

一 和食の調理は自然の恵みから誕生した

(一) 水と熱源 8

(二) 調理と道具 11

切る道具

おろす・する・こす道具

煮炊きをする道具

(三) 調理の味付けの基本 17

(四) 和食調理の献立 21

汁

副菜

だんどり上手

二 食材と調理

(一) 主食の食材と調理 26

米の調理

麦と蕎麦の調理

(二) 副食の食材と調理

44

海の魚

海藻類

川の魚

大豆・小豆とその加工品

肉類と卵と乳・乳製品

芋類

野菜類

茸・果物・木の実類

(三) 和食と漬物

82

漬物の種類

漬物の調理（加工・製造）の発達

漬物のこれから——和食文化を継承するために——

おわりに 92

はじめに

※マイケル・ポーラン『人間は料理する』(N T T出版、二〇一四年)。

リチャード・ランガム『火の賜物

——ヒトは料理で進化した』(N T T出版、二〇一〇年)。

人類は火を使用し調理をすることで進化しました。^{*}

そして、我々の祖先は知恵と努力ですばらしい日本の食文化を作り上げ、二〇一三年、和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。本書ではその和食の食材と調理に焦点をあてて述べていくことといたします。

現在の我々の生活は、二〇〇〇年以上(厳密に言えば何万年になるかもしれません)にわたる年月を通して、多くの経験から得た知識と生活に対する思考がもととなり、形作られています。その時の状況に対していかに知恵を絞って生き抜いてきたのかは想像を絶するものがあります。それらを通して現在があることを知り、私たちは後世にゆだねることのできる知恵を磨き上げなければなりません。すなわち目先の快感ではなく持続可能な術を次世代に渡さなくてはならないのです。

調理は食材を選択し、吟味し、手を加えることによつて、身体にとつて安

心・安全なうえによりおいしく食べられるようにする技術です。

食材は生の状態では食べることが不可能なものがたくさんあります。それらを食べられるようにして、生きるために必要な食べられる食材の種類を増やしてきたのです。食べられるようにする技術は時代とともに進歩し、食べられさえすれば良いということから、よりおいしく食べることに発展し、健康を保ち、仲間と楽しく食べるためのマナーも生み出しました。また、幸せに生きるための様々な儀式にも食を取り入れ、それに意味を持たせ踏襲させたのです。基本的に生きることは食べることであり、食べる行為がいかに大切で、それを尊ぶことは自然への恵みに感謝することに尽きると考えた結果、感謝の表し方に深い思慮が働き、継承されてきたといえます。

調理をするということは当たり前なことのようになっていますが、じつは単純なことではなく、大変難しいことをしているのです。

食材に対して適した方法で調理をしてできあがったものを料理といいます。ここでは調理という言葉を採用していますが、調理のほうが大きい意味で食材を食べられるようにする技術のみではなく、食べることをすべての要素を包含しているととらえて使うことにします。いってみればそれだけ日本では調

理や料理にこだわりが大きいともいえます。さて、食卓に料理が準備されていよいよ食事をするときに、我々はまず目で判断します。もちろん食べる人の状況にもよりますが、おいしいと思う要素に、見ること（視覚）、また、それ以前において、香り（嗅覚）が働いています。そしてじつは聴覚も影響しています。朝布団の中で母親が朝食を作っている音で目覚めることが心地よいなどと少し前まではいわれたものです。

そして実際に口に入れておいしさを味わい満足感を得るのです。ちょっと考えるとすばらしいことだと思いませんか？ 料理を作るのは面倒だと思っている方は大勢います。料理の種類が多すぎますし、作るにしても手がかかります。洗って切って煮て焼いて組み合わせ、最後の要の調味料の配合が微妙です。最後で失敗なんていうことが起こります。でも発想を転換すると、最後においしく仕上げる醍醐味もあります。「ああ、食べるの面倒、作るの面倒」と思っている方は「一日の食事の回数が多すぎると思う」「薬みたいに一粒飲めばよい時代にならないかなあ」などと考えていませんか。ところがそうはいかないのですね。

宇宙飛行士の食事がいい例です。はじめは重量を軽くしなければという発

想で、宇宙食は栄養素を詰めたチューブ状のものが開発されました。クロレラという藻の一種がクローズアップされた時もあります。ところが口に入れて飲み込むだけでは宇宙飛行士の生活に支障をきたす、すなわち、人は噛んだり、すすったり、味わったりしないと生体機能に支障がでることがわかったのです。噛むということは食物を細かくして食道から胃へ送る作業ですが、噛めば噛むほど唾液がでます。唾液には消化酵素が含まれており、噛まないと消化機能が弱くなります。ですから我々は遠い将来は食べずに過ごせるように進化するかもしれませんが、現実にはきちんと食することに注意しなければなりません。

ここで本書を手にした方は調理を通してかしくなっていたらきたいのです。我田引水ですが調理をすると楽しいですし、頭も健康になり、もちろん、身体も健全になります。忙しいあなたは、ちょっとだけ時間をつくって調理に関心を示してほしいのです。

(大久保洋子)



丸茄子のおやき（長野県長野市）

※おやき
おやきは、もともとは「焼き餅」といわれ、米、蕎麦、麦などの生地を具を包んで囲炉裏で焼いて調理し、主食として位置づけられていた。現在、長野県内では一般にはおやきと呼ばれており、日常の基本食というより、おやつや軽食として、また、盆や彼岸、祭などの行事食となっている。

い生地になります。とくに生地に加える塩分量と加水量の加減が、グルテンの形成に影響を及ぼし、麺や団子の柔らかさやコシ、のびに影響を与え、各料理の特徴となります。

主食や主食の補いに食されてきた庶民の小麦粉の調理について、各地に残されている例を紹介します。

長野県のおやき[※]は、もともとは地粉^{じこな}を水または湯でこねて、のびをよくするため数時間ねかしたあと、生地に具を包んで、焙烙で焼き、囲炉裏の灰で蒸し焼きにする、または、蒸し器などで加熱したものです。おやきの皮は、小麦粉の種類、ふくらし粉や塩や砂糖を加えるか、加水量やその水の温度によつて、まったく食感が変わります。水ごねのほうは、生地がしつかりして、粉の味が残るといつて好む人がいる一方、お湯でこねた生地の方が、加水量が増えるため柔らかく、作った後時間がたつても固くなりにくいと好む人、ふくらし粉を入れて蒸して饅頭のように作る人もいます。おやき専用の小麦粉も販売されています。現在では囲炉裏の代わりにフライパンやホットプレートで焼いて作ります。最初にフライパンで表面を焼いた後蒸す家庭や、笹の葉で包んで蒸す家庭、油で揚げてオーブンで焼く方法もあります。おや

※郷土料理百選

二〇〇七年度に農林水産省が企画。全国各地の農山漁村で脈々と受け継がれ、「食べてみたい！食べさせたい！ふるさとの味」と「これからも大切にしたい残していききたい伝統的な母の味、故郷の味、心の味」を視点として、選定された郷土料理。おやきは長野県、おつきりこみは群馬県の選定料理に選ばれている。

きの具の種類や皮によつて、蒸す、フライパンで焼くなど、作り分けている家庭もあります。様々な作り方が家庭によつて工夫され、家庭の味が楽しまれています。

「ひつつみ」は、郷土料理百選[※]の岩手県の選定料理で、小麦粉をこねて、薄くのばした生地を手でちぎり、鍋の中で季節の野菜とともに醤油味のだし汁で煮込んだ料理です。具やだしは季節によつて様々で、川魚や蟹、鶏肉、茸などを用います。「手でちぎる」ことを方言で「ひつつむ」ということからその名がついたそうで、地域によつて「とつてなげ」「はつと」「きりばつ」とも呼ばれています。なめらかで喉ごしの良いひつつみは、身も心も暖めてくれる岩手県のふるさとの味だそうです。手でのばし、ちぎって成形するため、生地の表面積が広がり熱の通りがよくなり、かつ、味がつきやすくなることが期待されます。

群馬県の「おつきりこみ」は、小麦粉で作った幅広の麺を、生麺のまま季節の野菜や芋類などと一緒に、醤油または味噌仕立ての汁で煮込んだ麺料理の一種です。粉のうま味を味わうため、塩を入れずに打った生麺を直接煮込むので、打ち粉が溶け出して独特のとろみがでます。麺を「切つては入れ、切つ



※蕎麦だんご（長野県飯田市上村下栗地区）

ては入れ」する様子から、自然とこの呼び名がついたそうです。「煮ぼうと」や「煮ぼうとう」「おきりこみ」とも呼ばれています。昔、養蚕農家で農作業を終えた女性たちが、栄養バランスに優れ手早く大量に作れる料理として作り始めたのがはじまりで、火を通りやすくするため麵の形状を薄くし、だしとうま味を吸いやすくするため幅を広くするそうです。地域によつては麵を切るとき、のばした生地を麵棒に巻きつけ、麵棒にそつて真ん中に包丁で切り込みを入れ、これを端から切つて、直接鍋に入れます。調理時間がずいぶん短縮されたことでしょう。身近にある道具を活用して家事の軽減を図る、このような工夫を地域で共有する先人たちを心より尊敬します。

② 蕎麦粉の調理

米や小麦の生産が難しい地域では、芋類や蕎麦などの雑穀類が主食として食べられました。主食や主食の補いに食されてきた庶民の調理法について、蕎麦の有名産地である長野県の例を紹介します。

長野県飯田市上村下栗地区では、蕎麦粉のおやきが作られます。地元では「蕎麦だんご」[※]と呼ばれており、蕎麦粉を熱湯でよくこね、ほとんど糊化した蕎麦粉の生地を具を包み、囲炉裏の灰の熱で蒸し焼きにします。かつて交

おわりに

日本は、細長い列島のほぼ中心に背骨のように山脈が横たわっており、もつとも高い山の標高は三〇〇〇メートルを超え、日本海側と太平洋側に異なる気候をもたらします。雪の季節には日本海側が降雪している一方で太平洋側は乾燥した冷たい空気が吹くこととなります。また中央部には東西を横断するようにアルプス山脈が走り、西と東の文化を分けています。これらの地形はそれぞれの地域に四季の変化をもたらし、多種類の食材を育み、それぞれの環境に対応した様々な調理が考案され、食卓を豊かにしています。自然の厳しさに対峙して物を作ることから、様々な知恵が現在の我々に引き継がれています。日本の家庭での調理は主に主婦が担っていることが多いようです。我々は家庭で大人たちが調理をする姿を子どもの頃から目にし、お手伝いをして、生活の中で様々な知恵を教えられて継承してきました。子どもたちが性に関係なく高等教育を受け、社会で働く時代になると、家庭で調理や手伝

いをする機会が少なくなり、基本的な調理技術が伝承されなくなっています。便利な家電製品が調理を助け、食品加工技術や外食産業の発展も目覚ましいものがあります。例えば漬物を例にしてみますと、和食には飯と汁と漬物が基本として受け継がれていますが、この漬物はほとんど手作りではなくなつてきています。とくに沢庵漬や白菜漬など伝統的な漬物の手作りは少数派になっています。市販の白菜漬は調味漬けと違って、塩漬けした白菜の塩抜きをして、調味液につけた状態で出荷され、店頭に並ぶ頃に味がしみ込んでいます。そこには本来の白菜漬の味により近くなるよう調味料が工夫されていますが、元来の基本の塩漬けで時間をかけて乳酸発酵をさせた漬物の味とはかなり異なります。どちらが良いかは個人の嗜好によりませんが、本来の熟成した白菜漬の味も知つたうえで選んでほしいと思っています。

本書は食材と調理についてすべてを網羅しているわけではありません。代表的と思われるものを独断と偏見で選んで書いています。なお、だしと調味料は調理にとって一番大切ですが、本ブックレット七巻で詳述いたしますので、本書では省いています。

日本人の食事でよいと思われることのひとつに、鍋物や焼き肉、お好み焼

きのように食材を食卓に持ち込んで、料理をしながら食べることがあげられます。手巻き寿司などもそうですが、食べることを楽しむ心がこもったかたちではないかと思えます。かつての囲炉裏を囲んでの食事風景を思い出させる光景ではないでしょうか。どうぞ食材と調理を工夫して楽しんでください。中食・外食が増えていますが、作ることができるけれど利用することと、作れないから利用することの違いを考えてほしいと思います。（大久保洋子）