



梶山葉月さん

料理家。CM や広告を中心にレシピ提案・ケーターリングを手がける「食」のトータルコーディネーター。日本テレビ系「秘密のケンミンSHOW」フードコーディネートの他、笠原将弘氏の料理書のスタイリングも担当。

「和食」には、「自然を尊重する」という日本人のこころに基づく「日本人の食習慣」を前提とした、4つの特徴があります。その特徴と、手軽に取り入れるアイデアを料理家の梶山葉月さんに伺いました。

「和食」とは

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



一年のうちで最も栄養価が高く、食材がもつともおいしい季節を旬といいます。旬には始めの「走り」、ピークとなる「盛り（旬）」、終わりの時期の「名残り」があり、野菜などは生産コストが抑えられる露地物が出るため、安価なことも見逃せません。

また、旬の食材は香りやうま味が凝縮し、素材自体の味が濃いですね。少ない調味料でも味がしつかりと決まります。季節ごとの特徴もあり、春野菜の苦味やえぐ味も旬ならではの。暑くて汗をかく季節の夏の野菜が水分を補い体を冷やしてくれる一方、根菜類など冬の野菜は逆に体を温めてくれるので、旬の食材を上手に取り



入れたいですね。

旬は年に1回じゃない？

旬は3度楽しめます

「走り・旬・名残り」と、旬を3期に分けて楽しむ食材がいくつもあります。その代表格がタケノコ。春先の走りは香りがあってやわらかな新タケノコと新ワカメの「出会いもの」、若竹煮がおすすめ。名残りでは、しょうゆを絡めたタケノコの炒めものなど歯ごたえも楽しめます。



鯧（カツオ）の旬

黒潮に乗って太平洋を北上する初夏のものを「初鯧」といい、さっぱりとした味わいです。もう一つの旬「戻り鯧」は秋に南下したもので、脂が乗りもっちりとした食感で、「とろ鯧」ともいわれます。初鯧ならたたき、戻り鯧ならステーキもおすすめです。

健康的な食生活を支える栄養バランス

肉や魚、卵などでタンパク質を取るメインディッシュ。

一菜主菜

一汁三菜

煮物やあえ物など、野菜中心でビタミン・ミネラルを補給。

二菜・三菜副菜

一汁一菜



汁物を具だくさんの豚汁にして、ご飯以外は納豆、卵、漬物と、簡素ながら栄養は十分。



一汁汁物

水分補給のほか、舌をリセットし、食べやすさを促す役割も。

香の物漬物

酸味や辛味で食欲を増進し、消化を助けます。栄養も豊富。

主食ご飯

白米はもちろん、栄養豊富な五穀米や玄米もおすすめ。

栄養バランスが優れているのも和食の特徴の一つ。その基本となる一汁三菜は、千利休が茶の湯を完成させる中、空腹で茶を飲むことを避けるため供される食事として成立した、懐石料理に由来しています。このメニュー構成は実に合理的です。主食のご飯はどんなおかずとも相性が良く、主菜の肉や魚でタンパク質を、副菜でビタミンやミネラル源となる野菜を取る。漬物や発酵調味料で味のバランスをはかりつつ消化を促し、汁物で体を温める。脂質の取り過ぎによるカロリー過多が懸念される欧米で、低カロリーな和食が人気なのもうなずけます。とはいえ、忙しい生活の中で一汁三菜を用意するのが大変なら、一汁一菜でも構いません。注目したいのは汁物です。だしで野菜を煮れば、野菜のうま味も出てきます。味噌汁はいろんな食材との相性も良く、卵を落としたり、肉を入れたりして動物性タンパク質も一緒に取ると、ポリウムが増して栄養バランスも良くなります。あとは、漬物におひたしなどの1品を足せば、りっぱな一汁一菜の出来上がりです。

自然の美しさや季節のうつろいの表現

器や盛り付けも、季節を表す重要な要素の一つ。夏ならガラスや、青の染めつけが入っている磁器の器も涼しげにみえますね。一方で、冬はぼつとりとした陶器や、土鍋を囲んで温かみを演出してみてもいい。

また、盛り付けにも工夫し、野菜を器に見立ててみても粋ですね。例えば、夏はトマトをくり抜いて酢の物を入れたり、冬はゆずを器にし、魚や野菜などを入れると香りが移り、五感を季節を楽しめます。

手軽に季節を取り入れるなら

100円ショップなどで買える抜き型を用いた、野菜の切り飾りもいいですね。桜や梅、もみじやいちょうなど、料理に散らして季節感を演出できます。かまぼこの飾り切りもいろんな種類があるので試してみてください。



年中行事との密接な関わり



行事食の代表格はおせち。まずは基本となる祝い肴（さかな）3種「黒豆」、「田作り」、「かすのこ」にトライしてみてもいい。地域ごとに多少異なりますが、「これがあればお正月を迎えられる」といわれ、カジュアルなワンプレートおせちにしても素敵です。やっぱりお重にしたいなら、友達数人でのおせち合宿もおすすめです。手分けして作れば時短になり、食材が高騰する時期に経済的な負担も減り、楽しく作れていいことづくしですよ。

五節句について

節句は、季節の変わり目に無病息災、豊作、子孫繁栄などを願いお供えや食事をして、邪気をはらうもの。文化や風習を理解しつつ、料理もひとひねりすると、楽しめるのでは。

1月7日	（人日の節句）	春の七草がゆ
3月3日	（上巳の節句(桃の節句)）	ちらし寿司
5月5日	（端午の節句）	ちまきや柏もち
7月7日	（七夕の節句）	そうめん
9月9日	（重陽の節句）	菊料理



そうめんを天の川に見立て、星型に切った野菜を散らしても素敵です





野永喜三夫さん
京都の名店「菊乃井」で修業の後、「日本橋ゆかり」三代目若主人に。2002年、「料理の鉄人 JAPAN CUP'02」で総合優勝。2015年イタリア・ミラノ万博で日本料理を披露。伝統を守りながらも、新しい日本料理を発信し続けている。

あなたは本当に、「うま味」を知っていますか？

「うま味」の魅力

【野永シェフ直伝】おいしいだしのとり方

- 1 材料
水……1升（1800cc）
真昆布……25g
鰹節……20g
- 2 昆布に汚れがある場合は軽く拭き取り（表面の白い粉はそのまま大丈夫）、鍋に投入します。火加減はごく弱火で、じわじわと火を入れていきます。
- 3 30分程かけて60℃程度まで温度を上げることで、じっくりとうま味を引き出します。
- 4 時間をかけて煮出した昆布は、ふやけて元の3～4倍の厚みになります。指でつまむと弾力があります。

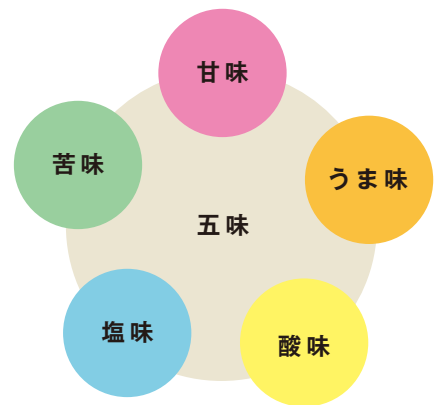
- 5 さらに沸騰する直前まで温度を上げ、鰹節を投入し、火を止めます。鰹節が完全に沈殿するまでそのまま待ちます。濁りが出るので、かき混ぜないように。
- 6 キッチンペーパーを挟んだザルでだしをこします。鰹節を絞るとえぐ味が出るため、水分が切れるまでゆっくりと待ち、完成。

こうしてとっただしが味と香りのいい「一番だし」。さらに煮込むことでとれる「二番だし」は雑味が出るものの、味の濃い料理にうま味を与えてくれます。使い終わっただしガラは、佃煮などの一品に仕立てると、無駄がありません。

左から水、昆布だし、合わせだし。上品で透明度の高い昆布だしは、すまし汁やおひたしなどに。合わせだしは乳白化する一方でうま味も強く、煮物をはじめ幅広く使えます。



第五の味覚「うま味」
私たちが感じる基本味は、「甘味」、「塩味」、「苦味」、「酸味」、そして「うま味」の5種類に分類されています。この5つの味の組み合わせによって、さまざまな味わいを楽しむことができるのです。



池田菊苗博士

「だし」と「うま味」

日本橋ゆかり 野永喜三夫さんに聞く
僕は小さいころから朝はご飯なんだけど、小学生時代のある日の朝、味噌汁を飲んだときに「あ、まずい」って思ったの。「なんかいつもと違う」と。そしたらお袋が、「だしを入れるの忘れた……」って言ったわけ。僕が気付いたその味の差が、「うま味」だったわけです。今、だし入り味噌が多いですね。それって怖いことで、だしをとるということを知らないままになってしまふ。基本を踏まえることはやはり大切です。

相乗効果でうま味が増す

だしのうま味は、昆布と鰹節のようにグルタミン酸とイノシン酸、干し椎茸のグアニル酸などの掛け合わせによる相乗効果で、うま味が増すことも覚えておいてほしいです。これは他の食材や調味料も同様で、例えば僕が「トマ味噌」と呼んでいるトマトと味噌のソースや、味噌汁にパルメザンチーズなんかとても合う。時代に合わせて和食も進化していくことが必要ですね（笑）。また、それぞれの食材が熟成すると、さらにうま味が増すことも覚えておいてほしいです。

水だしも手軽で便利

前の晩に水に昆布を入れておくだけでできる水だしもいいですね。常温でも時間をかけて昆布が開き、ゆつくりうま味が出てくるので柔らかい味になります。朝にひと煮立ちするとそのまま味噌汁が作れますから。だしは毎日作る必要もなく、3日分ぐらいをまとめて作って冷蔵庫や冷凍庫で保存して使い分けると便利です。



だしを手軽に味わうには

日本橋だし場
創業 300 余年の鰹節専門店にんべんが展開する、手軽にだしを味わえるスタンディングバー。だしが飲める他、「一汁一飯」をコンセプトにした、うま味たっぷりのかつぶしめしやだしスープも人気です。

東京都中央区日本橋室町 2-2-1 COREDO 室町 1・1F
営業時間 10:00 ~ 19:00
ランチメニュー 11:00 ~ 14:00 (テイクアウト可)

雅結寿 (みやびゆいのじゅ)
コーヒーをドリップするように、だしをドリップして味わえる、「のむ天然おだし」の専門店。鹿児島県産の本枯れ節と北海道産真昆布を使用した「極み本枯れ節」をはじめ、お茶漬け用のだしもあります。

東京都世田谷区下馬 2-27-14 玉川 B&S ビル 1F
営業時間 11:00 ~ 19:00
定休日 月・火 (祝日除く)

和食について もっと知りたいなら

おうちで和食 ～和食で子育て応援サイト～

「おうちで和食」は、日本の食文化や子育てに関する情報を発信している、農林水産省の特設サイト。普段当たり前だけれど、実は奥深い日本の食文化に触れ、親子で「食べる力」を育んでもらうことを目的としています。栄養士・保育士向け研修会や子育て世代向けワークショップの情報は、子育て中のパパやママにも役立つこと間違いなしです。



Let's! 和ごはんプロジェクト

味覚が形成される子どものうちに和食の体験機会を増やし、和食文化の保護・継承につなげていきたいという想いから生まれたプロジェクトです。プロジェクトのロゴマークは、「和ごはん」を食べて子どもがすくすくと元気に育つ姿をイメージしたもの。子どもたちや子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べてもらう活動を官民協働で行っています。



グッズを使えば和食がもっと簡単に！

身近・手軽に和食を食べる機会を増やしてもらいたいと、Let's! 和ごはんプロジェクトのメンバー、株式会社にんべんと江崎グリコ株式会社が出している「お手軽和ごはんグッズ」をご紹介します！

にんべんの「農家の乾物物語」とん汁の素

国産のみずみずしい大根とにんじん、椎茸、ごぼうを丁寧に乾燥させました。別添の本枯鰹節だしパックと豚肉、味噌を加えて簡単にとん汁が作れます。



グリコの炊き込み御膳

具たくさんだから、炊くだけで逸品。手間暇かけずに豪華な食卓の出来上がり。だしは、さば節、むろあじ節、宗田がつお節、かつお節からとった黄金すましだしをブレンドしました。



3 味噌をお鍋に投入



小松菜を入れて煮立たせたら、だしパックを取り出す。火を消して味噌をとき入れ、再び火をつける。ぐらっとさせたら火を止めておわんによそい、長ネギを散らす。

※味噌によって塩分量が違うので必ず味見をしましょう。

【ポイント】

味噌のベストタイミング

煮立たせると、せっかくの味噌の香りが飛んでしまいます。味噌を入れるのは食べる直前にしましょう。

4 完成！

おいしそう。
いただきます！



Column やっぱ、みんな和食が好き

和食離れが進んでいると指摘される。しかし、白米や調理された米の主食の地位は決して揺らいではない。おにぎりも井も人気である。日本人は相変わらず米が好きな国民なのだ。和食は面倒で敷居が高いというのは正しくない。料亭料理だけが和食ではない。和食とはお米のご飯を食べることだ。台所の炊飯ジャーにいつも温かいご飯さえあれば和食は簡単。冷蔵庫に漬物なんかがあればもっと簡単。冷めた味噌汁を温めればもう本格的。カレーや豚カツ、冷凍からあげでも、ご飯を美味しく食べればどれも和食である。なんでもご飯で食べちゃえと私は勤めたい。



一般社団法人
和食文化国民会議
会長 伏木 亨さん

Let's! 和ごはん

忙しいとつい避けがちな和食ですが、栄養満点な味噌汁ならおかず要らずでとっても簡単！加藤さん親子が、料理家の梶山先生にコツを教わりながら、おいしい味噌汁作りに挑戦します。

カメラマン／千倉志野 レシピ監修／梶山葉月

私たちが
作ります！

特集1
和食
再発見



これ一品でおかず代わり！ 秋の旬がゴロゴロ味噌汁

材料4人分
小松菜……1袋
しめじ……1パック
長ネギ……適量
さつまいも……150g～200g
水……1L
だしパック……2個
味噌……大さじ4～5



【ポイント】

「彩り」と「食感」で さらにおいしく

青ネギを散らす、大根やえのきなど食感のある野菜を入れるなど、少しの工夫でとってもおいしい味噌汁に！

1 まずは材料を切ろう

さつまいもや小松菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り、小ふさに分ける。長ネギは小口切りにする。

【ポイント】

具材の切り方で 満足感もアップ

具材は大きさをそろえて切ると火の通りが均一に。大きく切れば食べ応えのある味噌汁になります。



2 だしをとって、 具材を煮よう

鍋に水、だしパック、さつまいもを入れ中火にかける。沸騰してきたら、少し沸いているくらいの弱火にしてしめじを入れ、具材に火を通す。

【ポイント】

味の決め手は しっかりおだし

だしは濃いに利かせましょう。だしパックなら簡単にだしをとれるので、和食がグッと身近になります。



【ポイント】

「時間差煮」で煮崩れを防ぐ

火が通りにくい根菜類は水から煮はじめ、逆に葉物野菜は、食感が失われないように味噌をとく直前に鍋に入れましょう。

