

# 「和食っていいね!」といわれたい 和食の魅力

2013年11月9日(土)、東京駅前 丸ビル7Fの丸ビルホールにて、  
京都と東京から、旬な若手料理人にお集まりいただき、和食と四季との関わり、  
和食の基本、世界の食文化と日本の食文化との違い等々、  
和食の魅力について、存分にディスカッションしていただきました。

パネリスト



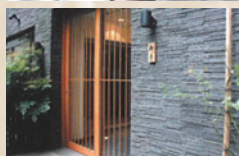
**高橋 拓児**(たかはし たくじ)氏  
京都「木乃娣(きのぶ)」三代目  
1968年生まれ、大学卒業後、東京の「東京吉兆」で修業。新しい理論や料理方法を取り入れた料理スタイルは高い評価を受ける。シニアソムリエの資格を持ち、ワインへの造詣も深い。「木乃娣」は京都の祇園祭の鉾町にある料亭。



**中東 久人**(なかひがし ひさと)氏  
京都「美山荘(みやまそう)」四代目  
1969年生まれ、高校卒業後、フランスに渡り、ホテル経営学、サービスを学ぶ。帰国後、金沢「つる幸」で修業。自然と深くかかわる新しいスタイルの「摘草料理」を提供。「美山荘」は、野趣あふれる京都の奥座敷・花背にある料亭。



**高橋 義弘**(たかはし よしひろ)氏  
京都「瓢亭(ひょうてい)」十五代目  
1974年生まれ、大学卒業後、金沢で修業をつみ、京都へ戻り、父である十四代目の高橋英一氏に師事する。懐石を基本とする伝統的な日本料理を受け継ぐ。「瓢亭」は、京都・南禅寺近くに400年の歴史を刻む。



**柳原 尚之**(やなぎはら なおゆき)氏  
近茶流嗣家(きんざりゅうしか)・柳原料理教室副主宰  
1979年生まれ。大学卒業後、食品メーカーに勤務。その後、オランダ船籍の帆船のキッチンに、唯一のアジア人クルーとして、つとめた経験もあり。現在は、父の柳原一成氏とともに、東京・赤坂の料理教室にて日本料理、茶懐石の研究指導にあたる。

コーディネーター



**柿澤 一氏**(かきざわ ひとし)氏  
フードビジネス コンサルタント  
1967年生まれ。関西料亭「つる家」にて修業。アメリカワシントンDC日本大使館総料理長として渡米。帰国後、東京・虎ノ門の日本料理店の二代目として料理に携わる。2010年、上海万博の日本産業館にキックマンが出店した「紫 MURASAKI」の支配人をつとめる。

## 初めての和食づくり

**柿澤**：初めてつくった和食は、どんな料理でしたか。

**高橋(義)**：今から20年ちょっと前でしょうか。大学時代は、一人暮らしだったものですから、自分で自分のために、肉じゃがをつくったのが最初の和食です。どうしたらおいしくできるかなとイメージしながら、まったくの我流でつくっていましたね。

**高橋(拓)**：大学出て22歳でデビューです。それまで料理をつくったことが全くなくて、東京の修業先で初めてつくりました。賄い飯まかないですね。残念ながら、メニューは忘れちゃった(笑)。

**中東**：小学校の時、父親に天ぷらをつくったのが最初です。その香りに父が「おいしそうやな」と、ところが皿の上の天ぷらを見たときに「これは食べられへんな」と。衣が全然カリカリにならなかったんです。

**柳原**：小学生の時でしょうか。初めてつくった料理は、鯛茶漬すけでした。胡麻ごまを搗するとというのが、僕の小さい頃のお手伝いだったんです。鯛を包丁で切るのは母で、胡麻を自分で搗すって、しょうゆを入れて、中に鯛を入



れて、自分でだしをひいてかけて食べたのが、僕が初めてつくった和食です。

## 和食の魅力

**柿澤**：皆さん、和食の魅力って、何でしょうか。

**高橋(拓)**：母がまな板の上で、とんとん刻んでいる音や、だしの香りがしていたな、とか。私は、そういう子供の頃の記憶と結びついています。それらの味や香りで、家族をつないでいたのが和食ですね。料理の世界ではよく、「一子相伝」と言いますが、人を通して、家族を通して、代々同じ味わいを伝えることができるのが、和食の魅力ではないでしょうか。

**高橋(義)**：やはり季節を感じられる、というのが魅力ですね。和食には、四季を通じて何かしら常にメッセージがあると思うんです。例えば、5月になったら、ちまき、柏餅を食べる。昔から続いていて、現代も口にしているものですよ。それって、昔の人とつながっているということ。季節を通じて昔とつながってる、それが和食の魅力だと思います。

**高橋(拓)**：そうですね、やはり四季です。京都限定かもしれませんが、6月30日に、近所のお菓子屋さんから、水無月みなづきが毎年届くんです。それで翌日の7月



### 人気のおかず、肉じゃがの作り方

高橋 義弘氏 ~肉じゃが~

じゃがいもの皮をむいて切ったら水につけてください。次に、にんじんは乱切りに。玉ねぎは、くし型に切ります。牛肉から、じゃがいも、にんじんを入れて炒めたら、全体が浸る位の水を入れて。酒も忘れずに。沸騰したら、アクを取って。玉ねぎは、少し時間差をつけて炊いていきます。さらに、水にさらした白たきを入れます。味つけは、砂糖、しょうゆ、みりんを味をととのえて、できあがり。肉じゃがは、食材の味を引き出しながら、少しの調味料で味がぐんと広がる、低カロリーでヘルシーな料理ですね。

1日に、お返しに鱧<sup>はも</sup>寿司を持って行く。というようなことが自然にやりとりできるって、いいですね。

**柳原:** 地産地消ではないですが、和食は食材も日本のもので、全部済ませることができる。そして和食ならではの調味料を使ってできる料理なんですね。本当は、一番身近じゃないといけないんですが、今は世界中の料理が食べられるので、いろいろな選択肢があります。日本人が自分たちのアイデンティティを持って食べることのできる、それこそ和食の魅力だと思います。

**中東:** 私も、やはり季節感だと思います。たまに、海外で仕事させていただいているんですけど、その時に感じるのは、日本以外の国の料理は、季節感というよりも旬。その旬の表現の仕方が、皿の上の食物だけ、というのが多いですね。でも、私のお店でいえば、器、掛け軸、花といった、しつらえ全般を通して季節感を表現する、五感で感じながら。それが和食の楽しみ方、魅力だと思います。さらに言うと、どんな器にしようか、どんな掛け軸にしようか。そういう事を考えるのは、大変なのですが、それが楽しみに変わっていけば、今の生活自体が、もっと楽しく変わっていくのではないのでしょうか。



### 外国から見た和食

**柿澤:** 今、海外の話が出ましたが、外国から見た時に、和食というのは、どう評価されているのでしょうか。

**高橋 (拓):** 海外の料理は、油脂分、糖分を中心とし

た食文化なんですけど、和食はまずはだし、いわゆるうま味成分がベースになっています。今、海外の料理も、まず食材のうま味を抽出して、それから全体的なバランスを取っていこうという方向に変わりつつありますね。ですから、軽く仕上がってきますし、脂もできるだけ少なく、というように変わってきています。それから、ここ10年位で目覚ましいのが魚の品質が良くなっているということ。これこそ、和食の影響に他ならないと思うんです。釣った後や、網で獲った後の処理がいいと、おいしい料理ができる、ということへの理解が深まってきたんですね。塩を少なく、脂も少なく、香りづけも少なく、それでもって素材のうま味成分を引き出してつくっていこうという方向に変わっているように思います。

**柳原:** 2012年、イスラエルに、すしマスターズコンテストの審査委員長として参加したんです。びっくりしたんですが、首都テルアビブの町には、300軒以上もの寿司を出すレストランがあるんですね。今回3回目なんですが、初めて優勝者が、イスラエル人だったんです。しかも弱冠26歳。寿司の作り方は、どうやって勉強したの?と聞いたら、YouTubeで動画を見て、研究したと。とてもきれいな寿司をつくるんですね。さらに、次のステップに上がっているような気がしました。もっと、もっと知りたい、本当の和食のことを知りたい。そういったエネルギーな若者が世界中で増えてきている、というのをひしひしと感じましたね。



**中東:** 最近よく香港に行くんですけど、日本料理は一番高いクラスの料理と捉えられていて、すごく高いんです。例えばキンキという魚、その丸焼きが日本円で1本3万円位。高級居酒屋で、それがじゃんじゃん注文されるんです。そんな風に、今は和食がちょっと誤解されている気がするんですが、近い将来、私たちがつくっている日本料理も理解されていくと願っています。それと、少し前、スペインのバルセロナにも行ってきました。魚の鮮度がとてもいい。今まではスペインでは、生の魚介類が食べられなかったんです。それがエビなど甲殻類も生で食べられるようになっていきました。生け簀<sup>す</sup>もありますし。それらは、日本料理の影響だと思いますね。もう一つ、面白いなと思ったのが、和食で使う発酵調味料の高い評価です。我々にとって



当たり前なのですが、味噌やみりんに漬けた肉が、普段彼らがやっているような熟成(エイジング)をしなくても、瞬時にうま味が増えておいしくなるって、びっくりしてましたね。

**高橋(義)**:私も海外にはいろいろ行きますが、改めて実感したのが、日本料理は水の料理だということ。フランス料理は、脂が多くて、油脂分の料理。中華でしたら火を多く使うので火の料理。日本は世界でもまれにみる軟水なので、おいしいだしがひける水、というのが背景にある。そういう意味で、外国では日本料理、和食というものに、憧れみたいなものを持っている人がとても多いですね。



### 旬の食材を使った、手軽な一品

中東 久人氏 ~きのこのあんかけ豆腐~

秋といえばきのこですね。きのこは繊維が縦に走っているので、包丁で切るのではなく手で割いてください。豆腐は、軽く水気を取ってから、素揚げします。豆腐は揚げることによって、ガツンとしたうま味を感じられますね。きのこの風味を味わいたいので、なるべく少ないだしを入れます。例えば「この舞茸いい香りがするな」と思ったら、逃がさないために、どんな調理方法がいいのか、それを考えることが和食のコツですね。味つけはみりんとしょうゆだけ。火を止め水溶き片栗粉を入れて、もう一度火にかけ、ささみを加えればあんかけのできあがり。揚げ豆腐の上にたっぷりかけ、刻みゆずもさっとのせれば、完成です。

## 四季を感じる時

**柿澤**: 普段、私たちが四季を感じるというと、カレンダーですが、皆さんは、どうやって感じていますか。

**中東**: 私にとって四季というのは、お客様に「おもてなし」を表現するための、一つのお題だと思っています。例えば、毎日山に入っても、一日として、同じ状況ってないんですね。だから自ずと、お客様にお出しする料理に対する意識も日々変わっていくんです。山の中で見たこと、触れたこと、感じた匂いなどをキャッチすることこそが、私にとって真の暦だと認識しています。別にそれが食材ではなくても、花でもいいと。それを見て、感じる、その物自体が一番美しい時期こそ、私はそれが旬だと思います。

**柳原**: 私は、築地の河岸がカレンダーです。例えば、寒くなってくると赤い魚が増えてきたなあ、とか。あ

とは五節句ですね。その時期ならではの料理。今は、そういう習慣がおざなりになっていますから、昔から伝わる行事をもっと大切にしたいですね。それを今の親の世代が守ることで、子供たちにも伝わる。季節の移ろいを感じながら生きる。それも日本の大きな文化の一つですからね。

**高橋(義)**: 旬は期間に幅があるんですね。食材によっても違いますが、旬の中でも、出たては「走り」、さらに魚だったら脂がのっておいしい「盛り」、その後に、少し脂も抜けて香りも抜ける「名残り」。一つの食材においても、三段階の旬があるんです。それらと向き合うことで、四季の流れを感じますね。例えば、京料理で「鱧松」というのがあるんですが、鱧は7月が旬。その時期は、脂が乗っていておいしい。でも、「鱧松」は、10月に食べるんですね。10月は松茸が盛りですよ。盛りの松茸と、名残りの鱧を合わせる。その組み合わせで、時の流れを感じる、味わう。そういったことができるのも和食の魅力だと思います。

**柿澤**: 普通の人たちが、和食を通して四季を感じたいという時には、どうしたらいいでしょうか。

**高橋(拓)**: スーパーやデパートに行くと、先週見たことのない食材があったら、それが「走り」です。その食材の売場が大きくなってきたら「盛り」です。売り場が一番大きい時、旬のど真ん中が一番おいしいですからね。魚、野菜ともに日本は多様な品種があります。魚なら300種類、野菜は170種類弱。それらを組み合わせ、料理をするだけでも、和食づくりのバリエーションはぐんと広がりますよね。

**柳原**: 料理の言葉で「出会いもの」という言葉があるんですが、旬の食材同士は相性がいいものが多いですよ。筍と木の芽、筍とわかめ、みんな旬の組み合わせです。「出会いもの」を探す。それも和食の楽しみ方であり、季節の感じ方ですね。

**高橋(義)**: 例えば11月ですと、松茸は終わっています。時期的には、野菜は端境期なんですね。これといったものがない。強いてあげると、小かぶかな。うちのお店では瀬戸内産の穴子と小かぶを合わせる。炊いた小かぶの上に蒸した穴子を器に盛りつけて、お客様には、小かぶと穴子を一緒に口に入れてください、と。小かぶのあっさりした味わいと、穴子の油脂分が絡むことによって、とてもおいしいんです。

## おいしいご飯を炊く、ということ

**柿澤**：和食には、欠かせない白いご飯、その大切さを教えてください。

**柳原**：私がやっている料理教室に入って来た方には、最初に必ずご飯を羽釜で炊いてもらいます。そこで学んでほしいことは、電気に頼らず、ガス火で自分で炊いていくことや煮炊きのタイミング。和食の主食はご飯です。ご飯がおいしければ、おかずも進む。実は、今の和食がこのようなスタイルになったのは約200年前。それほど昔からではないんです。そんな中で、今食べられている料理、肉じゃがやカレーもそうですね、それらは全部ご飯に合う。ご飯がおいしいと、何よりホッとします。それが私たちの心にある、白いご飯だと思いますね。

**高橋(義)**：私も文化釜で炊いたり、土鍋で炊いたり、いろいろな方法で炊いています。稲作文化を長く続けている日本人ですから、お米には神聖なもの、という思いがありますし、白というのは、神様に通じるものがある。歴史の中で、切っても切れない食材ですね。土鍋、文化釜、それぞれ炊き方が違うんですけど、道具が違う中で調理をするというのは、大事なこと。自分で、何度も同じ動作を繰り返しながら、おいしいご飯を炊く、そういう感覚を養っていただければうれしいと思います。



**柳原**：よくご飯の炊き方として、「赤子泣いてもふた取るな」というのが一人歩きしていますが、本来は、「初めちよろちよろ、中ぱっぱ、ぶつぶついう頃火を引いて、最後に藁ひとつかみくべ、赤子泣いてもふた取るな」なんです。つまり、時系列。最初は、かまどの上に釜を置いて、火をくべると温度が上がっていきます。中ぱっぱは、火が一番大きくなっている状態、さらにぶつぶついう頃は、炊いている途中、お米の表面がぶつぶつとなるんです。その状態になったら、火を抜いちゃうんです。そして後は、かまどの余熱で火が入っていく弱火にする工程です。最後に藁ひとつかみを入れることで、余熱に火がついて、藁がぼおっと燃える。最後の10秒間火を強くする工程です。最後、赤子泣いてもふた取るな、が10分間の蒸らし、なんです。その蒸らすところで、ふたを開けてしまうと、急激に温度が下がってしまって、お米の周りに水分がついてし

まうんです。最後の大切な部分「ふた取るな」が、ご飯を炊く全体のルールだと間違っ、今に伝わってしまったのです。

## 和食づくりの基本

**柿澤**：ご飯を炊くことは、和食の基本中の基本ですが、他にどんなことがありますか。



**高橋(拓)**：白いご飯は、例えば魚を塩辛く焼いてしまっても、口の中にたくさん入れることで、塩分調節ができる。味を均一化させて、自分の好みの味に持ってこれるというのが、ご飯の特徴だと思うんですね。白いご飯には、自然な甘さがあります。よく噛むことでブドウ糖に変わりますから。大事なのは、自然な甘さが味わえる、ということかな。

**高橋(義)**：だしをひくことですね。ここにいるパネリストの4人ともだしが違うんですよ。よく料理教室を開催した時など、「ご家庭、それぞれで、皆さんのだしをひいてください」と言います。だしは、何と何でひかなきゃいけないというルールはないんですね。基本には、昆布と鰹節の組み合わせがあるんですけど、絶対に鰹節である必要もない。私の店では鮪節です。いりこだしもあります。種類の異なる削り節を2、3種類混ぜたり。自分オリジナルのだしがひけると、和食がもっと楽しくなるんじゃないでしょうか。

**柳原**：和食は、発酵調味料の文化でもあるんですね。海外の料理は、脂と香辛料で味をつけていく。皆さんがご家庭で使う調味料を思い浮かべてください。しょうゆ、みりん、味噌、酒、みんな発酵による、いわゆる微生物の力でつくられた調味料なんですね。和食づくりの基本としてまずは、そういった発酵調味料を揃えること。その調味料があるから、私たち料理人もマジックができるわけです。手品はタネがあるからできるんです。そういった調味料の扱いを覚えることが、和食の基本だと思いますね。

**柿澤**：日本の調味料、世界ではどのように見られているんでしょうか。

**高橋(義)**：しょうゆ、みりん、味噌、酒、それらの調味料って、海外にはないんですね。日本料理ってそういう調味料があるので得やなど、海外のシェフに言われたことがあります。

**高橋(拓)**：簡単な話、しょうゆでつくったら、何でもおいしくなる(笑)。以前やったことがあるのですが、





### 和食に欠かせない、ご飯の炊き方のコツ

柳原 尚之氏 ~ご飯の炊き方~

まず大切なことは、お米を洗うのではなく磨ぐということ。一度水で流したらすぐに、水をきってください。水につけばなしにすると、ぬかの匂いがお米に移ってしまうので。次に、磨いだお米を水につけます。実は、鍋を使ってガス火でご飯を炊く時は、途中でふたを取ってもいいんです。強火にかけ、ぼこぼこ吹いてきたら、火を中火にして。しばらくすると、音が静かになります。ふたを開けてみると、お米の上でぶつぶつという状態になっているはず。今度は弱火にして、静かにふたをしめてください。中から、乾いた音が聞こえますか？パチパチパチ、この音が合図です。さあ、そのまま強火で10秒間。消したら、最後は蒸らし10分間。この時は絶対にふたを開けないでください。できあがったら、上下を返して水分を均質にすると、よりおいしくなりますね。

しょうゆを自分でつくろうと思ったら、すごい労力と時間がかかるんです。香り成分を出すために、いろいろな野菜を焼いて、さらに、しょうゆのうまみ成分を出すためにかぶ、にんじん、大根、ねぎとかバニラビーンズや、魚の骨を焦がしたものを煮詰めていくと、しょうゆに近いものができるんです。そこまでいきつのに10時間位かかりました。そんなに頑張ったのに、市販のしょうゆの方がおいしいんです(笑)。しかし、海外のシェフは常にそういうことをやっている。いわゆるソースですね。肉を炒めて、野菜を炒めて、それらを水の中に入れて煮詰めていって、焦がしながらソースをつくっていくんです。それが、日本では、しょうゆがすぐ手に入る。和食づくりって実は簡単なんです。

**柳原:** 和食は簡単という話ですが、最低限の知識はやはり必要だと思います。例えば、和食づくりには霜降りとか、湯がくとか、水を使った下処理が多いんですね。そういった基本的なことから、次に調味料の使い方を覚える。海外のスパイスだったら何百種類の中から組み合わせないとならない。もっと複雑なわけですね。そういったことからすると、和食づくりって簡単だと思います。

**高橋(義):** 私は、元々、だしをひくという行為自体がインスタントだと思っているんです。もちろん粒のじゃなく(笑)。その前の工程、鰹節をつくるのにも相当時間がかかってますし、昆布も収穫して、すぐ使えるわけではなく、干したものを一年、二年と寝かして、我々の元に届くわけ。そういうことを考えると、調味

料もつくるのに時間がかかってます。自分の手元に届く前の過程で相当仕込まれてる、そういうものの組み合わせで簡単にできる、それが和食という感覚がありますね。昆布を入れてから鰹節を入れて、というだしのひき方もあれば、前夜に昆布も鰹もお鍋に入れておいて、翌朝火にかけて煮立ったら漉すというやり方も。いろんなだしで料理も変わってくるので、自分の好みを見つけることが、簡単に楽しくできることにつながるんじゃないかと思います。

**中東:** 便利なことに、日本には、甘味、辛味、塩味など味覚に合わせた調味料がある。それらが身近にあるということは、調理が簡単にできるということなんです。それと、だしですね。それぞれ皆さんの生活サイクルが違うと思うので、無理して毎朝ではなく、時間があつた時に取っておく。多くのおいしい食材が日本にはあつて、それを組み合わせ、味覚に応じて調味料をちょいちょいと入れたら、おいしいものができるのであれば、とっても和食は簡単ではないでしょうか。

**高橋(拓):** 簡単に和食をつくる基本は、しょうゆとみりんを同じ量入れる、そこから始めてもらえば。もっと甘いのが欲しかったら、みりんや砂糖を足す。塩分が欲しかったら、さらにしょうゆ、塩を加える。それだけです。それが、私が料理を始めた時に先輩から教わったことです。もっと言うと、味にふくらみがないなと思ったら、酒を入れなさいと。そこから始めて、後は、家庭の味、自分の味をどうつくっていくかということになると思います。

### おいしい味噌汁をつくるコツ

**柿澤:** 和食には欠かせない、味噌汁をおいしくつくるコツは何でしょうか。

**高橋(拓):** 手早くやることですね。わが家は小さな子供がおりますので、献立全部を1時間でつくります。お米を磨いで炊いて、だしを取ってという流れができています。夕方5時から始めて6時にはご飯を食べます。家庭では、だしも、いちいちペーパータオルで漉しません。昆布、鰹節ともに煮立たせておいて、だしのエキスを全部出してしまいます。味噌汁以外に、煮炊きをするのにも、それが併用できます。夕食をつくっている時も、横から子供が宿題わから





### 家庭でできる、おいしい味噌汁

高橋 拓児氏 ~青ねぎと桜エビの味噌汁~

わが家でやっている、だしの取り方から。湯の中に、昆布と鰹節と一緒に入れます。2つのエキスを全部、水の中に溶け出させて、それを漉して使うのです。次にアクをすくって、酒を入れます。この酒が、鰹節の生臭さ、昆布の磯臭さを飛ばしてくれるんですね。煮出す時の火加減は、鍋の中でゆっくり鰹節が回転するくらい。だし汁に味噌を溶き入れます。具の青ねぎは、必ず水で洗ってから切ること。そうすることで畑にあったみずみずしいねぎに戻るんですね。味噌汁が沸き加減の時に青ねぎをたっぷり入れて。桜エビは、フライパンで炒って、香りがしてきたら火を止めて、お椀に味噌汁を注ぎ、エビと刻みゆずをのせてできあがり。

ないよ、という話が出てくるわけです。そういうことにも対応できるやり方ということですね。

**柿澤**：「だしを取る」、というのと、「だしをひく」、というのは違う、とよくおっしゃっていますが。

**高橋(拓)**：料理屋の仕事は、「だしをひく」と言います。湯の温度を60～70°に保ち、一時間位かけて昆布のエキスのおいしいところだけを取って、ひき上げます。そして沸騰直前に鰹節を投入して、瞬時にエキスが出ますから、またすぐにひき上げるということです。そういう「ひく」という動作から、料理屋の場合は、「だしをひく」、なんです。家庭では、だしは取りきる。ですから、「だしを取る」なんです。

**柿澤**：おいしい味噌汁について教えてください。

**中東**：わが家は、いりこだしですね。鰹節は燻製にしているの、どうしても燻香がするんです。それが味噌の風味を邪魔すると思うんです。いりこの頭を取って、水を張ったお鍋に一晩漬けて、翌朝沸かして、アクを取って、味噌汁をつくります。いりこは、砂糖系の甘味ではなくて、うま味系の甘さ、というのを感じられるんです。朝の味噌汁として、のどごしがいいので、おすすめします。

**高橋(義)**：私は季節で味噌を変えますね。冬場の京都は寒く、エネルギーが必要なので、濃いめのとろっとした白味噌を使います。反対に、夏場の京都はすごく暑い。ですから、赤だしを飲むんですね。それらの境の時



期、春や秋は、赤白のブレンドです。合わせ味噌にしてつくります。夏は赤かったのが、ちょっとずつ白味噌を混ぜて、だんだん白の割合が多くなっていて、おいしいと感じるのが冬。寒さといっしょに白味噌の味噌汁を飲むと、ほっこりするんです。夏は、汗をたくさんかいて、塩分も必要なので、やっぱり赤だしですね。

**柳原**：僕は、仙台味噌のような、香りの高い味噌が好きですね。仙台味噌や信州味噌のような、つくりたての香り。味噌汁は香りが一番大切ですから。だしの中に味噌を溶いて、好みの葉っぱを入れて飲む。長く煮ることによって、おいしさが出てきます。時々、仙台味噌と信州味噌を合わせてみたり。そういうことで、味噌汁一つとっても、いろいろな楽しみ方があると思いますね。

### 和食をもっと身近に感じてもらうには

**柿澤**：和食をもっともっと、ご家庭で身近に楽しんでほしいと思うのですが、どんな心がけが必要でしょうか。

**高橋(拓)**：例えば、自分の服や鞆や靴などは、こだわって色を合わせたりします。だけど、和食づくりとなると、あまりこだわらない。料理をつくるのも、ファッションと同じだと思うんです。今日はこの食材と、あの食材を合わせてみようじゃないかと。そういう風に、ファッション的に考えていただくというのも、和食を身近にする一つの方法だと思うんです。器は、アクセサリと同じですから、自分の好みで食卓の幅を広げることができる。自分ならではの食の文化をつくると思いますか、それらを考えることが、和食をもっと身近にする秘訣だと思います。色目も大事で合わせの美学があるんです。色の三原色、赤と緑と黄色は、和食においては絶対的にきれいに見える色。その後ろに、白と黒、もしくは茶色。冬場は根菜類が多いですから、白と茶色を組み合わせる。秋は紅葉の季節、赤を中心にして、木々の茶色を合わせるとか、黄色をその上にのせてみるというのもいいですね。夏は緑、春はパステル調。それら季節の色を上手に料理に取り入れて、自分なりのコーディネートを楽しむといいですね。

**中東**：和食づくりを、趣味として捉えていただくといいと思います。何事も楽しくないと続きませんよね。料理をする上で、何が面倒くさいかという、使いたい時にそれがそばに無い、ということなんです。無いから買わないと、無いからつくらなあかんと。すると、ますます面倒くさくなって、やめとこか、となってしまうのですね(笑)。ですから、例えば、二番だしを取ったら、



瓶に入れて冷蔵庫に入れておくとか。味噌は、白味噌、赤味噌、田舎味噌、それから他の調味料もあらかじめ買い置きしておくとか。それらがあれば、日々変化させながら、自分なりの和食づくりが楽しめると思います。

**高橋(義) :**何かしらお気に入りのものを見つけないのが、身近に感じる秘訣かなあと。食材でもいいし、調理道具でもいいと思います。お気に入りのおろし金、包丁、何でもいいです。自分のお気に入りの調理アイテムを一つ持っている、ちゃんと手入れもするわけです。大事に使ったりもする。私もそうですけど、鍋もグニャグニャになるまで使うんですけど、フライパンひとつでもテフロンじゃなくて、鉄のフライパンを使うとおいしいです。たった一つ道具を替えるだけで、料理の作業が変わっていくんですね。そういう感覚を養ってもらうともっと身近に感じてくるのではないのでしょうか。

**柳原 :**僕も楽しむということが一番大切だと思います。つくる側としては、常に食べておいしいと言ってくれることを期待しているんですね。「おいしい」その一言で、今までの努力が報われるという感じがするんですけど、そもそもつくる人が楽しまなきゃいけないと思うんですね。色を楽しむとか道具を楽しむ。とにかくつくる過程でうきうきする気持ちがあることが大切。特に主婦の方は、料理人がやっている全部をやるわけですね。食卓の総合プロデューサーであるわけです。自分で買い物行って、献立考えて、調理して、つくって、食べて、洗い物をして、それら一つ一つの過程の中に楽しみを見つけて、やっていくと、和食づくりをもっと身近に感じていただけるのではないのでしょうか。



### お気に入りの調理道具は

**柿澤 :**日々さまざまな料理をつくると思うのですが、お気に入りの道具アイテムというのはありますか。

**高橋(拓) :**祖父が使っていた、手つきの鍋です。取っ手は木なので、新しいものになってるんですけど、鍋自体が薄くなっているんですね。しかも、穴が開いてしまっ。それを板金屋さんばんきんやに行き、穴をふさいで今でも使っているんです。その鍋をたまに使うことがありますが、祖父が生きていた時のことを思い出します。その当時食べていたものを、その鍋でつくると、おいしく感じる。例えば、鱧はもの頭だけを、しょうゆと酒だ

けで炊くんですね。それをよく祖父が炊いていたので、今でも同じものを、その鍋で炊くと当時の記憶がよみがえるんです。

**中東 :**うちにはそんな古い鍋はなくて。私は古くなったらすぐに捨ててしまう(笑)。ありきたりなんですけど、セラミックの包丁が大好きです。私の料理は野菜でもアクの強いものを切ることが多いので重宝しています。その包丁を使うと食材に負担がなく、食材に化学変化が移らない、ということもあり気に入っています。もし自分の近くにその包丁がなかったら、とにかく探す。違う包丁は絶対に使わない。それ位、その包丁は自分の仕事の中でベストパートナーです。



**高橋(義) :**普段から、お店で使っているものなんですけど、塩振り水囊すいのおうというのがありまして、それがお気に入りアイテムです。店で使っている塩というのは、ミネラル分が豊富なもので、しっとりしています。だから、なかなか細かい状態で食材にふりかけることができない。そこで重宝するのが、その水囊すいのおうなんです。目が細かすぎても塩が落ちない、適度に粗くないと落ちない。それを調整してもらって、わざわざオリジナルの塩振り用の水囊すいのおうをつくってもらっているんです。とにかく気に入っているんで、それで塩を振るのが楽しい。それと、きょうは湿気が多いとか、乾燥してるな、というのが、それで分かるんですよ。

**柳原 :**お気に入りのアイテム、僕は晒さらしです。とにかく万能ですよ。だしをひく時、まな板をふく時、大根おろしの水気を絞る時、袋縫いったんいにして、あんこを漉す時とか……。うちでは一反買って、好みの長さに切って使っています。日本の家庭にも、再び戻ってきて欲しい、そんな調理道具のひとつだと思いますね。

**柿澤 :**ありがとうございました。



4人の料理人の方たちが、各々の和食への思いを語っていただいた、あっという間の2時間でした。語りつくすには、まだまだ足りなかったかもしれません。それでも、和食と季節との関わり、もっと和食を身近に感じられる工夫、海外の食に与えた和食の影響等々、さまざまな角度から多くの和食の魅力をお聞きすることができました。