

良く生きること。

料理研究家
土井 善晴さんへ聞く



料理研究家の土井善晴さんは、家庭での料理について「汁一菜」を提案しています。忙しい現代社会の中でも実践できる家庭料理の在り方、そんな家庭料理が親と子にもたらす価値とは——。今回の「Switch——共育のまなざし」では、料理することの奥深さについてインタビューしました。(聞き手＝掛川俊明、村上進 5月12日付)

具だくさんの味噌汁

「善晴さん『汁一菜』でよいという提案」では、「お料理を作るのがたいへんと感じている人に読んでほしい」と。家庭料理における「汁一菜」とは、どのようなものなのでしょうか？

「汁一菜とは汁飯膏(じゆばんこう)つまり、味噌汁・ご飯・漬物のことで、日本の

「汁一菜」でようどう提案

「普通においしい」

——それでも、テレビやSNSで鮮やかな料理を見ると、どうしてもハードルが上がってしまいます。

外食で食べる料理が基本になっているからなんですよね。お金を取るお店の料理は、そもそもお金をいただくためのお料理です。お金を取るうとすれば見栄えを良くするための飾りも必要です。たくさんもつければと思えば、コストを低くするために大量生産されたものを使うことにもなります。家庭料理は無償の愛です。全ての料理は家庭料理から始まりました。そこからいろいろな事情で変化します。「料理は、ひと手間」といわれたのは、西洋的な思想の影響です。和食は素材を生かす料理ですから、手数を増やせば、それだけまずくなるの

最も大切な食べ物です。これが伝統の日常の食事の形です。おかずは折に触れ、余裕があるときに作れるように。近代に入り、せいたくができるようになって、魚や肉のおかずを最初に考えるようになりました。それもバリエーションが必要で毎日違うものを考えて作らないといけないと思うようになってから、食事作りが大変になったのです。

栄養的な観点から汁一菜が勧められますが、献立を考えるのも、レシピ通り計量するのも面倒なことです。味噌汁を具だくさんにするには、おかずの一品を兼ねるのです。これで栄養バランスも問題なし、量が足りなければおかわりすればいいのです。気持ちや時間に余裕があるとき、食べたいものを作ればよい。洋食でも中華でも、ご飯がパンになってパスタになっていいのです。

味噌汁には、何を入れてもいいんです。トマトやピーマンが入ってもいいし、ベーコンや揚げ卵を入れてもいいです。「お味噌汁」という本でソーセージや牛乳を入れた味噌汁も紹介しています。味噌汁に入れたくないものはありません。汁一菜を言うようになったのは2015年ごろ。「大人の食育」と



いう土井善晴勉強会でした。結婚前の若者たちが「幸せな家庭を築くために」お料理ができるようになりたい、「子どもを抱えたお母さんが」「子と自分の手料理で育てたい」と言います。「でもお料理ができません……」。その時、「昔も今もみんな忙しい。暮らしの基本は味噌汁(ご飯)でいい」「汁一菜でノルマ達成」と話したんです。みんなの願がはつと明るくなって、安心してくれたのです。

汁一菜を基本にして、それ以上お料理しない。そして余裕があれば、都度、豆腐や納豆をプラスして、鮮度のいい魚を見つけたら魚を焼く。大事なことは自分の意思でお料理することです。自由な心でお料理を楽しみます。

熱湯に味噌を溶けば味噌汁です。近年、日本は本当にせたくになつて、料理店のようにカツや昆布の出汁がないとダメな言ううのです。それは間違っています。家庭料理の基本はお水です。フランス料理でも中国料理でも同じ、全ての料理は水から始まります。具だくさんならそれぞれの食材から味が出て、味噌を溶くだけでよいのです。作ってみれば驚くほどおいしいのがわかります。ご飯と味噌汁は、毎日食べても食

べ飽きることはありません。ご飯も味噌汁のおいしいさ、自然のもの、「人間業」ではありません。人間が付けた味はどうしても飽きてしまう。万人を喜ばせる味付けはありませんが、自然のおいしさは万人を満足させるもの。日本のお料理は豊かな自然が背景にあるのです。ご飯は米を研ぎ、水加減して炊いただけ。味噌は、微生物の発酵で作られたもので、人間が合成したお味噌とは違います。味噌の中には、微生物による生態系があって、小さな大自然みたいなもの。自然物としての味噌は人間の身体とつながっています。



ものを下に見る風潮があります。それでは日本の料理を否定することになるでしょう。日本の素材、清潔な洗練は全て、手をかけすぎない、つまりとしたものです。加工食品を使つてトッピングするのは、料理ではありません。後で話しますが、それよりも大切なことがあるのです。若い人が「普通においしい」という言葉遣いをする。この感覚は正しいと思います。「普通においしい」ものは、安心できる、静かで穏やかな味。マグロのトロや霜降りの牛肉のように「おいしい」と大きな声で叫ぶようなものと、家庭で毎日食べる「おいしい」もの。それを言った人は、両者の違いを感覚的に分かっているでしょう。

家庭で料理を作っても「家族が何も言ってくれない」という場面もあります。けれど、それはすでに「普通においしい」と言ってくれているのと一緒です。違和感がなく、すっかり安心していただけるでしょう。

Switch

kansou@seikyو-np.jp ご感想をお寄せください ファクス 03-5360-9613

歴史にないものは自分でつくる。高砂の100年クオリティ。

1923年創業から空調設備で培ってきた技術力。その誇りを、パイオニア精神を、次の100年へ。

歴史を築く。未来を拓く。高砂熱学の空調設備

環境クリエイター TakasaGo!
高砂熱学

1930年 温湿度調整に欠かせないシロッコ型送風機用翼車