

美！味！京の食文化 ～伝える 広げる 心と知恵～

みなさんこんにちは。
生涯学習マスコットのマナビィです。
ブンブン飛び回って、皆さんの学びを
応援しています。ヨロシク！



さて、昨年12月9日に、京都で活動する221の
生涯学習関係団体のネットワーク組織「京都市生涯学習
市民フォーラム」の総会とシンポジウムが開催されました。
堀場雅夫会長の楽しい進行のもと、京の食文化を通して
京都のまちの魅力についてみんなで考えました。
今日はその様子をレポートします。



平成26年12月9日（火）午後3時30分～5時 京都産業会館8階「シルクホール」
〈パネリスト〉 堀場 雅夫 氏（京都市生涯学習市民フォーラム会長／株式会社堀場製作所最高顧問）
高橋 拓児 氏（京料理木乃婦 三代目主人）
鈴鹿 可奈子 氏（株式会社聖護院ハッ橋総本店専務取締役、京都市社会教育委員）
門川 大作 氏（京都市長）

「命を繋ぐ食」と「楽しむ食」

（堀場会長）

人間にとって、食べることは非常に大事なことです。人間には「五欲」があります。食欲・性欲・物欲・名誉欲・征服欲。この中で一番強いのはやはり「食欲」だと思います。

戦中戦後は食べる物がなくて、「白米を伊勢たくあんで腹いっぱい食わせてくれたら、何でも言うことを聞く」と書いたその当時のノートの切れ端が出てきたことがありました。（笑）今では白米と伊勢たくわんで腹いっぱいなんて堪忍してほしいですが、それほど日本は裕福になったということです。そのことを感謝しながら、今回のシンポジウムを進めたいと思いますので、よろしくをお願いします。

まず、食に対する御自身の考え方を、市長からどうぞ。

（門川市長）

私は昭和25（1950）年生まれですが、まだそれほど豊かな時代ではなかったです。6人兄弟で、私は食べることに貪欲だったことを覚えています（笑）。

14年前、人間ドックで胃癌が見つかり、胃を半分切除しました。術後の食事は重湯、それからじわじわと3分粥になり、5分粥になりました。その時、テレビでおにぎりをカブッとかじるコマーシャルを観て、「うわあ、あんなおにぎり食べてみたいな」と思いました。それから14年間、休日も休まず元





豆知識

ユネスコ世界無形文化遺産

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を、「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

気で働かせていただいておりますが、食べられるということは健康のもとで、ありがたいことだと感謝しています。

また、京都の食文化が象徴する「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。これを機に、一汁三菜、だしの文化、季節感をはじめ、その精神も含めてしっかりと次世代に伝えていかなければならないと思っています。根本は「いただきます」と「ごちそうさま」。自然や作ってくださった方など、あらゆるものに感謝する気持ち、そういったことが京都に伝わる食文化の極みだと感じています。

（鈴鹿氏）

私は高度成長後に生まれましたので、これまで「食べ物がなくて苦しい。食べたい。」という気持ちを味わったことはありません。お二人のお話をお伺いして、それは本当に恵まれたことなのだと感じています。

私は食べるのが大好きで、旅行に行くと必ずその土地のもの、地元の人が食べているものを食べます。そうして現地のものに触れ、帰って来た時に最も心に残っていることは、「あれ美味しかったなあ」という記憶ですね。

私にとっての「食」は、エネルギーを補給するだけではなく、その場を楽しむものだと言えます。

（高橋氏）

私の仕事は「命を繋ぐこと」ではありません。お客様に食べてもらうこと、これはその人の生命を支えているものではなく、どちらかと言えば、今、鈴鹿さんがお話されたような「楽しむための食」です。

最近、僕は「飽きる」という言葉が「食」のキーワードになると思っています。「食」が生命を支えるということは「飽きる」か「飽きない」かで変わります。食べ物が栄養になるということにおいては、「飽きる」「飽きない」は関係ない。毎日同じものを食べていても、その食べ物がなければ命はなくなります。「飽きる」というのは、「楽しむ食」に寄りかかってくるものです。「今日は木乃婦さんへ行ったけど、もうええし、次は他のお店へ行こかいな…」と。どの店も美味しいのですが、それは「命を繋ぐこと」ではなく、文化であり、「楽しむための食」ですから、そうした美味しさの区分けはちゃんとした方がいいと思います。

（堀場会長）

うちの嫁さんも、料理屋に食べに行って「これは体によろしいえ」って言うんやけど、それが一番癪に障ります。「美味しいから食べに来てるんや。体にいいから食うてるんとちゃう。」って思いますね。「美味しいでっせ」と言ってくれたらいいのに、「体によろしいえ」と出すのは、料理屋じゃなくて病院や。(笑) 体にいいのは、薬でも何でも他にありますしね。

昔、僕ははひもじかった。何とか満腹にしたかった。この段階の「食」は「命を繋ぐこと」。次に「美味しいものを食べたい」。これは「命を繋ぐこと」じゃない。その次に「珍しいものを食べたい」。次に来るのが「ダイエット」。



そして「体にいい」。同じ「食べる」でもこうした段階があります。

はじめの二つの段階は戦前生まれの人しかわからない。この間、ショックを受けたことがあって…。ある会での話です。人間がパニックになるのは二つの場合があって、一つは「死にたくないのに殺される」。これは皆さん理解してくれました。そしてもう一つは「今晚から食べるものがない」。そしたら皆さん「はぁ…？」となった。ある方は「その頃は 24 時間営業のスーパーがなかったんですねえ。」と言わはる。「今晚から食べるものがない」と言ったら、「家に買い置きがない」としか考えないんですね。私はカンカンに怒りながら会社に戻り、皆にこんなことがあったんやと言ったんですが、こちらでも「あぁ、そうでしたか。はぁ…」と。これはショックでしたね。

「シンプル」が素材を活かす

(高橋氏)

私はイベントで海外へ日本食を伝えに行くことが多く、アメリカ、ブラジル、アルゼンチン、オーストラリア、中国、台湾、香港、タイ、ベトナム、そして、ヨーロッパではスペインやフランス、スイス、ポルトガルなど、いろいろなところで料理を作って来ましたが、最も日本食を作りやすかった国はどこだと思われますか？

正解はスイスです。スイスの水は雪解け水で、**硬度**が40~50度ぐらいの軟水です。その水で昆布出汁をひくと、実に美味しい出汁が出ました。雪解け水なので、水の組成が安定していて、無味無臭で、日本で作ったのと同じぐらいのレベルで出汁が出てくるんです。当然、鰹節を入れても香りが立ちます。逆に、水の悪いところ、生水が飲めないところはよい出汁が出ない。また、水の硬度が高い国、例えば、ヨーロッパの水はほとんどが200度以上ですし、インドやスリランカなども300度を超えるので、昆布出汁が全く出ず、ものすごく料理が作りにくかったです。

さらに話を進めると、和の出汁には鰹節と昆布の出汁があります。中国では、上湯（シャンタン）と言って、豚肉や鳥の骨などで出汁を取り、野菜を炊いたりします。ブイオンは、牛肉のミンチとミルポフ（セロリ、ニンジンなど香りのする野菜）を一緒に炊いたものです。

フランスで、昆布がなくてブイオンで野菜を炊いたのですが、全く味の骨格が出ないんです。蕪を炊いても蕪の味にならず、ブイオンの味になってしまふ。上湯で炊いても、上湯の味になってしまいます。その理由を知りたくて、最近、大学でそれぞれの出汁を解析してもらったのですが、上湯やブイオンは10数種類のアミノ酸配列になっていましたが、日本の出汁は4種類しかありませんでした。いろいろな**アミノ酸**がある中で、昆布のグルタミン酸、ヒスチジン酸、アスパラギン酸と鰹節のイノシン酸の4つが飛び抜けて多いんです。上湯で蕪を炊くと、蕪に含まれているアミノ酸が上湯のアミノ酸に紛れ込んでしまい、蕪の味の元々の組成が消えてしまいます。しかし、和の出汁は、4つしかないアミノ酸が素材の味を活かすということがわかりました。このように、味を足しても素材の味が活きるのが日本料理の特徴です。だから、海外で日本料理を作る時は、昆布と鰹の出汁は必須やと思って



豆知識

硬度が低いと、なぜおいしい出汁ができるの？

水の「硬度」とは、水に含まれているマグネシウム、カルシウムなどのミネラルの量 (mg/L) の指標です。日本の水はミネラルが少ない軟水だよ。

日本やスイスでは、硬度の低い水(50.0以下)が、昆布や鰹節のうま味成分を引き出すんだ。硬度の高い水は、昆布に含まれるたんぱく質と結合してうま味がアクとなり、素材のうま味を引き出すことができないんだよ。

豆知識

アミノ酸とは？

アミノ酸はうま味の成分です。

昆布などの植物性食品にはグルタミン酸が多く含まれています。鰹節など動物性食品には核酸系のイノシン酸が多く含まれています。

昆布だしと鰹だしを合わせることで「うま味の相乗効果」がでるといわれているよ。



います。

(鈴鹿氏)

シンプルさというのは和菓子にも通じます。私たちが作っているハッ橋の定義は、「米粉と砂糖を混ぜ合わせたものにニッキで香り付けをしたもの」、それだけです。シンプルなお菓子だからこそ、素材の味が出る。日本の食べ物は、素材の味を出すためにシンプルに作られている気がします。

シンプルなお菓子作りを続けていくにあたって、うちの会社で掲げているのは「味は伝統」という言葉です。ハッ橋は江戸時代から作っていますが、江戸時代と同じ味を作ろうということではなく、シンプルな定義の中で「その時代に皆が一番美味しいと思う味をきちんと作ろう」という意味です。最初に堀場さんがおっしゃっていたような「これ、体にいいですよ」ではなく、「これ、美味しいですよ」と言って皆さんに紹介するために美味しいものを作るという気持ちを持つことが大切だと思っています。また、シンプルだからこそ、その美味しさに集中できるのではないのでしょうか。

“器” 替われれば味変わる？

(門川市長)

シンプルな味、素晴らしいですね。私も東京へ出張するときなど、美しい包装紙にも誘われてよく買わせていただきます。秋なら「古都の秋」など、付けられている言葉やメッセージで気分が変わりますね。



(鈴鹿氏)

そうなんです。春には桜を散らした包装の「古都の春」が出ますが、中身は一緒です。社内では包装紙を変えることに賛否両論あって、お客様に対して不誠実ではないのかという声もありました。お土産と言っても、今は通信販売でどこにいても手に入りますが、やはり「あのとき京都に行って、これを買った」という思い出を作ってもらいたくて、包装の中に短い物語なども入れ、少しでも京都の風情を感じてもらえたらということで始めました。お客様からは「中身が同じだからこそ、安心していろいろな包装紙のものが買える」とのお声をいただきました。

同じ味が欲しいけど、ちょっと気分を変えたいから包装を変える。これって、料理の器を替えたりするのと似ていますよね。



(高橋氏)

そうですね。取り合わせと申しますか、ほんまは器によって味が変わるはずなのですが、実際、味は食べる時の気温や湿度とすごく関係があって、気温と湿度が違う中で同じ物を食べると味が違う。フランスで作ると、空気が乾燥していて水蒸気が少ないので、鰹の香りが全く立たず、「なんや、美味しくないなあ」と思うんです。ハッ橋も「古都の秋」と「古都の春」とでは、食べる時の気温と湿度が違いますよね。

(鈴鹿氏)

同じものでも、気候はもちろん、風景や見たものによっても味は変わると
思います。例えば、夏に暑苦しい赤い包装紙を見て食べると、お菓子も重た
いような気がするので、うちでは包装紙を水色にしたりしています。

「30・10運動」

(門川市長)

会合へ行くと、名刺交換や挨拶に回っているうちにせっかくの料理が冷め
てしまったり、食べられなかったりすることが多いですね。もったいない！
そこで、京都市では市民の皆様と「30・10 (サーティー・テン) 運動」を
しています。宴会の始めの30分と最後の10分はきちんと席に座り、料理
を食べようという運動です。「食べ切り・水切り・使い切り」と、環境問題も
含めた取り組みです。

(鈴鹿氏)

私も忘年会などで料亭さんに寄せていただくと、あとで「あれ食べたかっ
たのになぁ…」という声を聞くことがあります。会社で企画する宴会などで、
メニューをしっかりと考えてもらったのに、残してしまうと本当にもったいな
いと思います。うちの会社でもちょうど「30・10運動」をしようという話
をしていたところです。

(堀場会長)

うちの会社では、料理が出ている間は絶対に立たせません。どんな偉い人
でも席に引き戻します。それが嫌なら帰ってください…と。そうじゃないと、
一生懸命シェフがメニューを考えてやっているのに、申し訳ないからね。

(鈴鹿氏)

高橋さんからしたら、寂しいですよ。

(高橋氏)

そりゃあ、やっぱり寂しいですよ。そういう宴会のお席はだいたい料理が
たくさん残ったままで下がってきますね。

(堀場会長)

それなら、初めからええ加減なものを出しといたらええ
ねん。(笑) 僕らに出してくれるのは、安くてええもんを
ガバーッと出してくれたらいいしね。(笑)



豆知識

「30・10 (サーティー・テン) 運動」

京都市の家庭から出る生ごみの
量は年間約8万トン！生ごみのう
ち、約4割が食べ残しです。

1トン当たり約6万円かけて処
理していますが、この中には食べ残
しや手付かずの食品がたくさん
入っているんだよ。もったいない！

これを減らそうと、京都市では、
「30・10運動」や「生ごみ3キ
リ運動」を進めているよ。



「日本料理」とは？

(堀場会長)

そもそも、**日本料理の定義**は何だと思われますか。寿司は日本料理なのか。それでは、天ぷら、おでん、うどんはどうか。京懐石がすなわち日本料理という訳でもないんですよ。

(高橋氏)

僕は、日本人の認識によるものだと思っています。奈良時代と比べると、現在食べられている料理のほとんどが外国の料理です。日本は昔から外国からいろいろな食べ物や調理法を取り入れていて、平安時代でも、今と比べると70%以上は外国料理になります。中華そばも、もうちょっとしたら日本料理になる可能性が高いですよ。

国民にこの料理は**日本食と思うかというアンケート**を取って、「思う」が90%以上だったら、その料理は日本食と言えます。

(堀場会長)

なるほど。一方で海外に行くと、日本食と書いてあってもどこが日本料理なんやと思うものが多いですが、あれは何とかせなあかん。日本料理にはやはり最低条件、十分条件は無理でも必要条件をつけないと。これとこれがないと日本料理とは言わないというものを作らないといけませんね。

(門川市長)

そうですね。海外では典型的な日本料理が鉄板焼きやったり、ラーメン、それから粉もんは全部、日本料理。カレーライスが日本料理だったりもします。一定許容出来る部分と、それはないやろという部分が我々の感覚の中にもありますね。

ところで「和食」が世界遺産になりましたが、次は「和服」を世界遺産にするための運動をしようとしています。それから「茶」の文化や「日本酒」も、さらに「いけばな」「日本庭園」も世界遺産になる値打ちがあると思っています。

(高橋氏)

和食が無形文化遺産になって料理屋として良かった点は、やはり和食を守ることが国策になったことです。和食を日本、そして世界に広めることに国民の理解が得られて、「一緒に和菓子を」「一緒にお酒を」となってきました。和食は日本の生活体系なので、料理を提供する人は必ず着物を着ていますし、最後は抹茶・お菓子になります。そういう点でも、和食の無形文化遺産認定にはかなりの波及効果が認められると言われていて、経済的にも非常に良かったのではないのでしょうか。



豆知識

「日本料理」の特徴とは？

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴として、以下の4つがあげられています。

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

豆知識

「これは和食？」アンケート

「この料理は和食と思うか」という民間のアンケート調査(「辻調グループ」調査、2013)では「和食である」という回答が、「焼きそば」44.6%、「ラーメン」28.3%、「カレーライス」22.7%と、比較的低い数字になりました。

すでに国民食となっている「カレーライス」も、4分の3以上の方が「まだ和食ではない」という意識を持っているようです。



コミュニケーションの真ん中に

(門川市長)

和食の基本である「一汁三菜」や出汁の文化など、京都に伝わる食文化を大事にしようということで、京都市独自で「京の食文化」を「**京都をつなぐ無形文化遺産**」に選定しました。また「**乾杯は日本酒で**」という条例も作っていただきました。ドイツ人は世界中のお酒を飲みますが、その8割はドイツビールです。フランス人やイタリア人もそれぞれの国のワインを6~7割飲んでいる。日本人は、日本酒が世界的に評価されているにもかかわらず、約7%しか飲んでいない。日本酒の美味しさ、素晴らしさを再認識すると同時に、京都に伝わるあらゆるものづくり、伝統産業や伝統文化が世界で高く評価されているのに、日本では十分認識されていない。これらを改めて認識しようということです。

そしたら、次にお菓子の条例も作ってほしいと言われました。その方のお話では、昔、日本人は一日二食で、朝食と夕食の間に「間水(けんずい)」と言って間食を食べた。これが八つ時(やつどき) = “おやつ” で午後3時頃のこと。封建的な家族制度や職場、地域社会でも難しいことがいっぱいあった。そんな時代でも「間水」としてお菓子とお茶をいただき、皆でコミュニケーションを大切にされた。だから、お茶とお菓子でコミュニケーションをしっかりとろうという趣旨で奨励したらどうかとのこと。条例を作るかどうかは別にして、「和食と日本酒」、また「お茶とお菓子」を食べながら会話をし、コミュニケーションを図る。これはなかなか面白いと思います。

(高橋氏)

いい話ができるとか、腹を割って話を進めていく際に、いい環境でお茶とお菓子があると、すごくスムーズ話が進み、画期的なアイデアが出てくるのがよくあります。

(鈴鹿氏)

コミュニケーションのツールとしてお菓子が真ん中にあり、そこに皆が集まってきて、ワイワイ食べながら話をする光景はよくあります。先ほど、「食」には「命を繋ぐ食」と「楽しみの食」があるという話がありましたが、「楽しみの食」は、「美味しいね」と言ってコミュニケーションをとりながら食べると、その楽しみがより増します。

私はよく「皆さん、お菓子は好きですか？」とお伺いしますが、お菓子が好きな人がいないという場はあまりありません。お菓子は、なかったら生きていけなくなるものではない。ですから、好きという人が一人もいなくなったら消えてしまうものです。お菓子を食べて楽しかった、お菓子が好きだという人が一人でもいる限り、お菓子は続いていくと思っています。

日本の文化は、そういう時間を持ったり、ちょっとした余裕があってこそ楽しめるものなのではないでしょうか。

豆知識

「京都をつなぐ無形文化遺産」

京都市では、京都に伝わる様々な無形文化遺産を大切に守り、未来に引き継いでいくため、「市民が残したい“京都をつなぐ無形文化遺産”制度」を創設しました。

同制度による第1号として、平成25年に「京の食文化―大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」を選定。

第2号として「京・花街の文化―いまも息づく伝統伎芸とおもてなし」、第3号として「京の地蔵盆―地域と世代をつなぐまちの伝統行事」を選定しました。



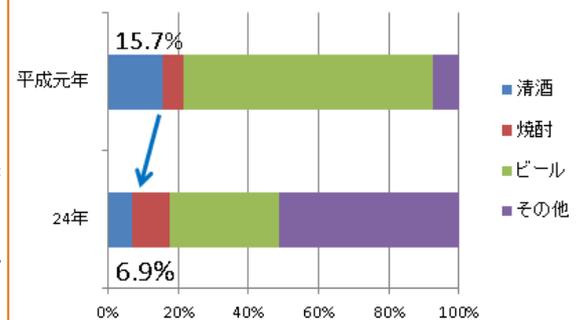
豆知識

「日本酒乾杯条例」

平成25年、京都市では全国に先駆けて、議員提案による「乾杯は日本酒で」とする「京都市清酒の普及の促進に関する条例」を制定しました。平成26年11月には全国酒蔵が参加する「日本酒条例サミット」も開催されたよ。

酒類の消費数量構成比率について

(国税庁)



日本酒の消費量がずいぶん減っているね。



おもてなしの「カタチ」

(堀場会長)

僕は、会社で来客があるとお菓子とお薄を出します。そうすると、中にはウロウロして、「どうぞ」と言っても「はぁ…」と言って、僕が食べ始めるのを見はるんです。僕が羊羹を半分に切るでしょ。そしたらその人も半分に切るんです。真似しはるんやね。ちょっと食べたらその人もちょっと食べはる。そして、口の中が甘いのに僕がお茶を飲まなかったらその人も全然飲まなくて。(笑)

難しい作法はどうでもいいですが、「お菓子は先に食べてね」と言います。お菓子を食べきらないでお茶を飲む人が結構いるんですよ。僕だってそうしたい時がありますが、一応、作法としてお菓子を先にいただき、お茶も三口半で少しずつ飲み、最後に「すっ」とすすって、ちょっと茶碗を回したりしはったら、「ああ、この人はちゃんとしているなあ」と思います。皆さんから「堀場さんのところに行って助かりました」と言われます。次に行ったところで「そんな作法、どこで習ったんや」と聞かれるそうです。京都人はわりとそういうところを見ますからね。

(鈴鹿氏)

私も茶道をしていますが、「あんながんじがらめで堅苦しいことをよくするね」と言われます。ですが、私は、きちんとルールが決められているからこそ、相手もこちらも気分が悪くならないのだと思います。この食べ方は自分には良くて、相手にとっては良くないかもしれない。そうならないためにルールがあり、ルールに従えばすべてがスムーズにいきます。逆に、何をしてもいいよと言われても困りますね。

(高橋氏)

日本料理にも「型」があって、初めに出す付出しは、季節にあわせて涼を取ったり、温かいものを入れて体を温めたりします。大事なのが2品目・3品目です。1品目は季節にあわせて「暖をとる・涼をとる」。2品目・3品目は最も味覚が働いている時に「味を楽しむ」。料理屋さんでは、必ずお造りか椀物が出てきます。

日本料理では、お造りと椀物がとても大事で、素材がよくわかるようにお造りは醤油を付けるだけ、お椀は基本的には鰹と昆布の出汁を飲むだけです。というのも、そのあとの料理は味噌で焼いたり、餡をかけたりと味が濃くなっていき、どれくらい良い昆布や鰹節を使っているのかわからなくなってきますので、初めに「この料理屋はええ昆布使ってるな」とか「お造りの品質がすごくいいな」とか、鮮度や品質の良い旬のものをお出しているということをお客様にわかっていただくため、これもおもてなしの精神だと思います。料理を通して料理人と客が同じ立ち位置にいるというか、そうしたおもてなしの精神を認識しながら料理を作り、また認識しながら食べる関係をつくるというのがお造りと椀物だと思います。





アンケート紹介

フォーラム加盟団体の皆さんからいただいたアンケートのご意見を紹介しました。

- Q 1. 京都の食文化についてどう思いますか？
- Q 2. 「食」にまつわる思い出、体験など食や食文化についてのエピソードを教えてください。
- Q 3. おすすめの京都の「食」は何ですか？
- Q 4. 京都を含む日本の食文化や食に関連して、大切にしたいことは何ですか？



[アンケート結果はこちらからご覧いただけます](#)

「手間」をいただく

(鈴鹿氏)

「和菓子屋さんのお菓子を食べて、あんこ嫌いがなくなった」という話をよく聞きます。若い方は和菓子屋さんのお菓子を食べたことがそれほどなくて、あんこはあまり美味しくないというイメージを持たれていることが多いようです。ハッ橋でも「ニッキって美味しくないと思っていたけど、これはピリピリしてなくて美味しいわ。」と言われるのですが、私たちがニッキを選ぶ際には刺激が少なく風味が豊かなものを選びますし、あんこも自分のところで炊いています。

また、ハッ橋の新しいブランド“nikiniki (ニッキ)”では、生ハッ橋をいろいろな形にしたり、餡以外にもコンフィやクリームなどを合わせてみて、ハッ橋にはこんな可能性があるんだということをお見せしています。若い方は、ビジュアルで「カワイイ」というところから入ってこられます。本来ベージュの生ハッ橋がカラフルだったりすると入りやすい。入ってみると「元はどんなんやろう」と興味を持たれる方が多い。これまで和食や和菓子を敬遠していた人に対して、このような「入口」が出来ていけばいいなと思います。“nikiniki”もその「入口」になれると嬉しいですね。

また、「季節感」を大切にするということ。これは和食も同じですが、お菓子は「〇〇の時に食べた〇〇」というのが大きいですね。例えば、端午の節句の柏餅、6月の水無月、夏は葛焼、今頃でしたら亥の子餅が出てきて、お正月には花びら餅。他の時期に食べることがないものなので、いただいた時に、またこの季節が巡ってきたという楽しみがあります。そういう楽しさを、若い方にもわかってもらいたいと思っています。

(高橋氏)

鈴鹿さんのお店もうちの店もそうですが、「手間」を食べていただくものだと考えています。私も和菓子を作ることがあります。

あんこを作るには、小豆を水につけておいて、二回渋切りをし、それを炊いて裏ごしをかける。それから、一回水で揉んだものを赤鍋に入れ、そこに和三盆もしくは上白糖、三温糖を入れて練るわけですが。練って冷ますのにも時間がかかります。生地は、つくね芋だと薄く1cmぐらい切り、軽く水でさらして灰汁を抜き、15分ほど蒸して裏ごしします。つくね芋に混ぜる白あんは、黒あんを作る工程とはまた違います。色を出すために白い色を出さなけ



ればいけませんので、渋切りをした後に水で色を抜く処理があります。そして、色と味を整えて上品に仕上げます。中と外の味を変えて一体感を出すのが和菓子だと思っているのですが、鈴鹿さん、それでよろしいですか？

(鈴鹿氏)

お料理屋さんの和菓子は美味しいですね。東京に行くと「お料理さんのお菓子を売ったら売れるんじゃない」とよく言われます。私たちは日持ちや量を考えないといけないのですが、料理屋さんでは、おそらく私たちよりもじっくり手間をかけて丁寧に作られていると思います。

変わりゆく食文化

(堀場会長)

僕も料理が好きで何でもやりますけど、鯛の鱗取りは大変です。家中に鱗が飛びまくる。鱗が絨毯の中に入ったらもう生臭くて…。(笑)でも、あれはビニール袋の中でやったら大丈夫です。鯛を三枚に下ろすのもできますし、アラ炊きもできますよ。

鰹の骨切りもある程度はできます。骨切り用の包丁があるので、あれをボンと置いて、すっと引いたら、皮が残って身だけが切れます。だからあの包丁さえ買えば、後は送りをするだけです。

(高橋氏)

そんなことないです。そんなん言われたら僕の存在価値がなくなります。(笑)

(堀場会長)

今は、まな板がない家があるそうです。悲しいことです。

(鈴鹿氏)

そうですね。他にも、一人暮らしのお若い方だと、急須がないおうちが多いですね。お茶は買ってくるものだと思われています。

(門川市長)

急須を持たない家庭が増加して、「日本文化の万事急須(休す)」(笑)

(堀場会長)

今は、座布団3枚はもらえますなあ(笑)。

(高橋氏)

やはり、食文化が変化してきていることへの危惧感があります。最近の和食は塩分が多いと言われます。**1日あたりの塩分摂取**は9gが限度と言われていますが、私たちの作ったお吸い物や出汁のナトリウム量を測ると、100g中0.2gしかありません。味を付けても3gほどで済みます。鰹と昆布を



豆知識

塩分摂取量

日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性8g未満、女性7g未満です。

現在のところ、日本人の塩分摂取量は、平均で1日9~11gくらいだよ。「日本人の食事摂取基準(2015年版)」参照



たくさん入れたお出汁は、実は塩分量が少ないのです。おそらく、お出汁を引かなくなってから日本人の塩分摂取量が増えてきたのだと思います。

今、子どもや若い人たちに、段階別に「美味しさ」を伝える**食育の活動**をしています。小学生には昆布と鰹節の出汁を飲んでもらって、美味しいと感
じてもらう。中学生には自分で作ってもらう。高校生には食材がどこで取
れるのか、どういう味を引き出しているかという話をします。京都大学では「出
汁の美味しさを知るのは『教養』である」ということで取組を進めています。

（堀場会長）

大事なことです。自分で作って初めてアマチュアとプロとの差が分かる。
自分で作らなかつたら「これがプロの味か…」で終わりです。それがたまた
ま悪い味で、それを覚えてしまったら怖いですよ。やっぱりある程度自分で
苦労して作らないとね。

（高橋氏）

鈴鹿さんは、料理をなさいますか？

（鈴鹿氏）

しますよ。ですが、申し訳ないんですけど、出汁を取ることはなかなかし
ないですね。今は実家暮らしなので、自分で料理をすることはあまりないの
ですが、アメリカで一人暮らしをしていた頃はしていました。アメリカでも
ご飯だけは食べたいと思い、一番に炊飯器を買いました。

働くようになってからは、家族前でご飯をいただくことがあまりできな
くなってしまいました。でも、せめて昼食だけは家族でとるようにしていま
す。

（堀場会長）

料理屋に行って料理を残すのはもったいないから、できるだけ残さないよ
うに食べるのですが、僕の歳になるとちょっと重たい。だから半分ずつ残し
て、仲居さんに「おなかがようけで食べられへんから残したのであって、ま
ずいからじゃないとシェフに言っておいて」と言います。帰りがけに「何か
まずい物でもございましたか」と言われて、言い訳するのがしんどいんです。

若い頃は日本料理のフルコースでは物足りず、終わりかけになると「さあ、
次はピフテキ食べに行こか」と思っていたんですが、最近の日本料理はボ
リュームが増えているように思います。

（高橋氏）

そうですね。昔の懐石料理はお造りとお椀をピークとして、あとはだんだ
ん量が少なくなっていったものですが、最近は碗・刺がメインで、更にその
あとのご飯の前にメインが出る時代になっていて、西洋化している部分があ
ります。ご飯の前にとどめの料理で食べた感を出すというのが今の主流です。

豆知識



「食育の活動」

京都市では、「日本料理アカデミー」と協力し、京都ならではの取組「日本料理に学ぶ食育カリキュラム推進事業」を約90の小学校で実施。

他にも、学校給食に年中行事にちなんだメニューやおばんざいをたくさん取り入れるなど、子どもたちに和食文化を伝える取組がされています。



京都市地域女性連合会 佐伯 久子 さん

皆さんのお話を楽しく拝聴させていただきました。堀場会長がお料理に詳しいということにちょっと驚いております。

高橋さんにお伺いしたいのですが、料理屋さんのお出汁は鰹も昆布の上等なものを使って、鰹もたくさん入れますよね。家庭ではあのような出し方はなかなかできないのですが、料理屋さんに近い美味しいお出汁を作るコツを教えてくださいたいです。

(高橋氏)

そんなに美味しい出汁がすぐにできたら困るんですが(笑)。

僕は出汁をひくという感覚で、昆布の美味しいところだけを引き出し、いらぬものをできる限り昆布に残しておくことを考えます。

鰹節も、うちにある4枚刃がシャカシャカ回る機械で削ります。削り方も、大阪は分厚いのですが、京都では向こうが透けて見えるくらい薄いものをひきます。音を聞きながら、鰹の目を出さないように削ると、軽くて綿のようなものが出来上がります。これはサッと鍋に入れて、サッとひくように作られた鰹節です。断面も光り輝くようにつややかだと粉が汁の中に出なくて、濁りが少なくなります。次に、一斗缶に鰹節をかいて軽く振ります。そうすると上に軽いものが浮き、粉が下に下がります。缶の下半分のものは煮炊きものに使い、軽いものだけを出汁に使うと濁らないです。

昆布は60~70度ぐらいで1時間置き、味が出たら引き上げ、それから95度まで上げて80度まで落とし、沈めて濾して、沸騰寸前で上げて、味を付けてお出しします。

旬の食材、美味しい魚の油や野菜の甘さなどをいかに感じ取れるかということをお大事にするのが鰹と昆布の出汁です。ですから、それを中心に考えていただくといいです。昆布と鰹節は初めから水に入れておいてもいいし、沸かした時の生臭さはお酒をちょっと入れると飛びます。ゆっくり煮出して、昆布も鰹節も完全に全部の味を出すのが無駄がなくていいと思います。



会場からの 質問コーナー



京都市立総合支援学校 PTA 連絡協議会 吉村 美希 さん

私には小学生と中学生の子がおり、二人とも自閉症という個性をもっています。二人の特徴は、偏食が激しいこととお弁当が好きということです。

偏食は給食のおかげで随分克服できたのですが、家で取り組めることは何かと考え、子どもと一緒に料理を作ろうと思いました。カレーを作るのに材料を冷蔵庫から出すところから始めると、食べられないものがすごく減りました。やはり自分で作ってできたということが子どもにとって大事なのだと思いました。

さらに苦手なものを克服するために、自分で作ってお弁当箱に入れるというのをやっています。何度もやって、さすがに飽きてまいりましたので、



今はイチョウやモミジなどの葉を子どもと一緒に拾ってきておかずの間に挟んでみたり、視覚的に楽しめるような工夫もしています。

子どもたちが公共の場でもう少しお行儀よく過ごせるようになったら、門川市長や鈴鹿様のように着物を着て、美味しいところに食事に行くことを夢見ております。

結びに ~伝える 広げる 心と知恵~

(堀場会長)

皆さん、今日話を聞いてそれぞれにいろいろな「食」への思いが浮かんだでしょうし、「それなら一回やってみようか」、「木乃婦さんへ食べに行こうか」「ハッ橋食べに行こうか」と思われた方もおられるでしょう。私も、前もってご連絡をいただけたら、好きなものをお作りします。ただし、中華料理だけはバーナーの火力が足りないので無理です。(笑)

それに天ぷら、これがまた難しい。揚げたてはいいんですが、ちょっと置いておくとシナッとなります。プロが作ると時間が経ってもしっかりしている。付ける粉を冷やすというのは聞いたんですが、家庭でやるともったいなくて油を使う量が少ないということもあります。

とにかく、鰹にしろ、油にしろ、美味しいもの食べようと思ったら「もったいない」というのはあかん。もったいないと思うなら、やはりプロのところに行って食べる。家では慎ましやかに、少々しなった天ぷらも自分が作ったものは美味しく食べる。これが大事やと思います。

僕は食べるのが好きですから、鈴鹿さんが言ったように、外国に行ったらその国の料理、お酒を味わって、あわよくばその国の綺麗な女性と親しくなるというのが僕の主義です。(笑) そうして初めてその国のことがわかります。ですから、グローバルやインターナショナルやと言いますが、食を通じた文化というものはものすごいものなんです。

そんなふうに食べ物やお酒をたしなむというのが、京都の文化人のやるべきことだと思っています。皆様もぜひ、日本でも海外でも、よそに行かれた時はその料理で、そのお酒を飲み、その人たちと親しくなって楽しいひとときを過ごしてください。

こうして様々なことを知ることも、やはり学びであり生涯学習だということで、このあたりで締めさせていただきます。よろしいでしょうか。

本日はありがとうございました。(拍手)



いかがでしたか？
京料理と和菓子の奥深さやおもてなしの心。
私は外食が続いた後に、家のお味噌汁を飲むと、ほっとするよ。
私たちの「和食」文化、これからも大切に守り伝えていきたいね。

