毎日パンを食べるという人まで、ご飯を食べる頻度に従って、ご飯派からパン派まで8つのグループに分けました。そして、その時にどんなおかずを食べたかを調べたのです。

ご飯派の人、ご飯の頻度が高い人たちはn-3系多価不飽和脂肪酸、つまり魚を食べています。n-3系多価不飽和脂肪酸というのは魚に特異的に含まれているものです。鉄もたくさん摂っている。タンパク質、カロテン、食物繊維、塩。塩はちょっと問題がありますが、ビタミンC、こういう摂取量が非常に多い、特徴的な食事が多いと。

それに比べて、ご飯の頻度が減ってくると、つまりパン派になってくると、ここに乳製品が増えます。それからマーガリン、バター、チーズ、肉類、ソーセージ、ハム、飽和脂肪酸が増えてくる。全く違うおかずになってしまうのです。

この論文が言っていることは、単に食事の真ん中になる主食をご飯からパンに変えるだけで、おかずが全く違うといっているわけで、重要なことを示唆しているのです。

## <日本の食のスタイルと伝統的な食生活の乱れ>

「ごはんにはふりかけがほしい」・弁当にご飯は少しだけ……**伝統的な食生活の崩れ**

日本の食のスタイル： 主食のご飯を中心におかずを食べる **口腔内で混ぜる**

### ご飯食に合う副食には、塩分を除けば理想的なものが多い

国立がんセンター(当時) 佐々木敏

1771人の女子大生の朝ごはんを1ヶ月調査、完全ご飯派から完全パン派まで8つのグループ分け。

ご飯派である(ご飯の頻度が増える)ほど、n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取割合が高く、鉄、タンパク質、カロテン、食物繊維、塩、ビタミンCなどの摂取も多い。  
(n-3系多価不飽和脂肪酸は魚などに多く、この割合を高めることが生活習慣病の予防につながる)

パン派は、脂質の摂取や飽和脂肪酸の摂取割合が特に多い。

ご飯派は、塩分を除けば、生活習慣病の予防に働く可能性が指摘されている栄養素の摂取が多く、生活習慣病のリスクを増す可能性のある脂質や飽和脂肪酸の摂取量が少ない。

我々の主食はご飯です。アメリカ人は主食ではないですが、主食に近いものはパンです。たまたまご飯の代わりにパンを食べましょと、のんきなことを言っている場合じゃない。もし主食がパンに変われば、そこにある副食は全く変わってしまうと言えらる。

つまり、ご飯を真ん中に置いて食べるということとは、先ほどの 1977 年にジョージマクガバンがこういふ食事が理想ですといつたよな食べ方といわけです。主食をパンに変えてしまつたら、いっぺんに全部変わつてしまふ。

### 塩分の問題

一つだけ問題点が残るのが塩分です。私は和食が大事だと申しますし、だしも大事だと。それから日本の食としてはご飯が真ん中にあつて、お漬物、味噌汁が大事だといつことをずっと言つてきていますが、やはり和食といつのは塩分摂取が多いといつ指摘があります。

実際、アメリカ人の塩分摂取量は 1 日に 9g 台ですな。日本人は最近だいが減つてきましたが 9~10g 前後。10g をちよつと超えているかもしれません。辛いのが好きな人が 12g くらい摂っているかもしれません。10g の壁は日本の食事にはなかなか厳しいのです。これはある意味当然です。ご飯を中心にしてまったく塩味に乏しい食事をして、ご飯は美味しくないですよな。

#### 減塩と脂肪の微妙な関係

アメリカ：6g/日が目標

日本は11~12g/日

#### ご飯を中心にやや塩味の利いた副食を食べる伝統的日本の食生活

将来の生活習慣病を考えると

「塩か脂肪かの選択」に行き着く

極端な減塩は日本の食生活を難しくする

ご飯をある程度しっかり食べよとしたら、少し味の濃いものでないと、しょっぱいものでないとご飯の美味しさはなくなつてしまふ。もしも、すごく過剰な減塩をしたら、ご飯を食べられなくなります。そうするとどうなるかといつと、アメリカ食になります。パンに代わると思ひます。アメリカ人は割と楽に塩を減らすことができるそうです。それはご飯といつ、塩気がないと食べられないといつ主食にしていないからですな。しかし、その代わりにものすごくたくさんの脂肪を食べています。

最後は脂肪と塩の関係といつことになると思ひます。日本の食事といつのは、問題は塩。しかし、他は良い。アメリカの食事は、問題は脂肪。でも塩だけは少ない。最終的には、塩を選択するか、脂肪を選択するかになるかと思ひのです。なぜそんなに塩が、脂肪が問題かといつと一つは血圧の問題です。

塩分をたくさん取ると、塩は完全にナトリウムと塩素として血液中に吸収されます。塩化ナトリウムあるいはナトリウムレベルといつのは、血中で極めて厳格に濃度が維持されています。細胞の外側のナトリウム濃度といつのは、細胞内外で濃度差を作つて神経伝達とか物質輸送とか、生命維持にかかわることですから、血液中の塩分濃度は非常に厳密に維持されます。

もし、たくさんのナトリウムをとつたら、薄めなきやならない、つまり、のどが渴きます。のどが渴くと、血液中にどんどん水が入りますから、血液量がどんどん増えます。血液量が増えらると、血圧が高くなる。これは、当たり前ですな。ただし、腎臓の力が強いと、そうならないうちに排泄がおこる。もし、腎臓の力が弱いと血圧が上がつてしまふ。これが、塩感受性があるかないかといつことの違ひです。

いずれにせよ、塩をとると血液量が増えらる人が多く、その人たちが血圧が上がるのは、おほ

ざっぱに言えばこういうメカニズムです。

もう一つは、脂肪の話です。私たちの体脂肪というのは、脂肪をたくさん摂ると増えます。

体脂肪ってブドウの房のように小さな細胞がぎっしり集まっている。一つ一つの細胞は生きていますし、核もあります。細胞質もあって、ごろんと脂肪の塊があります。その脂肪の塊を細胞の中にいっぱい抱えているのが、脂肪細胞です。これがぎっしりと集まっているのが我々の脂肪組織。生きている脂肪組織ですから、生きるためには血液から、栄養素が必要です。脂肪組織にはよく見ると、毛細血管がびっしりと走っています。つまり、体脂肪が増えれば増えるほど毛細血管の距離が長くなる。あの細い細い毛細血管の端まで栄養素、つまり血液を流そうとしたら、心臓の圧力がすごく強くなければならない。だから、体脂肪が増えるとすごく圧力が高まるというのは、当然、流体力学です。

そうすると、ナトリウムをとると血圧が上がるといふのと、脂肪によって体脂肪が血圧を上げるというのメカニズムが違います。もし、根源的なといえばやっぱり、体脂肪を減らす方が大事ですよ。

体脂肪を減らせば、血圧は下がります、ずっと。血圧が高い人はやはり塩を控えた方がいいでしょうけれども、そうでなければ大きな問題でないかもしれない。しかし、肥満すると血圧は上がります。そういう意味で、どっちもほどほどが良いのでしょうけど、塩だけ考えた極端な減塩というのは日本のご飯を食べにくくします。カリウムがたくさん含まれている、ご飯とか野菜というのはどうしてもしょっぱいものが欲しくなるのです。つまり、血液中のカリウムとナトリウムの比率は結構大事で、カリウムは体にとってあまり好ましいものではないので、尿中にすぐ排泄されます。その時にナトリウムを引っ張って排泄して

くれるので、カリウムが多いとナトリウムがおしっこに出て行きやすいということはありません。ですから、カリウムの多いご飯を食べたら、ナトリウムが欲しくなるというのが当たり前です。

そういう意味で、日本の食というのはうまくできていて、これをあまりに薄い塩味の食事ではおいしくないというのも確かです。

人間に必要な塩分ってどの位かという話があるのですが、厳密に考えると、1日に2g前後でしょうね。2gぐらいあれば人間は生きてはいける。しかし、いったん塩分が不足するともう死に至ります。我々は死に至ることが大変怖いので、必要なのは1.5~2gだけれども、その何倍も保険のために食べているというのが、我々の塩分志向だと思います。敵に塩を送るという言葉がありますが、塩がなくなったら、本当に死があるわけですよ。そういう意味では、なかなか数字では単純に言えないと思います。

まあ、塩は減らすことに越したことはないですけども、ほどほどでいいのではないかと。適当な量でいいのではないかとというのが、私の考えです。むしろ、日本の食生活を壊すほど無茶な減塩をしてはいけないということと言えます。

### 食を全体として捉えるべき

これについて、国立循環器病センターの小久保さんという、当時の部長さんが面白い学会発表をしていたので、私はこれをメモしてました。「健康維持のために、食には様々な要素があります。塩分摂取の抑制ももちろん重要ですが、まずは日本型の食生活の良さを見直して、個別の栄養素や危険因子にこだわらないで、食事の全体像から健康を考えることが必要である(4/19/2008 日本栄養・食糧学会近畿支部講演会講演より)」と。まさに、大賛成です。

つまり、日本型の食という全体の良さは、カ

リーも、繊維も、油も全部含めた良さというのがあって、それを大事にすることが一番の重要なことで、その中の塩分摂取が多いという一つの小さな問題は、ある程度必要悪として目をつぶるぐらいでもいいんじゃないかという風に私は考えています。

### 食品成分と健康の関係の疫学調査

実際に食の全体の話をする、食品成分と健康の関係についてはたくさんの疫学調査があります。疫学調査というのは、実際には長い間に人が食べるものを克明に調査して、疾病や死亡率とどうい食物成分が相関があったかということ調べている。原因と結果ということは決して言っていないのですが、相関があったということを行っています。そうすると、いろいろなリスク提言があります。

たとえば、良いといわれているのは、果物がよろしい。野菜を食べなさい。非常に良い。豆類も非常に良いと。魚もよいと。塩分はむしろ良くないと。これが、多くの人たちの共通した意見ですね。じゃあ、その野菜と豆と魚を食べて、塩分を食べないこと、これは無理やというのですよ。

全体として食事を考えたら、魚と野菜とご飯を食べたら、塩はついてくる。これだけ無くすというのは、無理ですと。つまり、食物成分というのは単独で存在しているわけではなくて、料理として存在しているわけですから、何かだけ減らすということは非常に難しい。逆に、何か一つを減らしたら、全体が崩れてしまう。

疫学調査というのは信頼できる調査ですけども、そこで言われている一つひとつを個別に増やしたり、減らしたりしようというのは、現実には成功しない、ということが言えるだろうかと思えます。

食品成分を一つ一つ取り上げても、意味のある全体像にならないということになると。それから、成分値と食材のリスクとは、同一視はできませんね。

塩分をたくさん食べるというのと死亡率というのは、ある程度の相関があるといわれています。それは、血圧の問題だろうと思えます。しかし、漬物と死亡率は相関しない。あるいは、味噌の摂取と死亡率は相関しない。塩分が高くても。

つまり、塩イコール漬物、塩イコール味噌じゃないのです。たとえば漬物を食べて、味噌を食

### <食品成分と健康の関係の疫学調査より～いろいろなリスク提言～>

食品成分と健康との関係やリスク提言には多くの疫学研究があり信頼できる情報がある。

食品成分は単独で存在しているわけではなく、その国の伝統的な調理法とも相俟って、相互に深く関連している。

(女子大生朝食調査、主食と副食、Sasaki et al.)

したがって、食品成分一つ一つを取り上げても、意味のある全体像にならない。

成分値と食材とは、リスクを必ずしも同一視はできない。

・塩分と漬物 (Tanaka Y. et al.)

・塩分とみそ (Watabane H. et al.)

べている人は、他に日本の食事、ご飯もいっぱい食べているだろうし、魚も食べているだろうし、野菜も食べているだろう。

そういう食の全体像が背後にあるからその人は長生きするわけで、塩だけをとって、そして相関があったと言っても、それはあまり意味がないですね。そういう意味で、もっと食の全体像を考える方が、私たちにとっては意味のある食生活を考えられるということになるかと思います。

### 世界各国の脂肪摂取量

そこで、今の日本の食はどうかというと、それほど悪くはない。これは、世界各国の人たちが一体どのくらいの脂肪を摂っているか、どのくらいのカロリーを摂っているかという数字です。

欧米といわれているアメリカをはじめ、ヨーロッパ諸国、いわゆる先進工業国といわれる国だと思うのですが、彼らは1日の摂取カロリーは三千数百。大人も子どもも全部混ぜた平均値ですから、結構高い。これは供給カロリーで、このうちのいくらかは無駄に廃棄している部分もありますから、実際はもう少し少ないですけども、こんなもんです。

日本はこれに比べたらうんと少ないですね。明らかに。三千いくかどうかです。そこで、問題

なのは1日の摂取カロリーのうちの何%を脂肪でとっているか、という問題です。欧米諸国は軒並み、四十数%です。45%くらい。これが、いわゆる彼らの食事の一般的な形です。

それに比べて、下の3つ。いわゆる、日本、韓国、タイというアジアの先進工業国にあたるものは、脂肪の摂取%がカロリーベースで、日本は29前後、韓国は23、タイは19と、脂肪はあまり摂っていない。何が違うかというと、下の3つはご飯を食べているからです。ご飯を食べて、副食を食べるという形をとったら、丸ごとの肉を食べるとか、ステーキをがばつと食べるとか、ああいう形を避けられますから、脂肪の摂取比率はきわめて少ない。二十数%です。しかも、動物性よりも植物性の方が多く、魚の脂も多いのでさらにいいのです。数字よりもっと素晴らしいと。

ご飯があるからですよ。もし、ご飯をなくしてしまったら、20%台が途端に40%台に代わると思います。そうすると、我々の遺伝子背景からすると、もっと糖尿病などが増えてしまう。

遺伝子背景の話で言い忘れてはいたけれども、世界中でアジア人の遺伝子背景を持っている人は日本と中国大陸だけでなく、アラスカの海域が凍結している時に渡って行って、そして、北米大陸に渡った人たち、いわゆるインディアンと呼ばれた人たちです。そこから南米にまで行っています。全部アジア人の、我々と同じ遺伝子背景です。たとえば、アメリカ人では先住民といわれたインディアンたちは、今の政府に追いやられて、いくつかの州の居留地に住んでいます。彼らのほとんどは糖尿病です。

つまり、アジア人の遺伝子を持ちながら、アメリカ食を食べている人たち。まあ、アルコールの摂取も多いのですが、明らかにインスリンの出が悪い。そういう意味では自分の体に合った食というのは、自ずとあるんだなと思わずには

### 世界各国の脂肪摂取量

国名	カロリー摂取(kcal)	脂肪%(カロリー比)
アメリカ	3494	45.4%
スペイン	3178	44.6
フランス	3491	46.0
カナダ	3207	42.9
英国	3263	42.6
イタリア	3602	44.5
スイス	3434	43.6
日本	2770	29.5(2001-2003)
韓国	3040	23.0(2001-2003)
タイ	2410	19.4(2001-2003)

いられないですね。

食事としてはご飯が大事で、カロリーは低い方がいい。ただ、食の欧米化ということもありますが、カロリーを控えるというのは難しいものです。特に、いったん欧米の食のおいしさを知ってしまったら、もう我々は知ってしまったわけですから、それを控えることは難しい。脂肪を控えた方がいいと言って、これで終わってしまったら、理想論だけですよね。実際にそれが難しいのは確かです。

およそ栄養に関わる人たちは、無理なことを言うてはいけないと私は思うのです。無理なことを言うて皆さんに我慢してもらう、こんなのは誰でもできる話で、それを言うてはいけない。なにか、無理のない解決策を同時に提言しない限り誰も聞いてくれないと思っています。

この脂肪を控えるというのは、現代人にとっては非常に難しいというのは確かです。それを何とかしなければ、というのが私のずっと最近までの研究課題だったのです。

### 油脂に対する嗜好性のメカニズム

油は実際においしい。揚げ物なんかは、体に悪いといわれてもやめるわけにもいかないし、

甘いものも美味しい、だからこれを何とかしなければいけない。実は私は油の研究をずっとここ20年くらいやってきました。

油っておいしいという面と、体にとって何とかコントロールせなあかんという二律背反という両面がありまして、これを解明することが、最も栄養にとって大事だと思ったので、20数年間、油脂のおいしさの研究をしてきました。油脂はやっぱり病みつきになりますね。

経済が発展すると、どの国でも油脂の摂取量が増えます。貧しいうちは、油は食べられない。高価、贅沢なのです。食の欧米化と油脂の摂取量というのは、ある程度のところまでは関連していました。油脂に対する高い嗜好性というのは食の欧米化と関係があります。小学校の給食でも子どもたちはカロリーの数字を見るとやっぱり今日はおいしそう、と言うようにカロリーが高いとおいしいのですよ。これをなんとかしなきゃいかんと。でも目の前でジュースと焼ける匂いがしたら、もう、どんな理論も意見もまったく吹っ飛んでしまいます。やっぱりやめられない。

日本でもやっぱりあるのですよ。今年は高いですけども、脂ののったウナギに、甘くてうま味の強いタレで味付けしていると、誰もがおい

## <油脂はおいしい、やめられない ～油脂に対抗できるだしの重要性～>

### カロリーを控えることは難しい

#### 油脂に対する嗜好性のメカニズム

油脂は嗜好性と健康に関わる鍵物質である。

純粋な油脂には味も匂いもないが、油脂を含む食品は非常においしい。やみつきになる。

経済が発展すると、油脂の摂取が増す。

食の欧米化と、油脂に対する高い嗜好性には関係がある。

### 脂肪・砂糖・だしには やめられないおいしさがある

本能を刺激する

報酬系の快感と強化効果

しいという、脂のおいしさが非常に大きく寄与しています。

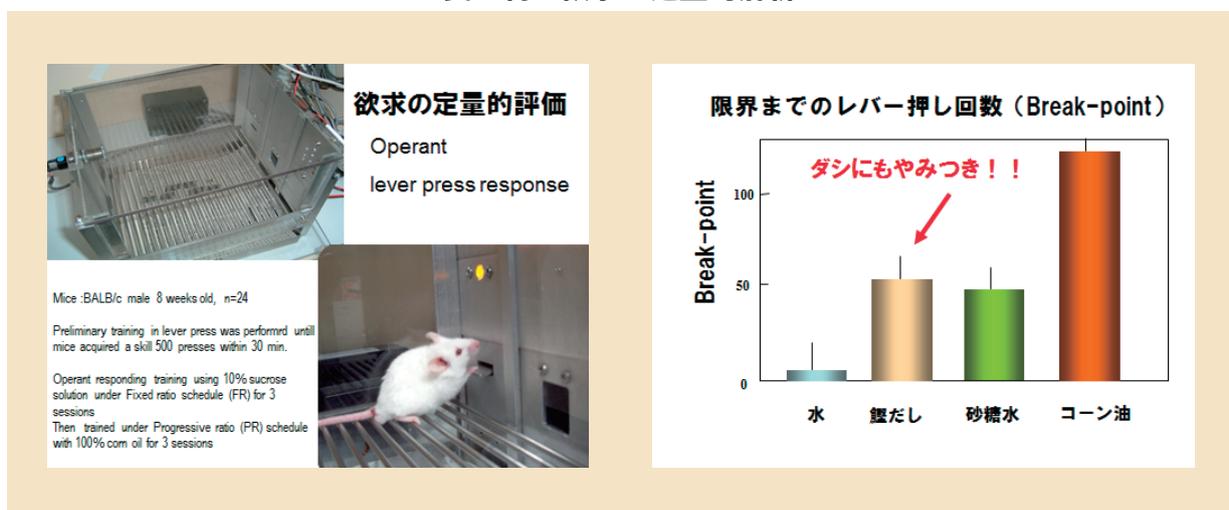
何とかしないといけないという私の実験から、何とかしなきゃならない辺りを話したいと思います。やはり脂・砂糖・だしというのは、本能を刺激するのは確かです、これはマウスを使った実験で、食べ物の欲求の定量的解析、難しい名前がついていますが、つまり脂と砂糖とだしはどれくらいおいしいかという実験です。

これはハツカネズミ。タッチレバーを押す訓練をしてあります。レバーを押すと、ここにあるシャッターが、ぱっと開いて顔を突っ込むと脂が一滴だけ食べられます。一滴は 20  $\mu$ l とほんとに一滴です。一滴ではもちろん足りないの、またレバーを押します。最初は 1 回か 2 回、タッチするだけでシャッターが開くのですが、次は 4 回、次は 8 回、16 回と、シャッターを開けるために押さなければならないタッチレバーの回数が増えるように、コンピューターでセッティングしてあります。一滴の脂のために、どんどんハードルが高くなっていくけれど、何回レバーを押したかという回数が、このネズミの一滴の脂に対する執着の強さという風に言えます。これがタッチレバーです。観察者が見やすいように、シャッター

が開くとランプがつくようになっています。ネズミは見ていません。最初は 1 回か 2 回くらいで、シャッターが開くのでネズミも鼻歌交じりでやっているのですが、1 回ごとにハードルが高くなって、必死になります。これが執着。一滴の脂のために面倒なレバー押しを何回もやる。10 分間でクリアできなかつたら、あきらめたとして、そこで最後に何回押したか、そして押した回数が一滴の脂に対する執着の強さであるという風に考えることができます。コーン油をセットしておくと、平均 150 回押します。ダダダダと。たった一滴の脂のためですよ。20% の砂糖水だと 50 回くらい。それでも 50 回とは結構大したものですね。それからかつおだしの風味をつけたでんぷん溶液。カロリーは砂糖溶液と同じですが、これだとやはり 50~60 回。でもでんぷん溶液だけだとレバーを押しません。それから水とか食塩水ではこういうことは起こりません。つまり、脂と砂糖とだしに関しては、ネズミはわざわざ面倒なレバーを押してまで一滴に執着する。この 3 つだけは特殊な食素材であるといえます。

実際にはこれは脳の報酬系といわれる快感の中枢を刺激しているといわれています。報酬系というのは、1950 年代にカナダの研究者たちが

### <食べ物の欲求の定量的解析>



発見したもので、ネズミの頭に電極を差し込み、脳に電気刺激をします。電気刺激の装置はネズミがポンと押せば切れるようになっています。嫌だったら自分で切れるようになっている刺激装置です。ある場所に電極を突っ込むと、ネズミは絶対にやめない。ずーっとやっていると引き剥がすまでやめない。でも隣の場所に移し替えるとネズミは全く電気刺激をしません。場所によって違うのです。その研究者はネズミが自分の頭を刺激するのをやめない部分をずーっと探してくると1本の線が出てきたのです。スーッと。それは脳の腹側被蓋野と側坐核と部分を結ぶ一本の束だったのです。カナダの研究者はこれを見て、快感だと見抜いたのです。まさに、脳の部位から部位を結んでいる神経の束というのは快感を出している部分だったのです。そこを、電気刺激すると、ネズミは本当にやめない。実験者が引き剥がすまでやめたがらない。それほど強い快感の部位があるのです。

私たちが普段の生活で、感じている快感は全部そこから出てきています。人間でも正しいといわれています。人間の本能を司っているところで正しいことをすれば快感が得られる。体にとって悪いことをすれば不快感が得られる、ということで脳は人間をコントロールしています。

1950年代の実験というのは、今でもほぼ正しいといわれていますが、一つだけ修正されていることは、実はこの脳の報酬系の快感は絶頂の快感ではなくて、その一歩手前の快感だそうです。このまま続けたらもっと快感が得られるという、その余地を残した快感で、だから動物はやめられないのです。コンピューターゲームをやっている人たちが、子どもがやめたいなと思ってもやめられないとか、朝からパチンコ屋に通っている人がやめられないとか。あれもこれのせいではないかとの説もあるくらいで、絶頂の快感の手前の快感を与えることによってさらに続けさせる。脳も割といじわるなのです。

ここを刺激する。この刺激はいわゆるドーパミンといわれる物質とβエンドルフィン。特にドーパミンが神経伝達物質として機能していて、このドーパミンを薬理的にブロックしてしまうと、こういう行動は起こりません。それで実にコーン油、砂糖水、だしに対してドーパミンを出さない、出たやつが作用しないように薬物でブロックしておく、執着が起こらないのです。

この執着は、モルヒネとかの薬物の執着とまったく同じメカニズムです。でも面白いのが同じメカニズムで、実はだしも病みつきになるのです。ドーパミンを止めてやるとだしに対する執着もな

### <食のやみつき効果（執着）>

**だしは油脂のおいしさに対抗できる。**

生命維持にとって重要な食べ物を  
摂取した本能のご褒美の快感。  
(報酬系の快感と強化効果)

**健康的な食生活のため、**

**だしのおいしさを再確認。**

だし味を主体とした日本のあじわいは、  
脂肪を多く含む料理に比べて低いカロリーで  
十分な満足感・幸福感が得られる。

**子どもにだしのおいしさを教えたい。**

くなります。そうすると、ここからいろいろ考えられます。砂糖と脂まみれの食事をしている人たちはやっぱりやめられない。取り上げるのはかわいそう。でも我々アジア人はラッキーなことに、これに、だしの執着をしている。そうすると3つ並べるだけで、もう選択肢が3つに広がるわけですから、脂・砂糖に対する執着は緩和される。そうすると、脂やめろ、砂糖やめろというよりは、だしがおいしいですよという方が、だいたい素直に聞いてくれ、かつ快感を得ることができる。

そうすると、脂と砂糖しかない食卓は、脂と砂糖がメインですから、その中でこのカロリーを減らせ、油をへらせというのは大変無理、絶望だと思うんですが、我々は油、砂糖とだしのおいしさがあると。

だしのおいしさをもっと食卓に豊富に使えば、脂と砂糖なんかはなくても、あるいはもっと少なくてもいいというのが解決策ではないかと。

食のやみつき効果という風に考えて、1999年と2000年前後に我々の研究室が脂に対する執着は実は薬物と同じだという一連の研究を出しましたが、その何年後かに、だしもそうだとすることが明らかになっています。だしのおいしさは油のおいしさに対抗できるということが明らかです。日本の食というのは、明治以前はほとんど油を食べていません。明治以前になたね油はあったのですけれど、これは灯明に使われていたので、ほとんど食事には使われていないのです。酸化もされていたでしょうから食べても下痢するかもしれませんが、いずれにせよ、油の習慣がまったくありませんでした。砂糖も日本では超高級品でしたから、庶民は絶対に食べられない。そうすると何が残ったかという、だしと塩しかなかったのです。日本の食の、伝統的な明治以前の食というのはだしと塩をうんとうまく使っておいしさを出す。それが油も砂糖もない

中ですごく満足感を与えていたということになるうかと思えます。日本の食は発酵と魚と野菜と果物少しくらいで、完全に満足できる食を作ってきたという文化があるのです。ですから、これをもう一度食卓に戻せば、我々は脂、砂糖に依存しない食ができるのではないかと思うのです。

そこで、だしの味わいをした日本の食事、これはご飯が真ん中であって、漬物、大事ですよ。漬物の発酵食品は発酵によるうま味、アミノ酸を中心としたうま味の強い食品ですから、漬物のうま味はご飯を食べる上で非常に大事だと思います。昔から一汁三菜といいましたが、漬物はその数に入っていない。当たり前だから入っていない。それから、一汁の汁、だしの効いた味噌汁だとか、お吸い物ですから、これにもうま味がついている。ご飯と漬物と味噌汁、吸い物が、これは日本の食生活の極めて骨格、基本ですよ。これで我々はかなり満足できる。

そして、さらに副食としていろんなものがあります。それは、まあご飯に合うようにアレンジされていきました。とんかつにしても、フライにしても。本来は西洋から来たものでも、全部の日本型にアレンジして。

私は和食とはと定義を聞かれたら、ご飯があって味噌汁があって漬物、あと一つは何でもいいと。それが日本型の食生活であって、それが和食だという風に答えるようにしています。

私たちは、ご飯と発酵のよきいた漬物と味噌汁、それからだしの効いたもの、副食の中にも野菜とか魚とか、だし味の醤油の効いたものもたくさんありますから、そういう形でだしの味をベースとしたおいしい食事を、今もちゃんとやっているわけで、これを大事にすることは大変、大事だと思います。

## 健康だけではない深刻な話

私は紹介にもありましたが、農学部出身でありまして、今でも農学部で教えていますので、ちょっと違う話。

日本の食料自給率は40%を切っているということが話題になっています。38とか39とか、ちょっと持ち直している部分もありますが、約40%ですよ。多くの国で自給率40%って非常に低いんですよ。

かつては、日本は工業国の、しかも先進工業国でしたから、車と電化製品、家電製品を売って輸出すれば、物価の安い国から食料はいくらでも買えました。現在では、海外と日本との物価差はそんなに高くなってきている。しかも世界で食糧は余っていませんから、多くの国ではちゃんと自分の食料を自分で食べる。そうすると、40%というのは結構厳しいと思います。ちょっとでも食料が滞ると本当に飢餓状態になりますね。農水省は、もし輸入が止まったら何を食べるか、そういう試算をしていて、その結果として、日本人は全部芋を食えと。それしかカロリーを取る道はないと言うそうです。そうなるまでに、私たちは、お米は自給率が高いからそれを食べます。田んぼを駐車場にしないで、お米を作れる余地を残しておくとか、あるいは近郊の野菜とか魚を食べれば、もっと自給率

## 日本の食糧自給率はわずか40%

《健康だけではない深刻な問題》  
米しか作れない国なのにパンを食べる食料の大半を海外に依存する危うさ

ご飯とだしへの嗜好の回帰は食料の安全保障でもある

は上がるでしょう。自分の国にないものを食べるのはあまりよくないなと、そういう風に自分は思っています。海外から見たら、新幹線に乗ってもどこに行っても、風景はみんな田んぼなんです。これを見たら、日本はお米を作っている国なんだと、みな思いますよ。お米を作っている国だったら、米を食べるのが普通。パンは食べるなどとは言いませんが、やっぱり楽しみでパンを食べるのはいいと思いますが、主食にしてはいいけないという風に思います。

そういう意味では、ご飯とだしへの回帰、嗜好の回帰は、食料の安全保障という面でも、自分たちの国で食糧を作るというのは重要なことだなと思います。

## 食嗜好は遺伝しない

そこで、次世代の子どもたちに、いかにその正しい食事、食事の方法を伝えるか。これは、大事だと思うのです。最初に言いましたように、うま味は遺伝するとか先天的ですが、食嗜好というのは後天的です。学習です。

つまり、おいしさのほとんどは口の中に入れる風味から来ているので、これは後天的かつ学習が必要なのです。

食嗜好、食の好みは絶対に遺伝しません。一代限りです。親がいくら、刺身が好きで味噌汁が好きで、漬物も好きで、ご飯も大好きという親でも、それは遺伝しません。教えないと。

遺伝し得ない、つまりDNAレベルではまったくそれはのっかっていない。そうすると、こういう日本の食事の良さというのを子どもに継承するためには、教育が必要です。

もし子どもが生まれて、それをそのまま外国で、外国の父母の元で育てたら、その子どもの食嗜好は全くその親の食嗜好になります。そこで、私たち日本人の遺伝子があるはずだからと

## <だし味噌好の継承と発展>

だしのうま味を次世代に伝えたいが……

**食嗜好は遺伝しない**

食嗜好は後天的。放置すれば一世代限りで消滅する。

**継承のためには教育が必要**

子供のころからうま味のあるダシや伝統の料理の  
おいしさを教える必要がある。

**うま味は世界共通のおいしさ。生得的**

うま味には常に様々な味や風味が料理として共存し、ローカルな食文化を形成している。

うま味を伝えるための教育は、**ローカルな食文化を教える食嗜好教育**であり、  
日本ではダシのおいしさを伝えることである。

言って、魚や味噌汁やご飯を持っていても絶対に食べません。後天的なものなのです。教えないとだめ。

そうすると子どもの時から教えるということになるわけですが、一体いつ教えたらいかがと。「三つ子の魂 100 までも」というのはよく言ったもので、子どもの時にちゃんと味わい、教えてやるのが、その子どもが大人になってからの食嗜好を形成する一番大きな要因になります。

成長期には、その子どもはカロリーを取るために、いろんなハイカロリーのものを食べますが、大人になって年とっていったら、子どもの頃に食べた日本的な食事、魚や野菜に戻るわけですから。大人になってから、老齢になってから戻る場所を作るという意味でも、子どものころの食が大切なのです。

アメリカ人はマクドナルドのハンバーガーが、結構国民食ですよ。老人は何を食べているかというと、マクドナルドのハンバーガーを若い時は5つ食べていたけれども、今は3つとか数で減らしているだけで、質的に変わらないのですよ。変わる、戻る場所がないのです。いまの日本の高齢者の方々は、もうそろそろ年だか

ら野菜がおいしいねとか、魚を食べようとか、肉ばかり食べていたら魚に変えようとか、戻れる場所がある。これは子どもの時にちゃんと食べたからですよ。それは非常に大事で、今、子どもたちに将来の健康、あるいは年とってからちゃんと戻れる健康な食事、これを教えてやるのは大変大事なことです。

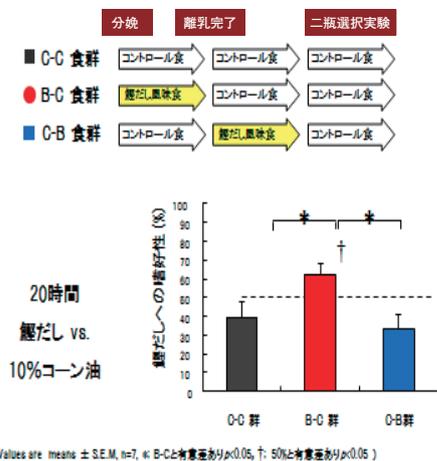
なぜ子どもの頃が大事かというと、これもまた実験で、少しやってみました。人間でやると一番いいのですが、倫理的に許されないの、仕方なく、またマウスを使いました。

分娩4日前の妊娠マウスです。これをたくさん集めて3つのグループに分けました。一つのグループは妊娠中の親がかつおだしの風味のしない餌を食べて、子どもが生まれて、離乳して、子どもが大人になるまで、最後は大人になった子どものいるまで2世代にわたって、全くだしのおいにする餌は与えていない、その子ども。

真ん中の方は親が妊娠中から子どもの離乳が終わるまで、かつおだし風味のある餌を与えました。子どもの離乳が終わったら元のかつおだしと関係のない食事に戻して、その子どもが大人になるまで育てました。3つ目の群は離乳

## <鰹だしの風味はいつ・どのようにして次世代の脳に刷り込まれるのか>

### 離乳完了前の鰹だし風味食経験は成長後の鰹だしへの嗜好性を著しく高めた



鰹だしにやみつきになるには、  
離乳期を中心とする初期体験

経験によって何が刷り込まれたのか  
(鰹だし経験と未経験のマウスの嗜好性の違い)

うま味の嗜好には差はない  
天然の鰹だしの匂いに対する嗜好性に顕著な差

記憶にとどまっているのは、嗅覚

が完全に終わってから子どもにかつおだしの風味のある食事を一時与えて、その後で普通の食事に戻しました。つまりまったく経験していない群、離乳期を含む時期に経験した群、離乳期が終わってから経験した群という3つのグループに分けました。その大きくなった子どもが、だしが好きか、油が好きかということ比べたわけです。目の前にかつおだしの溶液と、10%のコーン油溶液、この2つを置いてどっちが好きかというように選択させたわけです。やっぱり全く未経験なもの、あるいは離乳が終わってから食べたものたちは、やっぱり油の方が好きなのですね。ところが離乳を含む時期に経験したネズミにとっては油よりもだしが好きです。

これは、人間にすぐに当てはまるかという少し問題はあります。ネズミは生まれて2週間目に離乳が始まって、3週間で完全に終わります。それで親と子どもはぱつと離れていきます。ところが人間の子どものいつから離乳が始まるかというわかりません。厚生労働省は5か月とか6か月とか言いますが、それは一つの目安であって、決まっているわけではない。また、いつ終わるかという、1年くらいで終わるとい

のも、目安であって、昔の子どもは3歳くらいになってもまだ母乳を飲んでいる子はいました。そういう風に人間の子どものいつが離乳かわからない。

人間の子どものはすごく未熟で生まれてきます。脳が大きいので、成熟すると産道を通らない。だから、すごく未熟な形で生み、そして長い間、親がそれを育てて大人のような形にする。だから離乳期が長いのです。はっきりはしませんが、たぶん離乳後期くらいから小学の中学年まで、親の食事の準備期間ということで、そのくらいまでは離乳期と考えていいのかもしれませんが。そのくらいの時にかつおだしの風味を与えると、それからいったん中断しても、大人になってもその香りを覚えていて、それが嫌いと言わない。好きだという。ちなみにこのネズミ、いったんかつおだしを経験したネズミがいて、何が好きになっているかという、かつおだしのうま味ではなく匂いでした。うま味はグローバルに好きですから教えなくても好きです。匂いはこの間に経験したやつだけがかつおだしの匂いが好きでした。

食育というのが存在するとしたら、匂い教育で

あると思います。しかも、匂いの記憶というのは長期間、20年たっても50年たってもぶれません。子どもの頃にいったん脳の中に入った記憶は、何十年たってもそのままの形で出てくる。決してぶれない。そういう意味で食の記憶というのは全てにおいて行われているというのが正しいです。

そうすると子どもに天然のかつおだしの匂いを教えるというのは大事なことです。うま味溶液だけを与えても好きになりません。かつおのあるいは昆布のにおいを教えないと、子どもは日本のだしを好きにはならないと思います。

この場合、実験に使ったのは、実はあえて顆粒だしを使いました。別名インスタントだしです。というのは、朝からかつおぶしをひいて昆布は利尻の昆布を使つて。そういうのはおいしいかもしれませんが、それがだしだと規定してしまうと誰もついて来られないですよ。一応天然のかつおだしを原料として作った顆粒だしで、実験用だからというので乾燥過程を少し低温でやってもらってにおいをよく残しているやつを特別に作ってもらいました。実際ぶんぷんにおいがします。そこまでいなくても、何とか一番とかでも十分です。今の顆粒だしは本当によくできていて、かつおの風味がよくしますよね。我々は、京都市内にある学校180のうち18校を対象に、毎年、教育委員会をお願いして、子どもたちにだしを体験させるという活動をしています。

何をするかというと、小学生3、4年生くらいを対象にして1回だけ老舗の料理人が自分のところの昆布とかつおを持って行って、そこで一番だしをひくんです。それを子どもに飲ませるだけ。子どもはすごくおいしいだしなので、わあと歓声を上げる。それで終わり。1回それを経験すると、一発で効きますね。あのだしは、ものすごくおいしいと口々に言っております。

これは京都新聞も面白いと言ってくれて、およそ京都にある有名な料亭全部が加わって、全部若主人が来ています。彼らを動かした理由ですが、今の小学生3年生くらいがね、20年たったら、お宅のお店に帰ってきますよと。彼らもやっぱりこのまま日本の味わいがなくなっていくと、自分のお客が最終的にいなくなってしまうんじゃないかという危機感はあるのです。できるだけ自分のお店の近くの学区に行って、そしてその小学校に1年に1回行って、飲んでもらうというのを喜んでやっております。料理人さんたちは、「先生、そうは言いますけど20年は待つのは長いですよ」と言われるので、5年で子どもが返ってくる方法を考えました。それはですね、大学生に飲ませる。

これは京都大学ですけど、京都大学の時計台の前に、生協がやっている大きなイタリア料理店があるんです。フロアが大きいのです。そこを2日間貸し切って、その京都の料理人さんたちに手伝ってもらってブースを5つ作ってもらう。1日5つ。2日で10のブースを作るのです。そこにそれぞれの店から一番だしをひいてもらって。1日100人限定で京大生を集めて2日間で合計200人です。それで小学生と同じように、自分のところの鍋を持ってくるんですよ。鍋が変わると味が変わる言うて、こだわりがあります。昆布は共通で利尻の昆布を使いますが、かつおはそれぞれのお店のかつおを持ってくる。塗りのお椀も自分のお店のものを持ってくる。これもこだわりでした。中に入れるのは、実は水菜と湯葉くらいですね。でも学生さんたちはものすごく喜んでいまして、アンケートを取ると、割と京都の学生って口が悪くて、こういうアンケートでは、面白くないとか、ろくなことを書かないのですが、これに関しては、すごく感激したことが書いてあって、この印象っ

## <子どもたちにうま味とダシのおいしさを教える具体的な活動>

### 日本料理の伝統の味わいと食材を子どもたちに

(老舗京料理屋・京都市教育委員会)  
**日本料理に学ぶ食育カリキュラム**  
 (小学校における食育事業)



当初5校で始まった食育授業は、昨年8校となり、今年  
 は、紫竹、柏野、二条城北、洛央、吉祥院、市原野、第三  
 錦林、白川、嵐山、梅津北、嵐山東、竹の里、山階、藤ノ  
 森、池田東、伏見住吉の17校となりました。これは、京都  
 市内の小学校区が17支部に分かれており、1支部1校の  
 モデル校を決め、食育授業を公開授業として、他の学校  
 の先生方に見に来てもらうという形で、少しずつ全市に広  
 げていくことを考えております。11月末ごろから、各校で  
 食育の授業実践が本格化し、12月、1月と順次行われて  
 いきます。



料理人が食の魅力伝える  
 下京区の洛央小で「食育」授業



プロの料理人の技から食の大切さを学ぶ児童ら(京都市下京区・洛央小)

プロの料理人が食の魅力伝える「日本料理に学ぶ食育カリキュラム」のモ  
 デル授業が29日、京都市下京区の洛央小で行われ、児童らが京料理の旬の  
 食材の魅力について知識を深めた。モデル授業は、食育や伝統文化継承を目的  
 に、市教委がNPO法人(特定非営利活動法人)「日本料理アカデミー」(村田  
 吉弘理事長)と連携し、2005年度から市内の小学校で家庭科や総合学習の  
 時間に実施している。本年度は新たに15校を増やし、計18校で行う。

この日は「近又」(中京区)の総料理長鶴飼治二さん(54)ら日本料理アカデ  
 ミーのメンバーが洛央小を訪れ、公開授業を実施した。鶴飼さんらは5年生30人  
 に、春はタケノコや菜の花、夏はハモなど、栄養価が高くおいしい食材の旬の  
 時期を紹介。なすや活き車エビをさばく包丁技術や、アユの串うちなどプロの技  
 を実演し、だしの大切さなどを説明した。

おもてなしの心や「いただきます」「ごちそうさまでした」に生命や作ってくれた  
 人への感謝の心を込める大切さも語り、清水周三君(11)は「いのちをいただい  
 ていることを実感した。料理もきれいでプロはすごい」と話していた。

#### [大学生対象]



#### 【本物のダシを味わった感想について】

- ・美味しいと思うと同時にどこか懐かしさというかなじみを感じられた
- ・香りで祖母の家の事を思い出した。その香りだけでリラックスした気持ちになれた。
- ・日本食、日本文化を理解することの大切さを改めて考える機会になった
- ・各段階のだしを味わい、味の変化を感じる事ができてとても有意義な機会であった
- ・今後この味を基準にして自信を持って料理を味わう事ができる
- ・今まで刺激の強いものばかりを食べていたが、クリアで無駄のない味わいを感じた
- ・油を全然使っていないのにすごく味がある(留学生)
- ・だしの匂いを嗅いでいたら自然にお腹がすいてきた
- ・心が温かくなるような安らぎを感じた
- ・身体だけでなく心も健康になりそうな味わいだった。普段の食生活を見直したい
- ・シンプルなのにすごくうま味と深みを感じ日本料理の基本になる理由を理解
- ・今日は目が覚めるような思い
- ・香り、味、記憶の結びつきを感じた

て小学生3年生とかなり方向は似ています。ちゃんとした表現はしていますが、感謝しているところは一緒です。ですから、子どもの頃に一回経験するといった意味では小学生は大事で、そして社会に出るまでにブースターショットみたいにもう一度いろんなことが分かった人に料亭の味を教える。だしを教える。これが効く

のではないかと。たぶん、5年したら誰かは自分のお金で来たり、親を連れて来たり、いろんなことをします。実際にそういう例がたくさんあります。

#### だしのおいしさをアジアに

これは最初に申しましたように、アジア全体の

問題であろうと。我々はアジア人としての遺伝子を持っていて、その国その国のご飯とそれからだしの味のうま味の効いた食事をするというのが大事なことだろうと思います。やはり、アジアのどの国にも食の欧米化というのがあってやはり生活習慣病が増えています。

それで、タイにも同じように行きました。バンコクのカセサート大学という大きな大学です。そこに料理人さん、この時は3人来てもらって、日本から持って行った昆布とかつおでだしをひいて、向こうの大学生80人くらいに飲んでもらうと。

そうするとものすごくおいしいといいますね。タイはナンプラーという魚醤の文化があり、ご飯も食べますし、だしの味はすごくよくわかるみたいです。彼らは自分たちが食べているだしと違う感じだけれども、おいしいなといいます。私たちの目的は、日本のだしを紹介することではなく、自分の国にあるご飯と自分の国にあるうま味のある食を大切にしましょうということ、レクチャーで最初に言って、そして、この味を飲んでもらっています。彼らもそれが目的だということ、ちゃんと理解してくれているみたいです。もう5年間、行っています。さっきの大学生相手のだしイベントというのも、もう6年やりました。

一年間に200人ですから、1,200人の京都大学生が社会に出ています。タイのバンコクは5年間やりました。今年も9月に行きます。

そろそろまとめに。

食というのは、私は単に栄養素の補給というのではなくて、親子や家庭や国、地域のアイデンティティーであると。私はどの国のものだ、どの地方のものだというのは食で決まるというのは大事だと思います。伝統を生かすことが大事だと思うのです。伝統というものがなくなることが問題だと言いましたけれど、「なぜ伝統が大事なの」ということを学生あるいは一般の人に聞かれます。私は答えに窮することが多かったのですが、最近になってやっとこの3つだろうと思うことになりました。

一つは、どうして伝統が大事だって言われたら、自分の子どもや孫が自分と同じものが好きだと言わない、あるいは彼らが食べているものが、全然自分に理解ができない。それは寂しいじゃないかと。やっぱり自分がおいしいと思っているものを子どもも孫も、またおいしいと言ってくれるのが一番寂しくないと思う。寂しさというのが最も大きなファクターだと思います。

もう一つは、歴史。室町時代からだしの伝統はあるわけですが、それと同じものを食べてい

### <だしの美味しさをアジアに>



## <食は単なる栄養素補給ではない><伝統を活かすことの大切さ>

**食は、親子、家庭、地域、県民のアイデンティティーを担う重要な役割がある  
そんな伝統の食が活きている地域は尊敬できる。**

### <どうして伝統を活かすことが大切なのか>

- ・子どもや孫が、自分と全然違う食を食べているのは寂しい。
- ・長い歴史の中に自分も生きられる自信と心地よさ。
- ・伝統には先人の知恵が詰まっている。今、すべてを失うことは怖い。

る。それを次の世代にも受け継ぐというのは、長い歴史の中で自分もそこに組み込まれている、自信と心地良さが生まれるんじゃないかと。

もう一つは伝統的なものは、やはり先人の知恵が詰まっていると思うのです。これをバサッと自分の代で切ってしまったら何か悪いことが起こる、何か、自分が気付いていないことの中に大事なことがあったんじゃないかと思うんです。だから、先人の知恵が、詰まっている可能性がある、すべてを失うのは恐ろしい。だから、寂しい、心地よい、恐ろしいという3つで私には大事だと、伝統が大事だと考えています。

最近、厚生労働省も日本の食の在り方というのを言うようになりました。今、食事の検討会がありますが、日本の長寿を支える、日本の食の在り方というタイトルなので、そこで、私は今言ったような話を全部ずっとしているんです。塩分なんかをうるさく言うなというのを厚生労働省でいうとなかなか面白いですけども。でもそれは薄々そうだなと思っている感じはいたします。そんな馬鹿など青筋を立てる人はいないと。どうして日本人は長生きできるのかというのをイギリスにある、あるウェブサイトが面白いことを言っています。いっぱい解析してあるのです。我々日本人から学ぶべきことは、魚、豆類、野菜をたくさん食べよう。これはイギリス人にとっても有益であると。日本人のように歩いたり、自転車で行動しましょうと。日本人は社会的つなが

りがきっちりとしていて、社会の団結に寄与できる活動、ボランティアを含めて活動をやっていると、これは長生きにとって大事だろう、ボケない。これは日本人が長寿であることを維持する一つのファクターであるだろうと。イギリス人にも有効だろうと。なかなかいいところをついている、見ているなあと。

### Why do people live longer in Japan? ～どうして日本人は長生きするのか～

現在の日本は長寿国だと認識されている。日本の食にその理由があるかも知れないと考えられている。

—(中略)—

われわれが日本人から学ぶべきものは次のとおり、魚、豆類、野菜をたくさん食べよう。できる限り、歩くか自転車で行動しよう。個人個人が、社会的な繋がりを構築しよう。社会の団結に寄与できる活動を積極的に始めよう。これらのすべては、日本人が長寿であることを維持している。そして、英国人にも有効だろう。

そして、喫煙を避けよう、塩辛すぎる食品を避けよう、深酒を慎もう。もつとも、これらを避けることは、日本人にとっては長寿とは反対の効果を持っているように見えるが…。

(Age watch/ <http://www.agewatch.org.uk/>より)

日本人が長生きである特定の要因は必ずしも明らかではない。

ここが面白い。喫煙を避けましょう、イギリス人は。それから塩辛い食品を避けた方がいい。それから深酒を慎もうと。これもイギリス人に対して提言しているのですが、これはイギリスのユーモアですよ。「もっともこれらを避けることは日本人にとっては長寿とは反対の効果をもっているように見える」と。日本人は煙草もいっぱい吸うし、塩っ辛いものもたくさん食べるし、深酒もするし、結構長生きしているよねと言っているのです。結局日本人が長生きの特定の要因はわからない。だからあんまり長寿県とか、なんやかんやと言って容易に当てはめるとするのは難しいですね。上のこういうのが少しずつ関係しているのだと思います。こういうことによるストレスの解消というのかもしれないですね。

いろんなリスクというのは食事ごとにありますけれども、食事全体を見ないと見えない。やっぱり食事というのは一つ一つの食品の集まりでありますから、一つのストーリーがある、だから一つ一つを見ても仕方がない。全体を見て食の良さを見ることが大事であると。

最後に 77 年にマクガバン氏の提言があったアメリカはどうなったかという、マクガバンレポートでは飽和脂肪酸あるいは油は全部で 30% 未

満にしましょうと言いましたが、これを見ると 40% 近くあります。タンパク質はこれでいい、精製糖分はあんまりとらない方がいいと言っていたのが、これもやめられていない。コレステロールはいいとして。食塩は 5g とめちやくちや言っていますが 8g と 11g。このマクガバンレポートに対して、日本は結構近い形になっています。油の摂取量は 20~25% くらい、でんぷんが多いですよ、コレステロールはまあまあ提言に近い。塩だけ多い。食物繊維はとっている、タンパクもまあ良いと。これを見ると、誰しもが考える。日本食は良い、でも食塩だけが多いと。だから、日本食を残して食塩だけを減らしましょうと。でも、さっきから言っているように、これは無理なんですよ。これだけを捕まえてこれだけを減らしたら、これが全部崩れるということをお話しました。つまり、私たちは食というのは一つの成分だけを引っ込めて、理想的な食を作ろうと考えるのは簡単だけれども成功しない。食塩だけ減らしたら、これが全部崩れるということをお話しました。

つまり、私たちは食というのは一つの成分だけを引っ込めて、理想的な食を作ろうと考えるのは簡単だけれども成功しない。食塩だけを半減させるという発想は極めて短絡的な考えであって絶対に成功しないと思います。つまり食塩を含めて食生活が成り立っているわけですから、これをできるだけ少なくする努力は大事ですけれども、いっぺんに減らしましょうという理想論を言ったら、その時点で日本の食は崩れてしまうというのが私の今日の結論の一つであります。いまある日本の食を大切にしながら、食塩を減らす方がいいと思いますけれども、むしろ、発酵食品をたくさん食べてご飯を食べて、そして野菜を食べて魚を食べて、うま味を大事にしてだしてもって全体の満足感をという、世界でも極

食品成分と健康との関係やリスク提言には多くの疫学研究があり信頼できる情報がある

(果物、野菜、豆類、魚、塩分など、多数)

食品成分は単独で存在しているわけではなく、その国の伝統的な調理法とも相俟って、相互に深く関連している。(女子大学生朝食調査、主食と副食、Sasaki et al.)

したがって、食品成分一ずつを取り上げても、意味のある全体像にならない

成分値と食材とはリスクは必ずしも同一視はできない。

塩分と漬物 (Nakamura Y. et al.)

塩分とみそ (Watabane H. et al.)

めて理想的である食というのを子どもたちに、  
積極的に教えていく必要があると思います。  
ご清聴どうもありがとうございました。

### <マクガバン上院報告の意味するもの>

1977年アメリカ上院「栄養および人間ニーズに関する特別委員会」における、米国の食事目標（マクガバン報告）を受けた上院の政府への提言

1. 肥満を避けるため、消費熱量と同じだけの熱量しか摂取しない。肥満になれば、摂取を減らし消費を増やすこと。
2. 複合炭水化物および「天然に存在する」糖分の摂取量を総摂取量の約 28%から 48%に増加させること。
3. 精糖および加工糖の摂取を約 45%減らし、総摂取量の 10%とすること。
4. 全脂肪摂取熱量を、総摂取量の 40%から 30%に減らすこと。
5. 飽和脂肪酸の摂取量を総摂取量の約 10%減らすこと。ポリ不飽和脂肪とモノ不飽和脂肪の摂取バランスをとり、それぞれが総摂取量の約 10%になるようにすること。
6. コレステロール摂取を1日 300 mgにまで減らすこと。
7. ナトリウムの摂取を制限するため、食塩の摂取を1日 5g に減らす。

### <現行アメリカ食と提言食>

	USA 現行 食料	院提言	日本(佐々木委員)
飽和脂肪	16%	10%	(6%)
リノール	19%	10%	
多価不飽和	7%	10%	25%~
たんぱく質	12%	12%	
多種糖質	22%		
自然糖分	6%	48%	55%
精製糖分	18%	10%	
コレステロール		300 mg	300 mg
食塩	8g(FDA 調査)	5g	11g

食塩摂取を除けば、日本の食は提言にある理想に近い。しかし、ここから食塩だけを半減させるという発想は短絡的であり、おそらく成功しない。塩分摂取を大幅に操作すると食文化の形体そのものが大きく変化してしまうからである。

# 練馬区食育推進講演会

平成25年度 食育推進講演会

日時:平成26年2月15日(土)  
午後2時~4時

場所:練馬区立生涯学習センター  
(大ホール)

講演「次の世代に伝えたい和食」

~子どもの頃に  
だしのうまみや伝統料理の  
おいしさを教える理由~

講師 京都大学大学院農学研究科教授  
伏木 亨 (ふしき・とおる)

京都大学農学部、同大学院を経て94年より京都  
大学大学院農学研究科教授。専門は食品、栄養化学、  
日本栄養・食糧学会評議員、日本香料研究会会長、  
日本料理アカデミー理事。第13回安藤百福賞、  
2009年日本栄養・食糧学会賞受賞。

主催:練馬区  
協力:練馬区食育推進ネットワーク会議

## 次の世代に伝えたい 和食



## 次の世代に伝えたい和食

「和食のおいしい」への近道...  
そのヒントは江戸料理にありました。  
江戸から伝わるだしや調味料の使い方などをお話します。

【講師】  
江戸懐石 近茶流嗣家  
柳原 尚之  
やなぎはら なおゆき

日時:平成26年 10月11日(土)  
午後2時~4時(開場 午後1時15分)  
場所:ココネリ(区民・産業プラザ)3階 ココネリホール  
食育推進講演会 練馬区健康部

# 次の世代に伝えたい和食

## ～江戸から今に伝わる和食～

江戸懐石近茶流嗣家

柳原 尚之 氏



東京農業大学農学部醸造学科卒。在学中、発酵食品学を学ぶ。醸造学の中でも特に酢酸菌・醤油に造形が深い。卒業後、小豆島の醤油会社マルキン忠勇(株)の研究者として勤務。現在、父・近茶流宗家柳原一成とともに、柳原料理教室にて、日本料理、茶懐石の研究指導にあたる一方、英語で和食を教えるなど、日本料理をグローバルに広げる活動も積極的に行っている。

### はじめに

懐石近茶流嗣家(かいせききんさりゅうしか)柳原尚之です。近茶流とは、江戸の文化文政の頃、1800年代の初頭に興った懐石料理の流派です。私の祖父が元々柳原家に伝わる近茶料理を近茶流と改めまして、今に伝わっております。

今日は江戸の料理と日本の料理の神髄と共に普段の生活の中にもそんな肩ひじを張らずに自分の家庭にも還元できる、トピックスであり、知識を、皆さんにお伝えしたいと思っています。まず、質問の一つさせてください。今日、昼ごはんは、白いご飯を食べた方はいらっしゃるでしょうか？半分に満たないくらいですかね。では昨日の夜、白いご飯を召し上がった方は？お増えますね。練馬区はこれからも大丈夫でしょう。(笑) 白いご飯が食べられなくなると自然と和食から離れて行ってしまいます。なぜかという、和食とは白いご飯に合うおかずです。白いご飯を皆さんに食べていただきたいということがあります。

まずは和食ってなんだろうというところから始

めたいと思います。和食をこれから次世代に伝えていくには、やはり自分自身が和食を知らないといけない。もちろん、もう皆さん、わかっていると思います。わかっていると思うけれども、今日は私の話の中から一つでも二つでも、持って帰れるもの、またご家族に喋りたくなるような、そういったことを話していきます。

### 舌は育てるもの

味覚について少しお話しさせてください。味です。味覚は育てるものなのですね。

赤ちゃんの時からおいしい料理を食べても、それをおいしいと思わないわけですね。育てるのです。そして、味覚っていうものは何も舌だけではありません。

料理は五感で感じています。舌で感じる。鼻で感じる。口の中で感じる。おせんべいを食べる、パスタを食べる、全然食感が違いますよね。そして目で感じる、です。自分が今、何を食べているのか見て、認識しながら食べる。そして最後は耳ですね。おせんべいを食べる時パリ

ポリバリポリ音とか、そういった感覚も味、おいしさの一つとなっていくます。

子どもの時から大切なのは味の経験を重ねること。自分が小さい時から食べていたものが座標軸となります。自分の味の座標に、こんなもの、あんなものを食べたとか、どんどん自分の座標に点を打っていくと、それが自分の味に対する許容の広さ、味の広がりになるのですね。

まず五感の中で二つのことに注目します。舌で感じる味、鼻で感じる香りの二つです。その中で、舌で感じる味、これは実は本能が求める味なのです。赤ちゃんがおなかの中に入って、ある程度大きい胎児になると、もう味を感じるそうです。

味の要素というのがあります。まず、しょっぱい。例えば塩です。塩がないと味気なくなります。そして甘い。そしてすっぱい。最後は苦い。これらは味の四大要素と言われています。舌の上で感じるものですね。つまり、何かを食べた時に舌の上の受容体が甘いものを感じ、脳に伝えます。実は最近もう一つ他の受容体があることがわかりました。うま味です。この五つが舌で感じることができるのです。それら五つを赤ちゃんは感じ分けているのです。たとえば塩は、生きていくためには必要な栄養素です。甘いものはエネルギーを表しています。グルコースや果糖などをエネルギーだと舌は認識する。そしてすっぱいもの、すっぱいものという腐っているものをあらわし、苦いものというのは何か毒のあるものが入っているのではと疑うわけです。小さいうちというのは、すっぱいものや苦いものは受け付けません。

ドイツの研究者が生まれてすぐの赤ちゃんに、この四つをなめさせる研究をしました。研究結果の写真を見ると、甘いものを食べるとこの赤ちゃんはすごくいい顔をする。でも、すっぱいもの、

苦いものにはうえーと嫌な顔をする。

もう一つ、これは日本での研究ですが、このうま味を使って同じ実験をしたというもの、このうま味自体も赤ちゃんになめさせるといい顔をしたといいます。それには理由があります。うま味は、グルタミン酸といいますが、これは、人間が外部から摂取しなければならない必須アミノ酸の一つです。これは母乳の中にも入っている栄養なのです。今、うま味というとグルタミン酸という言葉がありました。これを嫌がる人もいますが、人間に必要なだからこそ、私たちはおいしいと感じるわけですね。赤ちゃんにとっても本能が求める味なのです。

ここ10年ほどで、とても研究の進んだことは香りについてです。香りは、舌で感じる味とは違い、経験によるものです。小さい時は香りの判別、いい匂いか、悪い匂いなのかわからないのです。これも実験した人がいます。赤ちゃんにバラのいい香りと排泄物の匂いを嗅がせました。ひどいことをしますよね。(笑) 赤ちゃんはバラの匂いと排泄物の匂いの区別はできるそうです。でも、それがいい匂いとか悪い匂いということになるとわからないそうです。だんだん経験を重ねることによって、その香りを判別することができるようになります。

その香りについて、私たちの身近にプロフェッショナルがいます。犬ですね。人間と犬の嗅覚どっちが強いと思います？「わかってるよ、犬でしょ」…大きくは正解です。でも、実は今、研究が進んで、人間の嗅覚もすごいということがわかってきました。犬は、鼻から入った匂いを嗅ぎ分けることが、とてもすぐれているのです。犬の匂いを感じる受容体は1000個くらいあるそうです。人間は400個くらいです。感じる強さは違うのです。犬というのは鼻から入ったものを感じ取ってそれを識別する力が強いのです。

けれども人間は外から入ってくる匂いもちろんありますが、口から入って、そして鼻に抜けていく香りが、他の動物以上に識別ができる能力があるそうです。

犬だけでなく人間も実は素晴らしい。だってそう思いませんか？いろいろなものを食べて識別できるじゃないですか。ワインテイスティングのように、何千というワインの中からワインの産地、種類、名前まで識別出来るのですから。人間の鼻も捨てたものではないのです。その捨てたものでない舌であり鼻も、誰しもが良い物を持っているのではなく、トレーニングすることがとても大事。味を伝えていくには大事なことだと思います。

## 和食 —4本の柱—

それでは、ここからは和食についてお話していきましょう。

和食とはなんでしょう。日本料理はどんな料理でしょうか？お寿司、すき焼き、そういったものが浮かぶでしょうか。

2013年の12月にユネスコの無形文化遺産に和食が認定されました。テレビなどで話題になり、大変喜ばしいことです。でもよく漢字を見てみると、遺産ですよ。何も素晴らしいことですよと認められただけではなく、守らなければ

ならないものに認められたのです。

今回ユネスコの無形文化遺産に登録されてよかったこともたくさんあります。日本人自身が和食についても一度考え直すきっかけになったのではないかと考えています。ちなみにどうして日本がこのユネスコの無形文化遺産に登録しようと思ったかという、2010年にフランス料理がユネスコの無形文化遺産に認定されました。フランス料理が先に認定されたことで、この機会に日本もとらないといけないのではという声料理人の中で挙がり、政府や政治家に投げかけたことで、達成したものなのです。

文化遺産に認められるために、まずは和食の定義づけから始まりました。そして、和食の四つの柱を立てました。

食材の豊かさ。そして健康。季節感のある盛りつけ。年中行事。この四つが日本料理の根源であり、表すのによいのではないかとまりました。ひとつひとつ説明していきましょう。

## 和食—4本の柱①—「食材の豊かさ」

日本はとても長い、南北に長い島国です。

そしてまわりは全部海に囲まれていますよね。海流に囲まれていて、暖流と寒流の四つが入り混じっていることで多種類の魚が、多く水揚げされます。世界中を見てもこれだけの海流に囲まれている国はそうはありません。暖流と寒流がぶつかる辺りでは両方の魚をとることができます。

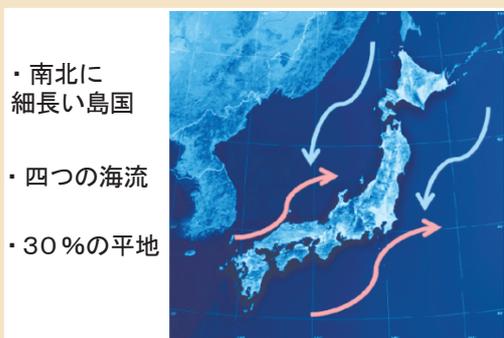
日本では平地が30%しかありません。日本列島は中に山脈が通っているので、平地が少ないわけですよ。確かに農産物は平地が多いほうがたくさんとれるのです。

## 和食とは？ 和食—4本の柱—

### 和食 —4本の柱—

- ・ 食材の豊かさ
- ・ 健康
- ・ 季節感のある盛りつけ
- ・ 年中行事との関わり

## 和食—4本の柱①—「食材の豊かさ」



日本の地形と食材の豊かさの関係

### 日本料理とは

- ・ 外国料理—油と香辛料
- ・ 日本料理—水と発酵調味料

### 日本料理とは～水の文化

#### 茹でる・煮る・だしをひく

でも私たちはとても大事なものを山から手に入れました。それはお水です。

日本列島が細長くて、中心に山脈がある。降った雨は海にすぐに流れるのです。一番長い川は信濃川ですね。367キロくらいです。

黄河とか揚子江とか思い出してみてください。濁った川をイメージすると思いますが、あれは何千キロと流れてくるからどうしても濁ってしまう。でも日本の川は山から急激に海に流れてくれるわけですから、どの川も基本的に透き通った清流じゃないですか。豊富な水のおかげで、私たちはお水を使って料理するということがとてもまくなりました。料理をする時に青物などは茹でることから始まりますね。そして煮物を作る時はだしで煮ていく。そういっただしで煮るとか、お水がいっぱいないとできないことが日本料理には多く、そしてそれによって日本の独特な料理の文化が生まれてきました。

### 日本料理とは～外国料理との違い

外国料理との違いは、まずお水の文化であるということと、そして、味付けでは、微生物の発

酵によって作られる調味料です。醤油、味噌、みりん、酒、酢で味付けしている。

逆に外国料理は水が豊富に使えなかったことで油を多く使うのです。よく考えてみてください。中華はごま油をいっぱい使います。フランス料理はバターやオリーブオイルを。油脂を使って炒めたりしてそして味付けしていく。その味付けも違います。それは香辛料。フランス料理屋さんの厨房に入りますと、大きいところにはスパイスルームというものがあります。香辛料だけの部屋。200種類くらいの香辛料を持ち、組み合わせることで、味、香りを作っていくのですね。水と油、香辛料と発酵調味料というのが外国の料理と日本の料理との大きな違いだと思います。

### 和食—4本の柱②—「健康」

次に、二つめの柱の健康ということについて。和食はとってもバランスの良い食事なのですね。和食は一汁三菜というのが料理の献立のベースになります。

和食で中心となるのは白いご飯です。白いご飯があって、右側に味噌汁があります。奥に肉じゃが。そしてお新香があって、その上に焼き魚があります。ご飯は別格ですから、ご飯以外、お汁が一つとおかずが三つあって、そうすると

## 和食—4本の柱②—「健康」

### 一汁三菜



### 和食＝バランスのよい食事

自然と良いバランスになるわけです。野菜のビタミン、魚のタンパク質も入ります。実は最も栄養的にも重要なのは、ご飯と味噌汁です。ご飯はでんぷんですから糖分をとるわけですね。つまりエネルギーですね。お味噌汁は、うま味のだしが使われて、タンパク質のお味噌、それに塩分ですね。この二つだけで基本的な栄養素が摂れてしまうのですね。それはもちろん最低限のものです。お坊さんの厳しい修行の時の食事を見ても、ご飯またはおかゆ、それとお味噌汁とおつけもの、それが一番の基本となるのですね。厳しい修行だとそれ以外のおかずがつかない場合もあります。最低限のエネルギーを摂って修行を進めていく。ご飯とお味噌汁とお漬物程度で基本的な生活ができるのです。でもそれだけですと普通の人は栄養不足ですし、味気ないですから、色々な食材を使い、おいしい、香りのあるおかずを作るわけです。

### 左側に重きをおく文化

ご飯とお味噌汁、左がご飯で右にお味噌汁が置いてあります。これを反対にするとよく夷膳（えびすぜん）だなんて父母に怒られました。日本では左側に重きを置く、そういう文化があり

ます。

主食であり、格の高いご飯が左、その脇にお味噌汁を付けたのですね。ですからお味噌汁の別名は、なんていましたっけ？御御御付け（おみおつけ）といいますよね。お味噌汁とお吸い物ですと、格的にはお吸い物のほうが高そうにみえますが、格ということではお味噌汁が上です。

皆さんはご飯を食べる時、魚をどうやって置きますか？左に重きを置きますので、頭も左なんです。日本料理では頭を左にして腹を手前に置いた時、上側になる魚の左側を上身、反対側を下身といいます。このように置くようになったのは、江戸時代です。

昔は自分の近くのもの食べていればよかったのです。三里四方のものを手に入れていたのです。それですと、いつも新鮮なものを食べることが出来た。しかし、江戸が100万人の都市に発展して、流通が生まれました。魚をとる漁師さん、日本橋の河岸まで運ぶ人、そして日本橋で売る人、またそれを市中に売りに行く人、棒手振り（ぼてふり）らと多く人の手を介して、江戸市中へと運ばれます。

しかし、当時は、運ぶのに時間がかかる、もちろん氷もなければ発泡スチロールもありません。どういう風に運ぶかということ、そのまま運ぶしかないのです。そこでこういう風に置きましょうと、必ず頭を左、おなかを手前にして置きましょうと決める。そうすると、下身の方だけ先に悪くなってくるのですね。たとえば、運ぶ人なり売人があっちいたりこっちいたりすると両方の身が悪くなってしまいます。でも置き方を決めておくと少なくとも上身は鮮度が保たれる、保ちやすいということで、表身を上にして置こうと決めたのです。ですから、戦前まではいい料理屋さんというのは、下身はお客さんには出さなかつ

たそうです。上身だけで勝負した。そういった料理屋さんもありました。

ついでですが、魚を下ろす時、江戸は背開き、京は腹開きといいますね。江戸で背開きにするのは切腹を嫌うからとよく言われます。でも実は切腹というのは名誉なことなのです。背から切られるのは不名誉なことなのです。江戸は背から入れるのですから、不名誉なことじゃないですか。そうじゃないだろうと。なぜそうなったかということ、先ほどの上身と下身の話なのですね。まずは上身と下身、を比べると、上身のほうが、鮮度がいい。次に上の身の方の背中の身と腹の身で今度比べてください。そうすると腹の身というのは内臓がありますから、鮮度が背側よりはやく落ちます。江戸の料理人はその魚の一番鮮度のいい身から下ろそうということで背中から包丁が入ったんですね。切腹ではないのです。私の祖父から教わりました。

話がそれましたが、戻りましょう。

## 和食—4 本の柱③—

### 「季節感のある盛りつけ」

日本には四季があります。でも、実際は世界の多くの国でも四季はあります。フランスにももちろんあります。では、なぜこれほど季節感を大事にしているのでしょうか。

日本は季節毎の食材が豊富なので、料理の中にその季節を盛り込みます。そして、季節との一期一会を大事にします。

春は筍のお椀、菜の花が入っています。蒸しものには春子鯛（かすごだい）という小鯛を使った桜蒸し。桜の葉の塩漬けが載っています。鯛のお刺身です。次は夏。夏は涼しげなガラスに盛りましたけれども、ウニやタコ、揚げもの、夏はどうしてもビールなど飲みたくなりますからね。揚げ物や天ぷらなども食べたくなります。グリンピー

ストマトと玉子の煮物、グラデーションになるように盛っています。秋になるとお弁当仕立てにしていますね。玉子焼き、とりの竜田揚げなどが入ります。次が冬。ちょっと温かく食べたいということで白味噌のお雑煮、巻いたりしておめでたい形、縁起を担いだ料理が入っています。

このように季節により、バラエティーに富んでいます。

あとは器を見てください。日本料理の中で、たくさんの器があります。お弁当箱であり、漆であり、磁器のもの、陶器のもの、そして、ガラス。これだけたくさんの器の種類を使い分けるのは日本だけです。ほかの国の料理は白いお皿があれば済んでしまう。ぜひ、このような器の文化というのも残していきたいです。

## 旬の味

その旬にしかない食材があります。

今はマツタケ。皆さん。今年はマツタケを食べましたか？今年は全体的に値段が下落傾向です。雨の多いときはたくさんとれるのです。でも、悪いのはそれをテレビが報道してしまう。今年は安いですよって。そうするとその放送の後、高くなってしまいます。みんなが買うから。（笑）

マツタケや筍といった、その季節にしかないものは毎年食べた方がいいですね。なぜかということ、旬という言葉。旬とは基本的に10日間のことを言います。ですから、ひと月を上旬、中旬、下旬といいます。旬に先駆けて出てきたものを「はしり」といい、一番量が出て、おいしい頃を「旬」または「盛り」、そして落ち着いてくると「名残り」といいます。一番おいしい旬はたった10日間しかなかったのです。今では流通がよくなって、一年中、手に入る食材は増えてはいますが、マツタケ、筍はまだ本当の旬が楽し

める食材だと思います。

人生を考えても80年生きたとしましょう。赤ちゃんから食べていたとしても80回しか食べられないんですよ。でもマツタケなんて、赤ちゃんは食べませんから、40回ぐらいしか食べられない。せっかくですから食べましょうよ。旬のものを料理の中に入り込むだけで、人生の一瞬が豊かになります。ぜひ楽しんでいただきたいです。

### おいしいだけではない

#### 理にかなった盛り付け

盛り付けの話をここでしていきたいと思えます。写真では、マグロのお刺身を盛り付けました。手前はカンパチです。

お刺身は決してお魚だけでは完成しません。お刺身は、ツマがつきます。手前の緑の青芽（青じその若芽）とかわさび、大根と人参をよつたもの、裏側には大葉に大根のツマが添えられています。

ツマが入って、やっとお刺身なんです。お刺身は主となる魚だけではなく、ツマもないと成り立たちません。帰ったらご主人にいつて下さいね。ツマ(妻)がいないと成り立たないと。(笑)

でも今、ツマを食べ残す人が増えています。飾りだと思っているようですが、それぞれに役目があるのです。たとえばわさび。とっても強い抗菌作用があります。あとは紫蘇もそうです。大根は消化を促してくれます。日本料理の特徴と

なるのが、刺身を代表とする生食なのです。生でものを食べる、生で魚を食べることは、とつてもリスクがあること。おなかを壊すかもしれない。特に昔は氷も冷蔵庫もありませんから。その中で、どうして日本がこれだけ生食文化が発展したかという、このツマの使い方のうまさも一つの理由です。

お寿司はその最たるものです。カウンターに座ります。まずツケ台には笹の葉、または竹の葉が出てきます。抗菌作用があります。そしてお寿司屋さんはすし飯を握ります。すし飯はご飯に「打ち酢」をかけて作ります。その中には塩も入ります。切りたての刺身にわさびを塗ります。山葵には抗菌作用があります。すし飯と一緒に握って出す。そのお寿司を食べる。皆さんは何と一緒に食べますか？添えてある生姜のガリと一緒に食べますよね。最後は熱い緑茶を飲みます。緑茶も殺菌効果大です。全部理にかなっています。今、海外でもお寿司でもお刺身も食べるようになってきました。それは流通がよくなっているからなのです。鮮度のいいものが入ってきて、そして世界中が食べるようになった。マグロの消費が増えて、どんどん獲られて、数が減ってきて、規制がかかりつつあります。もちろん、漁獲高のコントロールは必要ですが、海外の人に声を大きくして、私たちは昔から食べてきたと言いたいですよ。

### 和食—4本の柱④—

#### 「年中行事との関わり」

次に、年中行事とのかかわり。

日本人は、人生の節目を大事にして、そして、催しごとには必ず食が関わってきます。



© 栗林成城

## お食べ初め

### 食に関わる生まれて初めての催し

もうこの時から一汁三菜になっています。尾頭付きの魚もあります。もちろん生まれて100日ですから、全く食べられないわけです。格好だけです。地域によっては折敷の中央に石を置いて、石をちょっとなめさせて、歯が頑丈になりますようにと願うところもあるようです。お食べ初めは将来、食事に困らないようにという、親の願い、愛情が込められた行事です。

## おせち料理

### 料理に願いを込める

今私たちの行事食の中で一番濃く残っているものは、おせち料理ではないでしょうか。おせち料理の中には願いが込められています。でも今は、おせち料理ではなく、1月1日に食べるごちそう料理に変わりつつあります。何かというと、おいしかったらいい、豪華なものだったらと。でも本来はそうではないのです。日本のおせち料理は食べ物に願いを込めることから、おせち料理なのです。では、そのひとつひとつの例をみていきましょう。

## 三つ肴

おせち料理の中で、一番大切なものは何ですかと言われたら、この三つ肴（みつづかな）と言ってください。

三つ肴は数の子、そして黒豆、田作りです。関西になるとすこし変わります。黒豆ではなくてたたきごぼう、ごぼうが入るのですね。数の子は昔、乾燥の数の子でした。乾物のもので、とても味がある。今は塩蔵のものがほとんどですけれども、もし機会があれば、乾燥の数の子も食べてみて下さい。乾燥の場合は、米のとぎ汁で1週間ほど戻してから、塩蔵の場合は、3日間ほど薄い塩水で塩抜きしてから使います。その数の子を少し濃い目のだしに、淡口しょうゆとみりんを入れて1日つければ完成です。数の子はかつおぶしととても相性がいいので、だしはかつおぶしをきかせて多目に入れて下さい。そうするとおいしくいただけます。

それでは数の子にはどういった願いが込められていますか？子孫繁栄です。数の子はニシンの子で、アイヌ語でニシンのことを「カド」といったそうです。それが訛って数の子になりました。卵が沢山入っていることでそうなったのでしょう。

## 和食—4本の柱④—「年中行事との関わり」



お食べ初め

お食べ初め

—食に関わる生まれて初めての催し



©久間昌史

三つ肴



おせち料理

次に黒豆。黒く、まめに働けますように、つまり健康です。日本というのは農業国でした。外で田植えをして、外で働くと皮膚が黒く日に焼けますね。外でしっかり働ける、黒くまめに働けるようにという願いが込められています。黒豆にはこの赤いちよろぎと凍みコンニャクを添えます。ちよろぎを漢字で書くと長老喜と書くのですね。これは言霊に願いを込めています。長寿になりますようにと。凍みこんにゃくは、今最近では使わなくなりましたね。こんにゃくを凍らせて乾燥させたもの。高野豆腐のこんにゃく版だと思ってください。水でもどしてから黒豆の蜜で軽く煮てあります。今の黒豆というのはみんなふっくらと丸く、柔らかい豆です。でも、実は昭和30年以前は関東はこの黒豆ではなかったのです。小さい時に食べたのはこんなではなかったと思う方、いらっしゃいます？黒豆は丹波が有名です。でも東京の古くからある豆屋さんに聞くと、東京オリンピックくらいの年になって、このふっくらした黒豆が東京に入ってきたそうです。ビックリですよ。以前は黒豆といえば雁食豆（がんくいまめ）といって平べったい豆なのです。今でも、東北で作られています。実際に雁食豆を食べてみると少し歯ごたえはありますが、味のある豆です。煮方はわざとしわを寄せて煮ます。それはしわができるようになるまで長寿で全うできますようにという願いがこめられているのです。今の丹波の黒豆はしわを寄せないようにつくります。雁食豆が本来の江戸の味です。

最後に田作り。どういった願いでしょう？これは豊作です。田作りを漢字で書くと「田んぼを作る」と書きます。つまりこれはもともと食べ物というより、田畑を作るときの肥料にしたのですね。金肥と言って金で買う肥料でもあったのです。昔の人はこのイワシを砕いて、畑の中に入れて栄養にしました。田作りを使うことによって

豊作になる、たくさん収穫ができるといった豊作の願い。さらにごまめを「五万米」と漢字をあてて豊作を意味することもあります。数の子、黒豆、ごまめ、大切な点はすべて乾物です。日本全国津々浦々持っていきことができる食材。子どもをたくさん産んで、そして健康で、たくさんの米ができて、豊作になることが、結局、国が栄えるということになるのです。

三つ肴の次は、紅白柿なますです。大根のせん切りと人参のせん切りを合わせます。そして干し柿も入ります。その干し柿の甘さをもらいます。大根と人参は塩もみして水けをしぼってから、甘酢につけて紅白柿なますを作ります。作るポイントは大根と人参の量のバランスです。皆さん同量入れたりしていませんか。そうするとどうなるか、もう山火事（笑）。大根と人参がだいたい10対1です。そうするとバランスがよくなる。そして、1%くらいの塩をして混ぜます。皆さんここですぐもんでしまうことがあると思いますが、いきなりもんではだめです。苦みが出てきますから。軽く混ぜたら、そのまま10分くらいおくと自然と水気が出てきます。それから、もんで水気をさらにだして、絞って甘酢に漬けます。今日はこの四つを紹介しましたが、普段作ってない方は、せっかくですから今年はいくらでも作っていただきたいですね。もちろん、おせちを全部作る方もいらっしゃると思います。素晴らしいです。

### おせち料理の詰め方

一番正式なお重は五段重ですが、おせちの詰め方として一の重の中には三つ肴、大切な三つ肴が入ります。他には紅白なますやユリ根など入ります。一の重は基本的に三つ肴と覚えておきましょう。

二の重は伊達巻、栗の渋皮煮、栗きんとん、

くわい。これらは口取りといって甘いものです。甘いものが多く入る二段目です。昔は甘いものはとても贅沢、貴重品だったので、正月くらいは使おうと、長崎の卓袱料理など海外からの影響が強く入っています。

次に三の重。海のものが入ります。魚介類などの海の幸が入っています。

四の重は里のもの山のものが入ります。筑前煮などです。鶏の松風、鴨、昆布巻き、花れんこんなどを詰めます。これを基準にして皆さんも詰めると良いですね。

今、なかなか四段重を作らなくなってきました。もし、二段重を作るとしたら三つ肴と口取りを同じ重にして、海のもの山のものと同じ一段にして合わせて詰めればいいのです。そして一段のお重に詰めたい方は、自分で配分を考えればいけれども、ひとつだけ、これだけは守りましょう。三つ肴だけは、あっちへ置いたりこっちへ置いたりしないで、一つのところに三つまとめて置いてください。三つがそろって願いがかなうわけですからね。

先ほど正式なお重は五段といました。さて、一から四の重までは何が入るかわかりました。では五の重は？五段目は何を入れましょう？「空」です。空（から）にしておくのです。これは日本人独特のとてもいい考え方だと思います。ほかの四の重までは隙間なくきっちり詰めました。今年はこれだけお重を埋めることができました。来年はこの五の重にもいっぱい埋めることができますようにという願いを込めるわけです。

満月は必ず欠けるものであり、完璧は必ず崩れる。盛者必衰、そういった考え方が日本にはあるんですね。

たとえば、日光の東照宮、今修理していますね。修理している人のトップはフランス人らしい

です。御本社に入る手前に陽明門という門があります。この門の、柱が何本かあるうちの1本だけは模様が反対になっているのです。修学旅行などで見たと思いますが、覚えていますか？ガイドさんが説明してくれたと思います。あとは、東大寺、大仏殿。大仏を覆っている建物ですね、世界最大の木造建築と言われています。大仏の裏にある柱のところに穴が開いているのを覚えていませんか？小さい穴で修学旅行の時などに、中をくぐったと思います。今だったら通るのは大変だと思います。私も最近挑戦してみました。でも、今は、肩も入らない感じですね。結構小さいです。

つまり、言いたいこと、これらの建物は完璧ではなく、不完全。まだ工事途中ですよということを表しています。心のどこかにその気持ちを置いておくのです。そうすることによって、未来永久に続きますようにという願いが込められているのです。このおせち料理も同じ願いを込めて五の重をあけるのです。かといってみなさん、これ全部空だけじゃだめですよ。上の四段があって、空があるのですからね。（笑）

和食の4本柱を説明してきました。この4つが和食の定義となり、ユネスコ世界無形文化遺産に認められたのです。

## だしの必要性

### だしを味わう（五感で感じる講演会）

日本料理の中で一番大切なものの一つとしてだしがあります。そのだしについてのお話をしていきたいと思います。今朝、私がだしをひいてきて、皆さんに一口ずつですけれども、少し飲んでいただこうと思います。

では、どうぞお配りください。

今日、みなさんにお配りするのは、昆布とか

つおぶしでひいたおだしです。これは、日本料理の中で一番、基本的なだしです。ほかに、干しいたけ、にぼしがあります。みなさん、近くにだしが来たら深呼吸してみましょう。だしの香りがしますか。この香りも経験なのですね。小さい頃から食べてきたものが、いい香りと思うわけです。逆に、たとえばこれを全く感じたことのない外国の人は、魚臭いと思う方もいるわけです。

ひとつ面白い話がありまして、今年の初めくらいに、私の教室にサウジアラビアの王女様が日本料理を勉強したいと来られたことがあります。初めて王女様という人に会い、握手をしました。その時は、どういう風に握手をしていいか考えました。ひざまずくのかなとか、手にキスはしなくていいのかな。そんなことも考えながら普通の握手をしました。ちょっと冗談です。(笑)

その王女様は娘さんを連れてきて、娘さんといっても、もう自分の子どもがいる位の方です。だしのとり方を教えた時に、娘さんのお一人に魚がどうしても嫌いな方がいらっちゃってですね、だしをひいてあげても、「この香りは魚っぽいからいやだわ」と言って飲まなかったのです。でも、その方のお子さんが、だいたい5歳くらいの男の子と4歳くらいの女の子。そのお子さん達は、一口飲んだらおいしい、おいしいと言って何回もおかわりをして飲むのです。この時に、先ほど言っていた本能の味、うまみを感じていると確信しました。

だしの話に戻しましょう。これ、まず飲んでください。あとは、香りを感じてください。いきなりぐつと飲むのではなくて、香りを感じながら飲む。飲んだら、口を閉じて、鼻に流してください。飲むと、舌の上に残ったおいしさを感じます。それが実は、うま味のひとつなのですね。うま味は種類がいろいろありますが、先に感じるうま味、あとは飲んだ後に、食べた後に舌に残るうま味と

いうのもあります。

これは、塩と淡口しょうゆで、すこし味をつけています。

今回のこの講演の趣旨として、香りのある授業にしたいなと思ったのですよ。香りと味があると、五感で感じてもらえる講演になるかなと思って、提案させていただき、快諾していただきました。

本当はしんじょのお椀でもお出ししたいのですが、なかなかそうもいかず、だしだけになってしまいましたけども。

### どうしてだしが必要か

どうして日本料理にはだしが必要なのかをお話していきましょう。菊と春菊のおひたし、じぶ煮、お吸い物、和食の多くはだしを使っています。このだしがおいしくないと、日本料理は、おいしさが半減してしまいます。

### 近茶流のだしのひき方

それでは、皆さんに飲んでいただきながら、だしのひき方、近茶流のだしのひき方を映像で見せします。

まず、昆布を洗います。昆布は、さっと水に通す程度でいいです。鍋に入れます。昆布の量は、鍋に入る大きさに一本あれば十分です。お水の量は、自分のとりたいたしの量、たとえば5カップのだしがほしければ、もう1カップ足して全部で6カップ用意します。中火にかけます。この時に、あまり昆布を動かしたりせずに、静かに温度を上げていきます。昆布を動かすと、ぬめりや、悪い部分が出てきてしまうのです。ゆっくりゆっくり温度を上げることによって、昆布のうまみを十分に引き出すことができます。小さい泡がフツフツと上がってきました。こういう状態になったら、昆布は取り出します。十

分昆布のうまみは出ています。

そして今度は火を強くしてください。今までゆっくり温度を上げていたのを、今度はかつおぶしを入れる時には、温度が高くないといけないので、火を強くします。沸騰してきました。ここにかつおぶしを入れます。かつおぶしを全体的に入れて、そして火を消してください。かつおぶしの量は、1カップに対して、3~5g程度を使います。後は、このまま静かに沈めます。この時も荒く沈めると、だしが濁りますので、ここは静かに静かに。このまま1分間待ちます。そうすると、最初は浮いているかつおぶしが、すこし沈みます。そういった時が濾し時です。かつおぶしを入れてだしをとっている間に、濾す準備をしましょう。まず、ボールにざる、そして布巾ですね。これはさらしみたいなのがあった方が、清潔でいいでしょう。それをかけてください。そろそろですね。1分間立ちました。濾します。一気にあけます。まだ、かつおぶしの中にもうま味が残っていますから、布巾の両サイドを持ってギュッと絞ります。透明感があって、そして琥珀色にとれれば成功です。

これが、皆さんが先ほど飲んだ、だしの作り方です。

日本料理の中でだしというのは、どれぐらい大事かといいますと、昔のいい料理屋さん、または料亭の花板さん、つまり料理長は、どういった仕事をするかといいますと、たった二つだけです。一つは、まずは献立をたてること。そしてもう一つは、このだしをひくこと。そのぐらい、だしというのは、お店の味を決めたわけですね。今でも料理人は、その店によって全く、だしのひき方が違ったりします。だから、逆に、皆さんは混乱したりもすると思うのですけどね。

### だしの三つの特徴「汎用性」

日本料理のだしには三つの大きな特徴があります。

一つ目は、汎用性ですね。日本料理のだしは、いろんなだしに使えるのです。たとえば、肉、魚、野菜、全部使うことができます。何にでも使える。

逆に海外のだしというのは、たとえばフォン・ド・ヴォーであり、フュメ・ド・ポワソン、つまり魚料理に魚のだしを使い、肉には肉のだし、野菜には野菜のだし、そういうふうに使分けしていくのですけどね。そういったことをあまり気にしないで、なんにでも相性がいいのが日本のだしの一つの特徴です。

### だしの三つの特徴「時間」

そして、もう一つが「時間」です。先ほどの映像では、編集されていますけども、だいたい15分ぐらいで、だしがひけるのです。世界で一番早くひけるだしじゃないでしょうか。もちろん、前日から昆布をつけておく人がいたり、もっと長く煮てからというような人もいますけども、本当に時間はかからないと思っていいです。素早くできる。

### だしの三つの特徴「正確性」

もう一つは正確性ですね。これは、実は悪い面でもあるのです。日本のだしの中でね。

何かって言うと、たとえば、3リットルのだしが必要な時に、3リットルのだしを引かなくてならないのです。当たり前で聞こえますけども、海外のだしですと、濃くにとって、後から水を足しながら使うことができます。でも、日本のだしはお水を入れてしまうと、どうしても水っぽくなります。不思議ですね。水の味と、だしの味がバラバラになってしまう。ですから正確に計ってい

ただきたいです。

もう一つは、作る順番も大切ですね。昆布は、お水からゆつくり温度を上げていきました。昆布というのは、お水からうま味が出るわけです。逆に温度が、今、研究でわかっているのは、70度以上になると、ぬめり、色、におい、というのが出てきてしまう。その前にとり出してしまおうと。次はかつおぶしを入れますけども、かつおぶしは魚です。お水から入れるとやはり魚臭い匂いが出てきてしまうので、温度をできるだけ上げて、香りとうま味だけをとるつもりで、沸騰したら止めて、かつおぶしを入れて、静かに沈めたら、あとはもう絞るだけです。

家庭でも自分で削っていますよ、という方がいいじゃないですか？しっかり手をあげてください、自信を持って。何名かいっちゃいます。うれしいことです。それは、皆さんは良いだし、今日僕が作っただしより良いだしをいただいていると思います。ひきたては香りが違います。自分で削る場合は、どうしても厚くなります、かつおぶしを加えてから3分くらい、静かに沈めて1分だとちょっと早いと思います。そのほうが、香りよく、味の良いだしがひけます。

順番を守ることも正確性になります。和食はとも雑味を嫌います。もちろん素材から出来るだけうま味を出せば、味が濃くはなります。でもその食材の良いところも悪いところも全部出てきてしまう。海外のだしに多い味になります。

でも和食はそうじゃない、良いところだけを引っ張ってくる、だから、日本料理というのは「だしをひく」といいます。その三つが日本のだしの特徴でしょう。

## だしの素材はどこからくるのか

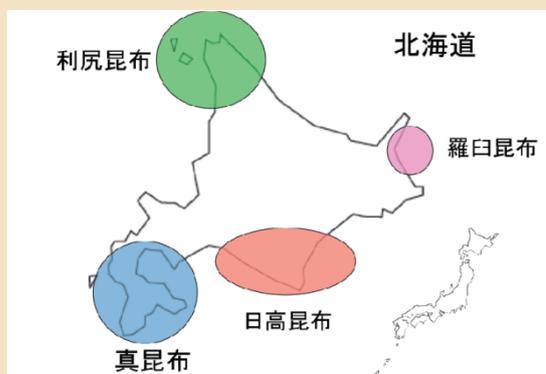
### 昆布

だしに使う素材の話に行きたいと思います。まず、昆布ですけども、昆布はどこで取れますか。北海道です。使われる95%の昆布はこの北海道でとれます。あとは、東北の一部であり、ロシア・サハリンや中国でも昆布を養殖しています。この北海道で取れる昆布は6~7種類あります。その中で一般的にだしに使われるのは4つの産地で取れたものです。その産地の話をしましょう。

まず、日高昆布。皆さんが飲んだだしはこの日高昆布を使っています。特徴は、こう見るとねじれているかんじですね。どこで取れるかというと、苫小牧から釧路あたりまでの広い範囲で採れます。日高昆布は私たちの江戸のお水に合うのです。だから、近茶流は昔から、この日高昆布を使っています。特に井寒台（いかんたい）という良い産地があります。その昆布は特上浜といって、最高ランクの昆布です。さらに養殖がありません。全部、天然です。たくさんとれるから養殖の必要がないのです。一等検から八等検までたくさんのランクがあります。だしをひくにはやはり一等検か二等検を使ったほうが、味がしっかりひけます。ランクで何が違うかというと、やっぱり厚みだとか、幅とか。そういったので、等級は決まってきます。やっぱり等級が下の物は、だしも出にくいです。すし値段がよくてもしっかりした昆布を買ったほうが、量が少なくてもおいしいだしをひくことができますね。逆に経済的だったりします。

次が、利尻昆布です。形が平べったく、そして少し幅が広いですね。この利尻昆布は、上のほうの利尻島・礼文島・稚内、この一帯で取れる昆布を利尻昆布といいます。この利尻昆布は

## だしの素材～昆布



産地



種類

京都の職人さんたちが、多く使います。淡いだしがひけます。この利尻昆布は養殖もあります。一時期、利尻島・礼文島・稚内の一体で昆布が取れなくなってきた。なぜかというとい流水が少なくなったからと言われていました。流水が来ると、海岸線を削ってくれて、新しい岩が出てくる。そうすると、そこに昆布の胞子がつきやすくなり良い昆布が育つそうです。この利尻昆布をみると、小さい穴が開いているところがあります。これはウニが食べたあとです。だから、この利尻島・礼文島のウニはおいしいのです。

次が真昆布です。利尻昆布よりすこし、幅が広くなり、色も少し違います。真昆布は道南、噴火湾、あとは南茅部とクジラの尾っぽのように見える一帯で取れるのが真昆布です。ほかの昆布は産地が名前になっています。利尻昆布・日高昆布など。でも、この真昆布だけは、真の昆布と書いてあります。江戸時代、この地に松前藩がありました。ここから、北前船で持っていく。やはり近くなので、一番取り扱い量が多かったのでしょう。船で全部大阪のほうに運ばれます。この真昆布は上方、大阪の職人が使います。

最後は、羅臼昆布。この世界遺産にもなった知床半島の中程に羅臼町があります。その一帯で取れる昆布です。色がだいぶ違いますね。ちょっと白っぽいというか黄色っぽいのが羅臼昆布の特徴です。もっと、天然のものだと幅が広くて、飴色みたいなものもありますけども。この羅臼昆布はとってもいいだしが取れるのです。ただ、少し濁りやすく、香りが強いので、料理人で使う人は少ないかもしれません。ただ、聞く話によると富山県などの北陸では、この羅臼昆布を使うことが多いそうです。あとは、精進料理の料理人さんはこの羅臼昆布を使います。なぜかという、精進料理というのはかつおぶしを使えないので、濃いだしを昆布で取る必要があるからです。

大阪、京都、東京と違う昆布を使っています。何が違うかというと、水だと言われてます。水の味が違うからです。日本全体的に軟水ではありますが、京都と東京と比べると、硬度が京都の方が軟らかく、東京の方が少し硬いのです。

東京の水には日高昆布、京都の柔らかい水には利尻昆布を使います。それぞれの特徴がありますし、皆さんのお好みもあると思いますが、

ここは東京なので、日高昆布をお勧めします。

私が北海道に昆布の取材に行ったときに、日高昆布の収穫を見させてもらいました。私が撮った映像なので画像が粗いのですが、見てください。

長い海岸でね、小さい船に乗って物干し竿みたいなもので、ねじって絡めて取っていくのです。この一帯は全部昆布があって、だいたい海岸から20~30mくらいのところで収穫しています。

船一杯に収穫したら、港に戻り、クレーンで生の昆布をあげます。そして、トラックに載せ替えて、日高のこの井寒台の辺りは、山の上の傾斜を使って干すのです。見て下さい。これ全部昆布です。家族総出、親戚総出でやるそうです。この辺一帯は、海岸線では霧が多く出るので、乾きにくいことから山の上に来ると言っていました。

収穫するのはお父さんの仕事、奥さんだったり親戚だったり、一家総出で手伝って、この昆布干しをします。昨年、私が真昆布の取材に南茅部に行きました。その南茅部の高校で高校生と一緒にその昆布について勉強したのですが、学校の廊下の所に、「勉強も、昆布も頑張ろう」と、ポスターが貼ってあるのです。「昆布がんばろう」って。なんだろうと思いますよね。そして、お聞きしたら、その高校にいる多くの生徒さんは、昆布漁師さんの家らしいのです。夏の収穫時期は、子供達も朝2時、3時に起きて、昆布を干したり、並べたりするのを手伝って、学校に来るそうです。それがね、当たり前だそうです。でもやっぱり授業中に眠たくなりますよね。だから、こういった標語があるそうです。私たちの知らない日本を感じました。

## かつおぶし

次はかつおぶしの話にいきましょう。

きれいですよね、これは、かつおぶしの雄節（背節）と雌節（腹節）です。

お互いを拍子木のように打ち合わせしてみると、硬い金属音がします。カンカン。これは、世界で一番固い食べ物です。このままでは食べられません。だから削って食べるのです。

この雄節と雌節。雄節は背中側の方、腹側のことを雌節といいます。だしを引くときには、雄節のほうが、脂が少ないので、良いだしが引けるといわれています。雌節は煮物などに使うとよいですね。

古の人はよく考えた、思いつきましたよね。かつおぶしはとても歴史が古くて、飛鳥時代には税金として朝廷に収められていたそうです。ただ、カビ付けの技術は、江戸時代になってからなのですね。そして、このかつおぶしですけども、削らないと始まらないわけです。

あっ、忘れていた！前のテーブルに先ほどの昆布をいくつか置いておきますから、講演の後、触ったり匂いを嗅いだりしてください。

## かつおぶしの削り方

先ほど質問しましたが、来ていただいている方の中にも、数名、自分でかつおぶしを削っている方がいました。この私が持っているかつおぶし削りと同じような物を使っていると思います。この箱の中にはかんなが入っています。

かつおぶしをかんなどで削って薄い紙状にします。扱いも分からなくなっている。削り方があります。尾の方に皮がついています。その皮と反対の頭のほうから削ります。繊維に添って削ることで、薄くできます。反対から削ると、多くは粉になってしまいます。自分の手を切らないように気をつけて削ってください。削ると、粉状の

## だしの素材～かつおぶし



産地

©久間昌史 かな削り

けずりぶしができますが、それはお浸しに振ったりします。ただ、今はかなの刃を研ぐ職人が町になくなったから、なかなか扱いにくい道具となってしまいました。

### かつおぶしの作り方

かつおぶしを作る上で、あまり脂肪が無い方がいいと言われることから、今ではほとんどのかつおぶしが冷凍のかつおを使っています。南の方から捕ってくる、インドネシアとか。脂がのっていないかつおを輸入します。輸入後、まず解凍して、3枚におろして、次に、煮ます。熱いお湯が入っている大きな桶に入れて、火を通します。余分な水分を飛ばして固くするわけですね。煮るだけでも結構固くなるのです。昔は、煮て干しただけで商店なんか配られていたらしいです。また、この、煮汁も加工して、おいしい堅魚煎汁（かつおのいろり）と言って、使っていました。煮た後に燻製します。燻製させることによって、雑菌などが燻されて、香りが付きます。かつおぶしの香りは、燻製の香りとも言われています。燻製をかけた後に、今度はカビ付けです。カビをかつおぶしに噴霧します。そうするとそこにカビが生えて、中にある余分な水分

を出してくれる。カビは生きるために水分が必要なので、かつおから水分を取っているわけです。それによってだんだんと固くなる。カビを生やして十分にカビに覆われたら、外で天日干して、カビを落とします。その後、また室（むろ）に入れ、カビを落とす、を数回繰り返します。最高級品は7回程繰り返しますが、ほとんどのものは3回カビを生やします。なぜかという手間が増えると値段が高くなってしまいますので、多くのかつおぶしは3回程度で出荷されることが多いそうです。また、皆さんが普通に食べているもの、たとえばスーパーなどで売っているものの多くは燻製のみで、カビ付けしていない荒節を削っています。カビ付けしたものは、本枯節（ほんがれぶし）と記載されています。

### かつおぶしの産地

今の産地は、九州の枕崎、山川、指宿などの鹿児島県、そして、焼津、静岡県です。

伊豆節も少しはありますが、少なくなっています。土佐つまり高知でも作っていますが、少なくなっています。枕崎、九州で作っていると思っいいですね。

この地図をみるとおもしろいですね、日本の

南で作ったかつおぶし、北では昆布。その二つが中央の江戸で出会ってだしとなったのですから。

昆布とかつおぶしを両方使うことで、味の相乗効果がでます。1+1 ではないのです。1+1 が 8 くらいまで。8 倍くらいまでうま味を高くするわけですね。ただ、1+1 を 8 にするか、それとも 5 にするか 3 にするかは、だしをひく人の腕の見せ所です。

北と南が合わさってだしになったのですが、時期的には江戸時代ぐらいからといわれています。それまでも、昆布もかつおぶしも両方ありましたが、お互いバラバラに使われていて、出会っていなかったのです。この二つが出会ったことで、日本料理が世界では類を見ないうま味の文化が開いたと言っても過言ではないでしょう。

## 世界に誇る発酵調味料—醤油—

次に調味料の話をしていきましょう。

世界に誇る発酵調味料とありますけども、日本料理は、水と発酵調味料がきめると話をしました。その中で、発酵調味料というのは、日本酒、酢、醤油、味噌、味醂などがあります。全部、微生物が介して発酵することで作られます。

日本酒は、簡単に言うと米を蒸して麴菌を加えて、水と酵母を加えることによってお酒ができる。1 か月くらいで作ってしまう。結構短いでしょう。そして、酢は、その日本酒に酢酸菌を加えて作ります。アルコールさえあればお酢になるので、酒を作っているところでは必ずそのお酒を使ったお酢があります。日本酒からは米酢、ワインからワインビネガー、ビールからモルトビネガー、などです。味噌は、大豆と小麦を合わせて、麴菌を合わせて寝かせて作ります。大体 1

年くらいかけて作ります。比較的簡単につくれるので、手前味噌などと言いますが、家庭で作っている方も多いです。味醂は、この調味料の中では、一番最近に作られたものです。甘くてアルコールの高い調味料ができるわけです。元々は飲み物で、甘いので、下戸や女性が好んで飲んでいました。作り方はもち米に麴菌と焼酎を加えて、寝かせてから絞ります。最初は透明ですが、さらに熟成させることでほのかに黄金色になります。

もう時間もあまりないので、醤油について簡単にお話していきたいと思います。醤油がなければ今の和食はなかったといっても過言ではないです。醤油の作り方、知っている方いらっしゃいます？毎日使っている調味料です。日本人なら作り方は知っておいた方がいいでしょう。原材料は、大豆と小麦、そして塩と水です。大豆は蒸します。そして、小麦は炒ります。それぞれを合わせて、麴菌を、振り掛けて、3 日間くらい、湿度の多い麴室（こうじむろ）に入れておくと、麴菌が増えて、周りを覆います。次に塩水と酵母菌を入れて、半年から 1 年間かけて作ります。密封タンクを使っている会社ですと、大体半年で作っています。密封タンクになって温度管理ができるので、菌のコントロールがしやすいので早いのです。昔ながらの開放型ですと、1 年間かけて作っています。技術がよくなって、どんどん短くなっていますが、まあ、半年くらいが限度ではないかと言われています。でも、長くて 1 年かけて作っているわけです。

醤油の値段、知っていますか？時々、すごく安い値段で売っているのをみかけます。特売で水より安く売っている場合がありますね。1 年も時間をかけているのに。水より安いなんて考えられませんけども、日用品は買ったたかれるそうです。食文化を守るには、このような産業こ

そ、守るべきだと私は思います。世界に誇れる、認められている調味料なのですから。

皆さん、お袋の味というのがありますよね。お袋の味を再現するのは、醤油も同じものを使うのが、一つの方法だと思います。醤油は何でも一緒だと思っている方が結構多いのですけれど、違うのです。香りも色も違います。ヤマサ醤油にはヤマサ独特の香りがありますし、ヒゲタ醤油、これは甘い香りがして、色が薄くなっています。標準的な味を作るのがキッコーマン。ヤマサ醤油は、その独特の香りがある。どの種類の日本料理屋さんがこのヤマサ醤油を使うかわかりますか？土用の丑の日で有名な鰻屋です。鰻屋が多くシェアしているのは、このヤマサ醤油です。この醤油は火にかかることによっていい香りが開き、色が赤っぽくなります。鰻の蒲焼きに合っているのです。次、ヒゲタ醤油。これは、何屋さんが使っているでしょう？江戸の味といえば、そう、お蕎麦屋さん。お蕎麦さんの多くはこのヒゲタ醤油を使っている。私どもの教室でもそれぞれの醤油の特性を生かして、料理をしています。家庭だとたくさんの醤油を持ってませんから、お気に入りの醤油を選んでください。醤油は本醸造のものが基本です。その他に色々添加されているものは、私たちが作っているレシピでつくると味が変わってしまうことになるので、ぜひ自然と微生物が作ったおいしさ、醤油の香り、味を楽しんでもらいたと思います。

醤油にも旬があるのをご存知ですか？新醤油という言葉があります。10月くらいがその季節です。昔は寒仕込みと言って10～11月くらいから仕込み始めていました。夏を超えると、グーッと色が濃くなって醤油色になり、味も濃くなります。その後9月、10月くらいが、新醤油の時期になります。今は、温度管理や、微生

物のコントロールができることから、季節に関係なくいつでも作っています。

次に醤油の役割。一番は味をつけるということです。塩分が16～17%、15%のものも増えてきました。結構強いと思いますね。普通の塩水で塩分16%というと塩辛くて一口でも舐められません。でも醤油は舐められますよね。それはなぜかというとうま味が強いからです。うま味があることによって高い塩分はまるやかになります。

次に、香り付けです。イカ焼きを思い浮かべてください。じゅっじゅっと醤油をかけて焼いている。その香りだけでつい買いたくなってしまいます。あとは、照り焼きの香り、フライパンで焼けた焼き醤油の香り。ご飯が進みます。そのおいしそうな香りをつける効果です。

三つ目が色を付ける。醤油のこの色、実はこの醤油色、自体がおいしさの色なのです。私たちが見て、おいしそうだなと思う色なのです。ステーキの焼き色、あれと全く同じ化学変化なのです。アミノ酸と糖分がぶつかり合って、さらに熱がかかることによってあの色が出てくるわけです。アミノカルボニル反応、またはメイラード反応と言われています。

もう一つはアルコールが4%ほど含まれていることから、保存性を高める効果があります。アルコールが結構あるのです。面白い話があって、キッコーマンが海外に進出した最初の頃、今から60年くらい前かな、お店においてもらうことで困ったことがおきました。原因はアルコールです。調味料として醤油を売りに行っても、次に行ってみると、その醤油がお酒売り場に置かれて売られていたそうです。裏の栄養成分表示にアルコールの含有量も記載する義務があったそうです。そうするとアルコールが高いから、調味料売り場に置いてもらえず、とても大変

だった。という話を聞きました。その位アルコールが入っているの、保存性があるわけですね。

アルコールは保存以外にも調理にも効果があります。例えば、私たちが煮物を作る時、煮物に酒や味醂を入れますよね。そうすると芋類とかでんぷん質は、含まれるアルコールによって細胞が柔らかくなります。細胞が柔らかくなると、味も入りやすくなります。調味料には、色々な効果や役割があります。

残念ながら時間がなくなってしまう醤油だけ説明しましたが、発酵調味料の中で、日本料理で一番大切なのは、やはり僕は醤油だと思います。その醤油を使いこなせるようになること。醤油はこいくちしょうゆだけでなく、うすくちしょうゆもあれば、たまり醤油もある、再仕込み醤油もある、白醤油もある。色々な醤油を使い分けていくことによって、皆さんの料理の幅というのがまたさらに広がっていくと思います。

## まとめ

### ～「舌を育てる」ことの大切さ～

最後にもう一度言いますが、味覚、味、舌というのは育てるものなのです。皆さんは大人ですから、頭で日本料理というのは大切だと思えば、勉強できる。でも、子ども達には知識だけじゃなくて、やはり体験させることが僕は一番大切だと思います。いろいろなものを食べる、好きな物だけを集中して食べるのではなく、色々食べてもらいたいです。子どもの舌はとっても不安定です。濃い味とか甘い味にすぐ飛びついてしまいます。それは、本能として求めるから。そのことをファストフード、お菓子メーカーは知っていて、子どもが食べたくなるような味を作っているのです。例えば、清涼飲料水でも、

最初の時は 200ml 缶か瓶だったじゃないですか。それが、今はこんな大きい 500ml のペットボトルで飲んでいきますよね。やはりコントロールするのは親、大人なのです。そして、子どもの頃から幅広い、いろいろな食事を食べることによって、味のわかる子どもになる。その後、大人になったら、今度は料理屋さんに行って、味に満足出来なかったら文句を言うわけです。そうすると料理人がまた頑張る。もし、味のわからない人がお店に来て、おいしくなくてもおいしいと言ったら、料理人はこの味でいいのだと思ってしまう。それでは技術は上がりません。下がっていきます。そのようなことが、回りまわって、日本料理全体の文化の衰退につながってしまいます。本当に和食が遺産となってしまいます。

皆さん、年を重ねると、さっぱりしたものが食べたくありません？ あんまり脂っこいもの、焼肉より焼き魚がいいとか？ それも経験なのです。

さっぱりとした物が食べたくなるのが当たり前だと思っはいけないのです。これは、佐原真先生という考古学者の方の研究ですけど、日本全国をフィールドワークし、わかったことがあります。沖縄の人たちの料理は脂を多く使います。そして、沖縄の人たちは、年を重ねても、脂っこいものが食べたいそうです。さっぱりしたものでなくていいのです。そう考えると、外国人だってそうです。欧米人が年取ってもさんまの焼き魚を食べているイメージないでしょ？ 年をとっても、ハンバーガーなのです。だから、もし、今の子どもたちがファストフードばかり食べていると、その味がお袋の味になってしまう。悲しいことですね。

舌を育てることは、とても大切なことなのです。また、年を重ねてくると、味覚が鈍ってくることもあります。でも、あきらめないでください。そうした時にどうするかというと、ちょっと刺激物を

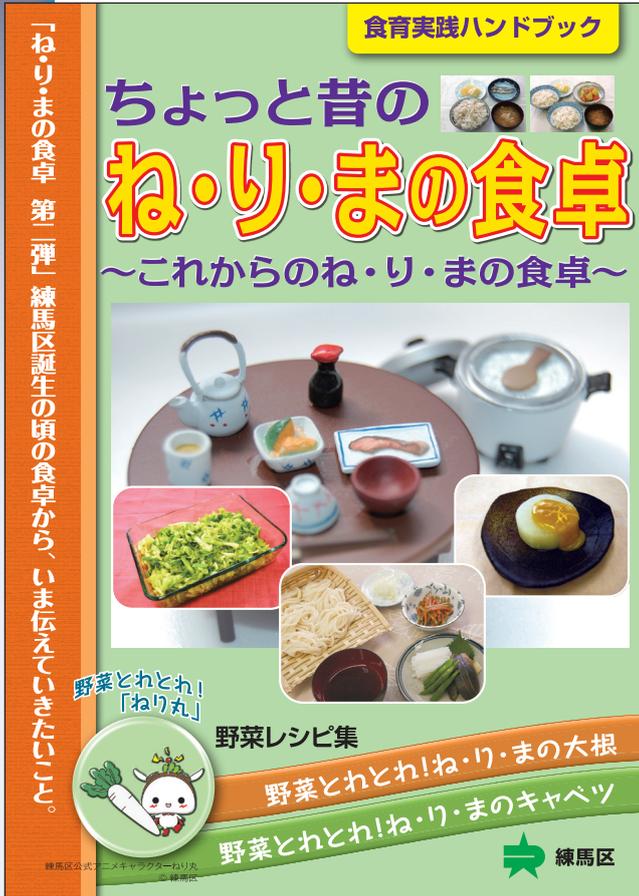
加えるとよいそうです。例えば、山椒であり、または柚子とか。香りの強いものを添えることによって、味を楽しむことができます。香りとうま味の組み合わせで一生おいしい料理を食べていきましょう。それが、結局は日本料理の発展につながって、皆さんの子ども達世代の料理文化につながってくると思います。

1時間45分くらいお話ししましたが、皆さんに今日伝えたかったことは、味覚は育てるもの、ということでした。皆さんも、今日帰ってから、一つ一つの食べるものに気を使って食べてください。決して遅くはないです。

そして、今日学んだことを是非、ご家族そして、お友達にお話ししてください。話題にすることがとても大事だと思います。

今日はご清聴ありがとうございました。

# 食育実践ハンドブックの紹介



平成 24 年度作成

ちょっと昔のねりまの食卓

~これからのねりまの食卓~

平成 25 年度作成

野菜とれとれ！1日5とれとれ！

~次の世代に伝えたい

野菜たっぷりの健康的な食生活~



練馬区

食育実践ハンドブック

練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成して、食育事業に取り組んでいます。

平成24年度は練馬区誕生の頃からの食生活の変化を振り返り、日本型の食事の良さを見直すために「ちょっと昔のねりまの食卓～これからのねりまの食卓～」を作成しました。

平成25年度は一汁三菜を基本とした、野菜をたっぷり使った健康的な食生活をテーマに、「野菜とれとれ！1日5とれとれ！～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～」を作成しました。

食育実践ハンドブックについては、健康推進課、または、お近くの保健相談所までお問い合わせください。

豊玉保健相談所  
北保健相談所  
光が丘保健相談所

石神井保健相談所  
大泉保健相談所  
関保健相談所

## 食育推進講演会記録誌

平成27年（2015年）3月発行

発行：練馬区健康福祉事業本部健康部健康推進課

〒176 - 8501 東京都練馬区豊玉北 6-12-1

健康推進課栄養指導担当係

電話：03-5984-4679（直通）



練馬区健康福祉事業本部健康部健康推進課

