

平成23年度第1回 加工・業務用野菜産地と実需者との交流会 in 大阪
＜マッチング促進セミナー＞

開催日：平成23年7月29日（金）

場 所：マイドームおおさか

講演者：学校法人大和学園学園理事

ラ・キャリエールクッキングスクール校長 仲田 雅博 氏

題 名：『国産野菜の美味しさ』

皆さん、こんにちは。私、京都にございます学校法人大和学園の仲田と申します。今日は、食の街の大阪に対して、京都の人間がどんなことしゃべったらいいのかと朝から心配していましたが、私にできることは、私の内容でしかしゃべれませんので、あまり気にする必要はないかと思っております。

今日は、皆さん方のお手元に資料をお配りさせていただきましたが、これは私が料理人として、一般のお客様やご家庭の方にお話をする時に、あまり野菜の鮮度を気にされていない人が多いと感じるので、野菜は鮮度が非常に大切であるということを分かっていただけたらと思います。

やはり、魚と同じように野菜も鮮度が大切です。

ただ、魚もそうなのですが、鮮度が良ければいいというわけではない。おいしい時期があるということは、皆さん方も知っておられると思う。必ず野菜にもおいしい時期がある。採って何時間後に食べるという、そしてどのようにして調理をするかということが大切なのです。

私たち日本人というのは、縄文文化から戦争があって、終わる直前まで飢餓というか、あまり食材には恵まれていませんでした。それが、戦争が終わってからは、日本の高度成長と同じように、食材も日本中、世界中から入ってくるようになり、飽食の時代から行き過ぎた時代になっております。

私も、会場を見ますと負けていない人が多いですが、メタボシリーズでちょっと食べ過ぎかなという思いがある。昔はそういう人はあまりおられなかったのですけどね。

日本の野菜というのは、特に京都で思ったのですが、すばらしい。味がおいし

い。皆さん方も海外に行かれた方が多いと思うのですが、まず水が飲めへん所が多いですね。でも、日本はどこでも水が飲めます。そのきれいな水で育っている野菜ですから、そらおいしいやろうなという思いがあります。

それから日本というのは、特に京都の場合、盆地が多いため、なだらかな川の周りに非常に良い野菜がたくさん育っております。私は今日、こちらで説明させていただくのは京都の人間やからかなと思っているのです。京都というのは、本当に野菜の街です。野菜をいかにおいしく食べるかということが、京都人の基本です。

今でこそ丹後の方は海と言われますが、昔は海はなかったみたいですよ。京都市内は、本当に川と田園ばかりでした。畑ばかりでは、野菜には強いですが、魚にはあまり恵まれていなかったということで、乾物とか、京都の食材の野菜を非常に上手く料理するようになりました。

それから、日本人は、野菜を生で食べるということは、あまりなかったです。湯がく、それから煮るといような1次調理をしてから食べる人が多かったし、私たちもそうです。生で食べるのは何があったかなと考えると、小さい頃からキャベツぐらいやったなと思います。大根も生で食べへん、でも、今では大根サラダなど、大根を生で食べたり、様々な食べ方をしております。

ホウレンソウにしても、昔は、「ホウレンソウを食べたら石がたまるで」とか言われたのに、今は生で食べるホウレンソウがいっぱい出てきています。本当にそれは、農家の方々の研究の賜物だと思っております。

その中で、資料の2番目にありますが、調理の中で、私たちが料理をする時には、食材をよく知らなだめだということがあります。これが、慣れていないというか、あまり考えていないと、ネギはネギ、大根は大根、ニンジンニンジンという1つのくくりでしか食材を見ない。でも、季節によって味は違います。採れたところによっても違う。だから、それをよく考えて調理に使うのが料理人です。

特に京都の人たちは、その食材の採れた産地であったり、採れた時期であったり、それによって、この食材やったらこれぐらい調理をしていこうかと考えます。これからまだ暑いですが、大根、いわゆる聖護院大根（淀大根）というのがありますが、その大根やったら煮崩れせえへんから、煮炊きも、煮ような、それからしっかり炊こうな、湯がこうなというようなことを考えたり、旨みや甘みがある

ので、あまり味をつけずに炊こうかというのが、料理屋の考え方です。そういう、食材を見て味をつけていく、それが調理方法を知るということです。

また、その時にあまり値段は気にしない。それよりも、産地であったり、地産地消ということに気をします。だから京都の食材は高いねん、料理屋は高いのと違うかって、それだけじゃなくて、京都の食材は皮まで、葉っぱまで食べます。私たちはそれを食べて、こうやって大きくなってきました。ほかすところはあまりなかったです。ほかすのはお客さんが食べ残した後で、ちょっと食べられへんやつぐらいがほかす。私たちは食べ残ったやつを、もう1回、火入れ食べさせられましたと、そういう時代もございました。

それから、素材の切り方が大事です。この食材は、固いからこう切ろうとか、この食材は繊維がきついからこう切ろうとか、むこうとか、繊維のところはきんぴらにしようとか、これ以上、分厚く切ったら食べにくいなとか、食材に合わせて切り方を考えます。

例えば、葉野菜の場合、「皆さん3センチ5ミリか3センチ程度に切ってください」と何で言うかといったら、大体口の幅なのです。6センチも7センチも口の幅がある人はいはらへん、食べやすい大きさに切りましょうということを、3センチ程度に切りましょうと書いてある。

根菜類にしても同じことです。これも食べる人の年齢により調理が変わってくるので、料理屋さんは、調理場の窓から、今日はこれぐらいの年齢の方が入れられたなと見ていた。そのうちに、この靴履いてはる人はこれぐらいの人やなというのは分かるようになる。そこで、裕福な方というか、仕事をされていない方はさらの靴で来はります。「この人はあまり働いてはらへんな」と思うと、味は薄味で持っていくとかします。そのときから味を仕込み、切り方なども考えていきます。

次に、素材のゆで方についてです。素材をゆでる。今、私は料理教室をやっておりますが、お客さんがなかなか来てくれません。なぜかというと、料理を学ばんでも、もう売ってありますからね。ここに来られているお客さんの中でも、作られたものが販売されていると、そういうものを買ってきて、皿に入れかえられたらまだええけども、パックのまま出ているところもたくさんあります。この頃ちゃぶ台がないおうちもあるのです。包丁、まな板はない、ちゃぶ台はないと

いう。そのまま買ってきて口に入れているというご家庭もあるそうです。そういう「食」が、すごく痛んできていると私は言いたいです。そうなると、私たちの人間性も痛んできていると思います。

だから、今、食育とよく言われていますが、食がなぜ大事なのかということは、食べ物は人をただ大きくしてくれるだけじゃなく、心の中にもあるということ、説明をしていきます。

少し外れて、素材の味付けという内容に沿って話します。

大根というのは、昔、大根役者という言葉がありましたように、あれは食べても当たらないことから、当たらんさかいに大根役者、あいつはあかんなどというのと一緒のことです。大根というのは、非常に旨みがあるのですが、味をよく含みます。ただ、そのもの自体にそんなにしっかりした味はないので、味を付ける時にはしっかりした味のものを一緒に、合わせてやるというのは、調理方法の味付けのこつなのです。だから、力のあるものと力の弱いものを合わせてやる。これが、京都では「出会いもん」という言葉を使ったりします。

簡単に言うたらタケノコとフキ。それから生節とかありますね。大根も薄揚げも「出会いもん」なのです。大根は何も力がない。でも、お揚げさんは油で揚げてあるから、旨みの力があるからそれで味をやる。そういうもので旨みを持ってくるといふ。だから、これ、おいしいないなと思ったら、絶対旨みのあるもので味を出してやる。こいつ、ちょっと味がきついなと思ったら、今度、旨みのないものをつけてやると味のバランスができるのです。料理というのはバランスなのです。

分かりやすいのが、「お造り」ございますね。鯛の活造りをつくったとします。鯛の活造りを1センチの幅で切ったら、みんな、これ何やと言わはる。ゴムを食べているみたいやと言わはる。せやけど、あれを3ミリの幅で切ったらうまいなと言わはる。それは何かと言ったら、ちょうど噛んで噛みきれ幅の厚みなんです。そういうものを作ってやるのです。

料理もすべて、かたいもんとやわらかいもんと、それからこりっとしたものが口の中に合いまざると、口の中でおいしさのハーモニーができよるわけです。

だから、料理をつくる時はそういうことを常に考えてお料理を作っていたら、豆腐だけ食べたかておいしくないし、そこにしょうゆをかけるからおい

しいのです。塩かけてもおいしいと思います。辛みと、ふわっとした豆腐と。というようなことを考えていただくと、お料理を作るといのは非常におもしろいし楽しいのです。これでおいしいと言わせたろうかというのを、常に持って料理を作っていくわけです。そうしていくと、作ったときの達成感もあるし、お客さんが「うん」と言ってくれはったときの喜びもあります。

素材のアクも味のうちと書いています。アクも全部抜いてしもうたらだめだということです。抜いてしまったらだめということは、かすかすになってしまうからです。

よく、私たちはアクではないのですが、塩もみであったりとか、分かりやすく言いますと、キュウリを塩でもんで絞って食べますと。ふにゃふにゃになりますよね。でもあれは、ちょっと塩気が残ってないとおいしくない。あれを完全に塩気を抜いてしまうと、もうかすみみたいな味になります。それと食感を残すために、思い切り絞りますと、こりっとした歯ざわりが出てくる。それがおいしさを助長させる、増幅させるという、そういうテクニックを覚えていただくと、お料理というのは非常に簡単です。ただ、グラムが減ります。グラムで売っている場合はちょっとしんどいですね。そこら辺が、本当は難しいですけど、おいしさと安全、安心の整合性が合わへんところがあります。そこら辺が少し、皆さん方のお仕事と私のやり方は違うと思います。

それから、素材の持ち味を生かすのは、素材を知ることと書いています。味、香り、歯ざわり、色と書いています。これが大事なことです。

日本というのは、あまり香りのものというのはそんなにぎょうさん種類はないです。はっきり言うて柚子、木の芽と胡椒です。この3つぐらいが大きな香りのもので。ただし、1年中近く使えるのは、柚子やと思います。今ちょうど、これぐらいの青柚子になっているでしょう。それから青柚子から黄柚子になって、黄柚子が大きくなって、柚子は大体2月、3月頃まで使えます。

それから、歯ざわりというのは、その食材によつての歯ざわりです。だから料理人は歯が悪くなったらあかんです。歯を大事にしていけないけません。歯ざわりがなくなると味が分からなくなってしまいます。

それから色。やっぱり色は見た目で感じます。だから、よく味覚といって味を知るという味の感覚がありますね。味の感覚は五感の1つですからね。でも、料

理は五感で感じます。もし、ここで、私がしゃべっている前でご飯を食べた場合、味はおいしくないと思います。それはいろんなことを気にせなあかん、ちょっと先生に悪いわなという感覚があるからおいしさがなくなっていく。それが、高級なレストランでしっかり座って、同じ料理でも食べてくると、それだけでおいしさが感じられる。料理はそういうものですから、見せ方というのも大事であり、だからこの色というのは大事になってくるのです。

それから、季節を知ること。このごろ季節がなくなりました。ハウス栽培がありますので、あまり季節のことを言うと、農家の方々に売れんようになったら困るなど言われたらいかんですが、季節はある程度、大事にしていきたいなというか、私たちはこれを絶対に大事にしています。季節がなくなったら、私たち料理屋のやっていくことがなくなってしまうというか。季節をなくしているのは私たちが悪いのですが。ないときに欲しがるものですが、一番大事なのは、ないときになかったら、出たときにその喜びが分かるということなのでしょう。

だから、私、タケノコが大好きなのです。あれはなかなかハウスで作るわけにいきませんので。タケノコは竹冠に旬と書くぐらいであって、掘りたてのやつはおいしいです。えぐみもありますが旨みも多く、強い。春やな、来たなというような感じがして、そういうのは大事にしていきたいと思います。

それから、露地栽培というのも、今、虫がついて嫌やなというようなこともあるのですが、昔ほど、虫がついていて嫌がる人は少ないと思うのです。大切なことは、野菜には虫がついているもんやということを教育すればいいのです。それを、もう何もついていない、大根でも土つきとか、わざわざ書いてあるものもありますけども、きれいなものです。普通は抜いてきてすぐに、あんなきれいな大根あるわけないです。そういう、本当の素材をもっともっと私も含め皆さん方も、消費者に教えてあげてほしいなと思います。

私たちのエンドユーザーは、消費者、食べはる人やと思うてます。

先ほど、ここで説明されていた方たちのお客さんというのは、カット野菜を売る人はカット野菜の売り先になっていきますけど、私たちの先は必ず食べる人やと思っていますので、必ずそこは、ものをつくる人は忘れんといてほしいなと思います。最後に行くのは食べる人なので。そこは忘れずに、途中の段階を大切に守っていただいてほしいと思います。

その中で一番大事なのが、料理の基本は何かと言ったら、家庭料理です。切ったら湯がいて炊いて食べるという1つの流れで、時間差がないのです。でも、今は大量調理になりますから、カットして消毒して、それから湯がいて持って行って、それから調理をそのお店でやると、すごい時間差ができます。カットしてすぐ湯がきゃいいけど、カットしてそのまま日にちが過ぎていってしまったら、何ばいいものでも確実においしさは変わります。そういうものは大事にしても味は悪いということです。

アクやえぐみを取るというのも、あまりきついと食べられませんから、木灰、ぬか、タカノツメ、油で揚げる等のやり方を、料理屋さんは今までもやっています。木灰というのは、今の時代、なくなりましたけれども。ぬかもなかなかこの頃ないですね。私らいつも、お客さんと講習会をする場合、「先生、ぬかはどこで買うたらいい」と質問があります。漬物をつくるどころやったら置いてあるのですけども、なかなか見かけません。「お米を精米してはるところやったらありますので、そこで言うてください」というように、買うところまで教えなあかんというようなことがあります。

タカノツメは、何に使うかと言ったら、いわゆる辛みでタケノコなどに入れるんですけども、えぐみの強いタケノコなんかはタカノツメを入れてやる。これは相殺作用と言って、辛みでえぐみを殺すという作用です。油なんかもえぐみを飛ばす作用があります。

野菜のゆで方は、葉野菜は熱湯、土もんは水からゆでます。ただ、熱湯でも、家庭でやる時は、ご家庭なんか熱湯と言うてもちょっとしか熱湯はないのです。だから、ポットへ入れたら熱湯が60度、70度ぐらいに温度が下がってしまうので、色がへたりよる。私たちは熱湯と言ったら、ハウレンソウ1把やったら2リットルぐらいのお湯をわかしておかなだめです。それを湯がくと言うのですが、もったいないといわれます。確かに今、電気やったらもったいないと言わはるし、ガスでももったいないですけどね。料理をやる場合は、温度はあまり下げたらだめなのです。色を出す場合は、60度まで下がると色はへたってきます。60度のところが限度です。それ以上で温度を上げてやらなあきません。だから緑のものは必ず90度ぐらいで温度を上げていると色合いがいい。それからすぐに冷却し、60度のところですよこっと温度を下げてやるわけです。そうしますと、色がそのまま

残るといふようなやり方です。これは通称、「色出し」といふ調理法です。

次に、色を大切に残すと書いてある中で、緑色、白色、赤色、黄色、黒色とあります。これは、料理の5色を言っています。簡単に言うたら交通信号に白、黒、足してくれはったらこの色になる。私たちは、盛り付けるときにこの色を必ず、考えるわけです。これをどのようにして配色するかということを考えます。そうしますと、きれいに盛り付けられますし、食材が足りないかが分かります。

ただ、黒ばっかしの料理ってそんなのあるのと言ったら、少ないです。ただし、黒色のものはあるのです。海藻類、ヒジキなどで、そういうものをワンポイントで入れることによって料理が映えてきます。赤なんかもなかなかないのですが、そういうものをうまく、バランスよく盛り付けるのが大事です。

それから、味付けの方法ということで、簡単に説明しますと、京料理って結構薄味だと言われます。薄味というのは水臭い味ではないのです。「味が薄い」とどう違うねんと言いますと、水臭いという味は、いわゆる旨みがない味を言います。旨みがない料理を、これを水臭いと言います。これはおいしくないのです。しかし、薄味というのはおいしいのです。

何かだまされているような言い方みたいですけど、これは全然違います。だから、京都のおだしのつくり方は非常に濃いです。昆布とかつおに水で、大阪もしっかり出さはりますけども、京都はそんなに入れるのかというぐらい、だしは濃いです。でも、調味料はあまり使わない。だから、もし減塩のことを考えている方がおられたら、おだしをしっかりと取られると味は薄くて済みます。

それから、そういう薄味は、二度炊きと書いています。味というのは、1度つけるだけでは、入ってこないんです。1度、味を入れてわかして火を止め、冷まして味が入ります。入るときに、中にある水分は外に出てきます。これは浸透圧の原理です。外へ水臭いものが出てきます。もう1回、火を入れるときに最終の味を確認して入れると、薄い味でもおいしく感じられます。これが二度炊きという方法です。だから、薄い味を炊いておられるときはこういう炊き方をしています。

それから、次の濃い味を、表面に味をつけると書いてあります。これはどういふことかという、一番料理法が分かるのはあら炊きなのです。家庭のあら炊きではなく、料理屋のあら炊きですが、あら炊きがほしいなと思ったら大体30分ぐ

らいかかる。なぜかと言いますと、さっと湯がいた後、それを酒と調味料を入れて炊き上げるわけですが、思い切り強火で炊きます。表面にのみ濃い味をぎゅっとつけるわけです。それで、お客さんそこへ行って、お箸でくっと入れると、中は白いけど表面が濃い味がついて、それを食べて口の中に入れると、ちょっと辛いが、口の中でバランスが合うというのがあら炊きです。そういう炊き方をせなあきません。

だから、家庭のあら炊きというと、スーパーで買うてきはったら、外も中もみんな同じ味です。あれはあら煮の中で炊いたものです。本当のあら炊きのおいしさというのは、表面に味がついたんをくっと箸で掴んで、中の白いとこと一緒に食べる、その味の違いを口の中で、噛むと同時にバランスが合うてくるという、口の中で味を合わせていくというものなのです。だから、調理法としては難しいのですが、味はものすごくおいしいのです。だから、もっと濃いのが好きな人は、取って、たれにつけて食べはるわけです。そして、この味でというたら決めてくっとつまんで食べるだけでいいわけです。大好きな人は、最後のたれをご飯にかけて食べてはる人もいます。そういうようなものがあら炊きです。

あと、家庭の料理と料理屋の料理の違いを言いましたが、そういう考えで、皆さん方が家庭料理に近いお料理を作っておられるところもあります。家庭料理というのは、どうしても横に必ずご飯がついています。家庭料理の基本は、ご飯を食べる料理なのです。ただ、料理屋はんは、ご飯を食べさせたらお金がもうかりませんのでおかずを食べてもらう。酒を飲んでもらわなあかんというので、お酒を飲むための料理でありますから、おのずから味のつけ方が変わります。そこが違うのです。

だから、皆さん方はエンドユーザーに、どういう食べ方をさせたいのかということによって、味付け方法を変えるというのは当たり前のことです。だから、食材、酒を飲むと結構薄味でもおいしく感じるわけです。

ただ、これは関係ない話かも知れませんが、あんまり料理を食べはるときに大吟醸は飲まん方がいいと思います。大吟醸は甘くてくっとフルーティで、おいしすぎて料理が負けよるのです。お酒は上撰で結構です。

3番目のおいしさについてですが、この間から私たちは、京都大学の先生方と勉強会をさせていただいて、人は何をもっておいしいと感じるのかと、そんな勉

強をしているわけですが、おいしさを感じるいくつかのシチュエーションがあるやろうと思います。

まず、のどが渴いたら水がほしいなというような生理的なものがあると思います。おなかが減ったらある程度は何でもおいしいです。きれいなものは、何ぼおなかが減っても、横にあったら嫌やなど言はる人もいるかも知れないですが。

それから文化的なものです。文化的なものというのは、時代によって変わってきていると思います。これは一気に変わるものではない。だから、例えば今の子どもたちはハンバーグから少しずつカレーライスが好きに変わるように、いわゆる家庭の文化が出てきます。

今、徐々にですけども、小学校では米飯給食が増えました。私らの子どもどものときはパンしか出なかった。パンと、脱脂粉乳とか、そういうものを飲んでもおいしかったですよ。ですから、そういう文化的なものがあると思うのです。

あと、情報がすごく大切になってきました。先ほどもちょっとお話しましたけども、原発事故でセシウムの問題があり、別ににおいも香りも何もせえへんのやけども、皆さんは避けはる。それは言うただけでおいしくなくなる。これが情報です。

だから、この情報というものは、皆さん方、できるだけトレーサビリティということが、はっきり言われているので、できるだけはっきり開示して、お客さんに絶対これは安心ですよということをやっていたかかないと、何ぼおいしいものをつくっても、情報だけで味は一気に変わるという今の世の中、中途半端な情報がすごく出ておりますので、これはしっかり皆さん方の中で作り上げていただければいいなと思います。

昨日、一昨日、京都では牛肉のすごく有名なお店の牛からセシウムが出たと報道がありました。そこの社長と私はお仕事を一緒にさせていただいているので、大変ですねと言うと、もう大変ですと答えていました。あくる日は、1日600本、電話がかかってきたと。その電話だけで人が3人ほどかかりきりになったのですけども、売った肉は何キロかといったら2.5キロです。何百キロの中の2.5キロを本店で売らただけでそれだけのことなのです。ただ、それもやっぱり間違いが出てしまったということをお伝えしなければいけない。今後、全頭検査をそのお店でされるそうですが、そのようにして安心安全を守っていいものを作

るといふようなことを、情報の怖さといふのを感じました。出される方も、みんな被害者やのに、もう犯罪者みたいにテレビは映してしまうからね。本当にああいうのは間違っているなといふのは思います。それでも、その中で生き抜いていかなあきませんので。

それから、おいしさは料理の中にあるのではなく、それに味わう人間の側にあると、何か難しいことを書いてありますが、これは、皆さん方一人一人、育ってきた環境とか、周りの雰囲気違います。味覚といふのは、後天的なものなのです。本能的なものじゃないです。だから、自分が生まれてから育って、それを母の味といふことで作り上げられています。

だから、もし、私たちがアメリカのハンバーグの横で一緒にいたらハンバーグが一番おいしい食材になってしまうと。水が飲めへんところでは、水はああやってペットボトルでしか飲まへんようになってしまう。そういうように、後天的に味覚は成長をしているといふこと。だから、今の食育は子どもには大事やとよく言われます。

大事な子どもたちがしっかりしたものを味わい、本当の味を知ってもらおうと、それが将来に必ず残るといふことです。だから、皆さん方は食を通じて、特に国産野菜のおいしさといふものをどのようにして伝えていただけるかといふことは大切だと思ひます。

僕は何にしてもおいしいと思ひます。だから、日本の野菜がよう外へ出ていますよね。フランス料理もおいしいです。中国行ってもおいしいです。ただ、すごくそのおいしさの違いがあります。日本料理は水の料理と言われて、非常に薄味で来ているので、私たちの体も、年がいったのもあるのですけども、あんまり油濃いのを食べたら二、三日ちょっとしんどいとなります。でも、日本料理店行って、二、三日しんどいけどまた明日も行こうかといふような気持ちにはなりませんね。将来の日本の食の産業を支えている皆さん方ですので、ぜひ、皆さん方が作り上げていかなあかんといふ気持ちでいて頂けたらと思ひます。

ただ単に売ってもうけたらいいといふことじゃなくて、食べ物といふものは未来永劫続くものですから。そこはしっかり、皆さん方で守っていただきたいし、私もこれから、自分の一生をかけてやっていくつもりです。

あと、最後に書いておりますが、四季の味といふのは、春野菜はえぐみがある

ものが多いので、春はえぐみというものを、私たちは大事にします。ナノハナ、タケノコ、ゼンマイ、ワラビ。すべて、えぐみがあります。新芽ができるものというのは非常に力強いです。だから、そういうときに私たちはそういうものを食べるということは、自分の春というものと新芽というものを、恵みをもらうということは大事なのです。

それから、夏は酸味。酸味ってどんなんと言ったら、やっぱり梅です。大体、5月頃から7月まで、梅ができていますので、だから昔は京都ではあんばいということがあります。塩と梅と書いてあんばい。言葉で「あんばいしといてな」と言ったら、おいしい味付けにしといてなという意味があるのです。ほかの意味もありますけど、「あんばいしといてや」と言ったら、ちゃんとしとけよという意味もあるのです。

それから、秋は滋味と書いています。滋味というのはどういうことかという、そのものの味です。だから、別に味付けとかそんなのじゃなくて、秋の恵みを私たちは大切にしたらそれでいいのです。あまり手を加えずでいいわけです。だから、秋にはいろんなものができます。木の実やキノコなど、お米もそうですし、秋の恵みを楽しんでもらうのが大切です。

それから、冬は甘みです。寒くなれば甘みがほしくなります。今みたいに、空調はよく効いておりませんし、暖房はないです。昔の家は寒いです。寒かったら、人間がじっとしたいし、縮こまります。野菜も同じです。だから、農家の方がおられるのでよく分かりますと思うのですが、1月、2月頃で雪が降って凍った時、野菜は抜いたらあかんのですね。お昼頃、霜が解けてから抜いてやると、野菜も凍りたくないから甘みを増して、それを調理します。だから、2月の野菜って、根菜類は非常に甘いですね。ネギもおいしいですけども。そういう時のおいしさを楽しんでいただくということです。

今、日本中、年中、おいしいものが食べたいという人が多いですが、そうになると、本当に春が来るのが楽しいし、夏が来るのが楽しくなるし、秋が来るのが楽しいというようになるわけです。年中一緒やと、私ぐらい年いったら、あまり、感動しなくなってきた。だから、ある意味、料理で感動できるようになるというのは、体験が少ないほど感動は多いということなのです。

だから、皆さん方もぜひ、料理の中に感動をつくり上げるために、味を濃くす

るのではなくて、そのおいしさを分かっていただけるような教育も含めて、これからお料理を作ってください、農家の方々はそういう食材を作ってくださいれば大変ありがたいと思います。

簡単ですけども、私のお話を終わります。ありがとうございました。

テーマ

国産野菜の美味しさ

時 間 : 2011年 7月 29日 (金)
15時00分～15時45分

場 所 : マイドーム大阪 D展示場

講師名 : 学校法人 大和学園 理事
ラ・キャリアール
校長 仲田 雅博

1. 野菜の鮮度について

鮮度の大切さは、鮮魚だけではない

魚の鮮度を声高にいわれている方もおられますが、野菜も鮮度が大切です。特に葉野菜は大切で、地産の物を利用する事が美味しさをそのまま伝えられます。また、根野菜にしても、包丁を入れてから時間が経つと、美味しさや触感に影響があるので、切った後はすぐに調理に取り掛かる事が大切なのです。また、現在の日本の野菜の良さは、料理に携わる人や生産者の人々の、より良いものを追求するという姿勢が偽物やまやかしを排除し、余分な物を淘汰した結果、今のすばらしい野菜が出て来たと思っております。

2. 料理の基本は知識と技術の蓄積が大切

食材を知ること・選ぶこと

- ・ 食材選びは値段より質
地産地消が原則
- ・ 素材の切り方を知る
- ・ 素材の茹で方や調理法を学ぶ
- ・ 素材の味付けは、素材に合わせた味付けを知る
- ・ 素材のアクも味のうち

素材の持ち味をいかす

- ① 素材を知ること
味 香り 歯ざわり (固さ) 色
- ② 季節を知ること (旬)
おいしい時季 ハウス栽培 露地栽培
- ③ あくやえぐみの取り方を知る
灰 (木灰・わら灰) 糠 鷹の爪 油で揚げる

④ 野菜の茹で方を知る

葉野菜 ⇒ 熱湯 土物（根野菜） ⇒ 水

⑤ 色を大切に残す

緑色 白色 赤色 黄色 黒色

⑥ 味付けの方法を知る

薄味は二度焼き

濃い味は表面に味をつける

家庭の料理と料理店の料理の違い

家庭はご飯をおいしく食べる味

料理店は食材自体を引き立たせる味

お酒が美味しく

3. 美味しさとは

人は何をもちておいしいと感じるのか？

1. 生理的なもの
2. 文化的なもの
3. 情報

おいしさは、料理の中にあるのではなく、

それを味わう人間の側にある

四季の味	春	えぐみ	夏	酸味
	秋	滋味	冬	甘味