

【吉原的料理世界】和食の世界（1）：食卓に季節を盛り付けて四季を味わう

日本の食事、「和食」は、2013年に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されましたが、このことを通して日本人自身も、何となく日々作ってきた食事が、実際他の国にはない特徴のあるものであることを再認識させられたような側面もあります。

というものも、現代では日本の食生活も激しく西洋化され、「日本人の伝統的な食文化」が変わりつつあるともいえるからです。

ユネスコ登録された時の、和食の特長は、

- 1 「料理の中の自然の美しさや季節の移ろいの表現」
- 2 「多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重した料理であること」
- 3 「栄養バランスに優れた健康的な食事であること」
- 4 「日本独特の年中行事との密接な関わりを表現する」などの項目が確認されています。

多少薄れたとしても、ほんとうのところ日本人の気持ちの中には、これらがDNAとしてどこかに存在していて、料理を作る時、そして食べるときにはそれらをいつの間にか意識しているところがあります。

そしてここには入っていませんが、私に言わせると、もう一つ加えたいのが、

- 5 「毎日同じようなものを食べるのはイヤであれやこれや食べたい」、
という性質を顕著に持ち合わせていること。

それがどういう形で定着してきたかという点、小さな島国の日本が海を越えて世界に目を向け、あちこちの国からの料理を持ち込んで和風にアレンジしてきたという特徴です。

もしも変化を好まなければ、もしも日々同じようなものを食べても飽きない国民性であれば、郷土の料理で満足して過ごしているでしょうに、実は顕著にそうではありません。

外国から入ってきて、今や世界にフィードバックしている料理もたくさんあります。

ですから私の料理の世界では、その5つの項目を踏まえながら、これから数回にわたって和食を取り上げたいと思います。

今回は「料理の中の自然の美しさや季節の移ろいの表現」をご紹介します。



春をちりばめる

これは、お皿の上に春をちりばめた料理です。

日本人は、ほんとうに桜に多くの思い入れを持っています。しかも、少しだけ先取りをして料理に表現をしたいと考えています。それは、寒くて厳しい冬の中でも、先に暖かい春が来ることを心から願って、せめてお皿の上にいち早い春を感じてみたいという心持ちの表

れです。そこで、桜が咲く前にも何かの食材で桜を器の上に散らしてみるのです。

桜の花びらはゆり根を花びらのようにカットして、周りにビーツの汁でほんのり桜色を着色したものです。これだけで、テーブルの上には春がやってきます。これが日本人の好きな繊細な美学の世界なのです。



夏の涼やかさを

さて、湿度が高く蒸し暑い日本の夏には、こういう演出をします。

器にはガラスを使い、しっかりと取った出汁で透き通った寒天やゼリー仕立てにして、喉ごしを涼味として一緒にいただくのです。



秋茄子なら

また、秋になると秋の紅葉を添えて器の上を秋で満たします。

これは、わが家の庭の柿の葉です。

焼き茄子や煮びたしの茄子は夏にもよく食べるものですが、そこに柿の葉を添えると、これは秋茄子ということを感じさせ、夏に比べてもっと引き締まって味の深くなった茄子の味が伝わります。

彩りも秋色になり、日本人は茄子を食べながら、実はたった一枚の柿の葉で、秋を賞味しているのです。



絞りかけるカボス

こちらは天ぷらとかき揚げです。

秋になったら、新のサツマイモが美味しくなり天ぷらにもします。季節を感じさせる食材のひとつです。

そして、添えているのは青いスダチ。スダチは秋に入る頃から採れる柑橘類で、これが添えられると、秋も深まったなあとみんなが共通に感じる食の演出者です。



冬ならしょうがと柚子

そして冬、こちらは赤魚を使った煮魚ですが、魚に添えるものは黄色く色づいた柚子。

これを絞かけると、そこには冬の香りがふーっとこぼれ、加えてあたりの空気にまで冬をまとわせます。



煮魚・夏なら紫蘇

赤魚は一年中食べられますが、同じものでも夏に食べるときには、刻んだ青紫蘇を天盛りにしてすーっとする爽やかさと涼やかさを食卓にのせます。

まさに、こうして自然と四季を演出しながら1年の移ろいを食べるのが和食です。

撰稿・图片 吉原 hiroko (学校供餐研究家・料理研究家)
编辑翻译 JST 客观日本编辑部