

三愛会誌

1990 No.100

リコー三愛グループ

リコー
三愛
三愛石油
リコーエレメックス
日本リース
北九州コカ・コーラボトリング
三愛不動産



特集 **食** 日本の味
ふるさとの味

食の動向と

家庭の中で生かす日本の味

江上料理学院院長

江上 栄子

三愛会誌一〇〇号おめでとうございます。何でも続けるということは容易なことではありませんが、ことに、時代と共に歩みつつ、その折々の話題を提供し、興味ある読みものとして会誌をまとめることのご苦勞は大変なものと思われまます。

一方からいえば、一〇〇号を読み返せば、この近年の世の中の激しい変動が、ふりかえられ、今更のように驚くことも多いことでしょう。

台所の状態や、食べるものの分野もめまぐるしく変わりました。戦後、「栄養」を重視して出来るだけ十分なものを家族のみんなに食べさせることばかり考えつづけてきた日本の台所でしたが、一九六〇年代には、だんだんと肥満が問題になってきました。成人病も云々され、計量しながらバランスを考えて作るヘルシー料理へと変わります。一時期は、消

化が悪くて栄養がないと軽視された食物繊維も、今では美容やガン防止にと脚光をあびるようになりました。高度成長時代を背景に外食が盛んになり、ファミリレストランのチーン化は日本国中をうめる勢いでした。冷凍食品やレトルトが街にはらんするようになつた一方では、「安全食品」や「手作り食品」が話題をよび、自然食品ブームも到来しました。

経済的な理由から共働きをするだけでなく、有能な女性達が、世に進出して働き始め、そのパーセンテージが高くなるにつれて、何でも買えるという幻想のもとに、我が家の家庭料理を自慢出来る家は少なくなつていったようです。仕事や生活の多様化にともない、楽しい我が家の食卓を囲んでの語らいも減る一方で、「個食」という言葉がよく聞かれるようになりましました。いじめや非行の問題も、バラ

ンスのとれた食事や食をとりまく家庭の環境や、社会の在り方に考えなければならぬ要因があるのではないかと議論される昨今です。一九七〇年代の後半に入つての画期的な展開は、料理の作り手として男性が登場したことでしよう。ライフスタイルと食生活の多様化によるものですが、歓迎すべき社会現象の一つといえるかも知れません。

私共の料理学校でも、十四、十五年前から、男性からのお問い合わせが多くなり、対女性だけでは逆差別だといわれ、なるほどそんなものかと思ひ至り、男性の教室もオープンしました。男性の料理には、趣味的な面と單身赴任など、止むを得ない現実から生じた分野とありますが、どちらもはじめたら楽しくなりやめられなくなった例が多いようです。副産物として、女性にとつても食の義務感からエンジョイする料理へきっかけを作つたよう

にも思えます。

現在日本は世界一の長寿国です。そのために世界中の関心が日本食に集まっているといっても過言ではありません。

一時期は西洋料理に人気が集まったのですが、今や日本料理と東洋の料理に興味ある人が多いのは、一種の逆輸入的な感覚でしょうか。アメリカの食を考える委員会が、日本の食事のとり方が理想的だと発表したことや、ヘルシーブームが作用しているのでしょう。

日本の家庭料理の特色は、魚をよく食べること、野菜ときのこを沢山とること、脂肪を使う料理が少ないこと、主食の穀類をよくとることなどです。

これを見ますと戦時中から戦後を経て、有るもので我慢をしながら生きぬいてきた、現在の中年以上の人々にとっては、当然の食生活ですが、若い方々にとっては、果たしてそのまま当てはまるかどうかは疑問です。

好きなものとして肉をあげる世代が多く、小学校、中学校では魚好きは皆無といわれます。料理法が簡単というだけの理由で揚げ物、炒めものを得意料理とする若いご家庭では、脂肪のとりすぎになってしまいうすです。こう考えると、このままでは、世界一の長寿国の名も返上の日がそう遠くないのかも知

りません。私達はこの辺で、日本料理法や味を見直して、子供達や孫達に残してやることを考えるべきではないでしょうか。

では、いくつかの例をあげてみましょう。

人間は自然と一緒に生きて、文化を作り出してきたのです。海に囲まれた島国では、海の幸を最大限に利用して食生活をささえるのが、経済的でもあり、美味しい方法です。昆布とかつお節でとる出汁は最高です。

西洋のように牛や鶏の骨を長時間煮出す時間を考えれば、驚くほど短時間で済みます。それもおつくうがってインスタントですませる方も多いようですが、煮出し出汁は、少量の酒を落とした水の中に（七、八時間）つけておくだけで、漉せばとれるのですから更に簡単です。

乾物の味の良さは、生の比ではなく、干えび、干椎茸、干かんびよう、干大豆などからもつけておくだけで驚く位美味しい出汁がとれることからよく分かります。

出汁のおいしさは、淡泊な味の豆腐や野菜などを素朴に煮ても、持ち味を生かしてしかもヘルシーです。煮ものは日本の料理の大切な味を守る方法ですから、しっかりと出汁のとり方と一緒に伝えたいものです。

蒸しものも東洋がオリジナルの調理法です。

高温で余分な味や油を添加しないで火を通す、大層優れた方法で、ヌーベルキユイジーヌにいろいろ影響を与えたことでもその良さが分かります。

また魚についていえば、鰯、鯖、鰯など近海魚の大衆魚が四季を通じて沢山水あげされるのも日本の特徴です。低カロリー、高蛋白質、そしてエイコサペンタエン酸をたっぷり含むこれらの魚を上手に食卓にあげるためには、鮮度の良さを見合わせる目が必要です。目が透明で、えらが鮮紅色、そして腹がピンと弾力性があること。そして魚を買ったら、傷み易い内臓とえらを除いて下処理しておくことが肝心。塩をして二時間位おき、生臭みが抜けたらさっと流して、焼きもの、蒸しもの、揚げものなどにします。煮魚は、調味料を煮立てた中に入れて、しょうがや赤唐辛子、山椒の実などを好みに加えて煮汁が少なくなるまで煮ます。白身魚の場合は、さっと身に火が通る位に煮て煮汁をかけて頂きます。

簡単な中にもちよつとしたコツをふまえておいしくするのが、家庭の食文化の伝承といえます。そして愛する家族のためにおいしい料理に工夫をする気持ちも日本の心として同時に伝えたいものです。