



和食の流儀

伝統的な技とおもてなしの心



MAFF

和食の流儀

伝統的な技とおもてなしの心

和食の世界へようこそ。

和食と聞くとお馴染みの寿司をあなたはまず思い浮かべるかもしれない。でも寿司の形を知っていても、実は「網」で獲った魚の中にも寿司に適さない魚があることや、生の魚を切る包丁の入れ方一つで寿司の味が異なることまで知っているだろうか。

和食の世界は奥深い。この本を読むと、和食の種類や、伝統から革新までの様々な食のスタイルを通して、和食とは何かという全体像をつかめるはずだ。そして同時に「和食がなぜ美味しいのか、なぜ健康的なのか」という数々の理由にも納得してもらえるだろう。

なぜ和食が美味しいのか？たとえば、和食の美味しさの大前提に「水」がある。四方を海に囲まれた日本列島は降水量に恵まれた緑に覆われた島だ。日本全土を潤す水脈こそが、眩しい水田風景を生み、瑞々しい食材を育て、だしや酒、発酵食品という滋味溢れた食文化を作り出している。

水だけに限らない。様々の自然に感謝を捧げながら、恵みである食材を丁寧に扱って素材の持ち味を引き出し、また命をいただくからこそ食材の隅々まで無駄にしないたくさんの智慧がある。和食とは、自然とともに生きる精神性を基本に据えた、地球に優しく寄りそう食文化である。

和食は美しい。漆器や陶器、木や竹の器と料理のハーモニー。箸と器の手ざわりなど、舌だけではなく五感で和食を感じてほしい。和食の広く豊かな世界はあなたの目の前に広がっている。

目次

和食とは何か

野菜——野菜は品種改良を重ね多種多様に	2
米——ご飯は食の中心	4
魚——新鮮さを維持する法	6
牛肉——丁寧に飼育される	8
山菜と海藻類——豊穡な山海の幸	9
一汁三菜——これが和食の基本	10
祝いの食——行事が育む家族と食	12

和食のスタイル

茶懐石という究極のもてなし	16
茶懐石——盛り付けの美学	20
素材を生かす道具	22
器の中に四季がある	24
寿司——ネタとシャリのバランスが鍵	26
天ぷら——野菜の香り、そして色の美しさを引き出す	28
しゃぶしゃぶ・すき焼き——和牛の豪華な料理	30
ふぐ——特殊資格を有して毒のある魚を美しく調理する	31
精進料理——寺院発祥の健康食	32
板前割烹——板前との会話も美味しい	33

味で巡る日本

弁当——箱の中の小さな宇宙	34
郷土料理——豊かな味のバラエティ	36
だし——和食を支える味の基本	38
味噌——滋味深い発酵調味料	40
醤油——世界を魅了した味	41
日本酒——日本の食文化の一環として育まれた日本酒	42
調味料——美味をつくる脇役たち	44
薬味——素材の味を引き立てる	45
和菓子——和菓子が映す日本の四季	46
日本茶——心身を癒してくれる	47

街の和食大全

蕎麦	48
大衆食堂・うどん	50
鰻	51
焼き鶏・おでん	52
丼・とんかつ	53
ラーメン	54
居酒屋・お好み焼き	56



野菜

和食とは何か

和食とは、日本人が伝統的に食べてきた食事である。
それは単に料理だけではなく、
食するときの作法や行事、食べる環境のしつらいまで、
日本人の食文化全体を指す。
まずは和食を支えている新鮮で種類豊富な食材と、
料理の構成について紹介しよう。

野菜は品種改良を重ね多種多様に

和食は日本の伝統的な食事スタイルであるご飯、味噌汁、お菜、漬物を基本とする料理、それを食べる作法や行事などを包括したひとつの文化だ。そして和食を支えている柱は、日本の豊かな食材である。

春夏秋冬の四季がはっきりしている日本では、それぞれの季節に旬の食材があり、それらが料理をより豊かにしてくれる。北から南まで気候や風土が異なり、土地の高低差がはっきりしている風土のなか、野菜でいえば地域により多種多様なものが栽培されている。

日本の野菜が美味しい理由は、第一に野菜の栽培に不可欠な水、それも非常に良質な軟水をどこでも得ることができるからだ。

第二に味はより美味しく、栽培方法はより栽培しやすく、品種改良の研究が積み重ねられてきたことがある。現在、日本国内で流通している野菜は、外国から輸入され日本に定着した種類も含めると約150種類にも及ぶ。

京野菜、加賀野菜、江戸野菜と呼ばれる「伝統野菜」は、野菜の品種改良が進む以前から作られており、近年ではそのよさが見直されている。伝統野菜とはおおよそ三世代以上に渡ってその地域で、その地域ならではの方法で栽培されている野菜のこと。これらを次世代に残し、普及させようという取り組みが各地で広まりつつあり、多種多様な日本の野菜をより魅力あるものになっている。

米



より美味しく食べるため、土鍋で炊飯する人も多い。米は15分浸し、15分水切りした後、同量の水を加える。95℃の状態でも20分経過させると澱粉がアルファ化し、ご飯になる。

料理／分とく山

ご飯は食の中心

日 本は東アジア米食文化圏に属する。世界の米の8割を占める「インディカ米」は炊飯するとさらりとしているが、日本の米「ジャポニカ米」は、粘り気のあることが大きな特徴だ。水で炊飯すると粘り気とともに艶も出て、噛めば甘みが生まれ、非常に食味が良い。糠を除いた精白米では澱粉が80%近くを占めて消化がよく、日本人のエネルギー源の大半を占める。米は食生活の根幹にある作物なので、貨幣の代用にされた時代もあり、「米粒に神が宿る」として尊重される。

米の炊飯技術は水浸時間・加水量・火加減のコントロールとデリケートなのだが、現代では炊飯器が普及し、全く簡単だ。炊きたてが一番喜ばれるものの、冷めても味が良い「ジャポニカ米」の利点で「おにぎり」はお弁当によく登場する。魚介や野菜を加えた味つけご飯、酢を混ぜた寿司飯などにも変化し、酒や和菓子等へもお米文化は広がる。

餅は、さらに粘りの強い澱粉を持つ「もち米」を蒸してつき、丸や四角に成形したもので保存性が高い。餅そのものに霊力があるとも考えられ、正月には神様をお迎えし、屠蘇^{とそ}とともに各地特有の雑煮を食べる風習もある。もち米から作る和菓子も非常に多い。



堅い餅は焼いて柔らかくし、醤油や海苔で食べる。



熱々のご飯を1個70gくらいに三角に握る。大小、形の変化も豊富だ。



日本の米が美味しい理由

日本の米が美味しい理由としてまず挙げられるのは、稲を育てるために不可欠な水の質のよさ。日本は豊富な雨量に恵まれ米栽培に適している。次に稲から採れる米は多く、味は美味しく、日本の米は常に品種改良が重ねられてきた。そして炊飯器の技術向上により、一層美味しくご飯が炊けるようになった。玄米から糠を取り除いて白米にする精米技術の高さも見逃せない。米穀店・ふなくぼ商店の松久保正明さんは、「米の種類によって精米の仕方も違い、糠層を削る際に一緒に旨味まで削らないよう注意します。そして当店では湿度・温度を管理した穀物用倉庫で保管しています」。精米する前の適切な保管技術も、炊いたときのご飯の味に影響するのだ。

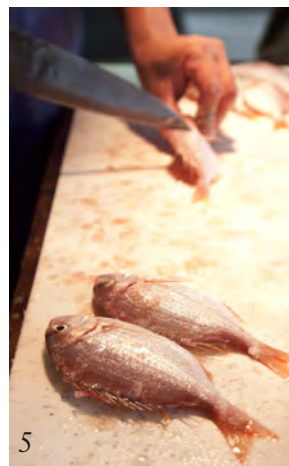
精米するときは生米の味を確認しながら。
穀物用の冷蔵庫で一年を通して、温度差が少ないように保管される。

ふなくぼ商店 okomemo-funakubo.com

魚



日本海は魚の種類が豊富。獲れたての富山の魚。



1 2 3: 早朝、富山県の黒部漁港で行われる競り。朝、漁師が獲った魚は仲卸業者により競り落とされ、各地に送られる。

4 5: 最近では香港などの海外からも味の良い日本の魚介類の需要が高まっている。朝、築地市場から出荷すれば航空便で香港に午後到着、その日の夜の食材として和食店で料理される。

新鮮さを維持する法

細長い地形で、北から南までその周囲をぐるりと海に囲まれている日本。そのため近海に生息する海水魚は約4200種類と、魚種が非常に多い。日本人は魚好きだ。海の魚はもちろん、海から遠い地域でもアユやコイなどの淡水魚が食べられている。

日本の魚介類が美味しい理由として、まず鮮魚を食べるための技術が発達していることが挙げられる。たとえばただ魚を切っても刺身にはならない。鮮魚の旨味を逃がさずスパッと切ることができる、質のよい片刃包丁を使いこなすことによって初めて刺身ができる。

優れた流通・管理システムがあるのも、特筆すべき点だ。東京の築地市場は、日本全国の漁港から新鮮な魚介類が集まることで有名だが、市場内が魚臭くないことに誰もが驚く。魚にストレスを与えず瞬殺し、血抜きする活け^いめ^{じめ}という技によって、魚の

鮮度は最大限維持される。場内では海水と真水が引かれており、大小の水を巧みに使い分けて魚を保存するなど、魚を清潔かつ新鮮に保ち味を落とさないための工夫が随所にある。

仲卸会社である大力商店の原田勝さんは言う。「漁師が釣り上げた魚は、各地の漁港で荷主によって大小のサイズに選別され、築地市場の仲卸会社に届けられます。仲卸会社はさらに細かいニーズに応じて魚を下処理し、小売店や料理店に届ける。この細分化された役割分担は日本ならではのシステムで、数十年に渡り改良に改良を重ねて現在の形にいたっているのです」。

魚介類の鮮度を保持するための冷凍・冷蔵技術も非常に発達し、魚介類を各地の港から東京の市場へ運ぶ流通のスピードも、ほかでは類をみないものだ。前日獲れた魚が翌日には築地市場へ、近港であれば早朝獲れた魚が午前中には届く。流通・管理システムの進化により、新鮮で美味しい魚料理が食卓にのるのだ。

牛肉

最高級の和牛。切り口のサシの密度で、牛肉のグレードが決まる。

丁寧に飼育される

和 牛の美味しさは、世界でも認められるところである。その美味しさは、肉の柔らかさと焼いたときの香りのよさで語られる。上等の和牛はステーキの分厚さでも、ずっと噛み切れるほど柔らかい。柔らかいということは、肉と肉の間に入っているサシ(脂)のバランスがよいということだ。

牛にこの適度なサシを入れるためには、飼育日数に時間をかけることが必要。「一般的には24か月程度飼育されるのに対して、上等のきめ細かい霜降り肉は、約30か月と長めに飼育されます」と、銀座で山形牛専門の料理店を経営する加藤敦さんは言う。

また、牛肉の味を決めるのは水と餌によるところが大きいですが、日本では牛に飲ませる良質な水が豊富にあり、餌は改良を重ねて質が向上している。「さらに牛肉を部位ごとに、的確に切り分ける技術、切り分けた後に塊を真空パックして保管する方法なども、美味しい肉に仕上がる決め手となっているかと思います」。

加藤牛肉店の山形牛のステーキ。ソースなどはかけず、少量の醤油とわさびでシンプルに食べると、牛肉本来の旨味をより感じることができる。

加藤牛肉店

www.katogyu.co.jp



山菜と海藻類

豊穡な山海の幸

野 や山に自生する山菜やきのこは、日本では
季節のうつろいを感じる食材として好

まれる。山菜は新年にふきのとうが出始め、春先にはわらびやタラの芽、タケノコが出回る。これらは和食では天ぷらや酢味噌和えなどにして食べられている。

きのこは栽培されている品種もあるが、秋になると、松茸などは山に自生するものを採取し、季節のご馳走として喜ばれている。香り高い焼き松茸や土瓶蒸しは、秋の訪れを感じさせる料理である。

海藻類は古くからミネラル豊富な食材として、海に囲まれる日本ではよく食べられている。とくにわかめと海苔は海藻類の代表的存在だ。わかめは生でまたは乾燥させて、海苔は乾燥させて食べるが多い。昆布も同じく乾燥させるが、そのまま食べるよりも、後述するだしの材料としての消費量が多い。乾燥させた昆布は、料理だけでなく神事の供え物などに使われる、祝い事の食材の象徴的な存在でもある。



タラの芽、わらび、つくしなどの山菜は、春の訪れを感じられる食材。

(c)TOHRU MINOWA/a.collectionRF/amanaimages



左は乾燥させたわかめ、右が乾燥させた昆布。
ビタミン、ミネラル分を豊富に含む。

(c)maruk/amanaimages



一汁三菜

これが和食の基本

和食の中で家庭料理の代表的なスタイルが一汁三菜だ。ご飯、汁物、主菜と、副菜が2品(3品でも4品でもいい)、漬物という構成になっている。主菜はぶりの照り焼きなど昔からあった料理だけでなく、とんかつやハンバーグなど、明治以降、外国からの影響を受けて生まれた和洋折衷料理でもよい。共通するのは汁もお菜も白いご飯を美味しく食べるためのものだという事。

この一汁三菜という献立の形式が、いつ頃できたのかは不明だが、平安時代の絵巻物に見ることができる。20世紀の初期まで、日本人は一人用のお膳を持っていて、この小さなお膳にのる食事の量が一汁三菜だった。お客を招いてもなす場合は、お膳を二つ以上出す習慣があった。お膳が二つになると汁とお菜が増えて二汁五菜になる。つまり一汁三菜は、お膳がひとつである普通の食事ということを意味している。

この一汁三菜に代表される和食には長い歴史がある。家庭料理から発生して、平安時代には貴族のもてなし料理であった大饗料理が作られる。中世に入ると武士のもてなし料理でありお膳の数を増やして豪華にした本膳料理、禅宗の僧院で作られ野菜中心で動物性たんぱく質を除いた精進料理が生まれた。桃山時代には茶の湯の懐石料理が完成する。江戸時代に入ると武士の本膳料理から発達して料理屋の会席料理——お酒を飲むための宴席料理で多くの料理を並べる——が生まれた。

そして明治以降になると、外国からの影響を受けて、とんかつやコロッケなどの和洋折衷料理が作られる。これらは日本で定着し、一汁三菜の主菜として、現代の家庭でもよく食べられている。できたてのおかずやご飯が食卓に並んだ瞬間は、昔も今も幸せな空気に満ちている。



- 1: かわいひの煮付け
- 2: 豚ロースの生姜焼き
- 3: 肉じゃが

10ページ: 飯碗、角皿、半月豆鉢、小鉢、精円鉢、箸、箸置き／暮らしのうつわ 花田
椀／村瀬治兵衛(嘉門工芸)

11ページ: 煮魚の鉢、生姜焼きの菊花皿、肉じゃがの鉢／暮らしのうつわ 花田



祝いの食



行事が育む家族と食

和食は日本人の伝統的な生活を支えている。正月などの年中行事や結婚式などの人生儀礼の中心にはいつも食卓がある。家族だけでなく友人や仲間同士が、祭りの際に郷土料理を囲むことで、自然とつながりが生まれてくる。和食には家族や地域のコミュニティをつなぐ力がある。

年中行事や祝い事には、日本人の昔からの信仰と深いつながりがある。邪気を払う、福を招くということは常に生活のテーマである。もち米に小豆を入れて蒸した赤飯は、現在では祝いに食べられることが多いが、もとは邪気を払うために食べる料理である。正月に食べるおせち料理は、元気でいられることを祈る黒豆や、豊作を祈る田作り(小魚を炒って味付けした料理)など、食を通して福を招くための意味が込められている。

また、このおせち料理は、家庭の主婦が正月3日間は料理をせず休みをとるため、保存を目的とする料理でもある。

元日に飲む屠蘇は、一年間の邪気を払い長寿を願って飲む縁起物の酒で、その屠蘇を飲むための肴が雑煮である。雑煮は丸餅や角餅に、複数の野菜やかまぼこなどを入れ、醤油や味噌味の汁で煮込んだ料理。県や地域によって餅の形、入る具や汁の種類が異なるという地域性豊かな郷土料理でもある。

普段とは違う特別な料理を囲むとき、だれもが浮き立つ気分になれる、祝いの料理にはそんな力もある。



関東の雑煮。角餅に鶏肉、かまぼこ、小松菜、大根、ニンジン、ゆずにだし汁を張っている。右は関西の雑煮で、丸餅にエビイモ、大根の細切り、鰹節を白味噌仕立てで。

椀、角盆／村瀬治兵衛(嘉門工芸)



邪気を払い幸福を祈って食べられる赤飯。

飯碗／暮らしのうつわ 花田

左:屠蘇はサンショウやキキョウなど7種類の成分を等分に混ぜ合わせたもので、正月に酒やみりんに浸して飲む。おせちは左から黒豆、田作り、数の子。

屠蘇器／山田平安堂

豆鉢／すべて 暮らしのうつわ 花田

和食の スタイル

和食ならではの形がある。それは盛り付けであったり、
カウンターを挟んでの料理人とのやりとりであったりするが、
いずれにも共通してあるのは、
客人に対する「おもてなし」の精神だ。
その究極ともいえる茶懷石から紹介しよう。

秋の煮物椀。脂がのった名残の鰯に松茸、三度豆、梅肉の裏漉し。すりおろした柚子を振りかけ香りを添える。蓋の内側は華やかな菊の蒔絵で彩られている。



A detailed still life photograph showcasing a variety of autumnal ingredients. The composition is dense with several large, brown-capped mushrooms, some with gills and others with textured surfaces. Interspersed among the mushrooms are bright yellow lemons, a few ripe red pomegranates (one is open, showing its seeds), and several chestnuts in their spiky husks. The scene is further enriched with a mix of green, yellow, and reddish-brown leaves, some showing signs of aging and spotting. The lighting is soft and directional, creating gentle shadows and highlighting the textures of the different ingredients. The overall mood is warm and seasonal.

茶懷石

松茸、栗、あけび、石榴、柿と秋の実りを感じさせる食材。葉の一枚も季節を伝える大切な脇役。

茶懷石という究極のもてなし

口ーカロリーでヘルシー。栄養バランスもいいと'80年代のアメリカを皮切りに海外でもブームとなった和食。近年になってそのブームは再燃し、現在海外にある日本食レストランは約5万5000軒にものぼる。寿司からはじまり、天ぷら、焼き鶏、ラーメンといった専門店、そして料理はもちろん空間や器、プレゼンテーションも含めて提供する会席料理。和食=寿司だったイメージが、和食=Kaiseki(会席)に移りつつある今。改めて考えたいのは、会席とはなにかということ。

現在の日本において、Kaisekiと呼ばれる料理は、「茶の湯の料理」をベースにしつつ発展を遂げた、酒と共に味わうための宴会料理。本来、茶事に出されていた料理とは違う。たとえば八寸は華やかになり、料理が供される順も作り手の趣向によって入れ替わる。作り立ての料理が順に運ばれ、終盤に飯が供されるのが特徴だ。

一方、Kaisekiの元となる茶懷石とも称される茶事で出される料理は、飯と汁の膳から始まり、抹茶で締めくくられる。千利休が禅寺の精進料理を取り入れて作り上げ、わび茶を構成する要素として今に受け継がれている。一汁三菜、飯=米を主役にする和食の原点がここにある。

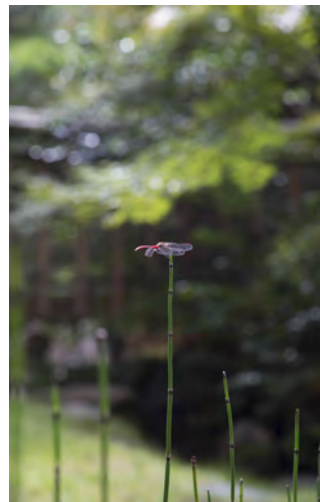
もちろん料理に旬の食材を使い、季節を感じさ

せ、おもてなしの気持ちを盛り込むという根本は、茶懷石であっても、後に登場した会席であっても同じ。ともに料理の要となる。

「狭い空間で膝をつき合わせ、目の前でお茶を点て、ひとつの茶碗で回し飲みする。主菓子は取り回す。これは腹をわって、人間関係を深めるための合理的なマニュアルじゃないかと思うんです」と茶の湯を分析するのは、「京都吉兆」三代目・総料理長の徳岡邦夫さん。

「一座建立。元々客と亭主の関係を深めるというのが茶道の本質です。茶の湯の精神を生かしながら茶を楽しむことを主体とした茶懷石を、もっと緩やかに料理を楽しむようにしたのが現代の懷石ではないでしょうか」

四季をふんだんに盛り込んだ食材づかいは、和食がもっとも大切にすることのひとつ。流通が発達した現代では、産地の獲れたての状態で食材が届く。旬の味に、季節の終わりを感ぜさせる「名残」から、季節を先取る「走り」。食材に加え、秋は色づいた葉を添え、夏は蓮の花を器に見立て、冬は雪を散らした笹や南天をあしらうなど、自由な発想で器の上に自然を写し取り、空間を演出する。伝統を守りながらも、時代に沿って柔軟な姿勢で人に伝えるアプローチをした和食を味わう。懷石の醍醐味を体感する瞬間だ。



上: 庭に飛ぶとんぼの姿に秋の訪れを感じる。中: 「京都吉兆嵐山店」の茶室「西庵」。「吉兆」創業者・湯木貞一氏の米寿を記念して作られたもの。下: すべての料理の締めくくりに薄茶が供される。

正式な茶懷石の流れ



1



2



3



4

会 席料理の原点ともいべき茶懷石を紹介しよう。茶懷石は一般の料理屋で出されるものではなく、茶の湯の会でしか出されない。しかしその精神は会席料理に貫かれている。

茶懷石は遡ると千利休にたどり着く。400年前にわび茶の世界を完成させた千利休は、茶席における料理でも余分なものを削ぎ落とした。当時は、二の膳、三の膳が運ばれる豪華な本膳料理が主流だったのに対して、膳はひとつのまま。飯、汁に続けて、向附（酒の肴）、煮物、焼物という、一汁三菜の構成を取り入れている。加えて、そのうちの一種もしくは二種は、客が自ら取り分ける取り回しのスタイル。客が亭主の手間を省く気持ちが表現されており、また出来たての料理がその都度運ばれるという給仕法も含め、利休が提唱する茶の湯の精神を形にした料理

といえる。

現代の茶懷石で最大限の心配りがされるのは、膳のうえに季節を盛り込むこと。旬の食材を使うのはもちろんのこと、見立てによる献立や器の組み合わせ、盛り付けに盛り込む。

1: まず運ばれる膳(折敷)には、向かって左側に飯椀、右に汁椀。奥には向附。飯はまず炊きたての煮えばなをひと口。汁は季節によって赤味噌・白味噌・合わせ味噌とかわる味噌汁。飯にあわせ量は少ない。向附は飯と汁が終わり、酒を飲んだ後に食べる肴となる。この日は樂の菊向に蟹吹寄。向附の名の由来は、飯椀と汁椀の「向こう」(手前の反対側)に置くことから。

2: 飯と汁が終わる頃、燗鍋と盃が運ばれてくる。正客は上の盃をとり、次客に送る。酒を一口飲んだ後、膳に盃を置き、向附に箸をつける。かつて向附にはなますが多かったが、現在では、昆布締めや刺身、魚介類などに加減酢(だし汁や調味料で酸味を軟らかくした酢)などをかけることが多い。



5



6



7



8

3: 椀盛りとも呼ばれる、煮物椀。一汁三菜のうちの一菜で、吸物よりも大振りの椀にたっぷりの具と、ひたひた程度の[すいじ] (だしをベースにして調味料で味を調えたスープ) を張る。懐石の中の主役となる品だけに、食材や具の取り合わせなどに季節感を込める。あこう、松茸に、吸い口は青柚子。神太鼓蒔絵椀。煮物の後に二献目の酒が供される。

4: 一汁三菜の三菜目に出される焼物。ここからは大振りの器や鉢に盛り付けられ、正客から順に空いた向附の器に取り回す。焼きたてが冷めないように、手早く取り分けたい。魚の切り身を焼いたものが主となるのは、食べやすいようにという配慮から。ぐじ塩焼き、菊花びら。桃山時代、織部手鉢。

5: 焼物の後には、飛竜頭、南瓜、万願寺唐辛子、小芋、針生姜の預け鉢。炊き合わせのほか、揚げ物や酢の物の場合もあり、飯のおかずとなるものが供される。預け鉢は亭主がもてなしている間、客に預けることから名付けられている。ここからが酒の肴となる。

6: 亭主が給仕しようとするが、客が亭主を思い、自分で飯をつぐことを申し出る。客と亭主がお互いを思いやる形になっている、茶懐石の空気感が表現される。

7: 八寸とは杉生地、の八寸四方の片木盆の器の名である。一座建立。清らかな(清浄な)杉生地盆を使い、心打ち解ける最後の酒を亭主に客にすすめ、ときには亭主は一客一客と酒をくみかわす。場も和やかになる。この後、座を改めて厳肅にうやうやしくお茶が出される前の緩和のひととき。車海老酒盗和えと銀杏餅のように、山のもの、海のもの、動物性のもものと植物性のもなど二種盛りが原則。盛り付けも調理法も対極に仕上げる。食事の後半の肴として供されるもの。

8: 懐石を締めくくることが湯桶と香の物。湯桶は香ばしいおこげに熱い湯をさし、塩加減をしたもの(今は炒り米も用いる)。禅の教えにのっとり、客はきれいに最後のご飯を湯と香のものとで食べ終わる。香の物は、水茄子、青味、昆布など旬の漬物を2~3種盛り合わせる。暁の茶事などでは5種ほどが盛られる場合も。終わりに、客は湯桶の湯を使い器を清め、ごちそうさまの気持ちで一斉に箸を膳に落とし、亭主に食事が終わったことを知らせる。

盛り付けの美学



青竹に秋の草花を活け、大根で作ったぼんぼりに灯りをともした八寸は、まさに秋の景色を切り取ったものの。10月頃の八寸のイメージ。

器が運ばれてきた瞬間、歓声があがる。華やかで繊細。そこに集う人数分の料理が八寸盆に盛り込まれ、どの席から見ても美しい。季節を写し取ったかのような「京都吉兆」の八寸はインパクトに満ち、まさに料亭料理の華である。

茶懷石では四方が八寸の杉生地の器を使うことから、その名がついた八寸。会席料理のコースにおける八寸は、献立全体とのバランスをとりながら、折々の自然を切り取り、店主のもてなす気持ちを形にした料理といえる。

「甘・酸・辛・苦・鹹^{かん}の五味。赤・青・黄・黒・白の五色。焼く・煮る・揚げる・蒸す・生の五法。この中国の陰陽五行学をもとにした考え方が、和食の基本です。そこに

視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感を加えたのが盛り込みです」。味も色も調理法も、どれかが突出するのではなく、すべての調和がとれてこそ和食は完成する。どの料理にも共通するが、とりわけ八寸はその基本が凝縮された一品。「和食が西洋の料理とまったく異なる点は、盛り付けにあります。基本的な考えである三角形を三次元的に配置する盛り付けには、美しいと感じる安定感がある。ところが安定だけでは面白くない。シンメトリーではなくアシンメトリー、基本をずらす楽しさ面白さもあります。もちろん不秩序なものの度合いは重要となります。つまりバランスが整っていなければいけないということ」。

食材や調理法、味わい、配置。すべてのバランスが重要となるなかで、徳岡さんがもっとも大切にしているのは、色。「盛り込みとは色をコントロールすることでもあります。色合い、つまり視



覚から受ける刺激は活力を生み出します。安定ある三点盛りには、器で目立つ色を加えるといった具合に、自然を見習いながら、好奇心が湧くような料理をつくること。見る人、受け取る人がどう思うのか、誰に何を伝えたいのか、それが何よりも大切だと考えていますから」。

銀杏餅、牛舌旨煮、海老旨煮、厚焼玉子、鈴子醤油漬。一人一人に取り分け盛り付ける際も、アシンメトリーに余白を残す。左ページの豪華な八寸は、前の料理が終わらないうちに座敷へと運ばれて、まず視覚を中心に楽しむ。その後、目の前で取り分けてもらえるのも料理への気持ちを高めるプレゼンテーションとなる。

素材を生かす道具



あまておれい うすづくり
甘手鰯の薄造り、白髪葱と青葱を添えて。柳刃包丁ですっと手前に引いて切る
ことで、切り口が滑らかになり刺身の味を際立たせる。

和食にとって大切な要素のひとつ、それは食材。温帯に位置する日本では四季の移り変わりを生かして収穫される農作物に加え、周囲を囲む豊かな海で獲れる魚介類も数多い。米を中心とする穀物類、野菜、山菜、魚介類、海藻といった四季折々の食材こそ、和食に欠かせない必須アイテムである。

その素材の持ち味を引き出し、生かし、料理へと昇格させる調理の過程で、もっとも重要視される道具といえば間違いなく包丁だ。出刃（魚を捌く）や薄刃（野菜用）、柳刃（刺身用）から、鰹や鰻、麺など専門のものまで、使う用途や食材によって細分化され、その種類は20種以上にのぼる和包丁。和包丁の刃は柳刃に代表されるような片刃があるのが特徴。その特性を生かし、片刃の鋭い刃を魚の身に対して引いて切るのが基本となる。

右：桂剥きには薄刃包丁を使う。片刃の特性を生かし、大根を回しながらこそげとるように刃を動かす。左：大根を桂剥きにしたあと、くるくると巻いて輪切りにしたけん。透けるほどに薄く、造りや八寸にあしらえば、まるで琳派の流水紋のように器の上を彩る。

切れ味が鈍ると造りの断面がつぶれる。すると食感がダメになる。包丁が味を大きく左右する。造りは、包丁と料理人の技を集結した一品で、和食の花形といわれる。

料理人にとって包丁は命。いい包丁がなければ料理はできない。包丁だけは料理人それぞれが自前で持つのが和食の世界では常識。師匠から贈られたり譲り受けたものや、自分で手に入れたものなど、包丁は20年30年と丁寧に使い続ける道具なのだ。そのためにも料理人にとっては日々の手入れ、つまり研ぐことも大切な仕事だ。研いで使うことで、一本一本手で作られる包丁の個性を見極め、自分だけの道具に仕立てる。包丁を生かすことが、素材を生かすことへとつながる。それが始まりの一步であり、要である。



- 1: 鰹の骨を切るための
鰹切り包丁はずっしり重い。
- 2: 刺身の切り口を美しく引くための
柳刃包丁。刃渡りが長く一方方向の
引きで切れる。
- 3: 肉や野菜など万能に使われる
牛刀は両刃。
ぎやうとう
- 4: 桂剥きや千切りなど、
野菜に使う薄刃包丁。
- 5: 魚をおろすために使う出刃包丁。
厚みがある。
- 6: 小ぶりの牛刀はベティナイフとも
呼ばれる。



春

手前から右回りに、螺鈿の桜が埋め込まれた、織田有楽斎考案の明月椀写し。春の季語ともいえる都鳥とぼんぼりは白井半七作。桜と紅葉が描かれた雲錦結び文向は野々村仁清の香合写し。

や料理そのものはもちろん、器で季節感を表現するのが和食。それはおもてなしのひとつであり、和食という文化の醍醐味でもある。

「西洋文化では、食器やカトラリーは同じブランドの同じシリーズで揃える。イニシャルや家紋を入れて、代々受け継ぎ使い続ける。統一感を持たせるのが海外の価値観です。ところが和食における器づか

器の中に四季がある

たとえば、春には桜が描かれた器、夏は涼しげなガラスや、白地に青の文様や図柄が映える染付、秋は紅葉をうつした器、冬は温もりある土もの(陶器)など。花や鳥、雪景色などの図柄や、器そのものの形で季節をダイレクトに伝える器もあれば、ぽってりとした焼きめ、澄んだガラスなど、質感で目にも手にも季節を感じさせてくれる器もある。食材

夏



手前から右回りに、17世紀に中国で作られた古染付中皿。日本からの注文品といわれる。バカラ舟形向は大正時代に日本から別注で作らせたもの。蒔絵夕顔椀。肌の赤みが夏にあう杉本貞光作、信楽雷鉢。



秋

手前から右回りに、魯山人筏皿、秋夜桜、魯山人筒向、永楽正全秋草向。茶の世界では10月は名残。継ぎなど不完全な美を感じる、寂びたものを使う。一方、11月は口切り(新茶の封を切る)で華やかに。

目となる。見立てとは、茶の湯の世界においては、本来茶道具でないものを茶道具として取り入れる心や感性のこと。400年を超えて培われてきた美意識は、和食の世界にも通じる。「器を通じて四季を伝え、気持ちを伝える。器とは、そういう道具なのです」。

いはバラバラです」と徳岡さんは言う。陶器に磁器、漆器、ガラス、金属と素材も違えば、形も違う。時代や産地、作られた国までもが異なる。使うべき器に、決まりはない。その取り合わせで、招く側は四季やもてなしの気持ちを表現するのだ。

揃いの器でないということは、四季にあわせ、その時の趣向にあわせて、器を見立てることが、もてなす側の重要な役

手前から右回りに、ぽってりと温もりを感じさせる樂旦入長四方皿。白井半七雪笹向。はじける山椒は冬の風物詩、魯山人割山椒向。俵屋宗達画の柴舟を写した、柴舟の椀。



冬

寿司



シャリが少なめの洗練された握り、マグロの霜降り。

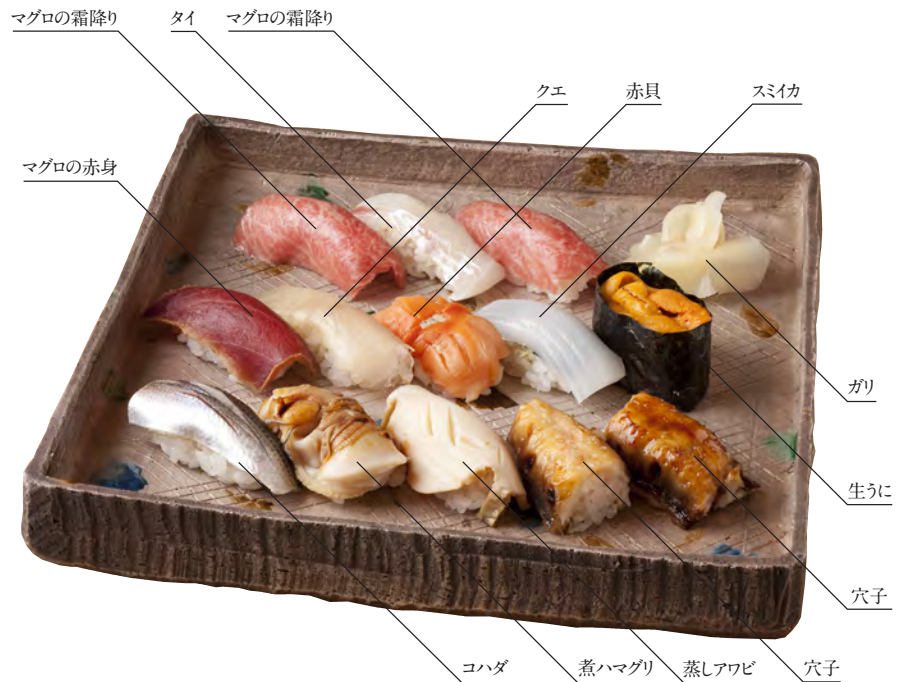


カウンターのつけ台(寿司をのせるための皿代わり)に寿司を出す今田さん。客の食べるスピードを見ながら、それに合わせて出していく。



酢飯が寿司の味の決め手

シャリの出来具合が寿司の美味しさを決めるポイント。久兵衛では、2升5合の米を炊き、桶にあげたら酢と塩をまず粗く混ぜ合わせる。その後、しゃもじで切るようにかき回して仕上げる。



ネタとシャリのバランスが鍵

寿司にはさまざまな種類があるが、現在、海外で広く認知されているのは江戸前の握り寿司である。本来、寿司はご飯の上に魚をのせて発酵させた食べ物で、それをなれ寿司という。これに対して江戸時代中期に完成した早寿司は、発酵させるのではなく初めからご飯に酢を混ぜて酸っぱくした。早寿司には、主に箱に入れて押してかためた関西の箱寿司と、ご飯と魚を手で握る江戸前の握り寿司がある。

この握り寿司は単にご飯の上に魚をのせた食べ物ではない。ネタ(魚)の種類により、職人がそのネタにあわせた下処理をしたり、昆布でメたりと魚に細工を施す。そしてシャリ(酢飯)の握り方も重要だ。江戸前寿司の名店、銀座久兵衛の今田洋輔さんは言う。

「手で持っても箸でつまんでも崩れないかたさ

がいい。なおかつ口の中に入れるとシャリがふわっとほどけるぐらい。かたいのはダメです」

ネタの切り方も重要。卓越した技術により初めて一流の寿司となる。今田さんの場合、重さ、刃の厚さ、長さまで指定して特注した包丁を使い、魚の部位とかたさにより、大きく、薄くと、最善に切り分け美味しさを引き出す。「寿司は口に入れたときのシャリとネタのバランスが大切で、それは職人の勘によるところが大きいです」。

寿司に使う魚は網による漁よりも、手で釣った魚が傷が少なく適している。魚を獲る漁師、それを新鮮な状態で届ける流通業者、魚を刺身や寿司の形にかえて提供する職人。寿司はこれらの人々の連携により、長い間に構築されてきたひとつの食文化なのだ。

銀座 久兵衛
www.kyubey.jp

天ぷら

野菜の香り、そして色の美しさを引き出す

天ぷらは、薄力粉に水と卵を混ぜた衣に魚や野菜をつけて油で揚げた料理である。江戸時代に江戸湾（現在の東京湾）の魚を揚げて食べた屋台料理として広がり、現在では寿司、蕎麦とともに日本料理を代表するメニューだ。

銀座で「てんぷら近藤」を営む近藤文夫さんは、洗練された天ぷらを揚げる職人の第一人者として知られる。料理店で食べる天ぷらが魚介類中心だった時代に、彼はあえて野菜の天ぷらを出すことを試みた。無農薬有機栽培野菜を揚げた彼の天ぷらは、香り高く色鮮やかな天ぷらとして、今では広く支持されている。

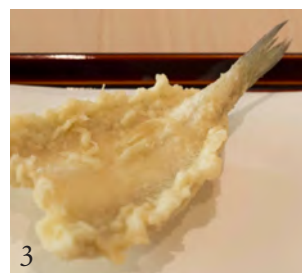
天ぷらは素材を衣につけて揚げるというシンプルな調理法ゆえ、職人の腕により出来上がりに差が出る料理だ。揚げ油は胡麻油のみ。近藤さんは純粋な胡麻油と焙煎したものを混ぜて使う。店の名物的存在のさつま芋は、170度でじっくり30分かけ蒸すように揚げる。食べると驚くほど外はカリカリ、中はほくほくだ。細く千切りにした人参の天ぷらは、サクサクの歯ざわり、その後にじんわりと甘みが広がる。

「美味しい天ぷらを作るには、素材の旨味をいかに引き出すか。それはつまりいかに素材の中に水分を残すかということ。そこが腕の見せ所です」と近藤さん。エビや穴子も外はカリッ、中はふわっと、適度に水分が残っていることが必要、と話す。さら

に素材によって火の温度や揚げ時間を適宜調整し、油の音を聞きながら揚げ具合を判断する。素材を揚げきるのではなく、蒸し物に近い状態で仕上げる。さっぱりとして、食べた瞬間素材の味がはっと分かる天ぷらだ。



2



3



4



5

- 1: 衣は薄く、リリしい形に揚がったエビの天ぷら。
- 2: 色鮮やかなアスパラは、揚げると水分が出て香りが立つ。
- 3: サクサクに揚がったきす。
- 4: インゲン（インゲン豆）は仕上げる前に一気に油の中でかき集めくっつけるのがコツ。
- 5: 分厚くカットされたさつま芋は甘みがある。



桂剥きにした人参を千切りにし、粉をまぶす。人参をばらしながら衣につけ、180℃の油で揚げ、最後に一気にかき集める。



近藤文夫(こんどうふみお)
山の上ホテルの和食天ぷら店で料理長を務めた後、銀座に「てんぷら近藤」を開く。著書に『天ぷらの全仕事』などがある。

てんぷら 近藤
東京都中央区銀座5-5-13坂口ビル9階
Tel.03-5568-0923



しゃぶしゃぶ すき焼き



和牛の豪華な料理

しゃぶしゃぶとすき焼きは和食の肉料理の代表的存在だ。しゃぶしゃぶは、極薄切り肉を箸でつまみ、だし汁を張って煮立たせた鍋に数回ぐらせ加熱して食べる料理。鍋には野菜、豆腐、しらたきなども煮込んでおく。肉は牛肉でも豚肉でもよいが、薬味を入れたポン酢か、ごまだれをつけて食べるのが一般的。肉の持ち味を味わう料理だ。一方のすき焼きは、肉食が文明開化のひとつとして流行った明治時代に発祥し、現在も豪華な食事として人気。関西風と関東風があり、関西風は鍋を熱し牛肉を焼いてから、みりん、醤油などで作る割り下を入れる。関東風は肉を焼かずに、材料と割り下を入れて煮込む。

湯島にある名店「江知勝」では、熟練の仲居さんがすき焼きを作る。まず鍋に割り下を入れてから、野菜や豆腐を並べる。そこに薄切りにした肉を一枚ずつ入れ、表面の色が変わったらさっとひっくり返し、少々赤味が残るぐらいで取り出す。器に生卵を溶いておき、肉にからめて食べる。柔らかい霜降り肉の旨味を存分に味わえる料理である。

- 1: しゃぶしゃぶは肉の余分な脂を落とすので、ヘルシーな料理だ。
- 2: 江知勝では客の前で仲居さんがサービスしてくれる。
- 3: すき焼き用の肉を包丁で薄くカットするには熟練の腕が必要。
- 4: 肉が新鮮だから少し赤味が残るぐらいで食べるのが美味しい。

江知勝(えちかつ)
東京都文京区湯島2-31-23
Tel.03-3811-5293





1



2: 大皿の周囲から内側へ盛り込む「菊造り」。皿の文様が透けて見えるほど薄い。
2: 可食部全て。上右から3枚ある皮、身。下右から胸びれ、背びれ、白子、かま、唇など。



3: 瀬戸内海産のトラフグは味が良い。



つきじ やまもと
東京都中央区築地
2-15-4
Tel.03-3541-7730
www8.plala.or.jp/
tsukijiyamamoto

山本 邦芳さん。創業
100年になる老舗の三
代目。白子のクレープな
ど創作料理も作り出す。

特殊資格を有して毒のある魚を美しく調理する

ト ラフグは白身の味の良い高級魚だが、部位によって猛毒テトロドキシンを含む。可食部は厳密に制限され、特別免許を持つ料理人のもとで楽しむ。「つきじ やまもと」の山本邦芳さんは免許を持ち、目にも美しい料理に仕上げる名人だ。養殖ふぐを供する店も多い近年だが、彼が使うのは味が乗る2年もの、1.5kgの天然トラフグのみ。店もふぐ漁の季節・10月～3月だけ営業する。トラフグは山口県はえどまりの集積地・南風泊漁港から、今では業者が毒の部位を除いて届けるが、刺身に切るのが技

術の神髄だ。山口県ではふぐはふく(福)を食べるという意味を持つ縁起物だ。繊維質の身は厚いと歯ごたえが悪いので極薄刃の専用包丁を使い、透けるほどに削ぐ。盛る時も単に平らに並べる料理人も多くなか、彼の盛り方は立体的。ゼラチン質の多い天然トラフグだから可能で、花びらのように切身を立てる。食すときには1枚ずつ離れ、合理的でもある。皮は煮凝り、白子は椀、ヒレはヒレ酒にと可食部全てを使い切るのも素晴らしい技だ。



1

精進料理

寺院発祥の健康食

精進料理は中国の宋代に寺院で行われていた禅の食事作法・料理法で、約700年前、禅僧らによって日本に伝えられた。京都にある大徳寺の僧堂で、修行僧らが食べている昼食は、麦飯と野菜の煮物の一汁一菜(写真右)。朝食・昼食・夕食の3食とも飢えをしのぐ程度の質素な食事とされる。僧堂では、食事も料理の用意も修行の一環として考えられている。

一方、写真上の精進料理「本膳」は、室町時代の終わりから江戸時代にかけて、大徳寺に参禅した大名、茶人、豪商らが食べていたもてなしの精進料理。従来

の野菜だけの料理とは異なり、豆腐、湯葉、生麴、納豆などの加工食品を加え贅を尽くした民のための精進料理だ。大名らが材料を持ち込み、法要の食事などのために大徳寺出入り方に作らせることもあった。現在もその出入り方であった大徳寺一久で食べることができる。

見た目は僧堂の食事より贅沢な食材ではあるが、食材を無駄にせず素材を生かすという精進料理の精神は同じだ。この「本膳料理」は、茶人らにより後に生まれる茶懐石にも、影響を及ぼしたと言われている。



2



3

1: 500有余年の歴史がある大徳寺一久では、精進料理の進化形である写真の本膳料理が食べられる。

2: 大徳寺僧堂(＝龍翔寺)で、日常、修行僧が食す一汁一菜の昼食。

3: 大徳寺の塔頭である龍翔寺の門。

大徳寺一久(だいとくじいっきゅう)
京都市北区紫野下門前町20
Tel.075-493-0019
www.daitokuji-ikkyu.jp



左：客の目の前で料理する上野さん。

右：広々としたカウンターのある店内。コース料理もある。

板前割烹

板前との会話も美味しい

割 烹とは中国から来た言葉で、割は裂く、烹は火を入れるという意味。刺身など生食材の調理と、火を入れる調理の両方を指す。本来の「板前割烹」とはカウンター席の店で、食べたい料理を一品ずつ注文できるスタイルのこと。たとえばその日よい鯛が入ったとする。刺身か、煮付けか、あるいは焼物か、板前と相談しながら自分好みの料理を作ってもらえる。「今はあらかじめ仕込んでおく調理もありますが、できる限り注文が入ってから作る出来立ての料理を食べていただきたいです」と板前割烹の草分け的存在である喜川の二代目主人、上野 修さん。客が座るカウンターと、料理人（板前）との距離が近く、客が料理人の作業を見ながら食事やお酒を楽しめる。気軽に料理人と会話ができるのも大きな魅力だ。



- 1: 刺身は鯛の薄造りやイカ、赤貝などを美しく盛り付ける。
- 2: 焼き目をつけた鯛に天王寺かぶらの汁を入れたお椀。
- 3: 白甘鯛のカラスミ焼きを客前に出す主人の上野さん。



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

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

松花堂弁当 京都吉兆



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、

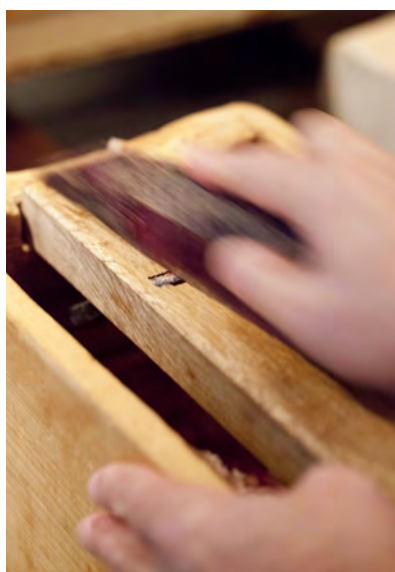
鰹から微生物により長時間かけて水分を抜き舟型に加工した鰹節で、ほかに煮干し、だし昆布、干し椎茸もある。「だし」を作るときは、仕上げる料理によってこれらを単品で使ったり、2〜3種混ぜて使う。地方や家庭によってもその選び方は異なる。

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。





愛知県岡崎市にあるカクキュー八丁味噌。大きな桶の中に約6トンの味噌を、上に約3トンの石を職人が積み上げ、2年以上かけてじっくり仕込む。www.hatcho-miso.co.jp



1

味噌

滋味深い発酵調味料

健 康的で美味しい和食の味付けの大役を担っているのは発酵調味料である味噌と醤油である。共に中国をルーツとするが、今から1300年前にはすでに日本人好みに改良され、1500年代終わりごろには中国とは全く異なる純日本化された芳しさと旨味の強い調味料に変容していた。それを更に改良し昇華させたのが、現在の日本の味噌、醤油である。

味噌には①大豆を主原料とするもの、②米を主原料とするもの、③大麦を主原料にした三系統がある。①は大豆だけだが、②と③には副材料として大豆が加えられる。従ってこれらを造る産地によって色も香りも味も異なる。

味噌はもともと飯のおかず、たんぱく質源として用いられたから、季節の材料を加えて煮詰めたおかず味噌が、全国的に多くある。

その味噌に、ある程度水分が無くなるまで干した大根や、塩で下漬したナスなどを漬ける。そして飯のおかずとして欠かせない、具の多い味噌汁の味付けには必需の調味料である。

また、背の青い魚の臭味を消すために味噌煮にしたり、茹でた大根や蕪、蒟蒻にソースとしてかける。焼いた豆腐に塗って、再び焼く田楽ソースとして用いる。あるいは魚介や肉類の臭味抜きと保存、味付けを兼ねて味噌漬にしてから焼く。和え物の衣(ソース)の味付けにも用い

た。味噌は油やバター、生クリームともフィットする。かくのごとく和食における味噌の存在価値は大きい。

2



3



1:豆味噌の例。愛知県岡崎市の八丁味噌。

2:米味噌の例。関西の白味噌で代表的なものに西京味噌がある。

3:麦味噌の例。辛口味噌で、濃い赤褐色をしている。



1

醤油

世界を魅了した味

和 食の万能調味料としての醤油には色の濃いものと淡いもの、ほとんど色のない白醤油、ほんのり甘い醤油がある。

濃口醤油は全国的で、土地により香りや味は異なる。薄口醤油は京都を中心に、白醤油は名古屋を中心に、甘い醤油は九州で使用される。

濃口醤油はまさに万能調味料で、日本人が最も好む握り寿司や刺身のソースとして欠かせない。旨味があり、人の気持ちを癒す働きもある。

また、魚介類や肉類の焼物のソースとしても重用する。日本の濃口醤油には芳しい香り以外にバニラの香りがひそんでいるから、フルーツの果汁やベリー類ともフィットする。魚介類の煮物の味付けに使えば臭味も消えるし、旨味も増幅する。

野菜の色調(カラートーン)を生かしたいなら旨味の効いただしと薄口や白醤油を使う。季節の具



2

材と米を一緒に炊くにも醤油。炒飯やピラフにも隠し味として使えば、醤油のロースト香は胸をときめかせる。和え物のソースとしても用いるが、油脂との相性も抜群である。



3

1:埼玉県にある弓削多醤油では、今でも木の樽で醤油を仕込んでいる。

2:生絞り醤油は絞りたてを、すぐに瓶詰めする。

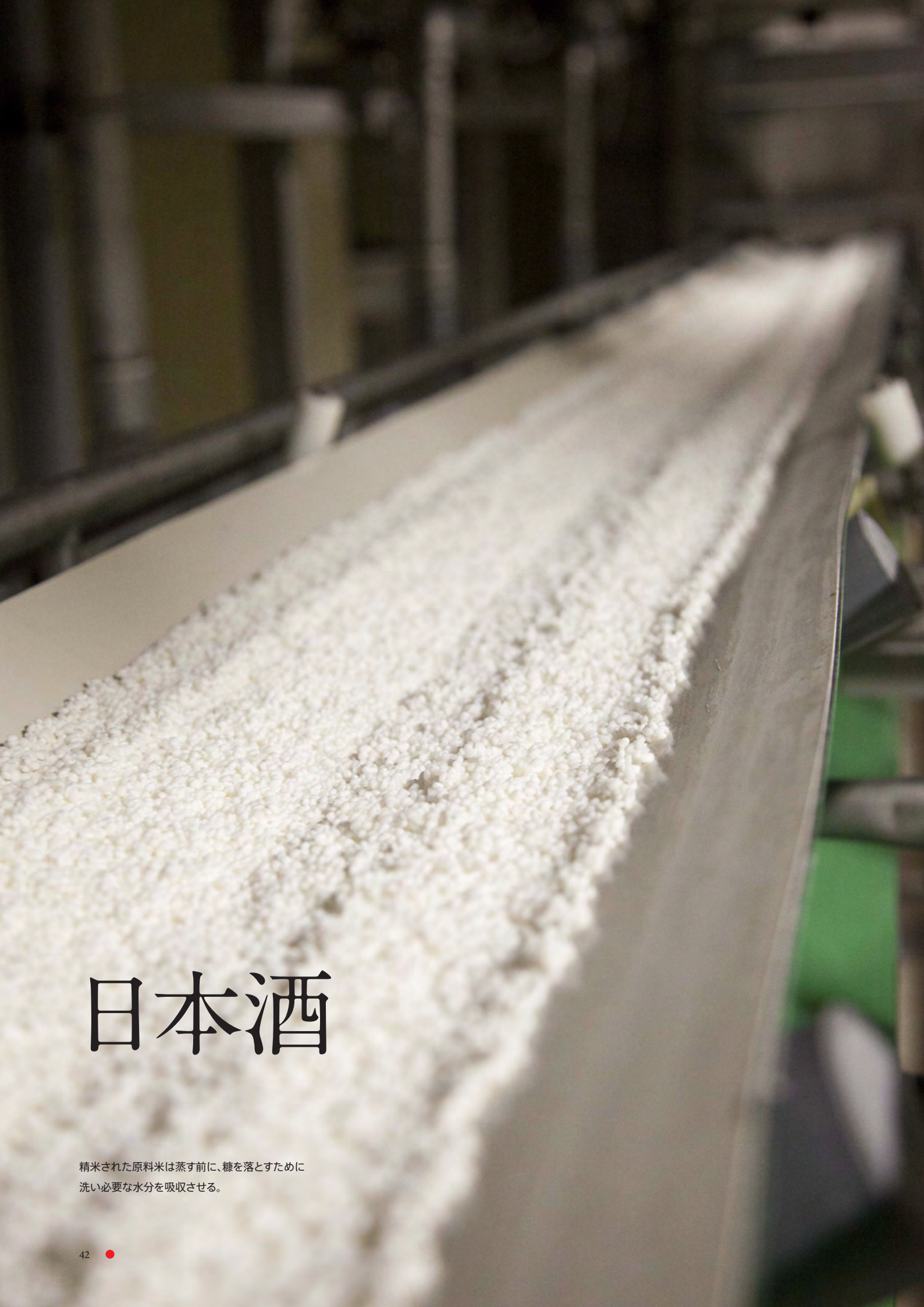
3:主人の弓削多洋一さん。

4:刺身に使うのにおすすめの生絞り醤油。

yugeta.com/



4



日本酒

精米された原料米は蒸す前に、糠を落とすために
洗い必要な水分を吸収させる。



酒造りの要となる麹造りの工程。温度湿度を調節し約2日かけ蒸した米に麹菌を繁殖させる。



大きな梁がめぐらされた仕込みタンクが並ぶ酒蔵の内部。



炭酸ガスを抜きながらもろみを攪拌する。発酵の状況を見守る杜氏の重要な仕事だ。



米から造る酒だが、日本酒になると色は無色透明だ。



最高の原料と技術を駆使して造られる大吟醸は、各蔵にとって最高峰となる製品である。
小澤酒造 www.sawanoi-sake.com

日本の食文化の一環として育まれた日本酒

日 本酒は米を主原料とした醸造酒である。また米の重量に対し約1.3倍の量を使用される水、そして米の主成分であるデンプンを糖分に変える麹、これらの原料が織り成す微妙な風味が、酒蔵や地域による酒質の違いとして表れている。また一粒の米が芳醇な液体に変わるまで、精米から発酵が終わりもろみを搾る上槽と呼ばれる工程に至る製造期間は、2か月から3か月にも及ぶ。その間の複雑な工程も、多様な香りと味わいを生む要因といえるだろう。

そして杜氏と呼ばれる酒造りのリーダ

ーの役割も見逃すことはできない。麹や酵母といった微生物の働き、発酵中の温度や成分の変化等、自然の力を巧みに利用しながら、酒造りに携わるメンバーを統率し設計どおりの酒質を目指していく。原料、工程の全体をつかさどる熟練の技術と培われてきた勘やセンスといった人間的な要素も、酒造りに不可欠な条件となっているのである。

日本酒は主に冬季に醸造され、一年という消費サイクルの中で、冬から春先の酒造期には搾りたてのフレッシュな新酒が登場し、半年間の熟成を経て夏を越し

た酒には円熟した旨味が感じられる。このように季節によって酒質の違いが楽しめるのも、日本酒の大きな特徴である。それははっきりした四季があり、折々に旬の味わいを愛でる日本の食文化の一環として育まれてきたことにあるのだろう。

今日では伝統的な技法に加え最新の科学技術も導入され、実に多彩な日本酒が生み出されている。多種多様な香りや味わいを備えた日本酒は、和食はもちろんのこと各地の料理にも合う新しい感覚の食中酒として、海外でも高い人気を誇っている。

調味料

美味をつくる脇役たち



酢

日本の酢は米から醸造するものと、米から醸造した日本酒を絞った酒糟から造ったものがある。前者は白く透明で日本の酢の主流を成す。後者は三年間熟成させるために、赤茶けており、白酢に比べて香りが高く、旨味に特有の重たさを感じる。この赤酢は東京の老舗握り寿司屋で使われている。この米酢以外に太陽をさんさんと当てて発酵させる黒酢がある。これらの他にわずかだが、米以外の穀物を使った穀物酢や果物を使ったフルーツ酢などがある。

日本では、食欲のない時は酢のものをとって、夏の蒸し暑い時には酢を使った和え物をよく作る。酢には食欲促進効果がある。

そればかりではない。魚介の生臭味を消し、食傷も防ぐ。

小魚の醤油煮に酢を加えると塩分が抑えられ、骨まで軟らかくなる。かつ保存性が高まる。姿のまま焼いたり、揚げたりした小魚を酢に漬けると骨まで軟らかくなり、カルシウムの吸収をよくする。白身魚やサバ、コハダ、ママカリなども酢漬にして酸鹹のバランスを取るとともに殺菌も兼ねる。

肉料理に隠し味として使えば、肉が軟

らかくなり、かつ美味しくなる。また、脂っこさを抑える効果もある。

また、カブラやショウガ(ガリ)の酢漬は食欲を促し、ガリは寿司には欠かせぬ夫婦の如き存在である。

酢は唾液の分泌を良くし、消化吸収を良くする。その上、内臓脂肪を減らし、高めの血圧や血中脂肪を下げる働きをする。日本で寿司文化が発達したのは米の特徴や魚介の鮮度管理、安全な水などの恩恵があるが、殺菌力の強い、旨味を持った米酢があったからである。

みりん

焼酎に麴と蒸した麴米を加えて発酵させた日本特有の甘味料である。砂糖の如く強い甘さではなく、おだやかで上品である。玉子焼やオムレツに少量加えると卵特有の匂いは消える。

また、煮魚を煮る時に加えると、魚の臭いは消える。

和食の味付けの基本調味料は味噌と醤油であるが、旨味を出すためにみりんを加える。魚の煮物や焼物にみりんを加えた醤油や味噌のソースをつけると照りがよくなる。みりん醤油をつけて焼くウナギのかば焼は世界に誇れるものである。

醤油とみりんを合わせ、フルーツの果汁、ベリー類、トマトピューレやペーストをプラスしてソースを作り、牛肉や豚肉、鶏肉を焼くとホッペが落ちそうな味を生み出す。

塩

海水から作る塩にはきめの粗い粗塩と細かい塩、そして丁寧に火で焙じた焼塩がある。その他に海藻が加わった藻塩もある。福島県奥会津地方では山で取る山塩がある。

粗塩は漬物や魚の身の水分を取る時に用い、料理の味付けには細かい塩や焼塩、藻塩を用いる。京都では酒に塩を大量に入れ、煮溶かして酒塩と呼び、野菜の煮物や吸物の味付けに使う。

砂糖

沖縄の黒砂糖は精製していないためにミネラル分を多く含む。これを使って豚の角煮を作る。豚肉の臭いを消し、中性脂肪を減少させる働きがある。

徳島の和三盆は黒砂糖ほどではないが、少量のアクを含む。和菓子の甘味料として欠かせない。ほのかなアクの香りが食欲をそそる。

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



ミョウガ



ショウガ



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。

街の 和食大全

「盛り蕎麦」。盛り箸、徳利、
猪口など独特の器で供される。

江戸時代から続く伝統的な料理から、明治以降の和洋折衷料理まで、
街で親しまれている代表的な和食を紹介しよう。
庶民の味といってもあなどれない。その道の達人たちは日々創意工夫を重ね、
技を追究し続ける。本物はひと味もふた味も違う。

蕎麦

香り、色、味、喉ごしのよさを
決める職人の手技



蕎麦 麦はタデ科・ソバの種の胚乳を粉にし、水で延ばし、麺にする。ソバの栽培は700年代から行われ、寒冷地でも種を蒔いて2か月で収穫でき、飢饉にも食べられた。16世紀末から17世紀初めに製麺の技術が生まれ、1800年代の江戸では約3700軒の「蕎麦屋」があり、ファストフードとして庶民に愛された。長い形は寿命を伸ばすと、行事の食卓にも並ぶ。食べ方は大別すると、濃い醤油味のつゆに浸して食べる「盛り蕎麦」と、醤油味の汁をかける「かけ蕎麦」がある。「盛り蕎麦」は冷たく、「かけ蕎麦」は温かい料理で、蕎麦本来の味はシンプルな「盛り蕎麦」のほうだ。「江戸蕎麦 ほそ川」は洗練された蕎麦を供する、東京を代表する専門店の一つ。

店主の細川貴志さんは農家を200軒以上回り、肥えた土地で栽培された味、香りの良いソバを求めてきた。お店の片隅の製粉機で殻をむき、

石臼で粉に挽く「自家製粉」に徹する。「和食の中でも蕎麦はシンプルで材料の良し悪しが味に出ます」。粉を麺に仕上げるのは経験と勘に依る手作業だ。「蕎麦作り(蕎麦打ち)が難しいのは、ソバ粉は粘着力となるグルテンが少ないから。私は丁寧に製粉したきめ細かいソバ粉を使うので生地がまとまりやすく、麺にしやすい。季節で加水量も加減します」。粉に水を加えた瞬間から麺になるまで20分間。正確・無駄のない作業でスピーディに仕上げると、味、香りのよい蕎麦を生む。20秒茹でて冷水で締め、「盛り蕎麦」は専用の箸に盛る。食べる時は徳利に入ったつゆを猪口に注ぎ、ねぎやわさびも加えて蕎麦の先端を浸け、あまり噛まずに吸る。鼻に抜ける香りや喉へ通る滑らかさを楽しむ、蕎麦独特の食事法だ。丁寧にとられただしで作るつゆにもコクがあり、味わい深い。

1: ソバ粉に重量の半分の水を少しずつ加え、指先や手のひらで均等に練り込む。
2: まとめた生地を麺棒で薄く伸ばし、何層にも折りたたむ。
3: 専用の物差しを当てて幅1mm、1本の長さ50cmに切る。



細川貴志さん。10代から料理の仕事に就き、蕎麦職人として最高の素材の入手には力を惜しまない。

江戸蕎麦 ほそ川
東京都墨田区亀沢1-6-5
Tel.03-3626-1125
www.edosoba-hosokawa.jp



大衆食堂

家庭の普段の食事を味わせる

巣鴨ときわ食堂は、炊きたてのご飯に熱々の味噌汁、50種もの美味しいお菜が食べられる食堂だ。刺身・焼魚・煮魚・フラ

イ物などの主菜、おひたし・ポテトサラダ、しらすおろしなどの小鉢から料理を選び、ご飯、味噌汁、漬物と組み合わせ、自分の好きな定食にして食べることができる。店は庶民的な雰囲気だが、魚は毎日市場で仕入れ、米は秋田の個人農家から買い付けるなど、美味しいものを出すために食材にはこだわる。食堂の一番の魅力は、毎日食べても飽きない家庭の料理を、手頃な値段で食べられることだ。

- 1: 朝から営業しているので朝食も食べられる。
- 2: お頭付きのソイの塩焼き定食。
- 3: 清潔感のある店内。
- 4: 特大のエビフライは人気のメニュー。

巣鴨ときわ食堂
東京都豊島区巣鴨3-14-20
Tel.03-3917-7617
www.kousinnduka.co.jp



うどん

硬さを調節しながら茹で上げる

「釜竹」主人の平岡良浩さんは、ただ一律にうどんを茹でるのではなく、お客がどういった状況で食べるのか考慮しつつ提供する。麺は女性には細めを、ランチに食べる人には太めを。時間がなくすぐに食べる人には適度な硬さで。夜に酒を飲みながらゆっくり食べたい人には、うどん

がのびないように硬めに茹でて出す。「うどんは小麦粉を水でこねて1日寝かします。その生地は切りたてをすぐに茹でるのがコツです」。うどんは温かいもの、冷たいものの2種類の食べ方がある。温かいうどんは釜揚げうどんのほか、醤油とだしの汁が入ったタイプもある。これには天ぷらをのせたり、野菜や卵をのせたりと、さまざまな具をのせたメニューがある。

- 1: 平岡良浩さん。20代で東京に店を開く。うどんだけでなく一品料理や日本酒も充実させている。
- 2: 細心の注意を払いうどんを茹でる。茹でながら一本つまみ、硬さを確認。これを4〜5回繰り返すという丁寧な作業ぶり。
- 3: 釜揚げうどんは850円。鯉や昆布などでとっただしのつゆに、ネギや天カスを好みで入れて食べる。

釜竹(かまちく)
東京都文京区根津2-14-18
Tel.03-5815-4675
www.kamachiku.com



鰻

ふっくら柔らかな舌触りの鰻蒲焼

鰻蒲焼とは、長身の鰻をさばいてからたれをつけて焼いた料理。この蒲焼は白飯の上にのせたお重か丼で食べるのが一般的だ。夏バテ防止の料理として、日本では根強い人気がある。

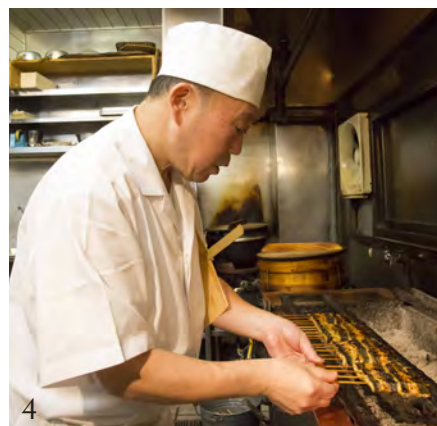
鰻蒲焼はたれをつけて焼く関西風に対して、蒸してから焼くのが関東風である。この江戸前の老舗、野田岩の調理場で40年以上働くのが市川正義さん。「蒲焼は鰻をさばいて白焼きしてから、セイロで蒸して余分な脂を落とします。うちの特徴は1時間から1時間半、じっくりと時間をかけて蒸すところ です」。

その後は本焼き。醤油とみりんのた

れをつけて炭火で焼く、を4回ほど繰り返す。繰り返したれをつけて焼くことで、よく鰻にしみて美味しくなる。口に入れるととろけるように柔らかい。

- 1：ご飯の上に蒲焼をのせた鰻重と、鰻の肝が入った吸物。
- 2：大きなセイロの中に串打ちした鰻を並べて蒸し上げる。
- 3：火加減を調節するのも職人の腕だ。
- 4：市川正義さん。40年前に主人に弟子入りし、今では本店と支店の調理場を取り仕切る。

野田岩(のだいわ)
東京都港区東麻布1-5-4
Tel.03-3583-7852
nodaiwa.co.jp



焼き鶏

鶏のあらゆる部位を 絶妙に焼く

焼き鶏は鶏肉を串に刺し、直火で焙り焼く鶏料理の代表的存在だ。「とり花神」では、腿肉、手羽肉、内臓等以外に、尾骨周りの肉、首肉、横隔膜といった扱う希少部位の多様さでも客を惹きつける。「鶏肉は3種の銘柄国産鶏で、生後70日～120日のもの。柔らかさと味のバランスが最適です」と、ご主人の安田忠和さん。大きさを切り揃えて串に刺し、日本酒を噴霧する。これは焼きムラを無くし、艶、味を深める重要なポイントだ。味付けは主に塩。旨味の少ない砂肝などは軽く焼いた後、醤油にみりん、赤ワイン等を混ぜたたれをぐぐらせる。火は、水分を飛ばさず火力が強い備長炭。焼き鶏職人は、“焼きは一生”と生涯を通して焼くコツを体得するのだが、串へ向ける眼差しも真剣そのもの。「外側がカリッと焼け、芯は火が通った瞬間。ここを目指して炭火を調整しつつ串を回します」。艶やかで香ばしい一串を食すと、ジューシーな肉汁が口中に広がる。笹身やレバーなら芯はレアにと部位別に焼き分ける完成度も見事。



- 1: 淡泊な鶏肉の味を邪魔しない、煙が出ず燻煙臭も無い高品質の備長炭で焼く。
- 2: 塩は焼く前にまず30cm離してふって、均等に味をつける。
- 3: 安田忠和さん。焼き鶏専門店6軒で修業して技術を身につけ、開店。



とり花神(とりかしん)
東京都港区北青山3-14-1 NETSU.
BLDG B1
Tel.03-3499-0810



- 1: がんもどき、はんぺん、ちくわ、つぶ貝、帆立貝、じゃがいも、卵などが、仕切りのある銅鍋で温められる。
- 2: ロールキャベツは芯に挽肉を詰め、味出し効果も狙う。
- 3: ぴりりと辛い辛子が必需品で、つけて食すと味わいが深まる。

4: 84歳の今も鍋の前に立つ二代目の石原壽さん(右)。三代目の松井俊樹さんと。

銀座 やす幸
東京都中央区銀座7-8-14
Tel.03-3571-3467
www.ginzayasuko.com

おでん

具を選んで洗練された 味に高める

おでんは魚が原料の練製品や野菜をだし汁で煮る熱々の料理だ。醤油色の関東風と、塩味薄色の関西風がある。「銀座 やす幸」は、お酒に合うだしを効かせたおでんを出す。どこにもある定番の具以外に独自の唐辛子蒟蒻、きりたんぽなどが魅力的だ。人気の大根は、質を求めて季節ごとに産地を選んでいる。汁に影響する脂っこい素材や癖の強い具は極力入れない。「30種程の具は、互いの味が染み込んで調和します。海の幸と野菜の和風ブイヤベースのようなものです」と主人の石原さんは語る。

丼

ご飯とお菜を一緒に楽しむ

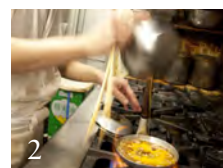
丼はご飯の上に、海鮮や天ぷらなどさまざまなお菜をのせて食べる料理。一緒に食べることでご飯とお菜が調和してより美味しく食べられる。なかでも親子丼は手頃な値段で、蕎麦屋によくある昼食に人気のメニューだ。

鶏肉と卵を、醤油とみりん、だし汁で一人分の専用鍋で煮込みご飯にのせる。さ和長の場合、鍋にだし汁と調味料を張り、鶏肉を入れ火が通ったら2個分の卵の半分を入れる。ぐつぐつと煮立ったら残りの卵を入れて仕上げる。卵が固まりすぎないように注意し、ふんわりとろとろの美味しい親子丼に仕上げる。



1

- 1: 鶏肉と卵の旨味がご飯にしみて美味しい親子丼。
- 2: 親子丼は注文が入ってから作る。
- 3: 卵は2回に分けて入れ、とろみを残して半熟に仕上げる。



2



3

さ和長(さわちよう)
東京都港区南麻布5-15-11
Tel.03-3447-0557



1



2



3

とんかつ

ご飯に合う豚肉の味を引き出す

- 1: 3cm厚さの豚ロース肉を力強く叩き、再びまとめる。
- 2: パン粉の衣をつけてラードを溶かした油で揚げる。
- 3: 100年を経た店舗で島田良彦さんは四代目。曾祖父は天皇の料理番の一人。
- 4: とんかつの付け合わせはキャベツが定番。肉を引き立てる。店のソースはピリッと辛め。

ぼん多本家
東京都台東区上野3-23-3
Tel.03-3831-2351

豚肉にパン粉をつけて揚げ、千切りキャベツを添える。「ぼん多本家」では、西洋の「コートレット」が変化した「カツレット」と呼ぶ。豚ヒレ肉を使う店もあるが、島田さんは家伝の方法で豚ロースだけ。脂身を全て除き、そのラードを揚げ油にする。120℃の低温でじっくりと火を通すため、薄黄の揚げ色も特長で断面は厚く、ジューシーな肉汁が滲む。食すと驚くほど柔らかい上、ラードのコクも加わって、ご飯や味噌汁に合う肉料理の傑作である。



4



札幌



函館



山形



喜多方



東京

ラーメン

数十種類の食材が融合した味わい

ラーメンは中国の麺料理をルーツに持つスープ、麺、具が三位一体となった料理。中国の麺料理との大きな違いは、中国のスープが炒め物などにも使える万能スープなのに対して、日本のそれはラーメン専用にするスープだということ。

日本でも昭和の前半頃までは中国のようなスープが使われていた。しかしだいに職人たちが強いこだわりを持ち、創意工夫を重ね、スープは地域や店により多種多様化していった。スープだけでな

く麺を含めたラーメン自体も、北から南までさまざまな種類が生まれ、現在では札幌ラーメンや九州ラーメンに代表される「ご当地ラーメン」が主流になっている。そして同じトンコツ系の九州ラーメンでも、博多、久留米、鹿児島など、地域により特徴に違いがある。

スープのベースは主に鶏がら、魚介類、トンコツやその組み合わせがあり、それに醤油、味噌、塩の味付けが組み合わせられる。いずれもだしの旨味とコクを堪能できる。麺は極太、太、細、ちぢれ麺

と地域や職人によって独自のものが作られている。これらが複雑に組み合わせられ各地域オリジナルの味となる。チャーシュー、メンマなど具の組み合わせにも特徴が出る。上にのせるだけでなく、札幌ラーメンのように中華鍋でスープと野菜を炒めてから麺にかけるといった作り方もある。ひとつの丼に入るすべての食材を合わせると7〜8種類、なかには30種類もの食材が入るものもある。さまざまな食材の美味しさが凝縮された深みのある味わいを楽しめる、それがラーメンという料理である。



横浜



京都



和歌山



徳島



尾道



博多



つけ麺



鍋焼きラーメン



1



2

1: チャーシューは具の主役。長時間かけて仕込み、薄くカットしてから麺の上にのせる。
2: 麺を茹でるラーメン職人。職人が腕を競い合い、この20年でラーメンは多種多様化、より美味しくなった。

取材・写真協力／新横浜ラーメン博物館
www.raumen.co.jp



- 1: シートチャージでもある「突き出し」はきんぴら。ほかにまぐろのぬた、生麴田楽。
- 2: 店主にその日のお勧めを聞き、壁の料理表から選んで注文。悠然と楽しむ客たち。
- 3: 1合酒の燗器。ぬる燗、熱燗と客の好みに自在に対応する。冷や酒を好む客もいる。

シンスケ
東京都文京区湯島3-31-5
Tel.03-3832-0469

居酒屋

お酒と気軽な料理で楽しめる店

居酒屋はお酒を楽しむことを目的とする店。現在四代目が切り盛りする「シンスケ」では、初代から縁のある日本酒1銘柄とビールを提供している。料理はあくまでお酒の友という位置づけで、どれも付け合わせが無い単品だ。その分、種類は多く40種以上から選べる。居酒屋の面白さは長いカウンター席があること。人間味豊かな店主との会話を楽しみながら食事でき、座る客全員が同じ空気を分かち合えるのだ。一人で入っても、連れがいてもいい。自分の胃袋に合わせて好みの料理を、好きなタイミングで注文できる気軽さが魅力だ。

お好み焼き

外はパリパリ、中はふんわりと焼き上げる

お好み焼きは小麦粉ベースの生地キャベツ、卵、肉などを入れて焼くファストフードだ。生地が厚めの大阪風と生地が薄くそば入りの広島風がある。広島風は戦後に屋台料理から始まり、今では県を代表する名物料理である。東京にある店「凡」では特注の鉄板カウンターでこの広島焼きを出す。店主の石松満さんは、「僕は蒸し焼きにしたキャベツを美味しく食べてもらう料理だと考えています」。パリパリに焼いた生地の上にキャベツ、そばや肉がのせられ、薄くのばした卵で蓋をし「お

好みソース”を塗って完成。魚粉や天カス、白胡麻など影の材料も美味の秘訣だ。

- 1: 衣にキャベツやほかの具をのせて焼き、別に焼いたそばの上に重ね合わせる。
- 2・3: 甘辛のソースを塗ってから、鰹節や青海苔を振り、食べやすいように切り分ける。

凡(ほん)
東京都新宿区三栄町8-33 芝田ビルB-1
Tel.03-3357-9129



石松満さん。約20分とじっくり時間をかけキャベツを蒸し焼きにする。ひっくり返すタイミングは長年の勤によってわかる。



和食の重要用語

あず ばち 預け鉢	19	くろ ざ とう 黒砂糖	44	でん とう や さい 伝統野菜	3
い じめ 活けメ	7	こい ぐち しょう 油 濃口醤油	41	なか おろし がい しゃ 仲卸会社	7
いち じゅう いっ さい 一汁一菜	32	こし じ 麴	43	に ほ 煮干し	38
いち じゅう さん さい 一汁三菜	11	サシ	8	はっ 寸 八寸	21
インディカ米	5	ジャポニカ米	5	ひ ぶ し 干菓子	46
うす ぐち しょう 油 薄口醤油	41	シャリ	27	ほ しい たい け 干し椎茸	38
うす づく り 薄造り	22	しょう か とう べん とう 松花堂弁当	34	ほん ぜん りょう り 本膳料理	11
うなぎ かば やき 鰻蒲焼	51	しょう じん りょう り 精進料理	32	まく うち べん とう 幕の内弁当	35
うま み 旨味	38	せい まい 精米	5	みりん	44
おせち 料理 おせち料理	13	せき はん 赤飯	13	むこう づけ 向附	19
おち が し 主菓子	46	せん ちや 煎茶	47	もち 餅	5
おや こ どん 親子丼	53	ぞう に 雑煮	13	やき もの 焼物	19
かた ば 片刃	23	だ が し 駄菓子	46	やく み 葉味	45
かつ おふ し 鰹節	38	ちや かい せき 茶懐石	17	わ さん ぼん 和三盆	44
きょく ち 玉露	47	つき じ し じょう 築地市場	7		

〈表紙〉貝づくしの加賀漆器に盛られた季節の料理。
まつがたくわ い
松形慈姑、車海老、黒豆松葉刺し、銀杏、蟹鉗の煮し雲丹のせ。

撮影協力：浅田屋

石川県金沢市十間町23

Tel: 076-231-2228

www.asadaya.co.jp

〈裏表紙〉カボチャ、ゆず、柿、山葵、かぶ、ぶどう、牛肉(和牛)、鯛、
伊勢エビ、日本の食材の数々。

撮影協力：京都吉兆

京都府右京区嵯峨天竜寺芒ノ馬場町58

Tel: 075-881-1101

www.kitcho.com/kyoto

発行／農林水産省

編集委員会／委員長・西村幸夫、熊倉功夫、野崎洋光、
澤功、徳岡邦夫、竹馬スーザン

編集／世界文化社

遠藤賀子

コーディネート／政所利子(株式会社 玄)

撮影／岡崎良一、佐藤竜一郎(表紙)、大見謝星斗、西山 航

執筆／奥村彪生(P34～45、47)、大和まこ(P14～25)、松崎晴雄(P42)、
森山弥生(P4-5、31、38-39、48-49、52、53下、56上)、

遠藤賀子(上記以外)

スタイリング／横瀬多美保(P10～12、37、47)

料理／久保香葉子(P10～13、37、45、47)

マップ／上泉 隆

デザイン／MOMENT



農林水産省
日本国政府



Japan. "Oishii" to the world.
Washoku