

キッコーマン国際食文化研究センター 「食文化セミナー」報告

当センター主催の「食文化セミナー」が、5月と9月に開催されました。
いずれも、たくさんの方々に開催いただきました。
崔先生と竹内先生のお話のエッセンスをご紹介します。

2002年9月13日

江戸の食文化

侍と庶民が一緒になった「食文化」

講師：江戸東京博物館 館長

竹内誠

20世紀は「物量の時代」といわれ、大量生産、大量消費の世紀でした。これに対して21世紀は「心と質の世紀」といわれ、人間としての豊かな心を育て「量より質、心である」という時代がやってきたのです。そういう点では、江戸時代は機械もなく、手作り、手仕事の文化ですから、個性的で多様な時代でした。確かに暗く、封建的な社会でしたが、よく見直してみると「オヤッ」と思うようなこともあるのです。量より質や心が問われる時代になり、江戸が甦ってくるのです。



今日紹介する紀州・田辺藩の原田某という侍の書いた『江戸自慢』という本は、自分が江戸で恥をかいた経験から、後輩たちが同じ恥をかかないようにということを書かれた本です。そこには江戸の食べ物のごくたくさん書かれています。

紀州では納豆を食べませんので、毎朝納豆売りが来るのが珍しく、菓子類は上方が旨いが、饅頭だけは江戸が旨い、と書いています。蕎麦の食べ方も田舎とは違って、「もり」と「かけ」にわかれ、店に入るやいなや素早く注文しなければ、田舎者と笑われる、など注意は細かく、この頃からしょうゆは野田のものに代わり、江戸の蕎麦つゆのおいしさに、何杯でも食べられる、とあります。

人気のある店では、侍も町人も一緒になって並んで順番を待つなど、侍も威張ってばかりでは、やっていけません。江戸には侍と庶民とが一緒になった「食文化」があったのです。

2002年5月10日

韓国の発酵食品

「薬食同源」としての「キムチ」

講師：韓国料理研究家、韓国文化コーディネーター

崔智恩

韓国人にとって「食」に対する考え方の基本は、「薬食同源」です。これは食べることが、単に食欲を満たすだけではなく、自然の恵みを身体に摂り入れることで、体調を整え、健康を保ち、身体を癒す、という思想なのです。ですから韓国料理では、薬用効果のある食材、香辛料、調味料をバランスよく組み合わせることによって、美味しく、しかも栄養的にも優れた食品を発達させてきました。その代表的なものが「キムチ」です。



発酵食品としての「キムチ」が発達した理由は、人々が農耕を生活の基本とし野菜を好んで食べたこと、その一方で水産物の塩蔵技術を発達させ、それらを「キムチ」造りには欠かせない薬味として幅広く利用してきたこと、「キムチ」に利用される白菜が広く普及、栽培されてきたこと、などが挙げられます。「野菜の塩漬」を意味する「沈菜(チムチュ)」が「キムチ」に変化したともいわれています。そして「キムチ」は栄養面でも非常に優れた食品です。

主材料の白菜、大根、唐辛子、ニンニク、葱などには薬理作用があり、豊富なビタミンが含まれています。そして発酵することによって、それまでになかったビタミン類が生まれ、整腸作用を助け消化を促進します。また発酵による乳酸菌で防腐作用を助長するばかりでなく、なんとといっても食欲増進につながっています。このように「キムチ」はすばらしい健康食品で、まさに「薬食同源」の代表食品といえます。