

味で巡る 日本

日本はその国土面積は狭いが、
亜寒帯から亜熱帯までさまざまな気候に属する。
そのため地域によりさまざまな食材や調味料、料理が存在する。
その土地を訪れると、その土地ならではの
味に出合えるのが大きな魅力だ。

弁当 箱の中の小さな宇宙

今、世界で人気が出てきたのは弁当（便）当である。美しくって可愛い日本の弁当を真似て、自分で作ろうとする動きがフランスなどで出てきた。

弁当はもとは中国の宋代に持ち運びが出来て便利な食物として生まれた。この文化が1300年代終わりに日本の京都に伝わり、大発展した。現在、日本全国には地方色豊かな弁当が華を競っている。

最初、容器は竹ひごを編んだ箱を3つ重ねた食籠（じきろう）に食物を詰めた。冬の梅、春の桜の花見、秋の松茸狩や紅葉を観るために持って行った。1500年代終わりごろ（安

土桃山時代）になると木の板で容器が作られる。酒器と銘々皿がセットになった提（さげ）重（じゆう）になった。これが江戸時代に継承され、さまざまな弁当が生まれた。

1600年代終わりごろ（元禄時代）歌舞伎観劇を楽しむために、芝居弁当を自ら作って提げて行った。やがて1800年代中ごろ、江戸で芝居弁当専用の幕の内弁当が売り出された。

明治になり、蒸気機関車による列車の旅を楽しむ人のために、駅売りの弁当が登場した。これを駅弁と呼んだ。現在は土地の名産を生かした楽しい駅弁が数

多くある。

そして1937年、四角の箱の中を四つのマスに仕切った弁当が料亭で生まれた。これを松花堂弁当と呼ぶ。元は農民の種入れであった。それを江戸初期の絵師、松花堂昭乗が絵具入れに転用した逸話に基づき、弁当入れにした。冷めても美味しいご飯、刺身（膾）、焼物、煮物、和え物などをマスの中に詰めた。春夏秋冬それぞれの食材を用い、赤黄緑白黒の五色を美しく組む、日本人の四季を友とする思想と細やかな感性が生んだ食芸術である。

八寸

白子酢
小松菜
厚焼き卵
海老
牛タン旨煮
干し子
菜種からし和え
など

炊き合わせ

筍
ワカメ
フキ
一寸豆
木の芽



松花堂弁当 京都吉兆

造り

鯛
イカ
長芋
水菜
針南瓜
岩茸金箔
わさび

ご飯

ご飯
白胡麻



江戸風幕の内弁当 (歌舞伎座内売店)



駅弁・ますの寿司 (富山県)



駅弁・鶏そぼろ弁当

郷土料理

豊かな味のバラエティ

日本列島はユーラシア大陸の東端、太平洋北西部に位置する弧状列島である。北は亜寒帯から、南は亜熱帯にまで属する。その上、暖流と寒流に囲まれた世界で珍しい国である。

そのために春、夏、秋、冬の四季の移ろいは明瞭で美しく、地域によって気候風土が異なり、風景と共にその土地で獲（穫）れる産物も季節によって異なる。その種類は多様である。

その産物を地域の人達の嗜好に合わせて作り上げてきた味こそが、方言型の郷土料理である。その数は数えきれないほどある。

その郷土料理の中で、祭などハレの日のご馳走として全国的に共通した料理がある。それは刺身。食傷しないように十分に鮮度管理された魚介の身を包丁で美しく切って、美しく器に盛るだけの、シンプルな料理である。これは各地で使う魚介は異なる。

この刺身文化が日本で発達したのは

安全で美味しい水と物流の存在である。その水はこの国の67%を占める森林が生み出している。

正月や春のひな祭、秋の収穫祭などに日本全土で作られるのが、寿司である。この寿司にはちらし寿司、巻寿司、押し寿司、切り寿司、笹や柿の葉で包むつつみ寿司、油揚げやコンニャク、タケノコに詰める印籠寿司、長期自然発酵させる馴れ寿司など、変化に富む。これこそ郷土料理の華である。

米に様々な土地の産物を炊きこんだ味付飯も風土性が見られる。多くは醤油味だが、感謝を込めて味飯^{あじめし}と呼ぶ土地もある。

日本の郷土料理の飯のおかずは土地の産物の具が沢山入った汁と、地魚や土から上と下の野菜、乾物、大豆の加工食品である油揚げや凍豆腐などの煮物と、ゴマやクルミ、豆腐や味噌、酢を使った野菜や海藻の和え物が中心である。こ

れに土地の野菜を使った保存食としての漬物がつく。おかずの中心である煮物は旨味を持った鰯節や昆布、煮干などでだしを取り、醤油や味噌、みりん、砂糖等で味をつける。この煮物は冷めても美味しいことが特徴である。郷土料理には根菜と海藻が多用される。

冬、全国的に作られるのが、ワンボットクッキング。土地の産物をひとつ鍋で煮込んで、味噌、醤油で味付けする。皆で語らいながら分かち合って食べる、栄養のバランスが実によくとれた食べ方である。

飯の代わりに麺類を食べてきた土地もあり、その種類と食べ方も変化に富む。その代表は野菜と一緒に煮込む小麦粉の麺、ほうとうやお切り込み、けんちんうどん、そして、土地の季節の野菜を入れて鍋で煮込んだ麺、かてそばなどである。和食における郷土料理の地味、慈味こそが日本人のおだやかな精神（人格）を作る基になっていたのである。



1



2



3



4



5



6

1: ちらし寿司
皿、しゃもじ／暮らしのうつわ 花田

2: 筑前煮
鉢／暮らしのうつわ 花田

3: きりたんぽ
土鍋／暮らしのうつわ 花田

4: 鯖姿寿司(いづう／京都)

5: ほうとう
丼ぶり／暮らしのうつわ 花田

6: 朴葉味噌

だし

和食を支える味の基本

和食の味の要となるのが「だし」で、昆布や干し椎茸などから味を抽出した液体である。汁物に欠かせず、煮物や麺類にも使う。「だし」に溶け込んでいる味を日本では「旨味」といい、甘味・酸味・苦味・辛味、鹹味に続く第六の味として数えてきたが、近年では欧米でも認知されている。「旨味」は海産物や農産物に含まれる有機酸やアミノ酸から生じ、元の材料を乾燥させると、含まれる「旨味」は濃くなる。最も「旨味」が濃く、だし材料としての利用が多いのは、

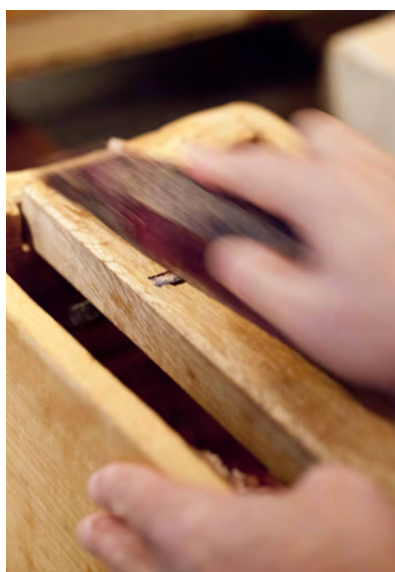
鰹から微生物により長時間かけて水分を抜き舟型に加工した鰹節で、ほかに煮干し、だし昆布、干し椎茸もある。「だし」を作るときは、仕上げる料理によってこれらを単品で使ったり、2〜3種混ぜて使う。地方や家庭によってもその選び方は異なる。

動物性と植物性を同時に使うと相乗効果が高まって「旨味」が深くなるため、鰹節と昆布を合わせて使うことが多い。この場合の「だし」の特徴は、水と素材のみを使って短時間で煮出すシンプルな

抽出法であることで、西洋料理のフォンやブイヨンのように素材を長く煮詰めて作る技法とは大きく異なる。重要なのは煮出す温度で80℃前後。それ以上でも以下でもピュアな「だし」ができない。上手にできた「だし」は、深い旨味とともに香りが非常に高く、和食の基本調味料である醤油や味噌を加えると味わいが一層増す。このように「だし」そのものは短時間で作るが、「旨味」の濃い材料ができるまでには、鰹節は燻乾^{くんかん}や熟成、ほかのものも乾燥に長い時間がかかっている。



鍋に水とだし昆布小片を加えて80℃くらいに（小さく気泡が出る）加熱。その後に、削った鰹節1カップも加えて1分おく。キッチンペーパーで濾したものが「だし」だ。



「だし」を作る直前に、鰹節を専用の削り器で削る。

干し椎茸

椎茸を干したものだ。多めの水に一晩浸ける。鼻孔をくすぐる香りを持つ「だし」ができ、精進料理に欠かせない。



干し昆布

厚手の乾燥昆布。多めの水に30分浸け、80℃の湯で1分煮出す。クセの無い、控えめな風味の「だし」ができる。鰹節と合わせることが多い。



煮干し

カタクチイワシの素干し。頭とワタを取って、多めの水に3時間浸す。味も香りも濃い「だし」ができる。



削った鰹節

鰹節だけで「だし」として使う場合もある。80℃の湯で1分煮出す。

