

給食を監修する時代に

師匠の教えのいったんを。

「玄米は、白米より栄養があるからいいといわれるが、玄米と白米を単独に比べればの話で、白米でもおかずを食べれば何の遜色もない」

「牛乳と卵は、完全食だから毎日とらなければならぬという人がいるが、それは終戦直後で、何もなかったころの話」

「野菜は火をとおすと栄養分が飛んでしまうから生がいいというが、生で食べるにはドレッシングやマヨネーズなどをかけてしまうので、理想的ではない。事実、近ごろのトマトは、昔の独特の香りがしない、いわばトマトの形をした合成食品」

ともあれ、「栄養が、成分が」と頭で考えて食事をとっていると、別のところにひずみが出てきて、頭で描いているようにはいかないという教えでした。

最近、日本食の伝統を分かってもらおうと、給食の献立を、日本食の調理人が監修する学校も出てきたようです。

手間暇かけた料理を味わう

30歳くらいの、セールスレディーと月1回程度、お話しする機会があります。食べ物の話になると、目を丸くして聞いてくれるのです。

例えば、アスパラガス。流通しはじめのころは長野産、だんだんと北上して、最後には北海道産が美味しくなります。

実は、その土地で、一番美味しく食べられる時期を、近所の、“こだわりの八百屋さん”が、よく教えてくれたのです。

店頭から 「こんにちば」

第113回

同じ県内産野菜でも味は違うとご存じでしたか？ 守っていききたい日本食の豊かさ

40年くらい前になります。漢方の勉強をしていたころのことですが、大切な点を学びました。師匠が、「食事は頭でするんじゃない」とおっしゃっていました。「伝統を重んじなさい」とも。



そこで、「ハウレンソウなどの野菜は、同じ県内産でも味が違う。その微妙な味の違いが分かるには、ふだんから、しょう油をたっぷりかけて食べるようなことはしない」とお伝えを。実際、ゆで上がった野菜に、かつお節を少々添え、かつお節に含まれる塩分で味わうと、違いがよく感じとれるようになるものです。

出汁に浸したのも、微妙な味が。

そうしたことをお話しするのです。すると、「出汁って、顆粒のを使って作るんじゃないんですか？」という質問が。

また、「ワサビは、鮫肌でおろすと、凄くきめが細くなり、クリーミーな感じになって、香りがとてもいいですよ」と。するとやはり、「えっ、ワサビって、チューブから出すのでは？」とも。

板前さんが、本格的な料理を提供しても、食べに来た人が味音痴だと、しょう油をドボドボかけてしまいかねません。

板前さんも、「手間暇かけるかきがない」と、顆粒のダシの素などを使ってしまい、お客さまの好みの味になってしまうのではと、心配になってきます。

日本の豊かな食文化・伝統を守っていききたいものですね。

宮川薬局(宮城県仙台市)代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976(昭和51)年、東北薬科大学(現・東北医科薬科大学)卒業。'78(同53)年、同大学大学院修士課程修了。'87(同62)年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「食生活をもっと豊かにしましょう」

