

総説特集 おいしさと健康 - 3

おいしさを創る喜び*

大内 秀記**

(TEA倶楽部成城)

健康であるためにはおいしく食べることが大切であり、また、おいしく食べることが健康にもつながります。様々な食材が手軽に手に入り、また、自分で調理をしなくても食べることは可能です。このような現代社会の環境の中で、少しでも多くの人に料理の楽しさを理解してもらいたいと思っています。

料理を作る過程そのものの楽しさを味わうだけではなく、食べる人に喜んでもらえる料理づくり、「おいしい」といつてもらえたときの喜びを多くの人に経験してもらいたいと思っています。世の中には健康にかかわる多くの情報が氾濫しています。カロリー、コレステロール、ビタミン、脂肪が少ないなどの情報に満足させられて、実は本来の「味わう」という行為を忘れているのではないのでしょうか。高齢者の介護の場面でも食事づくり、食卓を囲むことで実現できるコミュニケーションがQOLの向上にも大切な役割をしています。私達が生きていくうえで、本来の「食べる」ということの意味を考え直し、「味わう」こと「おいしく食べる」ためには「おいしさを創る喜び」を知ることが非常に大切なことであると思っています。

キーワード：料理、おいしさ、味、健康、栄養

はじめに

私たちは生きるために毎日の食事を欠かすことはできません。健康でありつづけるためには、食事の内容もおろそかにすることはできませんし、健康であることがおいしく食べることにもつながります。今の日本の大都市では世界各国の食材が比較的手軽に手に入るようになり、これまでは日本の家庭ではつくることができなかった様々な料理を作ることができるようになってきました。料理好きにとっては嬉しいかぎりです。一方、女性の社会進出、中食や外食産業の発展にともなって、我が家のキッチンを使わなくても毎日の食事に事欠くことはありません。子供たちはお母さんがいなくてもお小遣いさえあればコンビニで好きなものを買っておなかを満たすことができます。勤め帰りにお惣菜を買って帰れば面倒な調理をしなくても夕食を我が家ですることができます。私自身もファミリーレストランで食事を済ませて帰ったり、コンビニのお弁当ですますこともあり、世の中便利になったものだと感じています。

総務庁の平成12年家計調査年報によると食料費

に占める外食費の割合は17%で、生鮮食品、穀類が占める割合が減少し、そして食料費全体の約三分の二は加工食品、外食と報告されています。上手に外食や加工食品を利用することも決して悪いことではあるとは思いません。このような環境の中で私が一人でも多くの人にわかってもらいたいことは、人に食べさせてあげるために作る料理の楽しさです。「ただいま〜」と帰ってきた瞬間に台所からただよってくる匂いは、家に帰ってきた安心感と自分のために料理を作ってくれる人がいる暖かさを感じる瞬間です。子供のころに遊びつかれて帰ってきて玄関をあけた途端にキャラメルソースの甘い匂いがすれば、どこかにおやつプリンがあるはずだと探し回ったりしたことが記憶に残ってはいません。

こんなとき、たとえ帰宅した瞬間に母親が家になかったとしても、何か安心感と母親の愛情につつまれた暖かい空気を感じることができます。料理を通じて人と人との間に暖かい会話が生まれること、そして「おいしかった、また作ってね」と言っても

*Received June 11, 2003; Accepted June 16, 2003.

The pleasure of creating good taste and dish.

**Hideki Oouchi: TEA Club Seijo, Seijo 2-40-5-302, Setagaya-ku, Tokyo 157-0066, Japan; oouti-h@t-club.jp

らえることが次のおいしさの創造への意欲につながっていくこと、このことが料理にとって一番大切なことと私は思っています。

料理との出会い

私の料理との出会いは今から30年ほど前になります。このころは自分が料理が好きであること、そしてプロになりたいという夢をもって料理を極めようと必死で学びました。料理の修業のためにフランスやスイスで現場に入り厳しい修行もしました。上海では薬膳を学びました。このころは沢山の経験を通してプロの技術と知識が身に付き自分のものになっていくのを感じながら、いろいろなものに挑戦しました。レストランでシェフとして毎日厨房で料理をひたすら作ったこともあります。このような経験を経て私がたどりついたのは、「食べて喜んでもらえる料理を作る」ということです。レストランに食事にきてくださったお客様が、次は家族をつれてきてくださる、あるいは食事にきてくれた親子づれが、「おいしいね」という一言から楽しそうに会話がはずんでいく様子などを見るにつけて、料理は相手を思って作るものというのが、私の信念となっていったのです。

高級食材やこだわりの食材を使ったことを売り物にした料理を提供することも、料理の楽しみの一つであるかもしれませんが、私たちが生きるために食べることを考えると、毎日の食として続けられるものではありません。高級な食材を使ってあるからおいしいと錯覚してしまうこともしばしばあります。「○○産のめったに手に入らない・・・」などと聞かされてしまうと、これを食べて「おいしい」と言わなかったら、自分は味音痴ということだろうかと考えながら、結果的にはよくわからないまま「おいしい」と言わされてしまいます。これは本当においしいのではなく、情報を食べて満足しているのです。

味の再現から創造へ

海外での料理修行やインド人から伝授されたスパイスの使い方やアユルベーダの思想など、フランス、イタリア、インド、中国と様々な料理を学んだ中で私がもう一度しっかりと勉強しなおそうと思ったものは和食です。ひととおりの修行を終えて、日本人としてもう一度和食を見直してみようと思ったのです。そこには素材の味を生かすという、料理にとつてとても大切な思想があります。日本人であること、

季節の変化がある日本で生まれ育ったことを実感できる、そんな料理の中に海外で学んだいろいろな料理のエッセンスを盛り込んでいくことで、私独自の料理ができてきたように思っています。フランス料理はこうあるべき、また、伝統的なイタリア料理とはというようなしっかりした知識と情報をもっていることは大事なことです。ただ、これまで経験してきたこと、そして学んできたことを、ただただ再現することだけに全力を注ぐのではなく、その日に手に入った食材の色、艶、香りをかきながらおいしさを創り出していこうという意欲も大切です。

「おいしさの再現」に意識を集中しようとするれば、どうしてもこの食材がなくてはこの料理はできないということになりがちです。ところが料理をしながら「おいしさの創造」を楽しむのであれば、きょう手に入った素材をどんなふうにしたらおいしく食べられるかをまず考えます。そしてフレンチやイタリアンあるいは中国の薬膳の手法を使ったり、インドのスパイスを生かしたりしながら、素材の持ち味を生かすという和食の心を基本にした大内流おいしい料理ができあがるわけです。

和食は基本的に動物性の食材の使用が少なく、おのずと脂肪の摂取が少なくすみます。また、素材の味を生かすためには、だしの活用すなわちうま味を上手に使うことで塩味を控えめにすませることもできます。最近では韓国の焼肉が日本でも大変な人気を集めています。韓国料理は肉料理が中心とされている方もいらっしゃるかもしれませんが、実は肉の消費量はアメリカの四十分の一、日本の八十分の一、そして野菜の消費量は日本の6～8倍です。韓国では健康な身体を維持し活性化するという漢方の陰陽五行の思想が受け継がれて五色（赤、黄、緑、黒、白系）のものを満遍なく取り合わせることで栄養のバランスが保たれているのです。このような思想が受け継がれ、食の基本が守られていることは素晴らしいことだと思います。日本でも食材五色健康法を取り入れていらっしゃる栄養士の先生がいらっしゃいますが、一汁三菜に五色が取り入れられれば、こんなに素晴らしい食は他にはないといっても過言ではありません。

料理は一期一会

私は料理は一期一会だと思っています。素材との出会いを考えてみても、きょう手にした素材と全く同じものは二度と手に入りません。とれた時期や場

所、収穫してから私の手元に届くまでの時間、また我が家の冷蔵庫に保管されていた時間などを考えれば、同じものは二度と手に入らないということが理解していただけるでしょう。ですからなおのこと、素材を手に取り触ってみることや、色、艶を確認すること、そして、包丁で切った切り口から匂いをかいでみたり、ちょっとかじってみるなどしてみます。この間、肉や魚、野菜たちとの会話を楽しむのです(写真1)。そして、これで何を創ろうかと考えるのです。料理人が味を作り出すのではなく、素材の味、自然の味を組み合わせるおいしさを創り出すのです。

そして、次に大事なことは誰に食べてもらうのかということです。ストレスを取ってあげられるような食事、また、病後の回復期にある方のためのお弁当づくりをすることがあります。こんなときには食べ手の方の出身地や育った環境や今おかれている状況などをうかがいながら、料理が出されたときに、「懐かしい」と思ってもらえるような素材と料理を組み込みます。これから食べようとするときに誰でも出された料理をまず目で見ます。料理が出てくれば、わざわざ匂いをかがなくても自然とその香りを鼻で感じます。このときに何か懐かしさのようなものをおいしそうな匂いととも感じるのが、おいしく食べることや食欲そして心を癒していくことにつながっていきます。誰かが自分のために創ってくれたものであるということを感じながら食べている人は、それぞれの素材の味を大切に味わいながら食べてくれます。今日、あなたの体調を考えて、そして素材の組み合わせを考えて作られた料理、これも一期一会です。そして、食べ手の目をみて料理を出すこと、子供の目の高さでなども大切なことです。おいしい食事本当に満足してくれた方の声と視線

には張り輝きがあります。この瞬間も料理人が味わう醍醐味と言えるでしょう。

家庭の味と記憶

料理教室で私の授業を受けて帰った生徒さんたちが、次の授業に顔をだしたときに、「この間習った肉じゃがは我が家でも大好評でした」「家で作ってみたらあつという間になくなってしまいました」「持ち寄りのパーティーで大好評でした」というような会話が出るのがよくあります。このような会話で私は生徒さんたちの言葉だけではなく、輝いた視線からも喜びを感じます。ただひたすら料理が好きということにかよってきていた生徒さんたちが、料理を作るという過程の楽しさを学ぶだけではなく、食べてもらう、そして喜んでもらうことで、おいしさを創る喜びを自然と学んでいってくれることは、料理を通じて得られる私の最大の喜びの一つでもあります(写真2)。家族から、「またあの料理をつくってほしい」と頼まれることもあるでしょう。こうして何度か創っていくうちに、紙に書かれたレシピから離れて、少しずつ自分流の料理になっていきます。こんなふうにしてできた我が家の味は、家族みんなが納得する味であり、しかも、外では食べられない我が家だけのオリジナル料理です。家庭の味として記憶に刻まれたものは一生消えないといっても過言ではないと私は思っています。子供のころから刷り込まれた味が、既成のベビーフードにはじまり中食に外食の味というのはあまりにも寂しいことだと思っています。

小学生から大学生を対象にしたファーストフードの利用実態調査をみると、概ね50%近くの児童、生徒、学生たちが週に1~2回はファーストフード



写真1 八ヶ岳の農園での野菜の収穫



写真2 料理教室

大内

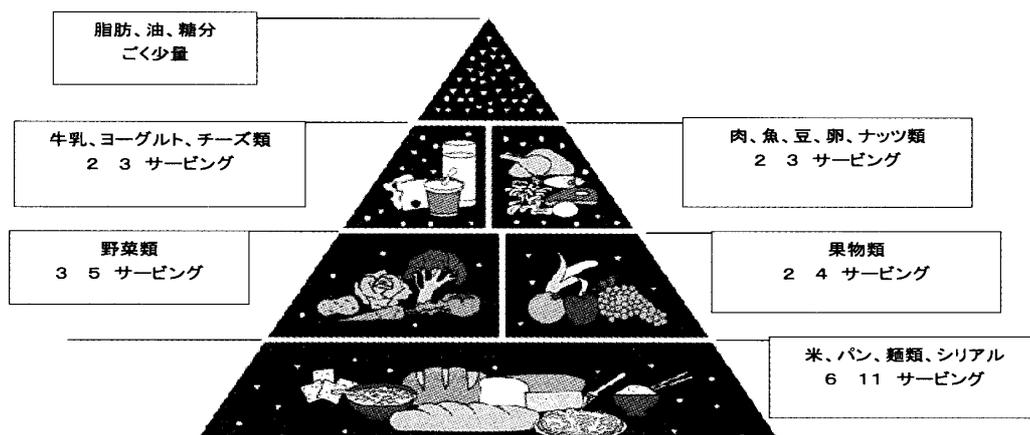


図1 フードガイドピラミッド (米国食生活指針から)。

サービング：通常1回で食べる量、食パン1枚、牛乳1カップ、リンゴ、オレンジなど中ぐらいの大きさのもの一個などが「1サービング」の目安。

を利用しています。その理由として「安い」「おいしい」「いつでも食べられる」「自分の好みにあう」などがあがっています。このような現状をみていて、私は料理の基本として特に家庭料理では和食を基本にすべきと考えています。特に離乳期から味の刷り込みが行われる3～4歳ごろまでは和食をベースにした食事に親しんで欲しいのです。いずれ子供たちは成長していくとともに洋風のもの欲しくなったり、外で買って来たものを食べるような時期がくるのは当然です。基本となる嗜好が和食で作られていれば、いずれ必ず和食に回帰してくる時期を迎えるはずで

このことは長い目でみれば、いろいろな点で健康面に影響があるはずで

ゆでた野菜は、薄味のだしと鰹節のうま味でおいしくいただくことができます。油はいりません。バターも使いません。塩分が気になるのであれば、だしのうま味を利かせればよいでしょう。いつもはほうれん草のおひたしだったのが、春先には芹が出てきて食卓に芹の香りを感じることが春の訪れとつながります。夏には、いつもの野菜にちょっとミョウガやショウガ、そしてシソが加わることで食欲をそそります。家庭の味とおしてこのようなものが記憶に刻まれていることが、将来の食生活と健康に大きく影響してきます。

必要な栄養素を満たそうと栄養成分表やカロリー計算をしていたのでは、毎日の食事が苦痛になるばかりです。大人になってから、今日は魚が食べたい、このごろ野菜が不足しているので野菜を沢山食べたい、外食で洋食が続いたから今日は和食にしたいと思うような食習慣ができていれば、そして素材の味

を楽しむことを子供のころの家庭の食事から学んでいけば、おのずと毎日いろいろなものを食べる食習慣が見についていくのではないのでしょうか。このような環境を作ってあげることは、料理の作り手の責任の一つでもあると思います。アメリカ人の中には食べることにまったく興味がなく、毎日ハンバーガーでも大丈夫という人がいます。食事にバラエティーがなくても大丈夫という食環境で育ってしまうことは、健康面では最もさけるべきことでしょう。

アメリカでは、健康な食生活の指導のために食育の中に栄養学のピラミッドを使って何を食べるべきかを子供たちに教えています(図1)。このピラミッドの構成をみると、私たち日本人のお米を中心とした食生活が理想的であることがわかります。料理を創る楽しみが家族の健康を支え、家族が健康であれば、また明日もおいしくご飯が食べられる。私は、この基盤は家庭の食であると思っています。

おいしく食べることは生きる喜び

私は父が癌で亡くなる前の二年間、父を病院から引き取り一緒に暮らし食事とともにしました。病院では食欲のなかった父が私の手料理で元気をつけてくれたことは、言葉ではあらわすことができないほど嬉しいものがありました。病気の父を見ていると、「あれを食べてはいけない、これを食べると身体にいい」という講釈をたれるよりも、とにかく食べたいものを食べさせてあげることがおいしく食べることであり、生きる喜びであることも強く感じました。毎日何を食べさせてあげようかと必死でした。たとえ食べる量はほんの僅かだったとしても、

おいしさを創る喜び

おいしいと喜んで食べることが本当に身体にとってよい薬になるのだと実感しました。口から食事をとることができなくなってしまった状態では、舌への味覚による刺激がありません。味覚の刺激がなければ、舌から脳への味覚情報の伝達も起こらないので脳への刺激も起こりませんし、噛むことによる唾液の分泌も起こりません。味覚による刺激がないまま栄養素だけが送り込まれている状況は身体にとってよい環境とはいえません。残念なことに病気のために余命わずかになってしまった患者さんたちにも、口から食べることを、おいしいと感じることを少しでも長く続けてあげることが、たとえその期間が短かったとしても生きていた間の生活の質を上げてあげることにつながります。

私は昨年、痴呆のお年よりが共同生活をするグループホームの食事作りのお手伝いをする機会を得ました(写真3, 4)。グループホームでは食事作りも共同作業です。自分の役割をもてることは、生き甲斐を見失いがちなお年よりははとてとても大切なことです。お年寄りの中には卓上のしょうゆや塩をどんどんかけてしまう方もいます。その施設では元気な入居者がヘルパーさん達と一緒に料理を作りますが、その際もお年寄りの作る料理は味つけが濃くなりがちです。年齢とともに噛む力が衰え、味覚や嗅覚の機能も低下するため、お年寄りは濃い味を好むようになります。でも、健康のことを考えたら塩も砂糖もとりにすぎないようにする注意が必要です。つつい食卓の調味料に手が出てしまうお年寄りたちに少しでも味わいをもどしてあげたいと思えば、やはり基本は素材の味を生かし季節感のある和食メニューが活

躍します。季節感のある素材を手に入れば、自然とそこにはいろいろな会話が生まれます。子供のころの山菜採りの思い出や、あく抜き知恵自慢など話しはつきません。

健康のために塩分を控えめにした料理はもの足りなく感じがちですが、うま味や香り、香ばしさを加えることによって素材をたのしみと同時に食卓の調味料に手をのばすことなくおいしく食べることができます。うま味をベースにした塩味、私はこれをうま味の上ののった塩味と呼んでいます。このコンビネーションを上手に使えば、塩やしょうゆで味付けを濃くしなくても十分おいしく食べられます。お年よりの食事から学んだことは、おいしく食べることが、よく噛むことにもつながり、このことは食べさせられているという感覚から、おいしく、楽しく食べることもつながっていくのではないかと思います。どんなに年をとっても最後まで残る欲求は食欲だともいわれています。グループホームのような恵まれた環境に入れるお年よりは、まだまだ全体から見ると少数だと思いますが、お年寄りのケアの中における食事の役割を、ただの栄養補給と考えるのか、生きる喜びにつなげてあげられるのかは食事の出し方次第ではないかとさえ感じています。お年寄りと一緒に料理をすることは、大変時間と労力がかかることではありますが、できあがった料理と一緒に食べることを、料理を一方的に与えるのではなく、自分の目線をお年寄りの目の高さに合わせてお互いに会話をすること、こんなことがお年よりの視線の輝きにつながるということを実感しました。

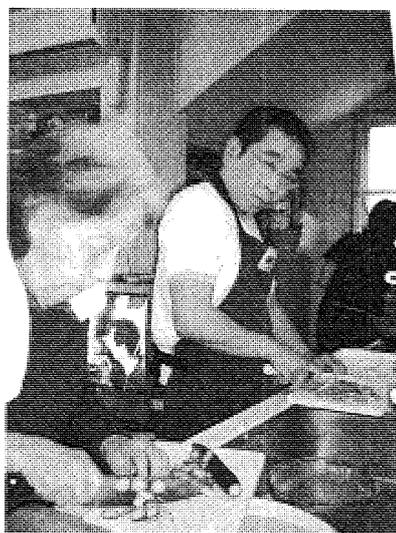


写真3 グループホームでの食事づくり



写真4 グループホームでの食事

大内

おいしさをともに喜ぶ

私は海外での長い料理修業の経験を通して、和食を外から見つめなおして、そのよさをはっきりと再認識することができました。そして和食に限らず料理のおいしさは、調味料の味を加えていくことで生まれるのではなく、素材のよさを引き出すことから生まれるのだと感じています。

料理研究家として、家族のために毎日の料理を作る皆さんに伝えておきたいことは、食べてくれる家族を思い描いて料理すること。「おいしい」と喜んでくれている笑顔や元気に働いている姿を想像して作ること。決して手の込んだものを作る必要はないのです。少しでもおいしく食べてもらいたいという料理をする人の気持ちは素材を大切にすること、食べる人の気持ちを考えることにつながります。こんな思いやりの気持ちこそが、料理をおいしくする最

高の味付けとなっていくものと信じています。少しでも多くの人に料理の楽しさ、料理ができあがっていく過程の楽しさ、そして、喜んで食べてもらえることの感動を経験してもらいたいと願っています。おいしさを創るよろこびは即ちおいしさを提供する喜びです。

文 献

- 1) うま味の文化・UMAMIの科学, 山口静子編, 丸善出版 (1999)
- 2) 浅野真智子, 深蔵紀子, 足立純子, 瓦家千代子, 難波敦子, 安田直子, 山本悦子: 児童から大学生にいたる若年者層のファーストフードの利用実態調査. 栄養学雑誌 61, 47-54 (2003)
- 3) 総務省統計局編: 平成12年家計調査年報, 日本統計協会 (2001)

<著者紹介>

大内 秀記 (おおうち ひでき) 氏略歴

1958年 東京生まれ

ヨーロッパ各地で料理修行。その土地の風土やシーンに合わせた料理作の手法を学ぶ。その後、インドをはじめとするアジア各国の料理や中国の薬膳を学び、それらを独自にアレンジし幅広い料理手法を身につけた。その後、在日25年のレヌ・アロラ女史 (インド料理研究家) に師事しスパイスを通じた和食をベースにした新たなハーブ&スパイス料理を生み出す。

2002年 Cooking Studio Hide 主宰

2003年 TEA 倶楽部成城クッキングスタジオ主宰

和洋中の領域を越えた幅広いジャンルの技術を生かした新感覚の料理とデザートをレクチャーする。

