

# FOOD CULTURE

キックマン【フードカルチャー】

No.4  
2002

特集 東アジア食文化の流れをさぐる…  
**韓国料理と食文化**

執筆: 鄭大聲 (チョン・デソン) 滋賀県立大学教授

●日本の塩ルネッサンス

ナチュラルで美味しい塩づくりを求めて

執筆: 大川吉弘 ジャパンソルト(株)社長

●2001年度 国際食文化研究センター主催

『食文化セミナー』報告



キックマン  
国際食文化研究センター

## 設立趣意

当社は創業80周年にあたり、記念事業の一環として、「キッコーマン国際食文化研究センター」を設立することといたしました。

「発酵調味料・しょうゆ」を基本とした研究活動、文化・社会活動、情報の収集・公開活動などを目的とするものであります。

室町時代の中期以降に、初めて「醤油」の文字が使われたといわれています。しょうゆは、日本人の食卓、日本の食文化に不可欠の基本調味料として、今日まで発達・普及しつづけてまいりました。

現在では米・野菜はもちろんのこと、肉その他の食材にも、その持ち味を引き出すグローバルな調味料として、世界各地・各国の食卓に新しい驚きとともに迎えられ、とけこむまでにいたっております。そしてその味わいと香りの確かさから、しょうゆは食文化での国際交流、日本の食の「国際化」にも大きく貢献しつつあります。

その日その日の「現代に生きるくらしといのち」を最高に輝

かせたい。

世界中の人びとの、この切実な願いに応えるため、当センターは、21世紀の価値観、日本をはじめ世界各地の食文化を探りながら、「醸造しょうゆ」を中心とした今後の食文化のありよう、世界における発酵調味料文化の可能性を、さまざまな角度・視点から追求してまいります。

当センターの活動が、これからの豊かな食文化、幸せづくりにいささかなりともお役に立てれば大きなよろこびです。

設立にあたりまして、皆様の暖かいご理解とご支援を心からお願い申し上げます。



1999年(平成11年)7月30日

キッコーマン株式会社 社長 茂木友三郎

キッコーマン  
国際食文化研究センター



<キッコーマン国際食文化研究センターホームページ>

<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>



キッコーマンの故郷—野田の街並みに調和させた野田本社正面



展示パネル・映像コーナー



食関連図書コーナー。インターネットからも収蔵図書の検索ができます。

交通のご案内



キッコーマン国際食文化研究センター

〒278-8601 千葉県野田市野田250

TEL:04-7123-5215

FAX:04-7123-5218

<会館時間>午前10時～午後5時

<休館日>土・日曜日、祝日(年末・年始、  
ゴールデンウィーク、旧盆)

※詳細は当センターへお問い合わせください。

# 韓国料理と食文化

特集 東アジア食文化の流れをさぐる……

## 韓国料理と食文化

執筆／鄭大聲(チョン・デソン)



滋賀県立大学人間文化学部生活文化学専攻教授。国立民族学博物館共同研究員。大阪経済法科大学客員教授。1933年京都府宇治市生まれ。大阪市立大学理学部大学院修了。理学博士。朝鮮大学校(東京都小平市)教授。モランボン味の研究所長を経て95年より現職。食文化に関する講演、著書が多い。



韓国の秋…唐辛子の収穫と天日干し

### 韓国料理がブーム

サッカーW杯日韓合同開催があつて、いま日本では「韓国ブーム」であり、中でも料理への関心はひときわ高いようだ。日本・韓国とはまさに隣国そのものであり、生活文化圏としては同じ位置にあるとみてよいのだが、食生活を比べてみれば、かなりの違いがあることに気づくのである。

もし韓国旅行で食事を「韓定食」というメニューをいただかれるとしたら、その品数の多さとボリュームに大抵の人はいささか面食らうか、感動されるに違いない。食べきれないのである。日本の「定食」に馴れた感覚からすれば残すくらいのものなら量を減らして価格を安くすればよいのに、と思うのだが、そこが、

韓国文化ならではの特徴なのである。「韓定食」とは贅沢そのものであり、ご飯、スープ、キムチ、ナムル(野菜の和えもの)、チゲ(鍋もの)、ナム(蒸しもの)、クイ(焼きもの)、ポックム(炒めもの)、チョリム(煮もの)、煎(衣焼き)、膾(刺身)、チョッカル(塩辛)などが勢揃いした格式あるコース料理なのである。膳いっぱい料理が並んださまは圧巻である。手の込んだ料理を膳の脚が折れるくらいたくさん並べるのが、心のこもったもてなしとする。

この韓定食ほどではないが、「白飯定食」、「焼肉定食」、「豆腐定食」などもメインの焼肉や豆腐以外に数種類のおかずがセットになつており、食べ残るのは普通で、豪華な料理という印象を受けるのである。

この贅沢、豪華な定食とする配膳法は、朝鮮王朝時代の宮廷料理や上層階級の食事にそのルーツがあるといふ。

韓国ではお膳立てのことを「床チャリム」と呼び、伝統的なのは、おかずの数によつて三標飯床、五標飯床、七標飯床、九標飯床、十二標飯床という形式がある。「標」はおかずをいれる蓋付の器のこ

とで、三椽なら三菜、五椽なら五菜ということになる。朝鮮王朝時代、庶民の食事は三椽で裕福な家では五椽か七椽で、最高でも民間は九椽までとされ、十椽以上は王家つまり宮中のもので、王の日常食事の「水刺床」の基本が十二椽飯床であった。

この品数が多くて格式ばった配膳法が現在の「韓定食」に反映されているわけである。豪華で格式を重んじた料理と配膳を生み出した背景には、朝鮮王朝時代から強く打ち出された儒教思想が関わっている。

### 仏教文化から儒教文化へ

朝鮮半島に仏教が普及しはじめのは四世紀ごろからである。仏教が伝わるまでは畜肉は自由に食べられる対象であり、家畜は貴重な財産であった。

仏教が広まると殺生禁止の戒律が厳しくなり、食肉は禁止となる。朝鮮半島は六世紀半ばで全土が仏教を国教とするに至る。動物肉の食用は慎まれることとなった。この「精進料理」のような時代が十三世紀半ばまで続く。この食生活が変わるのがモンゴルの高麗国侵入とその後の三〇年にわたる支配である。

遊牧民族で乳製品、肉を常食とする生活文化は、仏を信じ、植物食品に依存していた生活文化におおきなインパクトを与え、支配者の肉食文化はまたたくまに広がりをみせる。食へてはいけなかったが、食べてみると味がよく健康によいということ、肉食文化は仏教以前のように「復活」する。仏教の戒律は食生活では骨抜きになってしまう。そして約三〇〇年間のモンゴル支配が

終わっても、食生活では肉食文化がそのまま根を下ろすことになる。

この食生活文化をさらに固めたのが、新しく政治を司ることになった朝鮮王朝である。仏教政治を排し、儒教思想を柱とする「崇儒排仏」政策をとったのである。仏教文化の食肉禁止は公にもなくなってしまうのである。

十五世紀を境目に朝鮮王朝の時代となり、儒教文化が花を咲かせ始める。肉食が公に可能になったからといってしよちゅう食べたということではない。むしろ肉類は貴重であり、高級な食べものになるのである。

貴重であるゆえに当然食材をあますところなく利用する知恵が発達する。牛や豚などの頭のてっぺんから、足のつま先までの各部位を、上手に料理するという技術が開発される。

料理法も生、煮る、焼く、蒸す、干す、塩漬けなど幅に広がりが出てくる。いま焼肉店でみられるメニュー類はこのような食肉文化の蓄積によって生み出されたものにはかならない。

肉料理ひとつだけを取り上げても、それが儒教の生活文化と深くかかわっていることが理解できよう。

### 飲料の文化

儒教が重んぜられ、仏教が排されることにより、衰退したのが飲茶の風習である。

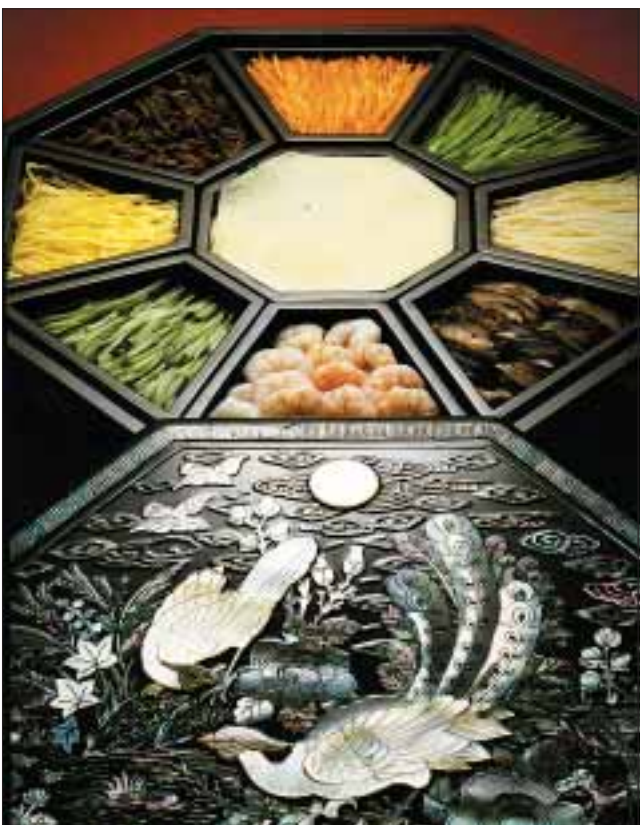
いま韓国ではコーヒーは飲める。紅茶も緑茶もある。しかし日本ほどではない。ごく近年までは緑茶はなかったのである。それはどうしてか。

飲茶の風習は仏教と共に中国から伝

推し進める。

寺院や貴族などの特権階級を中心に隆盛を誇った飲茶の風習も、朝鮮時代に入つて急激に衰え始め、十七世紀ごろからは茶の生産地が消えていくのである。これが今日まで続いたとみてよいだろう。まさに儒教文化の勢いに負けてしまった

であり、宗教そのものではなく、道理を説き礼俗を重んじた。とくに人間が生との間に通過する「節目」として執り行う通過儀礼は厳しく生活を律することになる。儀礼には多くの人が集まる。その時の飲食づくりはとりわけ大切な作業であり、料理づく



「九折板(ジュルパン)」(宮廷料理)

のである。

近年ようやく一部で茶園が造成され、緑茶の生産も始まったが、未だ生活に根を下ろしたとはいえない。

いま韓国の家庭ではご飯のお焦げから作るスンニョンや、トウモロコシ、麦などの穀茶、高麗人参などの漢方を利用した薬用茶などが用いられる。飲料文化こそ儒教の影響を受けた、代表的なサンブルといえるだろう。

儒教思想は中国の孔子、孟子の教え

りは身につけねばならない技術であった。

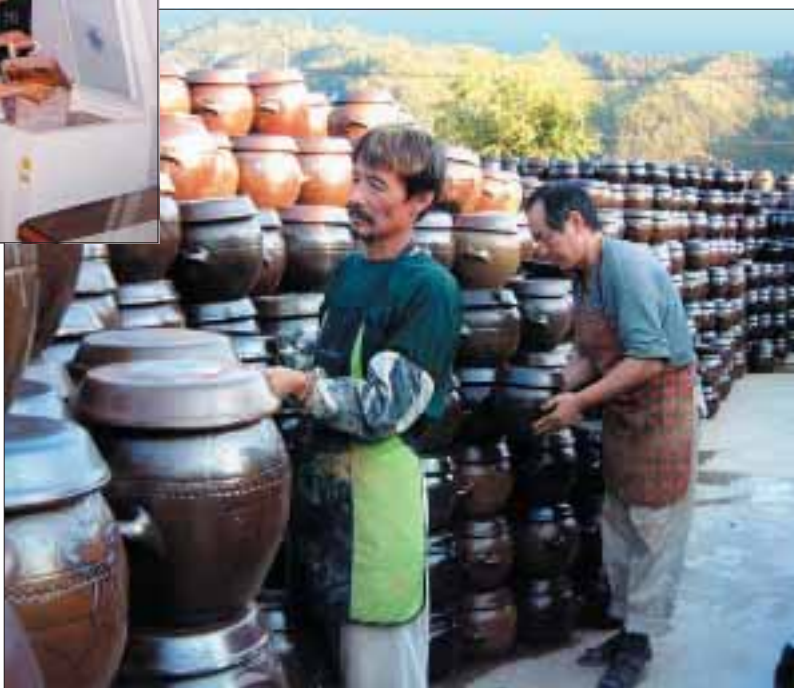
この飲食づくりは協同作業にならざるを得ないが、その場を介して飲食づくりの文化は広がっていくことになる。

この朝鮮時代に入ってから儒教の生活文化が今日にまで続いてきたものとみてよいだろう。

親や年輩者を大切にし、先生を敬い、主には使えろという儒教精神は、おもしろく栄養のあるものは、自分ではなく、先ずは年輩者、親たちにといいことになる。



キムチの長期保存に欠かせない「キムチ庫」



キムチ用のかめが伝統的な手法で生産されている

わるのは七世紀ごろからとされ、仏教儀式には欠かせないものだった。

茶の樹の栽培は、記録によれば八二八年に唐の国に使臣として行った人が、茶の種子を持ち帰り南部地方の智異山(地理山)に植えたことに始まる。

茶の生産が始まると茶を嗜む風潮は盛んになり、高麗時代には王公、貴族、寺院などのいわゆる上流階級では、各種

自分には不十分な食べものでも、お客様には立派なものを食べ残すくらい出す、というのが礼俗となる。この精神がだんだん薄れてきているとはいえず、今も脈々と続いている。それが食生活にあらわれるのであり、そのひとつが「韓定食」などの贅沢な配膳になっているのだ。

飯の上に盛りつけるのだが、これらの食材を合わせるとほぼ五色の系統の色が集まる料理となる。つまり、これ「食で自然の恵みをすべて合わせ摂ることのできる「健康料理」ということになるわけである。

### 料理と「薬食同源」の思想

韓国料理の根底には「薬食同源」の思想が流れている。食べものに「薬」の字が使われているのが目立つ。薬飯、薬水(ミネラルウォーター)、薬念(調味・香辛料)、薬酒、薬果、薬チヂジャンなどである。

これらは儒教以前から根強くあった陰陽五行の思想にもとづくが、あらゆる食べものに、その「薬用効果」の意味合いを付与しようとするわけである。基本的に、人間は自然の存在であるとの考え方から出たものといえよう。食べものは自然からの恵みであり、人間もまたその自然の中に存在しているからには、それをちゃんと摂ることが必要である、とするわけである。

その自然は陰と陽とで成り立ち、五行で動くというのだ。食べものも自然にあるものを偏らずに青・赤・黄・白・黒色の五系統の食材を等しく摂ることが健康につながるという考え方である。このような思想の表現ともいうべき料理のたぐいが、生活の中に多くみられる。薬飯がそうだが、「ビビンバ」と呼ばれる混ぜご飯もそれである。焼肉店では人氣メニューだが、これは別名「骨董飯」とも呼ばれる。肉、魚、野菜類の食材をこ

また「九折板」という料理がある(写真)。朝鮮王朝の宮廷料理としてよく知られているのだが、九種類の料理で成り立つ。八角形の器の中央には小八角の空間があり、そこには白系統の包み材が入る。外の八角にはそれぞれ対面して四色系の料理八種が詰められている。八種の料理を少しづつ取って白色の包み材メニュー(小麦粉を溶いてうすく焼いたもの)で、包みこんでひと口でいただく、という具合である。九という数字も縁起の良いものとされ、この「九折板料理」は高級で目出度い時などに使われるメニューでもある。

韓国料理は日本に比べると野菜料理の種類が豊かで、またそのボリュームも多い。この野菜料理の多いことが、この五色料理を演出するのに役立っている。和えものの「ナムル」には生和え、ゆで和えともにごま油が味づけに必ず使われるが、このごま油が和えもの料理に欠かせないものとなったのは、儒教文化以前の仏教文化の影響と考えられている。

つまり肉食禁止の生活で、野菜類などの植物性食品に頼りがちな食生活での、栄養不十分さを補うのにごま油を多用したものとされ、韓国料理では「ナムル」に限らず、各種料理にごま油がよく使われているのは、この仏教全盛時代の名残が今日まで続いているためだとみてよいだろう。韓国料理の味の良さと



「芝峰類説」(トウガラの解説) 1614年刊

らだらう。  
箸でつまめる固さ、大きさ、形が求められる。包丁の切り、口が目立つ。これらは当然のこととして器に盛りつけやす



韓定食ハンジョンシク(匙と箸は手前に並べられ、十様以上は宮中用である。)

### トウガラシと「漬物文化」

朝鮮半島の料理の特徴は、味つけに辛  
いトウガラシが使われることであらう。  
その典型は漬物の「キムチ」である。

朝鮮料理が古くから辛かったわけ  
はない。トウガラシの最初の記録が見ら  
れるのは、二六四年刊の『芝峰類説』(李  
暉光著)で、日本から伝わったので、「倭  
芥子(にほんからし)」と呼んでいる。辛  
さを毒ととらえ「大毒あり」として、こ  
れを焼酎にませて飲んだ人たちの中に  
死人が出たとして、危険視している。こ  
の否定的な取り上げ方が、肯定的なも  
のへと変わるのには、二〇〇年の歳月を  
要している。二五年刊の『山林経済』  
(洪萬選編)で、はじめて作物として栽  
培法が記されることになる。今日のよ  
うに漬物づくりのキムチに使われる

ヘルシーさを演出する大切なポイントが、  
ごま油であり、このごま油が「薬念」とい  
う調味料そのものだということである。  
このような「理屈っぽい」食生活が、ひ  
とつの伝統のようなものになつてはな  
らぬか、食事担当の家庭の主婦たちが、料  
理をつくっては、「やれ健康によい食べも  
の」〇〇に効果がある料理”など、効  
用を説く人に出会うことがある。陰陽  
五行の思想や理論を知っているからでは  
なく、親や先輩者たちとの生活環境や  
習慣の中で自然に身についた「知識」な  
のである。陰陽五行の思想は「生活化」  
してしまっているわけである。

### 「匙文化」と「箸文化」

朝鮮半島の食事をする道具は、匙と  
箸がセットである。ご飯をいただくもの、  
スープを食べるのも匙であり、汁気のメニ  
ューはすべて匙でいただく。箸を用いるの  
は汁気がないおかずだけである。  
つまり匙は食事をするときの主役で、



韓国の食卓にはいつもたくさんのキムチが並ぶ

箸は脇役である。食膳に置かれる位置  
は、匙が手前で箸はその奥である(写真)。  
食事のスタートは、匙を手にとり、スー  
プを味見し、「キムチ汁」(キムチの場合)を

味見し、ご飯  
をひと口含む  
ことで始まる。  
この点、箸  
だけの食事方  
法の日本の場  
合と全く異  
なるのだが、  
案外気づいて  
いないのが現  
状であらう。  
この匙が  
主役の「匙文  
化」と箸だけ

く仕上がる。  
まさに見せる  
ための演出が  
可能な料理  
といえよう。  
匙文化の場  
合、少々形の  
くずれたもの  
でも、匙です  
くつしまえ  
ば、口に運ぶこ  
とができる。盛  
りつけなどの  
見栄えを気に  
しなくても済  
む特徴がある  
といえは、言い  
すぎだらうか。



食材が何でも豊富に手に入る市場

の「箸文化」のちがいはさらなる広がり  
をみせる。食器の大きさにかかわって  
くる。ご飯を匙でいただくとなると、食卓の  
食器は手で持ち上げる必要がない。左手  
で支えて匙ですくったご飯を口に運ぶ。  
結果として食卓には食器を持ってはいけ  
ないことになっている。  
箸でいただく日本の場合、食器から口  
までの間にこぼれるため、食器は左手に  
持ち上げ、口許に近づけていただく作法  
となる。持つ食器は軽くて小型が良いの  
で、ご飯の容量は少なくなる。ために「お  
かわり」が必要となるし、それが当たり  
まえとなる。匙文化の朝鮮半島では、ひ  
とむかし前までは、食器が金属製大型で、  
ポリウムも多いので、「おかわり」はなく、  
残すのが礼儀であった。昨今は生活改善  
運動などで、この形式主義が廃され、食  
器もやや小型化し、食べ残しはなくなり、  
おかわりも可能になってきた。ただ年輩  
者の中には、この食礼にこだわる人たち

のは一七六六年の『増補山林経済』がは  
じめである。  
トウガラシの漬物への導入は、漬物つ  
まりキムチづくりに大きな変革をもた  
らすことになる。  
トウガラシ以前の野菜類の塩漬、みそ  
漬、しょうゆ漬、水キムチなどに新しいア  
イテムを加える役割を果たし、キムチの  
種類の幅が広がることになる。  
トウガラシのキムチへの使用は、漬物づ  
くり「革命」をもたらしたともいえる。  
辛味成分のカプサイシンは食品保存効  
果がある。トウガラシに限らず、山椒、胡  
椒、ワサビ、ニンニク、芥子、シヨウガなどの  
香辛料には、共通して防腐効果が認め  
られる。  
香辛料は料理づくりで味の調和など  
が目的で使われると受け止められること  
が多いが、元々

もみられる。  
日本の箸文化のそれに比べて汁気つま  
り水分が多いのが目立つのが特徴だ。  
先ず粥の種類の多いことである。米の  
白粥だけでなく、肉、魚、野菜類を使った  
粥が多くみられる。匙を使うことから  
これらのバラエティーは広がりをみせる  
わけだ。  
「タッパ」というのがあり。スープとご  
飯を合わせたもので、粥ではない。これも  
匙でいただく。スープは魚肉類、野菜類  
がたっぷり使われていて、この一品でバラ  
ンスのとれた食事となり得る。箸を使つて  
はこのメニューは食べられない。  
先に取り上げたご存知の「ビビンバ」  
というませご飯は匙文化の典型だらう。  
大型の食器にご飯が容れられ、その上に  
五色系統各種のおかずが具として盛り  
られている。これを混ぜ合わせるのだが、箸  
ではもちろん混ぜられない。匙でダイナ  
ミックに混ぜ合わせる。いただくのも匙  
であり、箸で食べることは不可能である。  
「チゲ鍋」というみそ味仕立ての汁も  
の料理がある。「テンジャンチゲ」と呼ば  
れて、焼肉店や韓国家庭料理でもなじ  
まれているメニューだが、これも箸では食  
べられない。匙で汁と具を合わせて取り、  
味わうのがこの料理の味わい方である。  
「チヨリム」という煮つけ料理も汁と具  
(魚介類)を共に匙にとつていただくもの  
である。こうしてみるならば、匙の文化  
として成立した韓国の料理と、箸を使  
うことで出来上がった日本のそれとは、  
かなりちがってくる。

辛い味は塩味とのバランスを取って  
くれる。塩っぱさをマイルドに感じさせて  
くれる。塩味よりも辛味を強く前面に  
感じるため、塩っぱさがうすく感じられ、  
漬物の味が単純なものから複合の味へ  
と幅が広がる。結果として塩分量を減  
らすことができ、漬物の味を良くする  
ことになった。  
またトウガラシの使用によってそれと  
合わせる副材料の薬味にも新しいもの  
が加わる。



若者でにぎわう東大門の夜景

### キムチの味の演出者

キムチの味をもうひと味深めているのが塩辛類である。朝鮮半島は三方が海に囲まれ、魚介類の塩辛の種類が多い。これも保存できる備蓄食品である。これが同じ保存目的の植物性食品の漬物に組み合わされることになる。この植物性食品と動物性食品のドッキングを可能にしたのは、トウガラシのカプサイシンだと考えられている。動物性食品である塩辛類には脂質が含まれている。この成分の変質防止効果があるのがカプサイシンだというわけである。そのために塩辛類が漬物に使われることによりキムチの内容容が変化してくる。それ以前の水分たっぷりのキムチ（冬沈または「水キムチ」とは別に、薬味の副材料が使われるキムチが考え出されるようになった。つまり、塩の前処理をして、塩と水切りをした野菜に薬味を合わせて漬ける現在の「ハクサイキムチ」のタイプが新しく登場し



初冬の朝市風景…キムチ用の白菜が出荷を待っている



婦人達が協同でキムチ用白菜の水洗いをする



軒下で吊して乾燥させるニンニクの束

たのだ。これはハクサイのような広い葉で、少し結球するような野菜が、ちょうどこのころから登場してくることも関係している。粉トウガラシ、ニンニク、塩辛、各種果実の刻んだものを合わせた薬味が、大きな葉と葉の間に挟みこまれる。キムチのつくり方と味は大きく変わった。それまでの、野菜に塩と少量の香辛料のみだった漬物の味は、塩味、うすい辛味、発酵した酸味が主だった。つまりシンプルな味といえよう。これに強い辛味とうま味が加わった。塩辛にはタンパク質があり、それが分解したアミノ酸が多い。これがうま味を

持っている。漬物の味がいわゆるコクのあるものになる。この副材料の薬味の配合量、方法によって、多様な味のキムチができるようになる。これによって各種のキムチが考案された。

ダイコンのサイコロ大角切りキムチ、「カットウギ」と呼ばれるものがある。これはトウガラシ使用以前にはなかったものだ。白色のダイ

コンに対照的な赤色の鮮やかさを配することにより、美的感覚を取り入れたキムチといえよう。李朝の宮廷料理のキムチメニューの一品であるが、王の歓心をおうために、ある女官が考案した一種のインスタントキムチだとされている。見るキムチだといえるかもしれない。今は、このキムチにも塩辛を使い、味を大切にすりくり方とよくなっている。

界のトップを占めている。すでに平成八年からトップであるが、この5年間で実に3倍の増加ぶりである。このことは日本の消費者の人気食品であることを意味するが、それはキムチの食べものとしての価値があることを証明してくれている。

こうしたすばらしい価値を持ったキムチは、長い間、朝鮮半島で生きる人々の食生活と健康を支えてきた。かけがえない食べものだった。さらに十九世紀に入るとみそにトウガラシが使われるようになる。すなわち「椒鼓」という山椒入りみそがあった。この名産地とされる地域でトウガラシ入りみそが、最初に記録されていることから、山椒の代わりにトウガラシが使われたものとみられている。トウガラシみそ、つまりいまの「コチュジャン」と呼ばれるものである。

コチュジャンは調味料そのものであり、各種料理の味付けに重宝なものとなる。この常備の万能調味料が辛い味であることが、韓国料理が辛くなった大きな要素とみてよい。

食肉文化が定着しその料理法に胡椒などの香味香辛料が使用されていた。しかし、この胡椒は外来輸入品で高価であったし、自家栽培ができない。同じ辛味でも栽培可能なトウガラシが、やがて代用されるようになったものとみ



市場の店先を賑わすキムチの種類

キムチのもうひとつの価値は発酵食品であることだ。発酵作用が進むことによって乳酸菌が多くなる。乳酸菌の健康効果はヨーグルトや乳酸菌飲料によつてすでによく知られている。それらの乳酸菌と全く同じではないが、キムチの汁に乳酸菌が多くいることは、「健康食品」と位置付けるこ

とができる。さらに発酵作用の結果として材料の野菜類にはなかったビタミン類が生成されてくる。トウガラシの辛味成分はカプサイシンである。その働きは脂肪を燃焼させ、肥満を防止する効果があるとされているとともに、胃を刺激し、消化液の分泌を盛んにして食べものの消化吸収をよくしてくれる。キムチを食事の時のおかずとしていただくのにぴったりの価値である。さらにこの成分にはエンドルフィン効果と呼ばれる作用があり、別名「快感ホルモン」ともいわれる。ストレス解消、気分そう快にしてくれる効用なのである。体が熱くなり、発汗することでそれは実感できる。いまこのキムチが日本に急速な広がりを見せている。平成十三年度の消費量は32万トン（食品需給センター）で、漬物業

### キムチの価値

もうひとつ大切な薬味にニンニクがある。キムチづくりではニンニクは欠かせないものだが、日本でのキムチには、これの



焼肉はカルビが中心。ハサミで切り分けて美味しくいただく

ないものが多い。それはあの強烈なおいのせいだろう。ニンニクにおいては一般にはきざられる。しかし、これが本場においてのキムチの価値と味にかかわる重要な要素であることは否定できない。ニンニクのアリシンの殺菌力は、漬物の保存効果にかかわるし、ビタミンB1含量の多いことは、栄養効果にかかわってくる。ニンニクのあることがキムチの価値を高めることは間違いない。味にも微妙な演出がみられ、刺激性の成分にトウガラシとはちがったものがある。その味とニンニク特有のにおいのミックスされたものが、まさに「キムチの味」なのである。このにおいと刺激に馴れた人たちは、キムチを食べるとき、これがいなければキムチではないとまで言い切るくらいである。

このように要素がからみ合いながら、朝鮮半島の料理は辛くなっていくのだが、

歴史的にはそんなに古い伝統があるものではないことが理解できよう。「キムチ」と「コチュジャン」は韓国では家庭の常備食品であり、つくり方も家庭ごとに工夫がみられる。家庭の味、おふくろの味のきめ手となるのだ。韓国食文化を代表するものといつても過言ではない。

# 日本の塩ルネッサンス ナチュラルで美味しい塩づくりを求めて



三代広重 大日本物産圖會「播磨國赤穂塩濱之図」

**塩作りは先人たちの知恵**  
日本の塩づくりは、海水を濃縮し、釜で煮る、煎る、焼くといった多くの工程から塩の結晶を採取します。手間と熟練の技を必要としたため、繊細な塩の精製技術が発達し、すでに奈良・平安時代には、塩の種類も、

石塩、堅塩・黒塩（固形焼塩）、煎塩・白塩（鉄釜で焼いた細粒焼塩）、粗塩なども流通していたといわれます。なぜ、塩づくりにひとの繊細な神経と技が求められたかといえば、濃縮した海水（かん水）に熱を加えると、はじめに液の表面に「塩の種」が誕

生し、次第に大きくなって液中にも結晶ができていくように、自在に変化するいわば「生き物」だからです。かん水の攪拌の仕方によって、形や大きさが異なった塩の結晶ができます。最初にできたものだけをすくい採って、平釜で煮てきた塩が「真塩」と呼ばれる上質な塩です。真塩は、竹のザルでにがりを取り、釜でゆつくり時間をかけて、煎塩や焼塩に仕上げられます。再度、かん水を加えて、苦汁成分と一緒に煮つめたものを「差塩」といいます。

江戸時代、瀬戸内に集中した入浜塩田では、真塩は江戸・大坂の都市に好まれ、安価な差塩は東北地方に売られました。播州赤穂の差塩は、塩廻船で米沢に運ばれると十倍の値段がついたといわれ、差塩の「塩角」のある辛い塩が東北地方の食材と結びついて、独特な濃い塩の味の



能登の播浜塩田 沼井(ぬい)作業

分を濃縮し、その海藻を焼いた灰を海水で溶いて土器の釜で煮つめて塩をとる製塩技術です。万葉集に「朝風<sup>あそかぜ</sup>に玉藻刈りつつ、夕風<sup>ゆふかぜ</sup>に、藻塩焼きつつ海少女」と詠われています。奈良時代になると、藻塩焼きは「揚げ浜式」と呼ばれる塩田に発展します。海岸の砂地をならして汲み上げた海水を散布、太陽の光で乾燥させると、

分を濃縮し、その海藻を焼いた灰を海水で溶いて土器の釜で煮つめて塩をとる製塩技術です。万葉集に「朝風<sup>あそかぜ</sup>に玉藻刈りつつ、夕風<sup>ゆふかぜ</sup>に、藻塩焼きつつ海少女」と詠われています。奈良時代になると、藻塩焼きは「揚げ浜式」と呼ばれる塩田に発展します。海岸の砂地をならして汲み上げた海水を散布、太陽の光で乾燥させると、

分を濃縮し、その海藻を焼いた灰を海水で溶いて土器の釜で煮つめて塩をとる製塩技術です。万葉集に「朝風<sup>あそかぜ</sup>に玉藻刈りつつ、夕風<sup>ゆふかぜ</sup>に、藻塩焼きつつ海少女」と詠われています。奈良時代になると、藻塩焼きは「揚げ浜式」と呼ばれる塩田に発展します。海岸の砂地をならして汲み上げた海水を散布、太陽の光で乾燥させると、

分を濃縮し、その海藻を焼いた灰を海水で溶いて土器の釜で煮つめて塩をとる製塩技術です。万葉集に「朝風<sup>あそかぜ</sup>に玉藻刈りつつ、夕風<sup>ゆふかぜ</sup>に、藻塩焼きつつ海少女」と詠われています。奈良時代になると、藻塩焼きは「揚げ浜式」と呼ばれる塩田に発展します。海岸の砂地をならして汲み上げた海水を散布、太陽の光で乾燥させると、

## 執筆／大川吉弘

1939年生まれ。塩問屋栃木塩業の三代目社長を継ぐ。平成9年 専売塩元売のグループ会社「協業組合日本塩商」理事長 就任。平成11年 永年塩業界に貢献し、黄綬褒章を授与される。平成13年 関東の塩元売を合同、日本塩商(株)に組織変更 社長就任。平成14年 塩の完全自由化(4月)に伴い、塩のリーディングカンパニーをめざし、ジャパンソルト(株)に社名変更。

## 監修／大野正之

ジャパンソルト株式会社 技術顧問



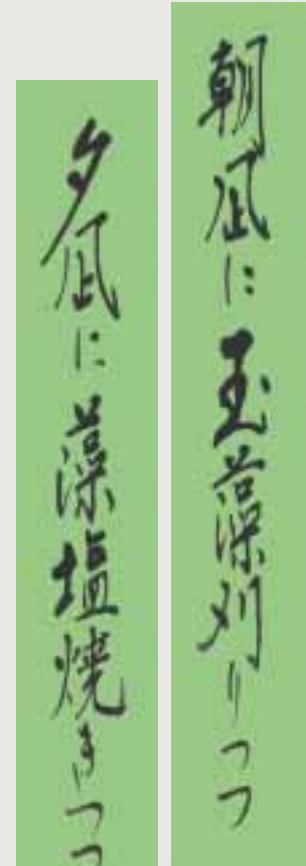
塩は、私たちが日常的にたしなむことのできる世界各地の食文化の成熟に、深く関わっているといっても過言ではありません。それぞれの国には、必ず、良い塩が採れる「名塩」と呼ばれる塩の産地があります。今、私が思い描いているテーマは、日本の塩の歴史と伝統のなかで育まれてきた塩の価値を、もう一度再発見し、そこに新しい時代にふさわしい塩の価値を創造することです。それは、日本料理を支えてきた本来の塩、「こだわりの塩」への強い思いです。

世界的には天日塩、岩塩が主流ですが、日本には岩塩層も塩湖も存在せず、気候的に、太陽と風の力で海水を蒸発させてつくる天日塩もできません。古代日本人は海から海水を汲んでそのまま煮つめる「直煮」により塩をとっていました。縄文時代の遺跡から、塩をつくったとみられる円錐形の製塩土器が発掘されています。縄文後期から弥生期に農耕が発達すると、食生活の変化とともに塩の需要も増えて、藻や砂を利用する海水濃縮の技術がうまれたといわれます。

やがて6世紀飛鳥時代になると「藻塩焼き」という日本独特の製塩方法が現れます。ホンダワラやカジメなどの海藻を浜辺に積み上げ、幾度も海水をかけて天日で乾燥させて塩



入浜式塩田



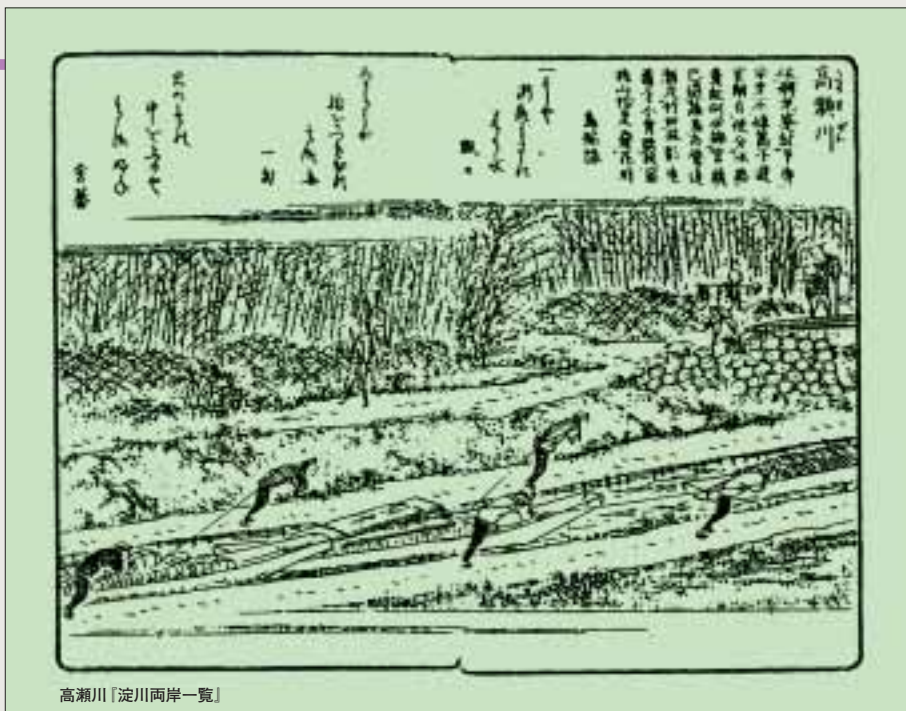
万葉集



藻塩焼神事

中の化学反応によって、繊細な味の塩ができあがります。安土桃山時代に堺から伝えられ、長崎では、豪商の屋敷跡、オランダ商館の出島からも出土、ここでは船の塩が不足したらしく、壺焼塩を購入した記録も残されています。

上流階級では、宴会の塩焼きの鯛を食べるとき、身の厚い鯛は食べ進むと塩味がなくなるので、食膳に壺焼塩を出しておくといわれています。安政元年（1854年）の瓦版に、幕府が黒船ペリーを接待した宴会の二の膳に、鯛と焼塩壺が描か



高瀬川「淀川兩岸一覽」

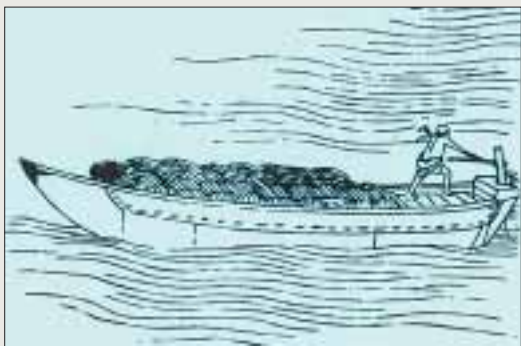
発見しました。これまでの真空式蒸発缶でできるサイコロ状の正六面体の結晶とは違う、同じ容量で重量が約半分という塩の結晶と出会ったときの驚きが、軽い塩づくりのきっかけとなりました。

その後、フランス、イタリア、スペイン、ギリシャと、軽い塩の系譜を求めた旅が続きましたが、5年後にロンドン郊外のオックスフォードの食料品店で、ふたたび胸がときめくような「かるい塩」に出会いました。ろう紙に包まれ、10センチ角の長さ20センチほどの塩の塊、「カットランプソルト」です。岩塩を溶かして平釜で煮詰め、木箱に入れて乾燥させたもので、まるで軽石のような塩です。自然の岩塩のなかには、灰色に濁った泥や重金属類など、身体に害を及ぼす不純物が混ざったものがあります。このカットランプソルトには、溶解・再結晶によって、安全な塩を

ています。一般家庭では、ホウラクで粗塩を煎って、手塩皿に盛り、調味料として使われました。まさに焼塩は食卓塩のルーツといえます。

### 塩の道と食文化

塩浜から内陸部への塩の流通が盛んになるにつれ、嵩の高い塩を一度に大量に運ぶことができる舟運が物資輸送の幹線に成長し、山岳地帯では、牛や馬で運ぶ塩の行商人が販売を担っていました。川舟は高瀬舟と呼ばれ、一般的には、内陸部の住民が臨海地域と交易を行うために所有し



上荷船「和漢船用集」

たもので、交通の拠点は内陸部におかれるのが普通でした。

上り荷は、塩、塩干魚、などの海産物、下り荷は、米、雑穀、薪炭などを主としながらも、紅花、麻、木材、たばこなど、地域の特産品の物流を促進し、「塩の道」は、食文化の道であり、産業の道でもあったともいえます。

つくるというひとの知恵が強く感じられます。

### フランスの名塩、フルード・セル(塩の華)

今年5月、南フランス、北イタリア、シチリア島の塩の旅で、強く印象に刻まれたことは、有名レストラン、高級食材店のキッチン、テーブルソルトが、すべて自然海水塩であったことです。今、その地域の有機栽培された食材と自然海水塩を使った料理がブームになっています。

フランスの人気シェフ「アラン・デュカス氏」の経営する店のひとつ、モナコのホテルドバリにあるレストラン「ルイ十五世」では、甘いムースと塩味の「パニライスのデザート」に、「甘さとソルトテストの味のハーモニーをお楽しみ下さい」と言添えられています。フランスの高級食材店、フオーションの売場では、ゲランド地方の「フルード・セル(塩の華)」が主流で、フランスの多くのシェフ達から支持されています。またイタリア、ミラノのベッグでは、南イタリアの自然海水塩が売られています。

塩の華は、毎年4月から7月にかけて、急激に気温が上昇するとき塩田の表面に浮かび上がる、白い花のような塩の結晶です。これを塩職人のバルディエが手作業で採取し、熟練の伝統製法でつくり上げます。ほのかな甘味を含んだまろやかな塩味が、新

京都は、高瀬川と淀川で瀬戸内海に、宇治川、大津街道、琵琶湖舟運で日本海に通じ、塩の道の代表的な拠点です。京都には日本中のさまざまな食材があつまり、洗練された京料理がうまれたといえます。927年「延喜式」には、京の貴族たちが税として貢納させていた美味な魚介類を挙げています。

代表例には、干鮭、水頭(鮭の頭部軟骨の塩漬け)、酢鮎(なれ鮎)、塩塗鮎、鮭内子(筋子)、海鼠腸(このわた・ナマコの腸の塩辛)、アワビ、背腸(鮭の背骨のメフンの塩辛)ほかに猪の干し肉、スルメ等々、塩で味つけた酒の肴が多いが目立ちます。日本の食文化のなかで、塩蔵(食材の塩漬け)の存在は、鮎寿司、塩辛、魚醬、野菜の漬物、味噌や醤油の醸造など、さまざまな伝統的な保存食品を生み出した源泉だったといえます。

### 微妙な塩加減

イタリア料理の心得として、「オリブ・オイルは気前のいい、大らかな性格の人間に、バルサミコ(酢)は用心深く、もったいなさそうに使う」「しぶちん」にまかせなさい。しかし、塩だけは「賢い人間」に使わせなさい。」と言い伝えられています。これは食材の美味しさを活かす微妙な塩加減のむづかしさを表現したものです。一瞬の手加減で料理の味を引き立てます。日本の板前も、店に入ってくる客の顔を見て「この客はゴルフ帰りで汗をかいている。」と直感すれば、濃い味にするといわれています。



モナコの有名レストランで出逢った、塩の新しい魅力

しいフランス料理の味を支えています。

### 「ナチュラル・シーソルト」の時代

今の日本の塩には、「美味い・不味い」という味の物差しが存在していません。多彩な加工食品が大量に市場に登場する現代、加工食品のニーズに応えた、高純度、低ナスト、量産化を目的とした均質な工業生産の塩が主流で、あくまで塩化ナトリウムの純度が塩の品質の基準になっています。日本の自然塩は、国内のイオン交換膜法でつくられる高純度の塩や輸入天日塩を原材料に苦汁を加え、ミネラル・バランスを組成したものが主流となっています。消費者の食生活の豊さと自然食志向が高まるにつれ、これまでの工業生産の塩から、手作りの美味しい、個性的な塩へ、今後、多くの消費者の支持を受け、自然海水塩の市場が拡大していくと考え

この絶妙な板前の塩加減の感覚を科学的に分析してみると、美味しいと感じる塩分の濃度は0.9%、1.1%では濃く、0.7%では水っぽく感じられて、塩を扱うことができる人間の感覚は、まさにアートだといえます。また、加工食品においても、ハム・ソーセージ、かまぼこなどは、肉・魚の水溶性タンパクを凝固させる性格、漬物では、塩がもっている水を引き出す浸透圧や素材の色を鮮やかに残す効果を利用します。いずれも塩加減が味覚や食感の決め手となります。

昔の平釜でつくっていた時代の美味しい塩―真塩は、今の真空式の釜でできた塩に比べると、同量で約2倍のポリウムがありました。つまり、デリケートな味の調整ができる、使い勝手の良い塩だったのです。今の塩は「かさ比重」の大きい重い塩のために、少しの量でも味が大きく変化します。塩の美味しさと感じる「濃度」の幅が大変狭いため、料理の味つけがむづかしい塩といえます。料理人の感性に近く、微量な塩加減を勘で正確に使い分けられるような「同じ容量で塩分が二分の一の軽い塩が作れないか」これが、私の塩へのこだわりの第一歩です。

### 軽い塩を求めた旅

昭和48年に米国ヒューストンで開かれた塩の国際シンポジウムに出席した。この機会に米国の塩事情を見聞したいと各地の岩塩鉱や塩湖を視察していたおり、デトロイト郊外のセントクレアで、液表で結晶をつくるアルバーガー・ソルトというフレイク塩を探しています。

“塩屋”として誇れるような塩を探し求めるうちに、気がつく700アイテムを超える塩を扱うようになりましたが、新しい時代の塩の価値を創造していくためにこれらの塩を「ナチュラル・シーソルト」というコンセプトを軸にして、もう一度見直したいと考えています。安全できれいな海水から、美味しい・軽い・使い勝手のいい、伝統的な手作りの塩を開発することが、キッチン・ソルト、テーブル・ソルトの新しい可能性を秘めていると確信します。

\*\*\*

平成14年4月から塩は完全自由化になりましたが、塩専売の百年の歴史は、高品質、低価格、安定供給を課題とした塩の産業革新でした。経済性や機能性を求めた塩の近代化です。これらについてはほぼ完全に達成されました。そして今、時代が塩に求める新たなテーマは、均質な工業生産的な塩ではなく、消費者の視点から発想したナチュラルで、美味しい塩です。今こそ、多様化した食文化に最適な塩を提供するプロの知識とノウハウが求められています。

消費者の多様なニーズにいかに対応に添えていくか、幅広い角度から塩の可能性を追求し、こだわりの塩を企画提案していくこと、それが塩に携わる者の喜びと誇りです。

\* 出典「たべもの日本史総覧」日本名産辞典  
\* 写真 図版協力 たばこ塩の博物館



2001年度中の当センター主催の「食」および「食周辺の文化」をテーマとした「食文化セミナー」は、6回開催されました。いずれもたくさんの方のご参加を得ることができました。今回は、講師の方々のお話の概略を、それぞれまとめてみました。

2002年1月25日

**たこ焼の魅力と未来  
大阪発食の知恵と粉食文化**

講師：生活文化研究家 熊谷真菜

「たこ焼」のルーツは「明石焼」にあると考えられる。

明治の中頃、明石の産業であった「明石玉」(珊瑚のイミテーション)を作る時の金型を「鍋」

(たこ焼を焼く道具の通称)として利用し、小麦粉と混ぜた「玉子焼」を焼いて売ったのが「明石焼」の始めであった。

一方、大阪では、福島県出身の人が「ラジオ焼」と名付けた食べ物を屋台で売っていたが、これは小麦粉を溶いた中に、干しエビやコンニャク、肉などを入れしょうゆで味付けした焼き物であった。ある時、明石から来た人の「大阪では肉が入ってるんか。明石では蛸や」という一言がキッカケとなり、蛸を入れて名前も「たこ焼」としたという。「たこ焼」にソースをかけるようになったのは戦後のことで、最初はしょうゆ味だったらしい。

大阪の「たこ焼」は、表面は「パリッ」、中は「トロッ」とした感じに焼き、蛸の「コリッ」とした歯ざわりという3つの食感を大切にしている。



2001年11月16日

**サラリーマンの病気学**

講師：キックマン総合病院院長  
医学博士 久保田芳郎

「サラリーマンの病気学」といっても、特別の病気があるわけではない。換言すれば「生活習慣病予防のための基礎知識」と捉えて欲しい。

生活習慣病による死因の上位は「がん」「心臓病」「脳卒中」であることは、よく知られている。このような生活習慣病を予防する対策として「8つ健康習慣」を身につけて欲しい。「1.禁煙」「2.適量の飲酒」「3.朝食を摂る」「4.平均7時間以上の睡眠」「5.平均9時間以下の労働」「6.定期的におこなう運動」「7.栄養バランスを考えた食事」「8.自覚的ストレスの発散」の8項目である。

健康診断などで注意事項が指摘されたとき、日常のライフスタイルを見直して、今までの生活を変えてみることで、生活習慣病対策にとって大切なことである。そしてライフスタイルを見直すにあたっては、上述した8項目をチェック項目として活用していただきたい。



2001年8月24日

**沖縄の食文化  
健康と長寿食の魅力**

講師：放送大学沖縄学習センター所長 尚 弘子

沖縄県の長寿(単なる長命ではなく、元気で生き生きして長生きしていること)の要因は2つある。まず、年間を通して一日の最低と最高の気温の差が少ないため、人に優しい気候であること。2つ目は昔から中国大陸との交易を通じて、食生活の中に「医食同源」「薬食同源」の思想が浸透していることである。

「長寿」の指標として「平均寿命」や「百歳以上の対人口比率」「生活習慣病による死亡率」などがあり、こうしたデータを比較して判断されるが、沖縄県は国内で初めの2項目が断然1位である。一方食生活では、「豚に始まり豚に終わる」といわれるほど沖縄の人は豚料理を食べるし、大豆、ゴーヤ、島人参、紅イモなどもよく食べる。それらはコラーゲン、大豆イソフラボン、アントシアニンなどの身体に良いとされる要素を多く含んでいる食べ物である。また、食塩の摂取量の少ないのも沖縄料理の特徴である。

長寿の食文化の根本は、身体のことを考え意識して食べること、自分の食べるものに責任を持つということにあると思う。



2001年6月27日

**しょうゆが結ぶ世界の味**

講師：村上開進堂5代当主 山本道子

しょうゆが世界的に使われるようになったことは、よく耳にしたり、目にしたりする。

1981年(昭和56年)から13年11回にわたっておこなわれた「在日外国人によるしょうゆを使ったレシピコンテスト」の審査員を勤めたが、コンテストを始めた当時は、味付けにしょうゆだけでは不安なのか、ほとんどの人がウスターソースも一緒に使うというレシピであった。現在では、海外の料理本にもそんなことは書かれていない。しょうゆの認知度は、この20年でずいぶん上がったことが分かる。代表的な例として最近感じたのは、「家事の達人」と呼ばれる米国人のマーサ・スティアートのホームページに「しょうゆのシミの抜き方」という項目があったことだ。

誰にとってもシミはやっかいだが、米国人のシミの中に「しょうゆ」が入っているのは、いかにしょうゆが日常的になっているかの証拠でもある。またこのように日常的となったことは、海外で根をおろしたしょうゆの新しい使い方が、やがて日本にやってくる前触れのような気がする。



2001年4月13日

**海を渡る日本食  
ニューヨーク・スタイル**

講師：食ジャーナリスト 安藤エリザベス

「食べる」ということは世界共通の動作であるのに、何を、どこで、いつ、どのように、という部分を含めるとまるで違ってくる。今回は材料、調理、献立、盛付、行事との関連、という分類の仕方では日本料理がニューヨークスタイルになったとき、どんな変貌を遂げているのかを比較してみる。

例えば、原則として日本人は箸を右手で使うので、箸は左に向けて並べるが、NYではフォークを前提にするので日本とは逆の右に向けてしまう。また日本料理では、同じ食材を調理の仕方によって生で食べたり、焼き物となったりして同じ膳に並べられるが、西洋人にとっては、そうした調理の仕方は驚き以外のなにものでもない。

とはいうものの、日本に海外の食べ物が入ってきて、独自の進化(?)を遂げた場合もある。日本人の朝食の概念は一汁三菜であるためか、パン、スープ、目玉焼き、ハム、サラダという朝食をよく見かけるが、一般的な米国人にとってこのメニューは、昼食である。食文化とは、自分の国の当たり前が、他国の人々にとっては、まったく当たり前ではないのである。



2001年3月22日

**発酵食品と人類の知恵**

講師：東京農業大学教授 小泉武夫

今さらいうまでもないが、近年、発酵食品の効用について、いろいろな分野の人たちが注目している。「発酵」という自然の営みを研究すればするほど、発酵をうまく利用した先人たちの知恵の深さに、敬服してしまうのである。というのは、発酵によって食べ物を保存し、食べ易くしかも滋養溢れる食物に変化させ、それを摂取する側の体力を増強させるという、すばらしい発酵のパワーを、上手に利用しているからである。

私たちにはおなじみの「納豆」を例にとれば、これはまさに「知恵の食べ物」と呼ぶことができる。江戸時代、納豆はみそ汁の中に入れて「納豆汁」として食べており、しかも、関西の人もよく納豆汁を食べていた。そして納豆汁の具は、決まって豆腐である。栄養学的に見ても日本人の大豆の加工能力のすごさを、改めて知ることができる。20世紀までの発酵技術は食生活に貢献したが、21世紀は食品だけでなくエネルギーの分野でも、きっと私たちの生活にすばらしい貢献をしてくれるだろう、と私は信じている。



いま世界が求めているものは、品質のよい食材と調味料をつかい、おいしく健康に良い料理をみんなで囲む、くらしのいちが輝く文化です。自然のゆっくりとしたプロセスとクオリティから、味わい深いソース(醤油)を生み出しているキックマンならではの視点で、世界の食文化を映像にとらえました。

## 「ヨーロッパの食文化」全5巻

●収録時間:各巻約30分 定価:各巻6,000円(消費税別)



### ■黄金のフランス料理 ～エスコフィエと美食神話～

ホテル王リッツは、次々と豪華ホテルをつくり、魅力的な料理を楽しめるようにした。その豪華ホテルにふさわしい料理を次々に生み出したのが、天才シェフ・エスコフィエ。彼の美食へのあくなき追求は、おそらく食文化史上、空前絶後といえるパルエボックのフランス料理を生み出した。その華麗なメニューを再現しながら、美食神話が世界中を駆け巡った背景を検証する。

### ■クリストフ・マルガンの伝統料理 ～現代フランス料理事情～

変化してとどまるところを知らぬフランス料理。1968年の「パリ五月」事件をきっかけに、食の分野も、新たな潮流スーヴェル・キュイジーヌをひきおこした。80年代に入るとクラシックへのゆり戻しがはじまる。リヨンの若きシェフ、クリストフ・マルガンは伝統と創造性に満ちた料理で評判を得ている。いま一番熱いシェフの組を見る。

### ■ペリゴールの秋のはなむけ ～貴腐ワイン、フォワグラ、トリュフ～

フランス南西部ペリゴール地方は、世界的な珍味といわれるフォワグラとトリュフを産出する、おいしいものが豊富な地方として有名である。収穫の季節にはドルドーニュエ河に沿って「かくわしい魂たち」といわれる農作物が勢ぞろいする。「質のよい食材、美食家、恵まれた自然条件、それにもまして生産者の想像力」とは、エスコフィエが100年前、「美し国」の条件を語った言葉。しかし今日の美し国の食材生産にはさまざまな問題がつきまとっている。これを解決する生産者の想像力とは…

### ■主役はいつも大きなテーブル ～食卓画を読む～

食卓が家族団楽の場となり、楽しい会話と礼儀正しい作法を大事にするようになったのは、日本の近代化の中で輸入された西洋の思想だった。しかし西洋においても、家族団楽は昔からあったのではない。宗教改革以後のこととされている。このことを如実に語っているのが食卓画である。ボンベイのプレスコ画から18世紀イギリスの家族の肖像画まで食卓の図像を読む。



### ■木村尚三郎のシチリア食紀行 ～地中海式食事法～

いま、地中海沿岸諸国の食事が注目されている。食物繊維の豊富なパスタ、オレイン酸や抗酸化物質を多量に含むオリーブオイル、青魚を中心とした魚介類そして緑黄色野菜…。食卓は大勢が集い楽しむつおいしく食べあう。それは遠くギリシア、ローマ時代から続いている健康によい食事法である。ヨーロッパの料理の流れが、千年昔の地中海に帰属している姿をシチリアで、木村尚三郎氏が検証する。

## 「日本の食文化」全5巻

●収録時間:各巻約30分 定価:各巻6,000円(消費税別)



### ■日本料理ともてなしの心 ～湯木貞一の世界～

日本料理の粋といわれる懐石の魅力を探求し、もてなし料理の極意を創造した吉兆主人・湯木貞一。その一世紀にならんとする生涯を振り返りながら、彼が考案した「世界の名物・日本料理」の神髄とは何か、を日本料理の近代史として検証する。

### ■懐石、しつらう ～食卓と日本人～

わが国ではむかしから「料理とはしつらうこと」といわれてきた。「しつらう」とは飾りや調度をその場にふさわしく配置したり、造作したりすること。日本人にとって卓とは季節を呼びよせる舞台である。むかしから料理に季節感を託し、その場にふさわしく、しつらえてきた。自然と人間生活の調和を一つの境地にまで高めた日本人の知恵といえる。

### ■おぼんざい歳時記 ～庶民の味覚と四季～

京都では古くから日常のお惣菜を「おぼんざい」と呼んできた。そして何の日には何を食ふべしというしきたりがあった。今日、伝統的な生活様式の多くは消え失せてしまったが、京都のおぼんざいの中に息づいている庶民の深い知恵を探る。

### ■食は江戸 ～江戸前の料理と外食～

江戸が幕府の所在地となって300年。その長い平和の中で、江戸の食文化は見事に成熟した。ソバ、カバヤキ、スシ、テンブラ…これらの料理は江戸後期の外食産業から誕生したものである。江戸をひもとくと、今日の東京の食文化のルーツは、ことごとく江戸の街角で花開いたものであることがわかる。

### ■舶来の日本料理 ～食文化の翻訳術～

日本の食文化は、米をはじめとして、そのルーツを探ると海外にいづくものが多い。このことは食の国境をとりはらい、日本の風土や日本人の生理、あるいは文化に対応できるように見事な食の翻訳をしてきたことでもある。今、世界の食卓は、日本の食文化に注目している。美味で健康に良いということからであろう。

## 「中国の食文化」全5巻

●収録時間:各巻約30分 定価:各巻6,800円(消費税別)



### ■北京 ～庶民の味 宮廷の味～

中国料理の代表、北京料理。それは中国各地の料理の集大成であり、庶民の味から宮廷料理にいたるまで、伝承し、改良を重ねて質の高い食文化を形成してきた結果ともいえる。北京料理の日常食から北京の著名な料理店の厨房までを徹底取材。

### ■広東 ～食は広州に在り～

四季を通じて、樹木の濃い緑と花々に彩られる広州。自由市場の多彩な食品の紹介をはじめ、広州最大の料理店・泮溪酒家の、飲茶の風景と仔ふたの丸焼きの全プロセスを紹介。南国酒家ではどうがんの蒸しものに代表される「蒸す」という東アジア独特の調理文化にスポットをあてる。

### ■江南 ～魚米之郷の名菜譜～

米と魚介類が豊かな、魚米之郷・江南。とれたての魚と豊富な穀類がならぶ鎮江の自由市場、楼外楼の伝統的な魚料理、上海の小籠包子やカニを紹介。一方、中国随一と称される紹興酒、鎮江香醋、金華火腿(ハム)なども取材し、江南全体の豊かな食文化の世界が広がる。

### ■四川 ～天府之国の百菜百味～

冬は比較的温暖、夏は盆地特有の酷暑の自然環境の中で、四川は、香辛料や大豆食品をうまく複合させ充実した食文化を形成した。独特の四川料理の魅力にふれ、地の恵み・塩・水の恵み、野菜、さらに家常菜(家庭料理)にもカメラを向け、四川の食生活、風土を詳しく紹介する。

### ■調理と医食同源 ～厨房にみる味の秘訣～

中国料理界の代表、北京飯店の厨房から、刀工(包丁さばき)、乾物類の調理法、スープのとり方、芸術的な火工(火の使い方)などを様々なアングルで紹介。漢方薬を取り入れた滋養料理や精進料理に至るまで、臨場感あふれるドラマとなっている。

<お問い合わせ> キックマン国際食文化研究センター(キックマンビデオ・ライブラリー) TEL.04-7123-5251 URL.<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>

●販売に関するお問い合わせ先は:ソニーPC株式会社(クリエイティブセンター) TEL.03-5496-5303 FAX.03-5496-5362 URL.<http://www.pcl.sony.co.jp/>



KIKKOMAN  
INSTITUTE FOR  
INTERNATIONAL  
FOOD CULTURE

### キックマン国際食文化研究センターのシンボルマーク

このマークは世界三大穀物のうち、世界と我が国の食文化に深い関わりのある米と麦を「亀甲」型の中に配したものです。「亀甲」色は、しょうゆをイメージした、深みのあるむらさきです。穀物の色は、たわわに実った「こがね色」です。

### 「FOOD CULTURE」No.4

2002年6月15日発行 発行人/平山忠夫  
発行/キックマン国際食文化研究センター  
編集/FOOD CULTURE編集部  
〒278-8601 千葉県野田市野田250番地  
TEL.04-7123-5215 FAX.04-7123-5218  
<http://kiifc.kikkoman.co.jp/>

\*本誌掲載の写真、イラスト、記事の無断転載を禁じます。