

## きょうと食育ネットワーク講演会概要

日 時：平成20年6月6日（金）15：00～16：30

講 師：京料理「菊乃井」主人 村田吉弘氏（NPO法人日本料理アカデミー理事長）

演 題：「日本料理の節度と品位」

概 要：

日本料理アカデミーでは、1年で20校程の学校をまわって食育授業を行っているが、人手の関係でそれ以上は難しい。本来、食育というのは家族が子どものために行うことが基本であるが、それに近い状態を作り出すために、学区、町内会などの地域で食品に携わっている人に食育指導員として手をあげてもらって集めようとしている。そこへアカデミーがカリキュラムを落としこんで、学校の先生とも相談して地域色をいれながら、カリキュラムを構築していく。そして、食育指導員が年に数回、学校へ行って指導していただくというようなことを進めようと考えている。

食育は範囲が広い中で何を教えたら良いのかが、アカデミーとしても重要な要素であり、アカデミーとして考えたのは、日本料理の構成、成り立ちを考えた上で、日本の素材の良さと“だし”を中心に展開されてきた料理の文化及び作り方を食育のテーマとしている。

日本の食べ物の良さと、それを作っている人達と密に接触することによって、地域に対する子どもらの愛情が生まれ、日本という国に対する愛情も生まれる。日本では国を愛するという気持ちが薄らいできている気がするが、それを再構築するために、食育という手法があるのではないかなと考えている。だから、僕らとして何をすべきかを考えた時に、日本食の良さというものを再認識してもらおうということを中心に食育を進めていこうと考えた。

日本料理が世界で高く評価されるようになって、いろんな国でいろんな日本料理ができていますが、日本料理の正当な発展と進化を進めるために日本料理アカデミーができた。事業としては、食育の事業や、各国に指導に行く海外事業、国内では外国のシェフ・カリスマ農家への指導、ワークショップ等と、コンペティション事業（日本料理コンペティション）を行っている。

日本料理は人材不足である。なぜかという、修行がきつく、何年たったら一人前になれるのかわからない、料亭の息子だけがクローズアップされて、地方でいくらやってもダメなのでないかと若い人に思われているのが原因だと考える。となると、若い人に夢がない。また、どれだけ努力すれば、どうなっていくかがはっきりとしない。だから、京都の有名料亭には人が集まるが、地方には人がいない。料理学校では昨年対比で毎年1割程の生徒が減っていくが、これは我が国として大きな問題だと考える。

そのために、地方にいる料理人の実力や郷土の料理は日本料理として評価が低いものなのかどうか見るためにコンペティションを行った。予選は「祭り」という題で、6ブロックに分け、地域毎の祭りをイメージして3品作ってもらった。北海道から九州までの地域の料理屋さんや料理学校の先生などが応募され、厳正な審査を行い、地域差・レベルがわかってきた。京都と地方の差はそれほどあるわけではない。これは隔年で続けていきたい。そして、エリアの優勝者のところには地方の客が集まった。このように2年に1度コンペティションをやることで、地方に繁盛店、有名店が生まれるということが非常に若い子にとって希望となる。今年はニューヨークとロンドンでも日本料理コンペティションをやるつもりだが、レベルはまだまだで、日本料理や懐石の理解が進んでいない。

日本料理検定も考えている。もともと持っていたプランでは、子ども部門と一般部門、プロ部

門というように考えていたが、なかなか大変なことなので、まずは各料理学校で日本料理検定を始める。子ども部門が確立できれば、食育も確実に進むと考えている。また、料理人がちゃんと勉強する制度、例えば地方にいてもちゃんと勉強すれば、TOEIC方式で何点以上の人間が料理コンペティションに出場できるというようにしたかったが、まだどうなっていくかはわからない。

海外で、いろいろ講義をしていて思うことは、日本料理は成り立ちから考えても非常に特異な料理であるということ。日本の国内にいと日本料理は日常茶飯なので、そうは思わないが、世界から見て、唯一無二と言える特異な料理である。もともとの考え方自体も非常に特異で、その考え方に準じた料理の手法なり、いろんなものがある。

例えば、素材になる大根一本は神からいただいたものなので、これだけで完璧なものである。そして、まずは「水は清し」で、なんでも水で洗う。外国は魚でも水で洗わない。そして、外を覆っている堅い部分は中を守るためにあって本来の味ではないので皮を剥くが、外国では桃でも皮を剥かず食べる。日本人にとっては、外側は中を守るためのもので、いらぬものなので剥く。次の嫌な部分、いがいがした部分や臭いのある部分は、水に入れてゆがく。そうすると本来の部分が出てくる。それに味を付けようという思考はなく、神が作られたものだから、おいしく食べるために、ちょっと味を添えさせていただこうという料理の方法になる。そして、なにをどうしたらおいしかろう、ちょっと塩つけたらおいしい、味噌の方がおいしい、ということで大根のふるふきができた。

料理の根本的な考え方が、「この肉は、においがするから香草入れようか」というように足していくわけではない。その材料に対する敬意の念というのがすごくて、それはそのものを完璧に生かすしかないといけないという考え方である。例えば茄子は種、苗から茄子ができています。茄子を作ったのは誰かと聞くと、農業従事者が茄子を作ったというが、農業従事者ではなく、茄子の木が茄子を作る。この米は私が作ったというけど、米の世話をしたのが私という話で、米は米自身が作っている。魚は海の中にいる時は動物なのでよく考えたらタダ。鯛でもサバでもそのものに値段がついているわけではなく、海で泳いでいる時は動物だった。それを陸に上げて、流通にのせて、食卓にのせた人に対する手間代を払うわけである。だから、みんなが食べたり、飲んだりしているものはタダ。そしたら、毎日食べているご飯はどこから来たかという、神からいただいたものだ、という考え方が日本人の根本的な考え方。だから、自分ではなにもなす事ができない、生かされている存在であるというのが、料理の成り立ちに非常に影響を与えている。

僕らが子どもの頃は、「米一粒でも拾って食べなさい」「一口くらいご飯が残っても食べなさい」とよく怒られたし、「もったいない」「目がつぶれる」とよく言われた。それは、親が子に対して、その思いを子どもに端的に伝えるための方法としてよかった。日本料理の精神性というのはそういうもので、そこから生まれてきた料理が日本料理である。それが現在では土台がちょっとずれてしまって、消費が美德だとか、捨てるのが良いみたいな話になってきた時に、「一口くらいのご飯、食べられないならやめとき」とか、「お腹いたくなったらお医者さん代の方が高くつく」というような話になる。

次に、何が特異かという、クリームもバターもオイルも使わない料理を作ること。日本料理はどういう料理かということを海外で説明するときどうするかだが、まず、食べれば食べる程食べたくなる食材としての3つの要素に「油脂分」・「糖分」・「うまみ」がある。海外へ行ったら日本料理が食べたくなり、日本から持っていった即席のみそ汁を湯で溶いて飲んだらほっとしたと思うことがあるが、あれは水溶性の「うまみ」に対する中毒である。

120年くらい前までは、宗教上の理由で獣類の肉を日本人は食べることがなかった。明治までは砂糖というのは薬品で、庶民がそれを口にはすることはなかった。そうすると京都みたいな野菜中心で、あとは豆腐とか淡泊な素材しかないところで、そのものをおいしく食べるためにはどうするかというと、そこに「うまみ」を添加することによって、おいしく食事をするのを考えた。そこから日本料理というのは“だし”を中心にして、同心円的に残りの四味である「甘い」、「辛い」、「酸っぱい」、「苦い」というのを置いて、バランスを取る料理というのを確立した。

そういう料理を作るからカロリーが低い。世界中で今ノンクリーム、ノンバター、ノンモアオイル、というヘルシー志向に向かっている。この傾向は世界的な傾向で多分まだまだ続く。日本料理の懐石は、大体1000から1100カロリーで、カルボナーラの大盛りかカツカレーくらいである。グラム数にして1000グラム。大体、胃袋の大きさがそれくらいなので、800グラムくらい食べれば人間は満足するが、懐石を全部食べると1000グラムくらいになる。

その一番根本になるのが“だし”。“だし”という観念は他の国にはないが、これが万能調味液みたいなもの。100年前に、池田菊苗さんが「うまみ」を発見したが、今出川に住んでいた京都人だからこそ昆布を煮詰めた。もしカツオを煮詰めても何も出てこなかった。昆布から出てくる「うまみ」はグルタミン酸で、カツオから出てくる「うまみ」がイノシン酸だが、その頃の科学では、まだイノシン酸を抽出するのは難しかった。昆布とカツオから常識的に“だし”を取っているわけだが、それ自体が特異でして、昆布からグルタミン酸を抽出する、カツオからイノシン酸を抽出する、その全然違うタイプの「うまみ」を2つ口に入れることによって、6倍から8倍の「うまみ」を得ることができるということがあっての日本料理である。6倍から8倍の「うまみ」を得られることができれば、その中にはゼラチン質も油脂類も入っていない水溶した「うまみ」成分となる。

外国に行って、昆布“だし”をとってみんなに飲んでもらうが、100人いたら100人ともわからない。次に塩を入れると、お湯でないのがわかるという程度。彼らは水溶性の「うまみ」に慣れておらず、その「うまみ」を感じることができにくい。だから、昆布“だし”だけを単一で理解させることは難しい。同じように「うまみ」成分のグルタミン酸が固形になったチーズは熟成の期間で値段が倍も違う。僕らは同じかと思うが、彼らは完全に違いがわかるみたいでテストをした。フランス人のシェフらにぐちゃぐちゃにミモレットを混ぜて試験させても、みんなわかる。僕ら料理人もトレーニングしているはずだが、どっちがどっちかわからず、慣れるまで時間がかかる。彼らは水溶性の「うまみ」、グルタミン酸には弱いのが、かつおを入れた途端にわかるようになる。そして塩をいれたら完璧にわかる。そうして“だし”というのがわかるが、煮物椀とかをいきなり食べさせて、うまいだろうと言ってもわからない。そこで、どう理解させるかというと、共通の素材を持って来させる。卵と“だし”をまぜて、ジャパニーズオムレツだと言って、出し巻きを巻いてやると、彼らはオムレツを食べた経験、卵という素材は知っている。そこで“だし”が入ったらこういう風になるとわかる。他にも、彼らが知っている野菜などをおひたしにして出してやるとおいしいと言うし、茶碗蒸しで卵と合わすと彼らはわかる。このように、日本料理を語る時には、まず“だし”をやらないと次に行けない。

もう一つ彼らが理解できないのは、日本料理では全てのことにルールが決まっていること。例えば畳の大きさが決まった時点で、ふすまの大きさが決まって、床柱の太さも決まってしまうのと同じように、僕らの文化というのはある程度のルール、決めごとを作ってしまう。今日の演題は「節度と品位」で、全然関係ないような話題になっているが、全然関係ないことはない。日本料理の節度と品位というのはどこから出てくるか。日本文化自体が求めてきたものはなにか。良しとしているものは、そこから出てくる節度と品位だと思う。節度というのは、「過度のアピ

ールを控え、出しやばりすぎない、抑制のきいた状態」、品位とは「節度を保った抑制によって生まれる静かな、しかし、確かな輝き」をいう。僕らが日本料理・京料理として求めているものは、この節度と品位である。

京料理における節度と品位とは何かというと、モノの寸法である。モノの寸法をまず整えることで、そこから醸し出される節度と品位がでてくると理解している。そうすると、箸の国の人であり、フォークとナイフがあって肉を切るわけではないから、最初から大きさが適切でないと食べにくくて仕方がない。その大きさというのは口の大きさと、大きい人も小さい人も大体一寸。この一寸という寸法は、モノが横になっても、縦になっても食べられる寸法で、例えば、糸こんにゃくを1寸に切っておけば、子どもは喉につめない。だから、僕らが和え物をするときは一寸に切りそろえる。噛んだ方がおいしいもの、例えばタケノコは一寸五分にする。一寸五分にするると大体4.5cmで、口の中に入れて噛みきらないと一口では食べられない。噛みきる時に繊維が切れてシャキッとするわけで、「このタケノコ、やらかくておいしいな。」という話になる。

今度は口の中にどれくらいのモノを入れたら人間は味が一番よくわかるのか。口中体積における食品の割合で、これも決まっている。大体12グラムから15グラムくらいのものを口にいれた時に、人間が一番味覚がよくわかる。高級チョコレートは250円するが15グラムある。あれが一口で食べられて美味しい寸法。そうすると、12グラム~15グラムのものを一辺が3cmと決めたら、あとはどうなるかということ、大体3cmの2cmの1cmの大きさに切れば、それくらいの目方になる。それは450年前に利休さんが作った大徳寺切りのたくあんがそうである。また、魚を切ればお造りになるかということ、魚を切るだけとしたら、魚をどういう状態にするのかという造る目的がどこかに行ってしまうている。だから、海の近くで大きな観光旅館とかに行くと、まぐろの解体造りとか言って、まぐろを一本さばいて、大きい刺身を食べられるが、その大きな刺身にかぶりついて、新鮮なはずなのに、あまり美味しくない。つまり、寸法が合っていない。

次はお椀、太古の昔はみんな両手ですくって水を飲んでいて。それだと獣に襲われたりしたら危ないので、片手で飲めるようにしないとイケない。木を掘って、椀のようなものを作った。湿度の高い国だから、すぐにカビが生える。カビが生えたら不潔になるから、それを樹脂で塗り固めた。どこかに置いておきたいが置けないので、下に丸い輪をつけたら高台ができた。それを綺麗に磨いて、食事の時にも汁をいれて飲むのにも使うようになった。樹脂で塗り固めていても、ご飯がへばりついたり、汁を吸ったりすると結構不潔になるが、作るのが大変だから、器に御をつけて「御器」として大切に使用した。

昔はフロアの文化なので正座して食事をいただく。西洋の人とか中国の人みたいにテーブルがない。だから、僕らは器、お椀を手を持つ。そうすると、男と女は手の大きさが違うから、持ちやすい大きさは当然違う。すると、男四寸、女三寸八分というお椀の大きさが決まり、夫婦茶碗が生まれる。このように食器に男女用が別にある国なんてまずない。

更に大きい煮物椀もある。茶懐石の中で一番のご馳走で、目立たさないといけないので、豪華な蒔絵をつけて、ちょっと良いお椀にしている。男椀より大きく、四寸二分ある。立派で、蒔絵もあると目を引く。これがメインのご馳走だとわかるように四寸二分の大きさがある。四寸二分に150ccの汁を入れる。最近では少し少な目で120ccくらいだが、150ccと決まっているわけで、その中で、煮物椀の具の大きさはおのずと出てくる。そうすると、50グラムくらいが適切である。50グラムに青味をつけて、一つの料理に一つの香り、いまならユズの花などつけると煮物椀ができる。創作とって、それを100グラムにしたらややこしいし、20グラムにしたら貧相でしようがない。

そのような決められたルール、型の中でいろいろ創作していく。伝統を守りつつ、常に新しい

ことをするということが必要で、僕のキャッチフレーズみたいなもの。

お椀の次は湯飲み、手の大きさが違うから持ちやすさというのも当然ある。握りの寸法というのがあり、男二寸六分、女二寸四分である。二寸六分は結構大きい。二寸六分より大きい物はよっぽど意識しないと手がすべって持ちにくい。茶筒の寸法も二寸六分で、それ以上大きいのがあがるが、大きいのは引き抜きの所を取っ手がある。湯飲みも男二寸六分、女二寸四分だから、夫婦湯飲みができるわけで、日本はお椀も湯飲みも夫婦となる。

持ちやすさなら、コーヒーカップのように取っ手をつけたらよいが、日本人の感性からいうと、番茶は火のように熱い、煎茶は60度くらい。そうすると、持った時に入っているものの温度を感じたい。熱いものは熱伝導の悪い陶器を使う。煎茶のように、丁度60度くらいで、手で持って温かいと感じられるものは薄手の石物を使う。そうして、持った時に入っているものの量と温度を感じたいという日本人の感性がそこにある。

見た目でも夏は薄手の涼しそうなものを使い、冬は暖かそうな土物を使う。茶碗も手で持つから同じである。手でもって食事をやるから、「これくらい入っている」と思って食べたら少ししか入っていないというのは嫌で、「これくらいなら食べられる」と思って食べ出したら、まだあるというのも嫌。茶碗を持った時に、これくらいあるというのがわかって、見たときにもこれくらいのご飯が入っているというのがわからないと嫌。結局、僕らはそういう風に、食べるものとか飲むものに対して繊細な感情を持っている。

次は箸。この頃のお母さん方を見ていると、お母さん自体の箸使いが悪い。箸を使う国は多くあるが、中国で一番上等の箸を持ってきてくれと言ったら、象牙の箸か金の箸がでてくる。韓国で一番上等の箸を持ってきてくれと言ったら銀の箸がでてくる。日本で一番上等の箸を持ってきてというと、両細に削った手削りの杉箸となり、他の国と大切に思うところがちょっと違う。一番上等というのは、主人自らが手で削ったというのが一番良い。一期一会でその人の為だけに気持を込めて、主人が手で削った箸というのが、なによりも上等だという考え方である。金の箸よりも上等だと思うところが、日本人の良いところで、そこが節度と品位に繋がってくる。その感性というのは、お金でなんでもモノを測らないというところで、日本人の良さだったが、だんだん変わってきた。

子どもの箸使いが悪いと言うが、親が悪いのである。僕らは日本人それぞれに日本人にしかない単位、人差し指と親指を広げた時の「咫（あた）」を使う。そんな物差しもっているのは世界で日本人だけで、人によって長さがそれぞれ違う。箸の長さは一咫半と決まっている。昔の日本は貧しかったが、正月前にお母さんが新しい下着と箸を買いに行ってくれた。毎年成長の激しい子どもには箸を買い換えてくれた。子どもは子どもの持ちやすい茶碗がある、

子ども用のカトラリーがあるという国は他にはない。外国では三つ星の高級店に行っても、子どもは重たいものを持って、大きな皿で肉を切って食べる。日本は小さかったら、小さい茶碗、小さい箸で、ちゃんと食事ができるような体制を整えてきている。

このような民族が持っている食に対する独特な感覚を、もう一回、年配の方から教えてもらうというのが食育ではないかと思う。そこから派生していく料理の作り方や盛りつけなどすべてのことは、それがあって派生していくのではないかと思っている。

#### <質問>

○外国人にとって感じにくい“だし”や「うまみ」など、日本人ならではの感性、感覚が培われている。最近では科学調味料もあるが、外国に行かれて特に感じられることは。

→同じものを何回か食べないと本来の味がわかってこないが、食べるものに対して外国の人はあまり努力しない。日本人は一生懸命あの臭いチーズを食べるが、食べているうちにわかってきて、おいしいと思う。僕らが学生の時、最初フランスのワインを飲んだ時には、酸っぱい、腐っているのではと思ったが、それでも飲み続けるとおいしいことがわかってくる。なんでも続けないとわからない。だけど、外国では一般人はそれくらいの食べ物に対する興味があっても、「それを食べてみようか」という程度であり、食べ続けることはない。しかし、日本料理がブームになったことで、みそ汁に慣れた人がみそ汁を飲みたいと思うようだ。

○小学校でも活動をされているが、素材の大切さなどを子どもへ教えることについてどのようにお考えか。

→素材の大事さを教えるのはむずかしい。今、大人は賞味期限が切れたらいっぱい捨てている。その中で、素材の大切さを教えるなんて、親がやっていないのに難しい。昔みたいに賞味期限など無い方がよいとも思う。「お母さん、これ変なおいするけど大丈夫か」と言ったら、「これくらいなら大丈夫」と食べさせられた。もったいない、焚いたら食べられる、火を通したら大丈夫とかいうので発達してきた料理もあると思う。それを判断するのは消費者であり、なんでもかんでも決められて、賞味期限が切れているからといって消費切れではない。火を入れたり、他に手を加えることで食べられるというのに捨てる。そうすると自給率が39%しかない国で、もう一回くらい食事できるものを毎日捨てている。そんな中で、子どもに対して親が食べ物を大切にしなさいということが教育できるのかということは、社会的な問題であると思う。