

薬味

素材の味を引き立てる

日 本では香辛料のことを薬味という。殺虫、殺菌、消臭、香りをつけて食欲増進、季節感を表現するなどの働きをする小物（添え物）である。多くは生で使う。

ワサビ。刺身は鮮度のよい魚介類の生食である。ためにリスクを伴う。食傷を防ぐためにおろしたてのワサビを用いる。おろしワサビの辛味と揮発性の香気成分は殺菌、殺虫力が強いゆえに用いる。握り寿司やそば切りにも用いる。

ユズはエレガントな香りを持つ柑橘類である。春の新葉、花、花落のがく、小実、夏の青ユズ、秋の黄ユズと四季の移ろいに応じて使う。果実は主に皮を用い、吸物や煮物に添える。果汁はソースとして用いる。

サンショもユズ同様に季節を追って使う。新芽、花、青実、若木の皮（辛皮）、完熟実。新芽や花は吸物や煮物に、青実は煮物、完熟実の粉山椒はウナギのかば焼に欠かせない。

ミョウガ。おだやかな香りを持つ。刺身や膾のつま、麺類の添え物として用いる。初夏と秋のものが、今は年中栽培される。

ショウガ。刺身の薬味におろして使う。これも殺菌効果が強くある。背の青い魚の煮物や冬の蒸物に添える。発汗作用があるから、冬は身体がぬくもる。

シソ。紅ジソと緑ジソがあり、若芽は刺身のつまとして用いる。魚介の生臭さを消す。生育したものは刺身の色を際立たせるために緑を用いる。

ネギ。緑と白があるが、汁物や煮物、鍋物、丼物、麺類と広範囲に使用される。気分を癒す働きがある。日本の薬味はマイルドな香りでライトタッチの辛味である。



ユズ



ワサビ



サンショ



シソ



ショウガ



ミョウガ



ネギ



和菓子

和菓子が映す日本の四季

和菓子とは、西洋から入ってきた洋菓子に対して日本の伝統的製法で作られる菓子のこと。さまざまな種類があり、蒸し物、焼き物などと製法で分類されたり、含有水分量の多い順に生(主)菓子、半生菓子、干菓子と分けられたりする。お客様用やお祝い用、茶席用に用いられる上生菓子と、普段のお茶請けに食べる駄菓子に分けられることもある。

和菓子の中でも茶席に用いられる菓子は、材料やデザインが実に豊富で独自の発展をとげている。濃茶には主菓子、薄茶には干菓子を合わせる。主菓子は餡玉のまわりにそぼろ状の甘い餡をつけたきんとんや、もち米の粉に砂糖を加えた求肥など多彩、干菓子は主に砂糖菓子が多い。共通点はともに色やデザインで日本の四季を表現していることだ。干菓子は春は桜、夏は流水、秋は紅葉、冬は牡丹など、草花などの形をそのまま表したものが多く、一方、主菓子は季節を色と形でおぼろげに表現したものがよしとされる。



主菓子、干菓子(下写真)——鶴屋八幡製



羊羹(左)や饅頭(右)は茶席にも出されるが、来客時のお茶請けや贈り物にもよく使われる定番の和菓子だ。



日本茶

心身を癒してくれる

疲れた時や気分が落ち着かない時に飲む一服の茶は心身を癒す。お茶にはそんな働きがある。日本茶の特徴は茶葉の種類で湯温を変えて出し、砂糖や牛乳、レモンやジャムなどを加えず、お茶そのものの味と香をゆったりとした気持ちで楽しむことにある。

玉露は最高級のお茶である。茶樹には肥料をしっかり施し、太陽の光をさえぎって栽培し、新芽のみを摘み、即製茶す

る。甘味と旨味が重層し、その味は甘露。カフェインが多いため、65℃ぐらいの湯で出し、少量を舌の上でころがすようにして飲む。これはお三時のお茶。お茶菓子は玉露の香と味を生かすために香のおだやかな練り菓子を添える。

煎茶。玉露とは異なり、太陽をサンサンと当てて栽培する。玉露同様に新芽を使う。玉露ほどの旨味と甘味はないが、湯温を70～75℃ぐらいにして出す。これも少量を

舌の上でころがすようにして飲む。二煎目はタンニン(カテキン)の苦味を味わい、三煎目は残り香とそのさわやかな味を味わう。菓子はこの時に。水出しもできる。

番茶は煎茶用の新芽を摘んだあとの茎つきを用いる。カテキンとビタミンCが多い。沸騰湯に入れ、煮立つ寸前に火を止めて飲む。芳しく焙じたものもあり、いずれも日常的にガブガブ飲む。食事用に最も適する。油っこい料理によし。