
日本料理とは何か

講師 料亭「菊乃井」三代目主人

特定非営利活動法人・日本料理アカデミー理事長

2021年度名誉フードスペシャリスト

京料理をはじめとする地方料理の再生

今日の演題は、「日本料理とは何か」ですが、実際、日本料理がどういうものかというのはなかなか言いにくいですね。京料理もそうです。京料理と言っていますけれども、何をもって京料理と言うのかというのはなかなか難しいです。現在、文化庁に対して、「京料理」が文化財保護法に基づく登録無形文化財として登録されるよう、作業が進められているところです。このことは、知事の肝煎りですから、令和6(2024)年には、「京料理」は、登録無形文化財になっていると思います。

「京料理」を登録無形文化財にすると、長崎の「卓袱料理」、沖縄の「宮廷料理」、金沢の「加賀料理」等に波及し、地方の料理がもう一遍見直されることが想定されます。

先般、柴田書店から、青森のおばちゃんたちが作った料理本の原稿を見せてもらった際、柴田書店が「これはどうでしょう。これ、売れるでしょうか」との問いかけに、私は、「そんなの売れへんやろ」と言っていたら、出た途端に4刷りとなりました。だから、結局、みんなが地方の料理をまたもう一遍復活させないといかんとか、もう一遍それを見直さないかんとかという風潮というのは、すごい勢いで広がっているみたいです。

私たちの飲食の業界というのは、コロナ前までは27兆円ありました。コロナが終わった今18兆5,000億円。直接雇用している従業員は500万人います。その関連しているいろいろな仕入れの業者とかなんとか合わせますと1,000万人います。アルバイトとか学生とかも入れますと、8人に1人が飲食関係の人ということです。

だから、皆さん、先生方でしょうけれども、8人に1人ですから雇用はいっぱいあります。この業界は結局、抱えている人も多いのですけれども、非常に高年齢の低所得の労働者も多いのです。その雇用を喪失させますと、また再就職が無理な人たちもたくさんいらっしゃいます。私たちでいいますと、洗い物をやってくれているおばちゃんとか庭掃除を

してくれるおじさんというのは、こういうコロナの時代になると、一番最初に首を切られるでしょう。一番最初に首を切られたら、みんな生活保護になりますよね。生活保護にしたら国の予算がどれだけ要りますという話で、雇用調整助成金を岸田さんが政調会長のときに言って、1日8,830円だったのを1万5,000円にしてもらいました。あれはあのままだったら飲食店はもっと潰れているのです。

今日は「日本料理とは何か」という話なのですが、日本料理、料理屋全体、和洋中を問わず、食全体が持っている日本の底力、パワー、それから抱えている人の多さを考えると、これらを正していくということは非常に必要なことだと思います。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録された経緯

一方、平成25年12月に「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ました。これから、登録に至った経緯を簡単にお話ししたいと思います。

熊倉功夫先生を団長とするメンバーで、当初、私たちは「日本料理」をユネスコ無形文化遺産に登録すべく、様々な活動や調査を展開しました。

その一環として、私は、しばらくフランスに行っていたのです。フランスにいるときにいろいろなお友達が出来まして、それからフランス人の料理人にも親しい人がたくさんいまして、フランスでは、アラン・デュカスという人がフランスの文化遺産登録に向けた活動を先頭に立って行っていたのです。ソルボンヌ大学のピット先生という学長でしたけれども、ピット先生の奥さんは日本人です。

それまでは、単品で雨乞いのために大麦で作る「ケシケキ」というトルコのおかゆ(麦がゆ)である「ケシケシの伝統」、香料を焼いてから使う「メキシコの伝統料理」、地中海沿岸のオリーブを多量に使う「地中海料理」がユネスコ無形文化遺産に登録されていたのです。ちなみに、最初の食文化に関する無形文化遺産は、「フランスの美食術」という食文化全体を登録したフランスです。デュカスとしゃべっている中で、フランスと同じような方法で文化遺産登録ができるのは世界広しといえども日本だけだし、日本はやるべきだと言うのです。

伝統芸能における三道は、書道、華道、茶道ですが、日本では、長らく食文化という言葉と内容が定着しませんでした。このため、食を文化としてきちんと位置付けるよう、国をはじめとする各種機関に働きかけてきましたが、なかなか思うようにいきませんでした。

このため、日本の国というのは外圧に弱いので、まずは世界の文化遺産登録をするほう

がいいだろうと思っていたときにデュカスの勧めがあり、私も協力するということで、無形文化遺産の登録に向けた取組に踏み切ったわけです。

一方、その頃、韓国はユネスコに対して「李朝の宮廷料理」で無形文化遺産の登録を申請していたのです。韓国の無形文化遺産登録が認められたら、アジアで最初ということとなりますが、日本はまだ登録の申請さえしていないというのは具合が悪い状況でした。

各省庁にいろいろ働きかけをしたのですが、何にも音沙汰がないのです。うんともすんとも言うてくれない。一方、京都は狭いので、知事はそこら辺を歩いていますから、京都の山田府知事に「どうしよう」と言ったら、「それはやるべき」だと言われました。

「それでは、手伝って」と言ったら、「分かった」ということで、テレビを含む各メディアを集めて、京都府知事ですから、京料理を無形文化遺産に登録したいみたいな話になった。私は、「知事、それはあかんで」と言っていたのですが、最初はそうだったのです。

そうすると、知事が各省庁にメディアを連れて回って働きかけた結果、省庁相乗りで無形文化遺産の登録に向かったのです。そのとき日本料理アカデミーの理事だった熊倉功夫先生が団長に就任して、私たちとか料理学校の服部幸應先生とか辻調グループ代表の辻芳樹さんとかがそれに連なったのです。

最初は、取りあえず通ったらいいのだったら、通すことのほうが肝腎だから、鮎寿司でいこうか。鮎寿司は通るかもしれないけれども、そんなの通しても誰も喜ばない。次、へしこにしよう。それはへしこも一緒だ、へしこなど通しても、日本国民全員が喜ぶようなことにしないとイケないのではないか。次に出てきたのがみそ汁ですが、みそ屋さんが喜ぶだけなので、みそ汁もやめにしよう。それでは「日本料理」でいこうという話になりましたが、「李朝の宮廷料理」の申請が却下されてしまいました。その理由は、宮廷料理屋がソウル市内にいっぱいあり、利益誘導がなされる商業主義的な目的は駄目だということでした。

利益誘導がなされるというのはどういうことかといいますと、日本料理でいきますと、日本料理はいっぱいありますよね。そこに利益誘導がなされますよね。日本料理で申請したら取り消される、どうしようと言って、みんな考えていたら、熊倉先生が「和食でいこう」と言われました。私は、「申請書を英語で書いたら、和食でも日本料理でも一緒ではないか」と言ったら、「違う。ローマ字でWASHOKUでいこう」と言われました。だから申請書はローマ字のWASYOKUとなったのです。

申請に際しては、「和食」の4つの特徴を明示しました。最初の2つは官僚が考えたものです。

1番目は、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」です。いつも丸い皿に肉が焼いてあって、ソースがどろっとかかっている、野菜が置いてあって、官僚は季節感が全然ないと言うわけです。そんなことはないですよ。秋になって、鹿の肉が焼いてあって、スグリのジャムがついていて、栗のピューレがあって、ジロールとか向こうのキノコが添えてあると、フランス人たちは、まるで秋の森を歩いているようだというのです。アスパラが出てくると、春が来たと言って喜ぶし、10月の終わりになってレタスがなくなると、レタスがなくなる、さみしいなと言うし、季節感というのは、その文化が背景にありますから、秋になって、こっちが銀杏を載せて松葉を飾ってとやっていますが、彼らはこの青いナッツは何というのだと言うだけで、別にそこに季節感を感じませんよ。だから、季節感というのは、その国によって違いますから、四季の回ってくる国で文化程度が一緒ぐらいなのに、それを自分の食べ物の中に入れ込まない国というのではないです。だから、これは多分駄目でしょうと言いました。

2番目は、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」です。物の持ち味を大切にしていない料理は私は食べたことはないですよ。あんなに何でもくたくた炊いてしまったら、物の持ち味もくそもないと言うのですけれども、そんなことはないですよ。だから、例えばマルセイユに行って、ぴちぴち跳ねた魚がいっぱいそこに上がってくる。日本のおじさん方と旅行に行くと、あれは塩焼きがうまいだろう、刺身がうまいだろうと言うわけです。晩のディナーになったら、マルセイユ名物、ブイヤベースが出てくるわけです。あのいい魚、こんなにくたくたに炊いてと言うのですけれども、500年間マルセイユ名物、ブイヤベースです。

だから、料理の仕方によっていろいろ、素材の持ち味を生かしていない料理はないので、これも多分駄目でしょうと言いました。

3番目は、「健康的な食生活を支える栄養バランス」です。1970年代の前半、アメリカのフォード大統領がジョージ・マクガバンという人に、世界中何を食べているか調べてこいと、アメリカの肥満が進んで、病気の人がいっぱい出てくるから、世界中がどんなものを食べているかレポートしろということで、調査させた結果、1977(昭和52)年に「マクガバンレポート」と呼ばれる「米国人の食生活指針」という報告書が公表されました。そのマクガバンレポートでは、「日本人が元禄時代(1688年～1704年)以前に食べていた伝統食

こそ、理想の食事である」とされました。ちなみに、その頃の脂質と糖質とたんぱく質のバランスは、正三角形に近いものと推察されます。

しかし、この20年の間に肉の消費を5倍にして、米の消費を半分にした国ですから、今はもう全然駄目ですよ。だけれども、そんなに早いこと自分たちの食べ物を根本的にひっくり返した国というのは世界中でないのです。だから、まだこれは気がついていないだろうと言って出してみたら、やはり評価されました。

一番評価されたのは、4番目の「正月などの年中行事との密接な関わり」です。これはどういうことかといいますと、法事だからみんなでフランス料理を食べようかはありませんよね。法事とか何かお祭りだといったら和食を食べます。国民の生活の中に根差したものには必ず和食がついてくる。

特に、正月の午前中に、北は北海道から南は沖縄まで全員が雑煮を食べる。同じ時間帯に同じものを食べるというのは、そんな国はない、これは遺産登録すべきだということで、最後に加筆した雑煮が一番評価されたのです。別に日本料理がおいしいから評価されたわけでも、健康的だから評価されたわけでもなく、伝統的な食文化に対して、世界中から見ると非常に特殊な文化形態を持っているということが評価されたのです。

日本料理の本質その1は「引き算の料理」

日本料理の本質は、引き算の料理です。どういうことかといいますと、料理に対する考え方自体がほかの国とはすごく違っていて、大根1本、これは神から頂戴したものである、自分たちは何も生み出すことができない、自分たちは生かされている存在である。だから、神から頂戴したこの大根1本、これはこれで完璧である。

また、水は清しで、水より清いものは日本文化の中にはないので、何でも水で清めるわけです。水で洗う。だから、私たちは、最初、料理は洗うことから始める。何でも洗うのです。どこの国でも何でも洗うだろうと思いますけれども、フランスのシェフとよく料理を作りますが、彼らは魚を洗いません。魚を洗わないでぶつ切りにするのです。魚を洗わないでどうするのだろうと。それは何で洗わないのと言ったら、洗ったらヨードの香りが消えると言うのです。ヨードの香り自体がよく分からないけれども、ただ生臭いだけだろうと思うが、フィメ・ド・ポアソンという魚でだしを取るものなどは、彼らはボイルも何もしないで生の魚をそのまま入れて、水を入れてぐつぐつ炊きます。あんなことしたら生臭くて食べられないと思いますけれども、「村田、飲んでみろ」と言うから飲んでみたら、

水が日本の水と違う。向こうは硬度が500ありますから生臭くならないのです。日本と同じようなやり方で、潮みたいに塩を回してからさっとボイルして、それで向こうの水でだしを取ろうと思っても出ません。泡が出てくるだけ。大根1本を水で清めます。

外側の硬い部分——皮です——は中側の軟らかい部分を保護するためにあるのだと。だから皮はむきます。大根の皮をむく。何でも大体皮はむきます。イチジクの皮をむくのは日本人ぐらいです。ヨーロッパの人たちは桃も産毛がついたままかじりますから。日本人は何でも皮をむいて、これで神から頂いた本来のものになった。大根を輪切りにして生でかじったら、辛いし、えぐいです。神から頂いた本来のものを邪魔するあくがあるのだ、あくを取ったら本来のものになるのだと。あくを取るためにはどうするのだといったら、清き水につけて、今度、聖なる火であぶるわけです。大根は湯がき上がります。普通それから味をつけるわけです。人間ごときが神から頂戴したものに味をつけるなどというのはもってのほかだ、味は添えさせていただくのだ。そこで、ゆずみそをかけました、ふろふきが出来ましたという料理を作るわけです。

鯛は海の中を泳いでいるときは神が創った創造物です。これを神が許す、喜んでいただける形でどうやって食すのが一番いいだろう。そうすると、硬い部分を取って、口に残る皮を引いて、それを自分の食べられるぐらいに薄く切って、そのまま食す。これが神が許してもらえる魚の、神の創った創造物の食べ方としては適切であろうということです。生のまま魚を食う料理というのが日本では出来た。

だから、向こうの料理は、このお肉ちょっと古くなって臭くなったな、ハーブを入れようか。これはうまみが足りないな、ワインで煮込もうか。かすかすになったな、バターと赤ワインでソースを作って上からかけようかというような足し算の料理。どんどん足していく。だから、元の形がどういう味をしていたのかがだんだん分からないようになってしまふけれども、日本料理の場合は引き算していきますから、要らない部分は何かということを考えながら料理を作っていく。そこは各国の料理とはすごく違うところになります。

食料自給率向上の必要性

我が国は山紫水明の国でして、北は北海道から南は沖縄まで、飲めるような軟水が豊富に出てくる。そんな国はないわけです。中国などは飲めておいしいような水がないから、野菜を処理するために水で湯がくという方法を取らないで油通しするとか、強い火力で炒めるとかという話になるわけです。ヨーロッパの水は大体硬度500ぐらいありますが、東

京の水道水は100を超えません。京都の水道水は、硬度40ぐらいです。それによって、だしの出方も何もかも変わってくるわけですが、それから水とそこにつかって一生を過ごす稲という植物が米をなすわけです。この米を水で炊いて飯にするわけです。この米と水が日本料理の中心です。

しかし、令和2年度の日本の食料自給率(カロリーベース)は、過去最低の37%です。

また、現在の我が国の人口は、約1億2,500万人いますが、40年後には、約8,700万人まで減少すると見込まれています。この8,700万人のうち、15歳以上60歳未満は約3,800万人に過ぎず、44%の国民が65%の国民を食べさせるような国になるのです。そのときに国際競争力があったりするわけがない。この何十年間も全然所得が上がらない。ほかの国にどんどん抜かれていっています。シンガポールに1.3でもう負けました。隣の韓国にもこの前負けました。アジアが50年後には経済発展が終わっています。シンガポールに負けて、次、マレーシアに負けて、タイに負けてというようにどんどん負けていくわけです。アジアでも今までトップだったのがだんだん落ちていくわけです。

我が国は、国土の75%が山です。平野部は25%しかないのです。25%のうちの田畑を有効活用しないというのは、政策的に間違っているでしょう。だから、日本料理アカデミーは、これまで一生懸命、酒を売ってきました。また、何で日本料理を世界の料理にする必要があるのかという議論を大分長いことやりました。日本料理アカデミーの300人のメンバーうち100人は学者ですから、先生方と一緒に何で日本料理を、極東のエスニックが作るエスニック料理を世界の料理にする必要があるのか。絶対にしなかったら日本は大変なことになるということを議論しました。

このような中、ユネスコ無形文化遺産に登録されただけで、世界で5万6,000件だった料理店が16億8,000件に増え、日本からの農林水産物と食品の輸出量は2.5倍になりました。ということは、日本が生きる道としてはどうなのかといたら、日本料理を世界の料理にして、日本から農林水産物と食品をどんどん海外に輸出し、自分たちの国が食べなくならないようにコントロールすればよいのです。日本の歴史は飢えの歴史ですから、この100年、150年ぐらいの間だけ食べるものがちゃんとあったという時代ですけれども、それまではずっと飢えの歴史ですから、またそれが飢えの歴史になる。結局、食べるものがなくなって、そのうち中国が20年間ぐらい米をただであげるわとくれて、ある日突然、属国にならないのならもう米をあげるのをやめるわという話になったらどうしますか。だから、日本の国の独立を守るためには、やはり自分たちで自分たちの食うものを作っていかなければ

ればいかんのです。

水と米の文化

さて、水と米の文化についてお話しますと、水と米と麴のうち麴が偉いのです。今、ヨーロッパのシェフ連中は発酵、発酵と言っていますが、彼らは発酵のプロセスを活用して、今さらのようにいろいろなことをやり出しています。水と米と麴があったら酒が出来ます。酒を放っておいたら、酢が出来ます。米と水と麴ここに雑穀を入れたら、麦を入れたらしょうゆになったり、みそが出来たりします。米をモチ米に変えたらみりんが出来ます。というように、全ての調味料は発酵調味料です。うまみ成分はグルタミン酸ですよ。

麴が日本の国にもあったので、いろいろな文化も発展してきた。どこよりもおいしい料理が出来るようになってきたということです。だから、麴がなくて、これをメイラード反応を熱で起こしてとやると、ほどほど近いものが出来ます。

カモをフォン・ド・カナール、カモからきれいにだしを引きますと、ソース、これはしょうゆが入っているだろうという味になります。逆に海外へ行って、アフリカやらへ行ったときにしょうゆがなくても、そこでしょうゆに非常に近いもの、みそもみんな熱でメイラード反応を起こして、発酵臭はないですけども、それが出来ます。

また、米についていえば、江戸中期の人々は、飯を1日あたり5杯ぐらい食べていましたが、米で1人を養うのは10アールでよかったわけです。一方、ヨーロッパで小麦で人を養おうと思うと1ヘクタール要るわけです。だから、ヨーロッパに比べて農地が少ない日本では、弥生時代以降、稲作に伴い急激に人口が増えています。それは、稲作が定着したからです。だから、米を食べないと駄目なのです。

日本料理の本質その2は「少量多品種低カロリー」

もう一つの日本料理の本質について、お話します。少量多品種で低カロリー。これはうちで作った松花堂の六つ割りみたいなものですけども、これで450キロカロリーしかないのです。450キロカロリーは本当かなと思って、何回も検査し直してもらったのです。450キロカロリーです。ハンバーガー1個800キロカロリーです。ポテト小を食べて、ハンバーガーを食べて、コーラを飲んだらカロリーオーバーです。カロリーは低いのですけれども、うちで作っていますから値段は高い。これだけ食べたらおなかが膨れます。

何で今、世界のシェフ連中が日本に料理を学びに来るのかと言われると、これだけの料

理を食べて、450キロカロリーで、しかもちゃんとおいしいのをどうやったら出来るのかということを知りに来るわけです。だから、今、世界中のシェフは京都にスタジオが多いです。これから8月になったらどこの料理屋にもヨーロッパ人のシェフがいます。

その料理は、一汁三菜ということで、日本料理の基本です。焼き魚があつて、野菜の煮つけがあつて、あえ物があつて、みそ汁があつて、漬物がある。昔、私たちが子供の頃はこんなのがあったのです。「お母ちゃん、今日、肉ないの」「あんた、ぜいたくなことばかり言わんとき。食べられへん人いはんねんから」と言われて、今、子供にそんなこと言ったら、食べられない人はどこにいると言われる。だけれども、これがやはり理想的な食事のパターンですよ。

ここで、脂質を中心とするフレンチやイタリアンと、うまみ成分を中心とする日本料理の品目数とカロリーを比較したいと思います。まず、フレンチのコースでは、25品目で2,500キロカロリー、これは全部デザートを食べる前までです。これでチーズを食べて、デザートを食べたら3,500カロリーぐらい行きます。

イタリアンでは、22品目で2,500キロカロリーは、コースは一緒ですけれども、今日は軽くカルボナーラだけにしておこうとしても、900キロカロリーはあります。

一方、日本料理は、品目数で65品目、木の芽1枚1品目ですから、1,000キロカロリー。驚異的です。もっと驚異的なのはてっさ。てっさはこんな皿に全部敷いてあるでしょう。あれは28キロカロリーしかないのです。おかしいでしょう。普通ゼロが1つ抜けていると思うではないですか。おかしいと言って、もう一遍検査してくれと。28キロカロリー。だから、毎日フグを食べたら痩せます。先に財布が痩せますけれども。

日本料理の本質その3は「うま味を中心とする料理の構成」

私たち大型の霊長類というのは、相対する種の絶滅を回避するため、1日30種類ぐらいのものを食べるように体が出来ています。したがって、リンゴダイエットやキャベツダイエット等を行うことは、人間の体に悪影響を与えることとなります。

しかしながら、産後6か月の赤ちゃんは母親の母乳しか飲みませんよね。母親の母乳か粉の人工的なミルクもありますけれども、30種類ぐらいのものを食べなければいけないと言っていたのに、お母さんのおっぱいしか飲まないということとは矛盾していますけれども、それはお母さんのおっぱいの中にそれらの栄養素を補完するものが含まれているわけです。

お母さんのおっぱいには、脂質と糖質とうまみ成分が入っています。牛乳には糖質と脂質が入っていますけれども、うまみ成分はありません。

糖質はどんな民族、どこの国の人も食べます。アフリカ人はキャッサバの芋を食べるし、ヨーロッパの人はパンを食べますし、私たちアジア人は米を食べますし、インドの人はナンを食べたり、いろいろ糖質は必ず取る。しかしながら、世界の料理は、概ね油脂を中心に料理が構成されています。ただし、1民族1国家だけがうまみ成分を中心に料理を構成しました。それが日本です。

何でそのようになってしまったかといいますと、私たちは仏教国ですから、明治維新になるまでは、四つ足のものは食べたらいかんと。300年にわたる長い鎖国政策をやっていたから、外国から油が入ってこない。日本の国どこを掘っても灯油が出てくる話ではないので、油を取るものといったら菜種油ぐらいしかないわけで、それは大さじ1杯の油は灯芯に火をともしると、一晩明るいわけです。食べたら一瞬でなくなるわけですから、それを料理に使うということは、よほどの大名か高僧しかできない。

御所でも同じことが起こっていました。公家、昼2時間、夜3時間、御飯を食べられた。歩くのは下世話ですから、どこかへ行くときは牛舎に乗っていく。運動といったら、蹴まりをたまにするぐらいで、あとは書を読んだり、絵を描いたり、歌を歌ったりしているわけです。そんな人たちに雇われているのが私たちの先輩方。駄目だったら首になるわけです。

そんなときに海から離れていて魚はない、川魚しかない、野菜しかない。昼2時間、夜3時間御飯を食べる人に満足してもらわないといかん。これ、どうしますか。いろいろなものからだしを引いたみたいな書物が残っています。その中で一番ストレートに臭みが出ないでうまみが出てきたのが北海道から送られてきた昆布。それと土佐、九州から送られてきたカツオ、これは両方とも乾物食材ですから。そんなの庶民が食べられるようなものではなかったと思います。

だから、北前船が駿河に着いて駿河から、着くのが11月頃ですから峠は雪が降っていますので、春まで置いておいた。春まで置いたほうがおいしくなって、それから蔵囲いです。乾物食材を水の中に放り込んで炊くわけですから、それと陸路、九州から陸路で、土佐から陸路で来たカツオを削って入れて、そのだしをいろいろな野菜とか、いろいろなものに添加していくというのが日本料理を作るということになったわけです。

ここで重要なのは、脂質は、1ccで9キロカロリーのカロリーがあります。今日は減量

しているから野菜サラダだけにしておくわと言って、オリーブオイルを大きじ2杯かけたら270キロカロリーです。御飯は、茶碗に1杯240キロカロリーです。だしで野菜を炊いて、野菜をおかずにして、京都の炊いたんです。あれは汁も野菜も一緒におかずになるから、一汁一菜、あれ1つで賄えるわけです。そうすると、それを食べているほうがカロリーは低いという話になるわけです。

脂質である油とうまみ成分であるだし汁のどちらが動物にとって魅力的なのかというと、やはり油のほうが魅力的みたいです。日本料理アカデミーの活動として、京大の伏木亨先生とともに、ラットを用いて、1滴の油をなめるために1回押したら1滴、次は2回押したら1滴、次は3回押さないと出てこないという実験を行いました。ラットは何回まで押すのかを実験したら183回が最大でした。

一方、だし汁はどうか。だし汁についても同じ実験を行ったところ、151回でやめたのです。ということは油のほうが動物にとっては魅力的であるということです。

うま味を呈する代表的な物質

フレンチ、イタリアン、チャイニーズ、これらは脂質を中心に高カロリーの料理を作りました。日本料理はうまみ成分を中心に料理を作りました。だから、日本料理はすごくカロリーが低い。このうまみ成分というのは何なのかというと、グルタミン酸です。

昆布屋さんがいますが、北方領土は返してくれなくていいけれども、あそこにある昆布だけは取らせてほしいと思います。あと水温が3度上がったら礼文島とか利尻昆布も全滅します。今、真昆布は天然のものは全滅しました。これ以上水温が上がると昆布自体の生存が危ういことになっていきます。

昆布以外にグルタミン酸が取れるようなものは、世界中探したらあるのではないか。これを探しに行くのは昆布屋の使命です。だから、北欧のシェフでレネというのがいますけれども、彼はデンマークです。ノーマというレストランです。彼はうちの店でスタジオをしていましたけれども、トナカイの後ろ足を軒先に冬の間中つり下げて、晩になったら外に出して、昼になったら中に入れてみたいな、だから緩慢冷凍、緩慢解凍を冬中続けた。最初に湯がくだけの鍋がないので、ドラム缶に火をおこして、そこに生のトナカイの後ろ足を放り込んで、それで軒先につっっておいて、デンマーク大学と一緒にデンマークの海の中を探して、グルタミン酸が抽出できるものを探した。

今、トナカイ節と向こうの訳の分からない海藻でだしを引いていますけれども、物の本

を読んでいると、彼は天才だ。これ以上、軽いだしは世の中に存在しないと書いてある。どんなのかと思って、デンマークまでわざわざ行きました。焼き魚に塩だけで味をつけただしが張ってあって、あとオリーブオイルが滴々と入っていて、私たちに言わせたら夕立に遭った焼き魚です。これを食べにここまで来たのかと思ったらあほらしくなりました。

グルタミン酸というのが、植物から出てくるうまみ成分です。昆布が一番多いのです。その次、下はトマトですけれども、体積、重量もそうですが、10分の1ぐらいにトマトを乾燥させますと、ほとんど昆布の下ぐらいに行きます。

海外でだしを引くときは、ドライトマトでだしを引きます。動物性のうまみ成分は、カツオ節に代表されますけれども、鳥とか魚、豚、みんなそう、イノシン酸です。それから、これは核酸系のうまみ成分ですけれども、この核酸系のうまみ成分とアミノ酸系のうまみ成分を合わせますと、大体8倍のうまみになる。これが日本のだしです。この考え方で何と何を合わせたらどれぐらいのうまみになるかというのがきちんと分かれば、世界の料理はもっとおいしくなります。

キノコはドライにしないと無理ですけれども、シイタケが一番上ですが、次はドライモリユ、英語ではモレルです。乾燥したキノコにはみんな多少なりともグアニル酸があります。だから、グルタミン酸とグアニル酸で精進のだしは、12倍になります。

コハク酸は貝のうまみですけれども、これは有機酸ですから別枠になっています。これらをかけ合わせて、うまみを相乗させます。

なお、余談となりますが、食の嗜好は遺伝しません。今、ファーストフードとかスナック菓子ばかり食べているけれども、いずれはおからの炊いたんおいしいなとか、切り干し大根の炊いたん食べたいなとなるだろうとは、なりません。香りもそうで、後づけです。

これも実験により証明されています。生後半年のはい出したぐらいの子供を100人同じ部屋に入れて、真ん中にカーテンを引いて、一方の側に香りの高い花を、反対側に彼らの糞尿をそれぞれ30分放置した後に、子供の数を数えたら51と49でした。ということは、彼らはいい匂いも臭い臭いも分からない。それはお母さんがおしめを変えたり、嗅いでごらん、いい香りでしょうとやっていくから刷り込みが入って、それがいい香りで、これが臭い臭いだと分かるわけです。

食育が何で必要かという、食の嗜好は遺伝しないので、だから食育がどうしても必要なのです。だから、私が思うに米とだし汁、うま味の嗜好への回帰は食料の安全上、最も重要な課題だと思っています。これらを促進させるため、日本料理アカデミーは、全日

本・食学会も設立してきました。

以上、日本料理にまつわる様々なお話をしてきましたが、時間となりましたので、私の説明を終わらせていただきます。御清聴どうもありがとうございました。

—了—