

総説特集 うま味研究会 公開シンポジウム

「食べ物のおいしさにおけるうま味の役割-多感覚の相互作用」-2

料理のおいしさとうま味

田村 隆

(つきぢ田村)

つきぢ田村の一番だしをとるときは、まず、鍋に水をはり、昆布をいれて火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。再度沸騰したら、お水を足して、火を止め、かつお節とめじ節（メジマグロの節）を一気に入れて、余熱でうま味を出す。この一番だしが、お椀のだしとなっている。この3つの素材の相乗効果によってだしの香りとうま味が確立され、それらのバランスが正確に決まった時に‘究極のおいしいだし’となる。このだしを使えば、塩や醤油を沢山入れなくても、味を薄目にしても、料理をおいしく食べられ、減塩にもつながる。だしの素材からくる味と香りのバランスをとり、料理に活かす事が日本料理の基本である。そのような料理を日々作り、適切なタイミングで提供するのが料理人の仕事であると考えている。

キーワード：うま味、だし、日本料理、後味、香り

日本料理の基本である‘だし’

日本料理で一番基本になるものは、だしである。「だしを取る」「だしを引く」、それから「だしをこす」など、いろいろな言葉がある。「うま味」についてもいろいろな表記が使われているが、日本の言葉はとても粋である。築地の波除神社でお祭りがありますが、みこしは「かつぐ」と言う。山車は「引く」と言う。「山車を押す」とは言わない。この「山車（だし）を引く」というようなところから「だしを引く」という言葉が出てきたという説もある。このように一つ一つの言葉を考えていくと、日本語はとても楽しいことが多々ある。例えば「ぱりぱりしている」「ぱりぱりしている」などは、英語にすると「クリスピー」で終わってしまう。味わいを表現する言葉は、英語では40個ぐらいしかないが、日本語にするといろいろな表現方法で450から500あると言われている。

私の店の料理は、まず、昆布とかつお節による‘だし’がメインになる。「一番だし」と「二番だし」と

いう言葉があるが、先人から「料理屋のだし」というのは、こういうもんだよ」とずっと言われてきており、体で覚えている。それを「一番だしはこう、二番だしはこう」と定義されてしまうと、次第に日本料理が難しくなってきてしまう。「昆布を水につけて、かつお節も入れて、コトコト煮てください。そうすると、おいしいおだしが取れますよね」というようなことを言えばいいわけである。

コンソメを作るフレンチのシェフなどは、スープを取るのに4、5日かかる。中国料理でも上湯（シャンタン）を作るために、いろいろな物を入れてコトコト煮出して澄んだスープを作る。

日本料理の‘だしをとる’場合は、魚や昆布を取るところから始まる。それから、かつお節を作る人、昆布を作る人というように、何ヵ月もかけて製品化させたものを私たちが買って、ようやくスタートである。昆布を水にいれて火にかけ、削ったままのかつお節を一気に入れてこす。私たちは、一番おいしいところだけを扱って、お客様に提供している

田村 隆

非常にずるい料理人の部類に入るのではないかと思う。

私の祖父は、かつお節と昆布という二つのおだしの素材に加えて、めじ節を入れるようにした。なぜかと言うと、かつお節と昆布だけでは非常にさっぱりしていて訴えてくるような深みがないからである。

だしの味に深みがあり香りと後味が調和したとき、塩味やしょうゆの香りなどを入れなくてもおいしいおだしが取れる。これこそ、減塩の効果があり、味を薄めにしてもおいしく食べられるお料理を提供していることに繋がり、私たち料理人がやっている仕事だと思っている。

全ての食材を使い切る

料理人にとって魚、肉、野菜、その他いろいろな食材のすべてを使い切るということも大変重要だ。例えば、かつらむきの場合はかつらむきが完成することが、ゴールである。祖父が生きている頃は「お、これ、どないすんねん」「お、この皮、どうすんだ」「お、この葉っぱ、どうすんだ」と口癖のように言っていた。私には、それが乗り移っているので、祖父の田村平治が降臨して常に私とともにいるような感じもしている。祖父は料理場に来ると「おう、これどうすんだ」と必ず何度も聞くのだが、聞かれると何か腹立たしくなる。私が言うときはそうならないように普通に言っているつもりである。

先ほど言ったように、かつらむきがゴールであるが、かつらむきをするためには、皮をむかなければいけない。大根の皮をむいて、繊維まで全部取って、ちょうどおいしいところだけをかつらむきにするわけである。ところが、かつらむきが終わると、他の仕事が面倒くさくなってしまい、「まあ、いいか」というような感じで皮を捨ててしまったり軸を捨ててしまったりする。私は、それは料理人ではなく調理人だと思っている。皮や軸を捨ててしまうと、1,000円で買った原材料の大根を500円分しか使っていないことになる。というのも、大根の皮と軸の重さが55%で、身は45%ぐらいである。つまり、皮と軸の重さは、身の部分と同じくらい、むしろそれ以上に重いのである。

だから、ゴールの仕事（かつらむき）は後にするのだ。これは当たり前のことで、例えば、マラソン

は「よーい、スタート」と言って、いきなりゴールではなく、42.195kmの中では、皮を刻んで、干して、それを切り干し大根にするまでの支度をしておく。それから、軸は刻んで、軽くゆでて青臭さを取って、湯気と一緒に水分を逃がして、炒めて佃煮にして、すぐ食べられるようにしておき、最後にかつらむきをする。かつらむきを終わって、最後の最後に円柱の大根が残ったら、それは、ぬか床に入れて漬け物にして終了する。そうすると、仕事が終わったとき、すなわち、ゴールにたどり着いたときには、周りに何もないという状態になる。

料理人は、すべてをきちんと使い切る。何のためにそうするかというと、それは、やはり営業の利益にも関わってくることがあるが、一番大事なことは「その素材のすべてを使い切る、命を使い切ることを念頭に置いて仕事をしてくださいよ」ということだ。

うま味が効いた‘だし’の効果

かつお節、昆布とめじ節、この三つの相乗効果によって当店のうま味が確立されている。そこに塩で輪郭を作っていくわけだが、だしが薄かったら塩をたくさん入れなければおいしく感じない。かつお節、めじ節と昆布のほどよいバランスが1点で正確に決まったとき、究極のだしができたと言える。

日本料理店の一番だしを作る時、まず鍋にはった水に昆布を敷いて沸騰直前に昆布をとりだし、更に加熱する。再度、沸騰したら水を足して、火を止めて、かつお節とめじ節を一気に入れる。そして、余熱でうま味をだす。余熱で出すということは、かつお節とめじ節を少し入れただけでは、なかなかうま味が出ない。だから「そこまで入れるか」というほどのかつお節とめじ節を入れる。このようにしてできた一番だしが、お椀のだしとなっている。お椀1杯140ccぐらいが1人分だ。更に一番だしで使ったかつお節と昆布に一番だしを引くときに使った量の半量の水を入れて、コトコト煮出したものが二番だしである。

昆布は小さく切って瓶に入れて置いておけば、乾物なので腐らない。かびが生えているように見える昆布の表面の白いものは、だしにとって大切な成分である。ある先生方は「昆布の表面を洗いましょう」「拭きましょう」と言っているが、これを流してし

料理のおいしさとうま味

まっているのだ。白い粉を拭いたり、洗う必要はまったくない。要は、お化粧をしてきれいになって「出掛けようかな」というぎりぎりになって顔を洗ってしまうような感じになるので、せっかくおいしいものがでているのにそれを拭くことはありえない。「かつお節やめじ節（メジマグロの節）は、どういうものを買ったらいいのでしょうか」という質問が時々あるが、高い方がおいしい。高ければいいという問題ではないが、かつお節と昆布に限っては高い方がおいしい。そして、昆布は高ければ高いほど最後まで使いきることができる。安いものは溶けて、だしが全部出てしまって、最後は、何の味もなくなってしまう。一番高価な真昆布を使うと、最後は佃煮まで作れるぐらいに昆布にうま味が残っているので、無駄がなくすべてを食べ尽くせることになる。

かつお節の何がおいしさを決めるのか。例えば100 g 1,000 円と 100 g 2,000 円のかつお節があったとする。「どちらを買ったらいいかしら」というときに「こっちは高いわよね」と思っても、100 g 1,000 円のかつお節を全部入れるより 100 g 2,000 円のかつお節を 50 g 入れた方がおいしい。原価は違っても、その分量を変えることによって同じ値段になるのだから、やはりおいしい方がいいのではないか。

おいしいおだしをとれば減塩にもつながる。厚生労働省の発表では「1日 6 g の塩分で食事をしましょう。そうすると健康になりますよ」といわれている。1日 6 g というと薄口しょうゆで小さじ 2 杯である。ラーメンを 1 杯頼んだら、それでもう終了である。2 g というのはそれぐらいすぐになくなってしまう量なのだ。どうしても塩分を多くすることによって、しっかりと味を感じるように料理しがちである。でも、それをあえておいしいだしをとることによって塩分を控えてもきちんとしたお料理ができるのだ。

美味しく食べるためのタイミング

幼稚園のお母さんの講演会や小学校の P T A の講演会などに呼ばれたときに、「愛情を持ってお料理を作りました」とよく皆さんは言うのだが、愛情を持って作っても、まずいものはまずい。愛情がなくてもうまいものはうまいのである。

「料理は愛情」と言うのであれば、最も大事にし

たいのはタイミングである。みそ汁を作るときには、だしを引いて、大根などの具を入れて、みそを溶き入れる。そのときに火はついていない。日本料理には「煮え花」という言葉がある。火を消して、みそを溶いたとき、みそのいい香りがする。その煮え花を召し上がっていただくことは愛情だと思う。家庭でも、お母さんは、家族全員の分のみそ汁を全部作ってしまうのではなく、大根をだしの中でゆでて、柔らかくしておくまで止めておき、子供が食べる時間にみそを溶き入れる。そして、自分が食べるときには、また自分の分だけ沸かしてみそを溶き入れる。お父さんが帰って来たときに、また沸かしてみそを溶き入れる。そのたった 3 回のタイミングが愛情である。でも、そのたった 3 回を 1 回で済まそうとしてしまうと、子供は「煮え花がおいしいね」などとは言わないが「お母さんのみそ汁、おいしいな」とは言うと思うのである。お母さんは、みそ汁を自分で作ったので、一応、何となくおいしいと思って食べる。そして、お父さんが帰って来て、また火をつけて、同時にご飯などを温めて、気が付いたらその間にみそ汁の鍋が活火山のように煮えたぎってしまうと、煮え花もみその香りもあったものではない。こうなると「おい、今日のおかずは何だ」「え、今日は、みそ煮込み大根よ」というようになって、みそ汁とは言えなくなってしまう。料理の題名がまったく変わってしまう可能性があるわけである。やはり「料理は愛情」と言うのであれば、1 個 1 個のタイミングを考えて、料理を作る、それがすべての家庭の料理のおいしさに繋がっていくのではないかなと私は思っている。

当店でお昼にお弁当を出すようにしたのは十数年前である。なぜかというと、お店が入っていたデパートがリニューアルするときに、その店長が 70 歳を超えて仕事をリタイアしたいという理由で、デパートから撤退することを決めた。すると、その店にいらしていたお客様の何人かが、本店にいらっしゃって「デパートがなくなっちゃったら、お弁当はないの？」と言われた。それで、「じゃあ、お弁当を作りましょうか」となったのだ。お弁当と意識して食べに来たときに、すぐに出てくることは当たり前だが、せっかく作るのだったら出来立てをお出ししたいと思った。屋根のある店でお弁当を食べるべきは「お待たせしました」と言ってお出ししたとき

田村 隆

に玉子焼きから湯気がふんわりと出ていて、1段取ると下から煮物が出てくるが、その煮物から湯気が一気に出てくるのである。

その湯気はタイミングだ。店には若い子たちもいるが「朝巻いた玉子焼きと今巻いた玉子焼きでは、どっちの原価が高いですか」と聞くと、考えてしまうのだ。おだしと調味料と卵は同じ原価だから、考える必要はないのだがタイミングによってお客様がどう感じるだろうか。「お弁当、お待ちどう様でした」と言って出すときに、朝巻いた冷たい玉子焼きと温かいできたての卵焼きが出てくるのとどちらがいいかといったら、やはり後者の方が絶対にいいと思う。

なので「湯気もごちそう」ということをテーマにして、お弁当を作っているのだ。それが、料理に対するおいしさや、うま味につながるのではないかと思う。お時間のある方は、築地に足を向けて、ぶらりと歩いてこられたときには、ぜひ、お立ち寄りいただきて湯気を感じてほしい。

もちろん、冷たくなったお弁当も、とても味がしましていておいしい。屋根のないところ、例えば彼氏と彼女がピクニックやどこかへ行って「お弁当作ってきたの一」と言って彼が弁当を開けたときに湯気が出てきたら気持ち悪い。「おっ、何か腐ってるんちゃうか」というようなことがあるといけないので、適材適所にすることも大事なのだ。

おいしさに含まれる安全と安心

うちでおむすびを子供に食べさせるとには、愛情を持って、ふんわりと握ってあげる。外へ持っていくときには、愛情を持って、しっかり握って持ていかせる。なぜかというと、1粒1粒のお米の中に入っている空気が腐敗を招くからだ。なので、外へ持っていくときには、しっかり握って空気を抜いて冷ましたものを持たせる。こんな事例があった。体育館でお母さんたちが子供たちの当番でおむすびを作ったが、なるべく温かいものを食べさせたいということで、皆、素手で握ったおむすびを「温かいうちに食べようね」と言って発泡スチロールに入れておいた。そのおむすびを食べた全員、食中毒になってしまったのだ。おむすびを外へ持っていくことはとても大変なことだと思う。

安全、安心ということは当たり前のことだが、そ

れもおいしさの中に含まれていると思う。「ここに行けば安心よね」ということだ。例えば、お刺身を食べるときには骨がないことは暗黙の了解である。ところが、タイのかぶと煮というあら炊きや、かぶと焼きは骨があることが暗黙の了解である。お刺身を一口で食べたときに骨があつて刺さったら、これは裏切ったことになる。だから、魚を下ろした人、骨を抜く人、それからお刺身にする人たちがそれに目でチェックをしながらお客様に提供する。タイのあら炊きで骨がないものなど見たことがないわけだが、骨がなかったらぼろぼろになってしまい「何を炊いたのですか」というようになってしまふ。安全で安心であることに加えて視覚的なわち、つやや湯気、それと香り、味などのすべてがおいしさの中に含まれるのではないかと思いながら料理をしている。

おいしさを決める適量とバランス

昆布は、火を入れ過ぎると昆布臭くなる。昆布臭くなったおだしは、かつお節を少し多めに入れて中和させなければ昆布の香りが抜けないので、ますます濃くなってしまう。

私が吉兆の門をくぐって半年ぐらいしたころ、今から30年ぐらい前の話だが、電気を消して鍋を洗っていると、吉兆の店主であり日本料理界を代表する、あの湯木貞一翁、大ご主人が料理場に下りてこられた。「おう、そこにおる子は誰や」と言われたので「はい、田村です」と言うと、世界の湯木貞一翁が吉兆で仕事をはじめて半年の私に「ちょっとお椀作って」と言われたのだ。その頃はちょうど秋だったのでマツタケがあって、お豆腐の昆布で煮た物があって、先輩が作った物が少しずつ残っていたのだ。煮方の見よう見まねだが、お水の中に昆布を入れて、かつお節を削って、先輩が作った物をそのまま温めて塩や、薄口醤油、お酒を入れて、利休箸をねらして、半月のおせんに載せて大ご主人の前に持っていった。先輩が作った物を温めただけの物である。

ところが、開けた瞬間に「何とまあ、まずそうなお椀やろうなあ」と言われたのだ。私は、とてもショックというよりも「御主人は、何を言ってんのかな」と思った。なぜなら、先輩がやった物と同じように作って、まったくとは言わないまでも、見た目も変わらないのに開けた瞬間に「何とまずそうな」

料理のおいしさとうま味

と言われたからである。見た目はどうなつかからないのだ。

残月のお椀と言って、少しまん丸ではなく抜いたお豆腐とマツタケとユズをススキのようにしたお椀を作ったのだが、開けた瞬間は、湯気と一緒に昆布とかつおの香りが一気に鼻に行くわけだから、多分、大ご主人は、開けた瞬間にそれを感じて「なあ、おまえ、昆布もな、かつお節もな、入れたらええっていうもんやないで」と言われたのだ。後々になって「すべてにおいてバランスがあるんだよ」ということをそのときは言われたのだと感じた。全部一流の物を使っても、修行半年の若造が作ったものであるから、それだけ秀でた人には開けた瞬間に、昆布臭いのか、かつお臭いのか、バランスが悪いのか、やはりバランスが悪かったらおいしくない、まずそだということがすぐにはられるのである。

心地よいうま味の余韻を残す味づくり

私は、煮物をはじめお店で作るものすべてに対して、最初に味見をしてきた。そのときに「あ、おいしいな」と思ったときは、仕上がりの味が濃過ぎるのだ。だから、今は「『ちょっと薄いな』ぐらいで持つて来いよ」と店の若いひとたちに言うようにしている。小さい皿1杯の吸い物の「『あたり』を見てください」と持ってきたとき、飲んで「ちょっと控えめだな」と感じるとときには「うまいね」と言う。でも、それを飲んで「すごくおいしいな」と思ったときには「ちょっと濃過ぎるぞ」というように指導をしている。すべてにおいて少しづつ控えめにするということが大事なのだ。

お化粧も同じである。歌舞伎役者のようにいきな

り一氣には塗らないものだ。少しづつお化粧をしながら、出掛けに最後の仕上げでグロスをしっかりと塗って、それで「んー、んっ」と両唇を合わせながら出かけるわけである。最後の「んー、んっ」というグロスが料理でいえば濃い口しょうゆなのだ。だから、塩で輪郭、つまりアイラインを作り、そこで少しづつ色を付けて、もし、しみがあったらパウダーなどいろいろと調整する。それが薄口しょうゆである。

そして、輪郭に色を付ける。そのときには、かつおと昆布のだし中に異物が入ってくるわけだから、かつおと昆布は拒否するわけである。そのときは「俺はしょうゆだ」「俺は塩だ」と言って、まとまりのない味になっている。ところが、人もそうだけれども、意見がそれぞれ食い違って、つい「何言ってやがんだ」というようなことになるときには仲介する人が「まあ、ちょっと近くのバーで1杯飲もうや」となって、お酒が少し入ってくると2人は何となく意気投合する、それがお酒の役割だ。

だしを作るときにもしっかりと引けたおだしは薄めで作っていくと、最後に飲み終わったときに「おいしかったな」という具合になるわけである。

そして、かつお節の香りは消えてしまうけれども、昆布のうま味は口に残っている。これは嫌な残りではない。私はうま味は後味といつも言っている。何が残っているのかは分からぬのだがお店を出たときにもう1回、振り向いて「あ、そうか、つきぢ田村って、こういう店なのかな」と思わせてくれるのが目に見えない昆布の役割だと思っている。お客様が帰りぎわに「振り向いていただけるようなおだし」を目指していつも仕事をしている。

<著者紹介>

田村 隆

1980年3月	玉川大学文学部英米文学科	卒業
1980年4月	株式会社 吉兆	入社
1982年4月	株式会社 つきぢ田村	入社
1984年5月	同社	取締役就任
2007年5月	同社	代表取締役社長就任

