

日本の食文化

04

SPECIAL TALK

今だからこそ考えたい！
食文化の現在と未来

文化としても健康食としても注目されてきた「和食」。
日本固有の食文化の保護・継承が課題となるなか、
改めて日本の食文化の良さや展望を3人の専門家に語り合っていました。



【 林亮平さん 】

日本料理「てのしま」店主

1976年生まれ、岡山県玉野市育ち。大学卒業後「菊乃井」に入り、主人村田吉弘氏に師事。2011年、上海万博の日本産業館内料亭「紫」料理長を務め、同年菊乃井本店副料理長に就任。2015年、菊乃井赤坂店渉外料理長に。国際会議や首相官邸での晩餐会の料理も担当。20カ国以上で和食普及のためのイベントに携わる。2018年3月、東京・青山に「てのしま」をオープン。日本料理アカデミー正会員。

【 畑中三応子さん 】

食文化研究家・料理本編集者

編集者、ライター、フードジャーナリスト。『シェフ・シリーズ』『暮らしの設計』（ともに中央公論社）編集長を経て、プロ向けの専門技術書から初心者向けのレシピブックまで幅広く料理書を手がけるかたわら、近現代の食文化を研究・執筆。第3回「食生活ジャーナリスト大賞（ジャーナリズム部門）」を受賞。著書に『〈メイド・イン・ジャパン〉の食文化史』、『ファッションフード、あります。』など。

【 真鍋太一さん 】

「Food Hub Project」支配人

1977年生まれ。愛媛県出身。アメリカの大学でデザインを学び、東京で広告業界に10年ほど従事。2014年3月より妻子と徳島県神山町に移住。2016年4月に地域の農業と食文化を発信する「Food Hub Project」を、神山町役場、神山つなぐ公社、（株）モノサスと共同で立ち上げ、2021年4月より共同代表取締役支配人を務める。

改めて、和食とは？

和食って、なんだろう？

畑中三応子さん（以下、畑中） 今回は「今だからこそ考えたい！日本の食文化の現在と未来」という大きなテーマについて、語り合っていたきたいと思います。

来年、2023年には「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えるにあたって、改めて和食についてどのように考えるのか？私の感想としては、この10年はあつという間でした。それぞれが「和食って、なんだろう？」と考える機会になったのは確かだったと思うのですが、お二人にとってはどうでしょうか。

林亮平さん（以下、林） 料理人としてずっと和食に携わっていますが、改めて考えると難しいなというのが素直なところです。登録された時には感慨深くいろいろな思いがありました。それが日本人が和食を考えるきっかけになったというのは本当にその通りだなと思います。

真鍋太一さん（以下、真鍋） 自分たちを形成するものは「食」じゃないですか。日々食べ続けられてきたものが自分たちのアイデンティティになっているはず。私は、地域で活動していて、日本が豊かで多様な食文化であることをすごく感じます。

畑中 それが地域の力なんでしょうね。私は東京生まれなので、夏に四国のおばあちゃんの家に行って、そこでしか食べられないものを食べることが、一番楽しかった思い出になっています。

真鍋 以前家族で海外へ旅行に行き、現地の料理を食べていたのですが、突然子どもたちが「味噌汁、飲みたい」といい始めました。家庭で食べている時にも、子どもたちが「これって〇〇さんの野菜や」などといいます。日々触れ合っている野菜、うちの職場の農業チームが育てたキャベツなどの味がわかるようです。そういうことが日本の食文化の豊かな点だと日々思っています。

受け取られ方の変化

林 娘が3歳半なんですが、絵本を見ていると、たとえば僕らの親世代が食べていたような和食はあまり出てきません。やはり子どもたちが好きなハンバーグやスパゲッティ、オムライスなど見た目も色彩が豊かなものが多く、ごはん、味噌汁、焼き魚などはなかなか登場しないのです。だからなおのこと、子どもたちに和食の良さをどう伝えていくか、大きな仕事ではないかと考えています。

畑中 和食には、季節感があることや一汁三菜などの特長がありますが、私が尊敬する江原絢子（えはら・あやこ^{*1}）先生は「そういうふうには決めないで、ごはんと一緒に食べられるものだったら、全部和食と考えていいんじゃない？」とおっしゃっていました。その時私はすごく腑に落ちたんです。カレーライスやストロガノフなど、日本で定着したものはたいがいごはんと一緒に食べるものだから、そうだとしたら本当に和食の幅も広がるし、わかりやすくなると思ったのです。その一方で、岩村暢子（いわむら・のぶこ^{*2}）さんが最近『残念和食にもワケがある』という本の中で、「こどもはもちろん30代、40代にも白いごはんが苦手な人が増えている。だからみんな丼物やカレーライスを好むのだ」とおっしゃっています。なぜ白いごはんが嫌いかというと「味がなくて」との意見があり、「口内調味」が和食の特長だといわれているのに、それが嫌いな人がいるというのが衝撃でした。ごはんを食べるようにするにはどうしたらいいのか、本当に考えていかなければいけないと感じます。

*1江原絢子：東京家政学院大学名誉教授。（一社）和食文化国民会議顧問。

*2岩村暢子：大正大学地域構想研究所客員教授。現代の日本の家族、食卓の調査・研究を行う

林 修業時代、修業仲間で同年代のアメリカ人がごはんにはドレッシングをかけて食べていました。なぜかという、彼らにとってごはんは野菜、主食じゃなくてサラダなのです。だから味をつけないと食べられない。今のお話を聞くと、若い人たちもその感覚なのかもしれません。ごはんの素晴らしさをどうやって伝えたいのか。こどもの時にいかに食べているか、後天的なものだから習慣化しないと大人になって食べることにつながりません。解決策の一つとしては、学校給食などの取り組みが重要だと思います。



地域の力を高めるために

お米を食べよう

真鍋 私の会社ではこの4月から学校給食を手がけ始めて、小学校と中学校合わせて230名分の給食を提供しています。うちの料理長が調理のオペレーターとなり調理方法を少しずつ変えていったところ、残渣（ざんさ）が半分になるなど明らかに成果が出始めました。

学校給食は、ほとんどの国民が経験するものです。毎日体に入っていくものなので、そこでごはんのおいしさを体感できる可能性があると考えています。だからそこをより丁寧にやっていくことで、日本の食文化を良い形で残していくことができるのではないかと思います。

畑中 食べ物をよく噛んで飲み込む咀嚼教育にもなりますよね。

真鍋 日本の食文化を考えるうえで学校給食はすごく重要なテーマで、そこに管理栄養士や栄養教諭だけでなく、料理人が介在するということが重要なポイントではないかと私は考えており、力をお互いに借りつつやっていけたらよいのではと思っています。

畑中 真鍋さんが提供している学校給食は白米ですか。

真鍋 白米です。炊き込みごはんやチャーハンの時もありますが、白米をいかにおいしく出すかということを、より意識してやっています。

畑中 お米の消費量を上げるために米粉を推進しようという動きもありますが、私は「まずは粒で食べようよ」と思ってしまう（笑）。そちらのほうが簡単だから、そういうことを発信しているんですけど、なんとか皆さんの気持ちを米飯に向けてほしいですね。

林 米飯もちろん大事ですが、私は米粉の活用方法も常に考えています。あらゆるお米の可能性を考えることは、日本料理人の使命だと思うし、役目だと思います。だから一般の人にも簡単に作ってもらえるメニューを日々模索しています。僕も学校給食に携わらせてもらっていますが、少しでもおいしくなり、コストもかからず、手間もそれほどかからないけど、みんながおいしく食べられるようなものを作ろうと思っています。

畑中 家で作れる米粉のおいしいメニューにはどんなものがあるのでしょうか。

林 私の店で今までで一番ヒットしたのは「ベシャメルソース^{*3}」です。米粉はベシャメルに最高に向いています。米粉だとダマになることもないし、食べた後に重くならず、バターも使いません。牛乳は使いますが、豆乳と半々です。店では「豆乳焼き」といって出しています。年配の方で「グラタンを食べたいけれどちょっと重い」という人にも好評で、お子さんも「おいしいね」といって食べてくれます。しかもとっても簡単に作れます。

*3 小麦粉とバターを焦げ色つかないように炒め、牛乳で溶きのばしてつくるソース。

畑中 そこにお味噌を入れたら、また違う料理になりそうですね。

林 よくぞいつてくださいました！ 出汁の代わりに白味噌を入れます。うま味を発酵調味料で補うことができます。

真鍋 牛乳は入れずに豆乳だけであれば、ヴィーガンの方も食べられますね。



地方だからできること

畑中 私は「食べ物の流行を入り口に社会の変化をみる」という手法で食文化を研究してきました。日本の食は世界でも例をみないくらいの多様性が特徴だと思っています。それから家庭料理のレベルが非常に高く、家でも毎日違う献立を考えることが求められてきました。調べてみると、明治維新までさかのぼることができます。日本人はおおよそ150年かけて、現在のような食のかたちをつくり上げてきたんですよ。私はこんな日本の食文化の多様性が大好きです。

林 過去をさかのぼってみると、日本人は食に対してとても柔軟で、いろいろなものを取り入れてきました。その中で食べ続けられてきたものが和食として残った。それが力強さになっていると感じます。

日本料理の根幹は、私は美意識と香りと油脂量だと思っています。箸の文化だからこそ、口の中でどれくらいの大きさが味わいとしてベストかわかっていて、素材を切り出すサイズが決まっている。そして、それに合わせて器やお碗の大きさが決まってくるなど、すべて決まっているわけです。

畑中 日本料理は出汁を大切にしますが、そこに敷居の高さを感じる人もいるかもしれませんね。

林 そうですね。日本料理人は出汁好きな人が多いです（笑）。でも、昆布や鰹節を使わなくても出汁は取れます。私は郷土・瀬戸内の「いりこ」をととても大事にしています。店でも出しています。「ずっと食べ続けられてきたもの」は強いといいましたが、そういう意味で地域、郷土の食材は強いです。郷土料理は、味の組み合わせ、テクスチャーなどが考え抜かれていて、ハッとすることがすごく多いです。海外の人や若い人たちに和食を伝える時のヒントがちりばめられていると思っています。プレゼンの仕方や提供の仕方、組み合わせを少し変えると皆さんには新しく見えたりするけど、結局は「郷土料理の味」に私は大きな可能性があると思っています、今はそれに一番興味を持っています。

畑中 国内にこれだけいろいろな食材、郷土料理がある日本は、本当に素晴らしいですね。よくイタリア人が「イタリア料理というのはない。地方料理の集積なんだ」といいますが、日本も同じようなところがあると思います。これだけたくさんの地域の魅力がちりばめられていることを伝えていくのが、私たちの務めだと思うのですが、知っていそうで知らないものもたくさんあります。地域で活動していらっしゃる真鍋さん、どうでしょうか。

真鍋 日本の食文化を残すために、本や映像にする、そういったアーカイブの方法はもちろん大事なのですが、いかに行動や活動できる状態を作るか、それを私は重要視したいと思っています。生きた文化を興すという単純な話です。たとえば、私の会社の加工チームでは、徳島県で有名な乳酸発酵茶である「阿波晩茶（あわばんちゃ）」を作っています。

畑中 そもそも日本のお茶で発酵させるというのは珍しいですね。

真鍋 珍しいです。おじいちゃんおばあちゃんたちから作り方を教えてもらいました。その道具に舟のような形の箱があって、お互いに押し合って葉っぱを傷つけるとぶくぶくと泡が出てくる。葉を傷つけてから樽に詰めると発酵しやすくなる。そういう道具を地元の大工さんに作ってもらって、こどもや若い人たちがおばあちゃんたちと一緒に毎年作り続けています。行動を通して生きた文化を残していくことこそ、地域にいる者ができること、やらなければいけないことだと思っています。

林 「阿波晩茶」は海外に進出していますが、食中に合わせやすいと思いました。私も好きで店で出すことがあります。料理にとっても合うお茶というのは珍しいので、先月もある料理専門誌でノンアルコールのペアリングに使いました。

真鍋 徳島県神山町は梅が有名で、梅干しもおいしい。蜂蜜が入っているような梅干しではなく、とてもしょっぱいシンプルな梅干しです。でも、それが東京の店でもものすごく売れています。地元の方たちは「バンバン売れて大変やわ」といいながら、毎日納品しに来てくれる。そして「いつかなくなるから、あんたら作りや」といつか教えてくれるようになりました。そういう日々の循環をいかに作っていくかというのはとても大事だと考えています。

食文化を海外へ

未来のヒントは過去にある

林 この10年間で海外に日本料理店が増えましたし、私のところにも海外の外資系のホテルなどから「日本料理人はいないか」というオファーがものすごい数できます。

畑中 海外出張が多い知り合いによると、ニューヨークやロンドンの和食店は人で、ディナーが料理だけで1,000ドル、お酒を飲むと軽く2,000ドルになってしまうそうです。そのため、日本料理は富裕層しか食べられない、一番高い料理になってしまっていると聞きました。海外で日本料理の魅力を伝えるのに、高すぎるというのはちょっと困るなと感じました。

林 私が一番大事にしているのは伝統、節句や季節感です。日本料理の中に当然それがあるし、それを伝えたいという気持ちがあるので、現代の食文化にどう反映すればいいか模索しています。私は今、そのための翻訳作業をしていると思っています。

畑中 料理人の方たちは、日本各地に素材探しに行くことが多いのですか。

林 私は「未来のヒントは過去にある」と思っていて、そういう意味で郷土料理など、地方にこそ宝ものがあると思っています。「阿波晩茶」にしても知られていないだけで、地方にはそうした食べ物がたくさん埋もれているわけです。私が地方に行った時は、地元の小さなスーパーと生産者と郷土料理を出すお店をセットにして行くようにしています。海外の人も京都や東京の次は地方に行きたがっていると調査結果などで出ています。そういう意味では地方は可能性だらけ、宝物が眠っているのは間違いなく、それを掘り起こして紹介するのはすごく重要です。日本料理人に限らず、いろいろなジャンルの若手が町で学んだ技術を持って、地方に臨んでいくことは素晴らしいことだし、彼らが率先してエリアのリーダーとなって、地方の文化を牽引していく流れをどんどん作ればいいんじゃないかと思っています。

畑中 「未来のヒントは過去にある」というのはいい言葉ですね。さきほどの地元の方たちが「なくなるから、あんたら作りや」というのも未来を託すという思いのこもった言葉ですよ。

林 おばあちゃんたちに作り方を聞いても、最初は「こんなもの、人様に教えるようなものじゃない」と恥ずかしがって教えてくれない。でも「食べたい、食べたい」といい続けると、驚くほどの数の作り方を教えてくれるようになる（笑）。真鍋さんがいわれてましたが、本や映像で作り方が決まってしまうものはみんな構えてしまうけれど、おばあちゃんから直接聞くと、作ってみたくくなりますよね。でも、口伝だけでは絶対残らないですから、私は座学的と実践という両方が必要だと思います。

真鍋 祭りの踊りも「見て覚えよ」という世界では囃子言葉も全部口伝で、ということもありますけど、そこもちゃんとテクノロジーを駆使して残すことも必要だと思います。地域のお母さんたちはやはり自分のノートを持っていて、その人ごとの味があって、同じメニューでも、全然違う作り方をされていて、面白いですよ。

林 瀬戸内で、タコをもらったので低温で火入れして土佐酢で和えて出したら、おばあちゃんが後から来て「あんなタコは食べたことがない。地元のタコなのにあんなに柔らかくなるなんて、どうやったん？」と聞いてきました。私はそれにびっくりしました。でも、その食欲さが食文化を守り、ずっと郷土料理を伝え続けてきた原動力なんだと思いました。そういうものに触れた時に、私たちにこれだけの情熱があるのかと、自分自身が問われるような気持ちになりました。

真鍋 田舎のいいところは、思いや行動が縦につながることで、高齢者もいるし、若者もいるし、こどもたちもいる。都会だと同じ層が集まることはあるのですが、田舎は何かやると全世代集まってきます。それはやはりいいですね。

林 そうなると、いろいろなところがミックスされ、それが世代を超えて伝わった時に料理も残っていくと思います。海外から来た人たちも地元の人が生産者につながって料理された、そこでしか食べられないものを食べたいのではないかと思います。自分たちが海外に行った時にも、その瞬間しか食べられないものを望んでいるわけですからね。



どう翻訳するかが重要

林 私たちもそうですけど、全然違う食文化に触れた時に、自分たちの食文化の尺度で考えてしまいます。だから語学と一緒に、日本料理をその人たちの食文化の尺度でわかるように翻訳する作業、わかりやすくしてあげることが必要だと思います。たとえば、なぜ寿司が世界に広まったか、それは構成要素が少ないから理解がしやすかったのではと思います。逆に鯛の刺身などは海外の人にとっては接したことのない食感です。漁師さんから提供されるまで、神経を抜いて血を抜いて、温度にまで気遣って食感をコントロールするまでの全過程を見せると、日本の魚料理ならではの驚愕の技術に感激するわけです、「すごい!」と。でも、それを最終的に口に入れると「?」となる（笑）。「なんでこんな食感? ガムでしょ?」「これの何がうまいのか?」と。

海外では新鮮な鯛を出しても何も響かない。それだったら寝かしてあげればいいし、昆布締めみたいなほうがいいし、オイルをかけてあげれば喜ぶわけです。相手の食文化を理解したうえで、こちらの食文化をどう提供するかということが必要だと思います。

真鍋 食材やある種の技法とかレシピだけではなくて、ただ一緒に作っていくような状況にすれば、互いにフィードバックが多く、より楽しく国と国、文化と文化の関係性ができていくのではないかと考えています。お金をかけて大がかりなフェアを行うのも大事ですけど、カウンターカルチャーというか、ニッチなことをやっている私たちからすると、草の根的なやり方もすごく面白いと思います。

畑中 私は、日本の食を支えていらっしゃる生産者の皆さんのレベルが高いこと、自己研鑽の気持ちを強く持って料理を作っている人が多いことをもっと広く知ってほしいと思っているのですが、いかがですか?

真鍋 私は、食べ物と日本の景色をセットで感じてもらえたらいいなと思っています。私の店に来て食べてもらおうと「農地の中で食べているみたいですね」といわれます。とても抽象的ですが日本の思い出、あるいは日本食の思い出を風景とセットで持って帰ってもらえるように常々意識しています。

畑中 都会だと景色と一緒に、というのはなかなか難しいかもしれませんが、たとえば瀬戸内海の島々を眺めながら土地の海産物を食べると、思い出に残る大きさは変わりますよね。農山漁村で、地域の料理を食べながら人々との交流を楽しむグリーンツーリズムなども増えるといいですね。

林 これからは間違いなく地方の時代で、今そのフェーズに入っていると思います。実際に海外の人に聞くと、東京、京都、大阪とは違う日本に出会いたいといっています。日本国内には、魅力のある場所がまだまだたくさんあります。

私は、海外のイベントでは、日本にしかない食材や節句などの文化にはあえてこだわらず、現地でどう日本料理を作っていくかを考え、海外の人に伝えています。そうすると、その先に「日本に行って食べてみたい」「本場に行ってみよう」となるのでは、と思っています。まずは、日本料理に興味をもってもらい、その先に節句や季節感などを伝える機会が訪れると思うのです。

畑中 今日はとても良いお話をありがとうございました。

今週のまとめ

和食は多様性に富んでおり、

地方には知られざる食文化がまだまだたくさんあります。

和食を海外に広めるには、

その国の食文化の尺度に照らし合わせてわかりやすく伝える工夫が必要。