

【吉原的料理世界】和食的世界（2）刺身、多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重した料理を味わう

ユネスコの食の世界遺産に登録された内容の一つに、「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」という項目があります。

食材というのは、周りにある食べることが可能で、食料になるものですから、人間は昔から自然に身近にあるものを得て食べ、それをよりおいしく食べるという工夫をしてきました。

同じような食材でも、料理というものになってくると、歴史や時代背景、政治形態、国民性、あるいは安全に食べる方法の工夫などによって違ってきます。

そして、それぞれの風土に合った料理法、あるいは違った表現になって風土に定着してきたものですが、そこそが各国の料理のとても興味深いところです。

さて、島国日本は、海も近い、背骨のような山もあるというわけで、海や山の多彩な食材を細々と利用して、料理を発達させてきました。

そして、世界の国々の料理と比べると、常に季節性を大事にすること、細かいこと、繊細なことが好きという国民性が、料理にもしっかりと表れているようです。

魚で言うと、おろすときにも、よく研いだ包丁でためらいなく美しくさばくことを旨とします。刺し身にしても、切り身にしても、それを使った料理にしても、エッジがスーッと美しいことが特徴です。

そして、盛り付けは、季節感はもちろん、色のコントラストを考えて美しく盛り付けることを好みます。

それは、スーパーマーケットの魚売り場に並ぶお刺身パックなどの例にも表れています。

魚料理は、日本では刺し身、焼き物、和え物、煮物などが主な調理法ですが、いずれも季節を添えたりして、あるいは季節に応じた旬のものを食卓に出すことに、喜びを感じます。

さて、今回は、刺し身のお話です。

関西では、お刺身のことをお造りといいます。そこにはまさに、魚をおろして刺し身で食べるというだけではなく、美味しく、美しく造り上げるという意味が込められた言葉です。

写真①は、春の初めからあちこちに出回る蛍烏賊（ホタルイカ）です。これがマーケットに出始めると、誰もが冬からやっと抜け出せるという気分になり、食卓にのせたくなります。

けれども生の蛍烏賊は劣化が早いので、ほんとうの生を食べられるのは獲れる地域だけ。一般的には、こうやってサッと湯がいたものが売られています。



ホタルイカの刺身

酢味噌（味噌に酢と砂糖を混ぜたもの）で食べたり、わさび醤油で食べますが、一層おいしいのは、ちょうど4月の終わりから5月にかけての山椒の若葉で食べる山椒酢味噌です。

ちょうどその季節の、菜の花をサッとゆでたものを添えるとこの山椒酢味噌がとても合っていて、私たちは蛍烏賊を食べながら、実は春を食べている気分になるものです。

写真②は、秋になると脂がのって美味しくなるヒラマサ（ヒラスとも言います）の刺身。この頃は、柿の葉も色づき、スダチやカボスなどが出始めるので、ヒラマサの上質な脂分をサッパリさせるものとして添えてたっぷり絞りかけていただきます。まさに秋を食べながら、寒さの冬に備えていくような魚です。これも昔から繰り返してないできた知恵とおいしい食文化です。



ヒラマサの刺身

③ 天然の寒ブリ、寒鯖のしめ鯖、冬海鼠（なまこ）、いずれも冬に入ると食べる刺し身の代表で、いずれも寒さで引き締まった身のおいしさは格別です。



刺し身としめ鯖

昔は、こういったものはあまり高価ではありませんでしたが、今日では流通の発達や、世界で刺し身の人気が上がったこともあって、ちょっと贅沢なものになっています。

④真冬に食べるのが一番おいしい雲丹（ウニ）。

雪の降る様子をおろした大根に見立てた雲丹のおろし和えは、日本人の風流好みにぴったりのひと皿で、たくさん盛り上げて出されるより、こうやって器にちょこっとのせて出され、よく味わって食べることが好まれます。



ウニのおろし和え

現代、若者などには季節を問わず、北海道の大量の乗っけ盛りが人気のようですが、この少しを味わって食べるというやり方は、イクラの場合と共に、コレステロールの高い食品をたくさん食べ過ぎてはいけないという体への戒めや、大根おろしの消化力を先人の時代から伝えられた知恵です。

⑤最後に、それらを季節の花と盛り付けたものですが、やはり魚ひとつ繊細におろして、食卓に小さくて大きな自然をあしらうというやり方は、どこか盆栽の世界にも似ています。



お刺身と花で季節を盛り付ける

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