

International Washoku Forum

# インターナショナル 和食フォーラム

2017年4月17日 / 大阪国際会議場  
主催：公益財団法人 関西・大阪21世紀協会

<報告>

## 関西の和食を世界に発信し 人類の健康と長寿に貢献しよう

和食の人気の世界的に高まる今、日本料理店は世界で8万9,000店(2015年外務省調査・農林水産省推計)にのぼるといわれています。しかし、の中には和食とは呼べない料理を提供している店も多く、和食のイメージが損なわれつつあります。国内においては、共稼ぎなどの社会環境の変化で、きちんと和食を作らなくなったことや、食の西洋化に伴い若者の和食離れや肥満による疾病も問題となっています。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食の普及に向けて、何が必要か。そして世界の人々の健康と長寿のために、いかにして和食で貢献し、地域の活性化につなげていけばいいのか。関西・大阪文化力会議2017は、「インターナショナル和食フォーラム」と題

し、食文化、教育、医療、和食レストラン経営の第一人者の方々のご意見を伺いました。



主催 堀井良殷  
公益財団法人  
関西・大阪21世紀協会 理事長

今後も和食の魅力を世界に発信することと併せ、例えばユネスコに登録された「正しい和食の心とかたち」の海外レストランを顕彰することなどで、和食文化に対する正しい理解や調理技術・料理品質の向上を図る努力を呼びかけていきたいと思います。これにより日本の農産物・水産物の輸出や訪日旅行者の増加に貢献し、関西はもとより日本経済の活性化につながることを願っています。



## 基調講演



一般社団法人 和食文化国民会議 会長 (当時)

## 熊倉功夫氏

## 和食とは何か

2013年12月、日本人が長い年月をかけて育んできた食の文化「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。そこで本日は、あらためて和食とは何かということについてお話したいと思います。

和食とは、地域の新鮮で多彩な食材を大切に、四季折々の自然の恵みに対する感謝の心とそれを大切にする精神が支えている、地域や家族を繋ぐ日本人の生活文化です。和食の精神は自然の尊重であり、山や川といった自然のものだけでなく、我々の生活を見守り、自然の恵みをもたらしてくれる、いわば神という言葉で表されるような霊的なものも意味していると思います。

春になると桜が満開の花を咲かせますが、桜の「さ」とは「農耕の神様」を意味し、「くら」に漢字を当てはめれば「坐」、つまり桜とは「さの神様がいますところ」という意味の大和言葉になります。日本人は、桜を単なる花の木ではなく、神の宿る木としてとらえてきました。それゆえ、春になれば山に桜が咲くを見て、「山から神が下りてきた」と農耕の神の到来を感じ、また、お花見は、そもそも花を見て今年の豊作を占うと共に、さの神様にご馳走やお酒を振る舞う祭事でもありました。つまり、神の到来を受けて食事を用意することが日本の行事食の根本であり、日本の食文化はそういった自然界にある神との交流の中で営まれてきたわけです。私たちが四季折々の自然の恵みに感謝する心にはそのような背景があり、そういった感謝の心がいつしか「いただきます」、「ごちそうさま」といった挨拶の言葉となって定着したのです。

## 和食の献立

もう一つの和食の定義は、米飯を主食とするという考え方です。和食における米飯は単なるサイドディッシュではなく、料理の中の一品でもありません。この主となる米飯はどんな食材とも合わせることができる食材であり、米飯を中心に、多様な汁、副菜、漬物という4つの構成要素を持つ献立が基本です。最近の食文化の中では汁が軽視されていますが、かつては汁が副菜にあたり、江戸時代の大名の料理では、汁の実に何をを使うかが重視されました。ちなみに汁の実の最高は鶴で、2番が白鳥、3番が雁でした。

また、近年は健康面から漬物文化が衰退しつつありますが、漬物は日本人の知恵が生んだ発酵食品です。さらに、旨味をベースとした出汁、醤油や味噌、酢といった伝統的な調味料も和食には大切な要素です。和食は素材そのものを生かす料理ですが、その背景には日本の調味料のクオリティーの高さがあるからこそ可能になったのではないかと考えられます。そうした意味からも今一度、汁や漬物、そしてご飯による和食の原点を見直す必要があります。

それと同時に、正しく箸や椀を使うことも心がけていただきたい。最近では箸の使い方もお椀の持ち方もままならない人が増えてきました。今や若い人たちは、西洋料理には臆することなくフォークやナイフを使いますが、逆に和食のマナーができていません。



## 餃子は和食か

こうして和食の定義を考えてみた時、伝統的な寿司や郷土の食、うどんや蕎麦といった粉食など、日本で生まれ培われた日本人の生活に定着している食が和食だといえます。では、ラーメンやお好み焼きは和食なのでしょうか。例えば、日本人に親しまれている餃子は日本が発祥かといえばそうではなく、満州から帰ってきた人たちが持ち帰ったものです。しかし、今や餃子は日本の食文化のなかに定着しています。そういう意味でも、折衷の食べものは、どれくらい年月を経過したら日本の食文化といえるのかは、一人一人の判断に委ねられる場合が多く、それらをどう考えていくかは今後の議題にもなるでしょう。日本人の健康は和食による多種多様な食材を通じて培われてきました。和食の定義を一つの出発点とし、これからの和食文化は単に古いものを守るだけでなく、時代に合わせた新しい工夫をもって進めていく必要があります。

## 料亭ではなく家庭の食文化

ユネスコに登録する検討会において、当初は「和食」という言葉を使わず、「日本料理」としていました。そして、この日本料理をユネスコの無形文化遺産に登録しようという流れで議論が始まったのですが、日本料理というと料亭の料理をイメージしてしまいます。「今日、わが家は日本料理にしましょう」とはいけません。今や「日本料理」は日常的な家庭の食を示す言葉ではありません。そこで、もっと広く日本人全体が日々親しみ、日本人の家庭の中に定着している食文化を表現する言葉として「和食」が提案され、それがユネスコへの提案書に書き込まれることになりました。

和食という言葉が指す食の中には、我々が常日頃から大切だと考える家庭の食があります。家庭でどういった食を日々摂っているかということに、日本人の食文化の最も重要な部分があるのではないのでしょうか。

(熊倉功夫氏：1943年東京生まれ、東京教育大学卒業、文学博士。MIHO MUSEUM 館長、国立民族学博物館名誉教授)



### 日本料理店「Miyabi 雅」経営 ダリア カワスミオヴァ氏

#### チェコの日本料理店

私は日本で茶道や和食に出会い、日本人の「おもてなし」の精神に心惹かれました。そしてその魅力と可能性を母国チェコで広めたいと思い、1995年に首都プラハで和食レストラン「Miyabi 雅」をオープンしました。当時のチェコは、社会主義政権が倒れ、民主化が実現して6年目。日本料理店はわずか3店しかなく、人々は和食がどのようなものかよく知りませんでした。和食の材料を手に入れるのは至難でしたが、どの店もちゃんと日本の食材を使い、正しい和食を提供していました。

現在は、JFC（ジャパンフーズカンパニー）が店まで食材を届けてくれるので、とても便利になりました。和食レストランも増え、日本大使館の調査によると、現在、チェコには160店もあるそうです。しかし、正しい和食を提供しているのは10店ほどで、和食とは名ばかりの店も多いと指摘されています。和食レストラン経営者として、こうした現状を看過することはできません。

#### 「毒蛇」と呼ばれた食材

雅は、今年で開業22年になり、プラハで一番古い和食レストランになりました。当店では、次の4つのことを大切に営業を続けてきました。「利益追求を第一目標にしないこと」、「健康に良い食材や料理を提供すること」、「おもてなしはアートであることを強調すること」、「創造力を使って料理をすること」です。

当店が、利益追求を第一目標にしていれば、22年間もコンニャクやゴボウ、ヒジキ、和菓子などをメニューに載せ続けることはできなかったでしょう。とくに「コンニャク」はチェコ人に馴染みがなく、これを「毒蛇」だといって敬遠し、手をつけないお客様も多くおられました。そこで私は、「コンニャク1年」というキャンペーンを行いました。ランチセットやお弁当メニューに必ず1品はコンニャク料理を加え、コンニャクの整腸作用や低カロリーな健康食品であることをお話して誤解を解きました。「日本人は、ずっと昔からコンニャクを食べていますが、ちゃんと長生きしています」、「腹八分の食べ方をするには、コンニャクが役立ちますよ」といった具合です。当店のホームページでコンニャク料理を紹介したり、コンニャク料理教室を開いたりもしました。これを1年間続けた結果、コンニャクを知るお客様が増えました。また、ゴボウやレンコン、シイタケなどの野菜についても、日本の産地を訪ね、生産者と話をするなどして得た正しい知識を、さまざまな形で紹介してきました。こうして和食愛好者が増え、その魅力をお友達を通じて広めていただけることを願っています。

#### 素晴らしい「おもてなし家」

私は子どもの頃、祖父を喜ばせようと、庭の一角に小屋をつくり、そこに祖父を招いてクッキーを出そうと計画しました。落ちたリンゴを買い取ってくれるところがあり、そのお金でクッキーを買いました。人を喜ばせるために努力することが自分の喜びにもなるという体験として、今でも強く印象に残っています。

機械化が進む現代にあっても、サービス産業の重要性は一層高まり、おもてなしが大きな役割を担うことは間違いありません。おもてなしこそ、ロボット任せにできない人間ならではの創造的な仕事です。それは単にサービスの良さをいうのではなく、私たちの生活に欠かせない「アート（芸術）」であり、芸術家、宗教家、研究家、教育家などと同じく、「おもてなし家」という職業があってもいいと思っています。

おもてなしはある程度自然に身につくでしょうが、精神性などの大事な部分は意識して学ぶべきであり、学問的なアプローチも必要だと思います。私の場合、それは日本の茶道精神とキリスト教からの視点です。茶道の一番の目的は、お客様の心や身体を回復させ、生きる励ましを与えることです。その手法は芸術性をも備えています。また、アメリカの宗教家・アーミ オーデン（Ami Oden）は、おもてなしについて「Readiness（技術を高めて準備し、もてなすタイミングを待つこと）」、「Risk（リスクの可能性があってもあきらめず、頑張ること）」、「Repentance（自分を見つめ直すこと）」、「Reconciliation（相手を認めて敬うこと）」の4つの「R」で説明しています。私は、これに加えて各個人がおもてなしについて情緒豊かな言葉を持つことで、素晴らしい芸術家、宗教家、研究家、教育家のような「おもてなし家」になれると思います。そうして私は、世界的財産である和食文化をもっと、広めていきたいと思っています。

（ダリア カワスミオヴァ氏：1981年、国際基督教大学で茶道に出会い、茶事アートや懐石・精進料理を学ぶ。プラハカレル大学で西洋と東洋の比較文化修士論文発表。2016年、第10回日本食海外普及功労者表彰受賞）



「Miyabi 雅」店内  
（写真提供：ダリア カワスミオヴァ氏）

## 基調講演



一般財団法人 住友病院 院長 松澤佑次氏

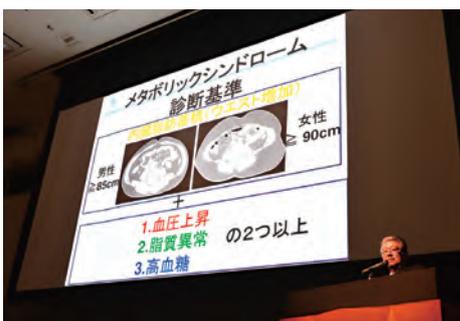


## 日本人の体質とメタボリックシンドローム

本日は、肥満と食事の関係について、医学的なお話をさせていただきます。私の専門は動脈硬化で、先ほど登壇されたダリアさんのお店があるプラハで開催されるヨーロッパ動脈硬化学会にもこのあと参加いたします。

さて、動脈硬化を発症する背景には、メタボリックシンドロームがあります。これは、内臓脂肪の増加により、高血糖、糖尿病、高血圧、脂質異常といった症状を引き起こすことをいいます。日本人の高度肥満症の発症頻度はアメリカに比べて1/10ほどであるにもかかわらず、肥満と最も関係の深い糖尿病の発症率はアメリカと同じぐらいで、高血圧にいたっては日本の方が多という発表があります。つまり、日本人は少し太っただけでも生活習慣病を発症しやすく、脂肪の蓄積量のみが肥満関連疾患の発症を決めるものではありません。

また、1990年代終わり頃から、脂肪細胞にはエネルギーを備蓄するだけでなく、さまざまな機能があることが分かってきました。なかでも脂肪細胞から分泌される活性物質「アディポサイトカイン」の一種、アディポネクチンは長寿ホルモンともいわれ、これが高い人は長生きをする傾向にあることが分かってきました。つまり、脂肪細胞は悪い物質を出して病気を起こすだけでなく、アディポネクチンが出ることにより、糖尿病や高脂血症といった生活習慣病を防ぐという体にとって有益な細胞という一面もあり、脂肪がたくさんあることがそのまま悪い作用に繋がるわけではないというものです。



## 長寿ホルモンが急減する

しかしアディポネクチンは、肥満の方に多くみられる内臓脂肪が蓄積した体で作ることが困難です。なぜなら、内臓脂肪型肥満は脂肪の一つ一つが大きく肥大化しており、肥大化した脂肪からは悪玉物質がたくさん分泌されるため、アディポネクチンが大幅に減ってしまうからです。CTで分析した内臓脂肪の面積が100cm<sup>2</sup>を超えるとアディポネクチンはどんどん減少し、逆に「PAI-1(パイワン)」という血を固める物質が血液中に増加し、心筋梗塞を起こしやすくなるのです。つまり、メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が溜まることによ

てアディポネクチンが作られにくくなり、悪玉物質が増えて生活習慣病を引き起こすということです。これを予防するには、内臓脂肪を減らすとともに、アディポネクチンを増加させる生活習慣が大事になります。とくに運動は内臓脂肪を減らして、アディポネクチンを増加させることが分かってきています。

## 和食が健康に良い理由

内臓脂肪が溜まりやすい食習慣に、「緑黄色野菜が嫌い」、「揚げ物が好き」、「アイスクリームやスナック菓子が好き」、「甘い飲み物が大好き」というものがあります。和食文化とはまったく逆ですね。一方、長寿ホルモンであるアディポネクチンを増やす食べ物は、低脂肪・澱粉質食、大豆蛋白、食物繊維、木の実や穀類、魚で、とくに大豆たんぱく質は長寿ホルモンが増えるという研究結果もあり、大豆食品を多用する和食とも繋がります。また、魚油の主成分であるEPAもアディポネクチンを増やし、この油を投与した患者は心筋梗塞の発症が53%減少したという研究結果も出ており、魚も好適食品だといえるでしょう。

また、室町時代の永平寺の歴代管長の寿命は当時の人々の平均寿命が40歳前後に対し、70歳を超えていたそうです。私達が行った禅宗食(完全菜食)の研究(永平寺スタディ)で、このように長寿だった要因を調べると、永平寺では荏胡麻(エゴマ)をよく食べていたことが分かりました。荏胡麻は動脈硬化や心筋梗塞などに効果を発揮する不飽和脂肪酸の一種、αリノレン酸という栄養素を含んでおり、これを摂取すると、魚を食べなくても魚油に含まれるEPAやDHAに変換されます。

また、昭和9年(1934)発行の『主婦の友』という雑誌に当時の糖尿病患者の栄養料理が紹介されており、朝はキャベツと油揚げの味噌汁、具なしオムレツ、たくあんの漬物、昼は芝海老とさやえんどう豆のすまし汁、鰹のムニエル、胡瓜の酢の物、芋の煮付け、白菜の漬物と、私は、当時これだけレベルの高い食事を作っていたことを知って驚きました。こうしたことから見えてくるのは、日本の食文化は昔からさまざまな工夫を凝らし、健康面で非常に優れていたことです。そうした日本の食文化を継承しつつ、メタボリックシンドロームを予防するには、1に運動、2に食事、しっかり禁煙、そして薬は最後だと申し上げたいと思います。

(松澤佑次氏：1967年大阪大学医学部第二内科学教室に入局。大阪大学医学部第二内科教授(1993年)、大阪大学医学部附属病院長(2000年)を経て現職。国際動脈硬化学会理事長、2003年大阪大学名誉教授、2006年紫綬褒章、2015年瑞宝中綬章)

## パネルディスカッション



食は人間の根源的な営みです。グローバリゼーションの進展と情報化で、和食はあらゆる境界を越えてワールドワイドに拡がり、新たな歴史を生みつつあります。また、世界には飢饉に苦しむ人がある一方、肥満に悩む人もおり、人々の健康に役立つ和食を内外に正しく伝えていく必要があります。ここでは、そうした問題を多面的に論じていきたいと思います(佐々木)。

コーディネーター  
佐々木洋三 公益財団法人 関西・大阪21世紀協会 専務理事



池田香織氏  
京都大学大学院医学研究科  
糖尿病・内分泌・栄養内科学  
助教



後藤加寿子氏  
一般社団法人  
和食文化国民会議 顧問



満田健児氏  
「懐石料理とよなか 桜会」  
店主



モーリス グレッグ氏  
龍谷大学  
食と農の総合研究所  
客員研究員

(50音順) ※基調講演の熊倉功夫氏も参加 ※所属・役職は開催時のものです。

### 和食と健康・和食の危機

**佐々木** 世界的な和食ブームの背景には「和食は健康に良い」というイメージがあると思います。和食の効能を科学的に解明する研究が進められていると伺いましたが、医学的見地から池田さんにお伺いします。

**池田** 農林水産省が「医学、栄養学との連携による日本食の評価」という研究戦略を立て、私たちは今、「世界の健康に貢献する日本食の科学的・多面的検証」という研究に取り組んでいます。その目的は、食材や出汁、調理法、食べ方など、和食がおよぼす人体への影響を科学的に検証・評価することで、和食が健康に良いというエビデンス(根拠)を蓄積・伝承し、世界に発信していくことです。例えば醤油や味噌、納豆などの発酵食品に含まれるピログルタミンロイシンという成分は、抗炎症作用を持つことが示されています。日本酒にも類似の成分が含まれ、これを腸炎を発症したマウスに投与したところ、腸内細菌を正常化させるデータが示されました。実験では、京都の料亭の出汁の成分を科学的に再現した「ダシ」と米飯を摂取した場合、白湯と米飯を摂取した場合に比べて吸収が促進されるという統計結果が得られました。また、日本料理と他の料理の調理法の違いや、調理条件によっておいしさが変化する根拠を科学的に明らかにするなど、今後も和食とはどのような食事で、どのように健康に良いのかを検証していきます。

**佐々木** すごいですね。和食の効能が

科学的に解明されつつある。さて、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたのは家庭料理が評価されたからですが、一方で「ごはんを食べない学生」や「お箸を持ってない子どもたち」が増えているという指摘もあります。和食の継承が危うくなっていることについて、後藤さんにご意見をうかがいます。

**後藤** 私は京都の茶道家の家に生まれ、関西の和食を食べて育ちました。家では朝から、あの畑の野菜が旬だから今日はそれを煮よう、どこそこのお魚がそろそろ出回るからという会話が、食を中心に一日がまわっていました。結婚して東京

#### 「インターナショナル和食フォーラム」会場に 展示された日本食の献立例



健康効果の高い1975年頃の献立例  
(ご飯、カレーの煮付け、おからの炒り煮、  
里芋と大根のみそ汁)

1960年の献立例  
(ご飯、イカと里芋のうま煮、  
大根とワカメのみそ汁、佃煮)

2005年の献立例  
(ご飯、豚のショウガ焼き、ポテトサラダ、  
玉ねぎと豆のスープ)

1975年の日本の食事献立を再現した食事を調理し、凍結・乾燥した餌をマウスに4週間与えたところ、1960年や2005年の献立よりも内蔵脂肪の蓄積が少なく、エネルギー消費が活発化していることが明らかになった。

に住んでも、私は手間をかけて料理を作り続けています。母は仕事関係で料亭に行く機会もあり、まだ女性が高級料亭に行けない時代に料亭料理を主婦に教えると、とても喜ばれたと話していました。私が料理を教え始めたときも、どちらかといえばご馳走料理が中心でした。バブル時代になると、女性も高級料亭に行くようになり、家庭料理がどんどんなくなっていったように思います。だからこそ、今は手間がかかる和え物や炊きものをお教えすると、皆さんに喜んでいただけます。現在、家庭料理が今ほど大きく変わった時代はないという危機感から、親子で料理をつくる食育に力を入れています。

**池田** おっしゃるように、現代は家庭料理に時間をかけられないのが実情です。私は保育園児と小学生の子どもがおり、朝夕は必ずご飯と汁物、おかずの整った食事にしようと頑張っています。たまに手を抜いて汁物を付けないと、子どもたちから「おつゆはないの?」といわれます。子どもたちもお汁のおいしさが分かるようです。保育園での給食では、幸いにも毎回出汁を引いた汁物が出るそうです。

**佐々木** 子どものうちから出汁の味を覚えていくことが大切だということですね。アメリカご出身のグレッグさんは、現在の日本における和食の危機をどのように見ておられますか。

**グレッグ** 厚生労働省の国民栄養・保健調査の統計によると、日本の1975年頃の食生活は、タンパク質、脂質、炭水化物のバランスが非常に良かったようです。専業主婦が多く、手作りという、彼女たちの役割が大きかった。ただ、私が2016年に日本各地で調査をしたところ、80代の女性からは「当時の嫁の仕事は大変だった。姑が厳しくてよく泣きました」、「料理ばかりしていたので、今はもうしたくない」という声も多く聞かれました。当時の食生活の良いところも見習いたいですが、反面、専業主婦が大きな負担を強いられていたことにも着目するべきだと思います。

**満田** 私は大阪で和食店を経営する傍ら、家庭に和食を浸透させる活動にも取り組んでいます。高校で教える機会もあり、出汁の授業では、昆布出汁を出すと「おいしい」、鰹出汁では「香りが良い」、二つを合わせたものでは、「うわーっ」という驚きと喜びの声が上がります。昆布と鰹の相乗効果である「うま味」をしっかり感じとっているのですね。しかし、ファストフードやコンビニ食に慣れてしまうと、日本人が培ってきた繊細な味覚を失ってしまうのではないかと危惧しています。大阪大学で授業をしたときは、五味(甘み、塩味、苦み、酸味、うま味)を最小で感じる水溶液を用いて、学生たちに味覚テストを行いました。その結果、全て正解した学生は全体の3分の1ほどでした。このテストを30~40年前に行っていたら、ほとんどの人が全問正解だったでしょう。私は、いかにして味覚を育て、消費者の意識を変えていくかも、重要な仕事の一つだと思っています。

**熊倉** 1970年代後半の食事が評価される背景には、ちゃぶ台からダイニングテーブルへ、つまり小鉢・小皿料理から、大皿料理への変化があります。一つ盛りにして、それぞれが好きに食べても余るくらい、量も質も豊かになったのです。そ

れに加えて、ご飯を主食に一汁三菜という日本人の昔からの食べ方も残っていました。今、私たちが世界に誇るべき和食文化は、近代、戦後に日本人がつくりあげてきたものです。そうした和食は、今の生活で何が欠けていて何が必要かということを考えるための、一つの大きな手がかりになると思います。

## 海外への和食文化の発信

**グレッグ** 昨年、私は北ヨーロッパのラトビアで「ホット寿司」に遭遇しました。クリームチーズがたっぷりとのって、メニュー名も「IVATE(岩手)」、「KANAGAWA(神奈川)」など。しかし、海外の日本料理店で日本にないものがあるからといって、その店がだめだとはいえません。日本にもフランスにないフランス料理がありますからね。2006年、日本政府が海外で正しい日本食の認定制度をつくらうとしましたが、この試みは「SUSHI POLICE」と批判され、実現しませんでした。一方、日本料理アカデミー\*は、料理人が小中高校・大学で食育の授業を行っています。料理店によって異なる出汁の味、香り、盛り付けなどを体験することで、学生たちは感動しますね。日本食のテキストも多言語で発行しています。

\*日本料理の真の姿を国内・海外に発信するため、京都市内に拠点を置く日本料理店の店主や調理学校関係者らが設立したNPO法人。



日本料理アカデミーの食育活動  
(画像提供: モーリス グレッグ氏)

**後藤** 世界に和食が広まっていくのは歓迎です。盛り付けや素材の組み合わせが多少和食と異なっても、本質的なものが合致していればいいと思います。現地の料理人と協力して世界展開をされている料理人もおられ、海外で和食の心や日本人のおもてなしの精神を伝えておられます。ただ、なかには「炊き合わせ」がない日本料理があります。これがないとコース全体のバランスが崩れるのですが、外国で炊き合わせを作るのはとても難しい。しかしこれは日本人として失ってはならないことで、出汁を使った料理を無視して、海外の人から日本料理は良いと思われてしまうのは怖いと思います。

**熊倉** 後藤さんの意見に賛成です。10年ほど前、石毛直道先生とニューヨークのマンハッタンで日本食レストランの調査を行いました。このとき、海外では現地の人舌に合わせで変化させるのは当たり前だと感じました。私は、和食が海外にそのまま出て行くのが良いとは思いません。むしろ現地の人好みに合わせていくのではないのでしょうか。私たちが日本でイタリアンやフレンチを食べつつ、本場の味はどうなのだろう、本物を味わってみたいと思

ますね。外国人が日本に来たとき、日本人が本物の和食を出せることがと第一だと思います。

**満田** 日本料理を海外で展開するには制約があります。ヨーロッパは硬水ですから、昆布から出汁を引きにくい。鰹と昆布の出汁を除いてしまえば、日本料理の幅が非常に狭まります。生で食べられる鮮度の良い魚も手に入りにくいですね。視点を変えてみると、フランス料理は元々はパリの王様が食べる料理でしたから、内陸部の調理法で作られています。鮮度がやや落ちたものにスパイスを使ったり、火を通したり、魚や肉、野菜のエキスを煮詰めてソースにします。これは世界中どこに行っても作れる料理であり、フランス料理はテクニックそのものがフランス流であって、素材を切ったり焼いたりすることではありません。海外で日本料理を作るとすると、日本からすべての食材を持っていかねばならないというのでは日本料理は普及しません。和食を世界に広めるには、レシピを現代風にアレンジし、日本料理のテクニックを海外に持ち出すことが重要だと思います。「カリフォルニアロール」は、日本料理であるかどうかは別として、すし飯で具を巻き、一口で食べられるという日本料理の技術があってこそ成立する料理です。

**池田** 最近は、地中海食が健康に良いということで、その食習慣の指標となる「地中海食スコア」の研究が進んでいます。同じように「日本食スコア」があれば、研究は一層加速するでしょう。米飯を主食としてそれをおいしく食べるための汁や主菜、副菜がある和食のスタイルや、調理法の多様性も和食が体に良いことを医学的に解明するカギになるでしょう。私たちの研究グループは、片刃の柳刃包丁と両刃の文化包丁でヒラメの刺身を作り、その断面の違いを検証しました。すると包丁の違いによって断面が全く異なり、それが舌触りの違いになることが推察されました。こうした職人の技術や調理器具の違いも客観的に評価していきたいと考えています。

## 関西の和食文化を探る

**佐々木** 和食を海外に発信するためには、私たちのアイデンティティである関西の和食をきちんと見つめ直すことも必要だと思います。後藤さんは、関西の和食をどのように位置づけておられますか。

**後藤** 日本料理とりわけ関西料理は、出汁のうま味をベースとして、素材を味わうのが特徴です。出汁の調味料である醤油や味噌、みりん、酢などはすべて発酵食品で、とても手間をかけて作るものです。素材が良くて、調味料が丁寧に作られているということは、調理にあまり手をかけない方がおいしいということですね。関西の水は昆布から出汁を引きやすいことも大きな特徴で、この水なしに関西の料理は作れません。また、京都では季節によって漬物の種類が変わるように、関西人は旬の味覚に敏感です。例えば山椒だと、春には木の芽や花山椒、初夏には実山椒、秋になると実が黒くはげた割山椒を粉にして鰻料理に使うといった、四季を通じて一つの木を慈しみ、その時々で大事に使う伝統も根強い。さらに、器使

いの楽しみもあります。料理屋さんと家庭では器の揃え方が違いますが、私は、家庭では自分好みの食器を揃えて楽しむのがいいと思っています。そうした器使いの楽しみが多く残っているのも関西の特徴ですね。

**佐々木** 静岡県ご出身の満田さんは、東西の料理文化の違いにお詳しいと思います。関西で修業を積まれてきた立場で、関西の和食をどのように見ておられますか。

**満田** 関東と関西の料理の違いで特徴的なのは魚です。関東の人はマグロ好き、関西人はヨコワ好きです。白身魚については、関東では良い魚が入りにくいですが、関西は瀬戸内海があってヒラメ、カレイ、タイなど白身魚の宝庫です。また、関西では懐石料理のコース仕立てが好まれ、関東では寿司や天ぷら、うなぎ、蕎麦など、それぞれの職人がつくる料理が好まれます。食文化の違いを感じますね。静岡から大阪に来たとき、とくに衝撃を受けたのが「ボン酢」でした。当初、鍋料理をボン酢で食べるなど酸っぱくてできませんでした。馴れるとその酸っぱさがなければ物足りなくなりました。今ではすっかりボン酢派です。

**グレッグ** 日本は各地においしい郷土料理があり、私はそれを守る地域の活動を応援しています。主なフィールドは京都で、毎年7月25日に安楽寺(左京区)で行われる「鹿ヶ谷カボチャ供養\*」を応援しています。また、鹿児島での主婦たちが中心となって観光客や地元の子どもたちに「そまんずし\*\*」を教える活動や、山形県での山形大学農学部や農家たちが在来作物を復活・振興する活動を応援しています。郷土料理を伝承する活動は日本各地にあります。大阪にはどのようなものがありますか。

\*鹿ヶ谷カボチャを煮て参拝者に食べてもらい、中風除けを祈願する伝統行事。地域の女性たちが早朝から調理に協力している。

\*\*千切りにした蕎麦と野菜を出汁で煮込んだ郷土料理。

**佐々木** 満田さん、いかがですか。

**満田** 大阪の郷土料理といわれれば、すぐには思いつかないですね。地元産の食材を使った料理の会があるとは聞いていますので、これからアンテナを張っていこうと思います。

**池田** 先ほどグレッグさんが、日本料理アカデミーによる小学校の出張教室を紹介されましたが、京都の市立小学校では、給食で月に1回和食の日が設けられています。その日は出汁のきいた味噌汁や、和食による行事食、伝統食などを取り入れた献立になります。とても恵まれた環境だなと思います。

**佐々木** 皆さんのお話をうかがって、出汁を引くことが関西料理の特徴だと思ってよろしいでしょうか？

**熊倉** それは少し無謀です(笑)。出汁を引くことは、日本全国で行われていますからね。視点を変えれば、関西とりわけ大阪は、料理の情報発信が下手だと思います。満田さんのような全国から注目される料理人がどんどん出てきてほしいし、皆で大阪の料理人を支えようという気概がほしいです。また、現代は全国的に日本料理の味が平準化しています。どこに行っても同じ料理が出てくるのがいいとは思えません。大阪でなければ食べられない料理を期待しています。

## 和食の将来

**佐々木** 最後に、これからの和食を支えていくためのご提案をいただきたいと思います。

**後藤** 私は今、食育に力を注いでいます。子ども、母親、そして父親にも参加してもらい、「料理が楽しい」ということを提唱しています。3年前、「日本のうま味を教えにこないか」と誘われてフランスの小学校に行きました。そこで、「最後は食べることは楽しいことで終わってほしい」と言われて感激したことを覚えています。私は、単に料理を教えるのではなく、生活の中で食の話題を増やし、食べることは楽しいということ子どもたちに伝えていかないと、おいしい和食がなくなってしまうと思います。

**池田** 最近は食品技術が発達して、冷凍食品でもカツのサクサク感を残したり、おいしく健康に良い中食(なかしょく：できあいの惣菜)がたくさんあります。これらをうまく取り入れて、忙しい中でもできるだけ体に良い食事をおいしく食べてほしい。そして体の声に耳を傾け、今、自分の体が求めているものを察知して食事をつくる。そんな手料理を組み合わせたいと思います。糖尿病の患者さんから「食べたいものが食べられないで、どうやって楽しく生きていけば良いのか」といわれることがあります。そうした患者さんにもおいしく健康に食べていただける料理の技術開発に期待しています。

**グレッグ** 料理は時代のニーズに合わなければ意味がありません。仕事などで毎日忙しく料理に時間をとりにくい女性は多いし、子どもには体に良い食事をさせたい。それを行政、学校、保育園がどうサポートできるかです。池田先生がおっしゃった中食の活用もいいですね。流行だけでは豊かな伝統を失ってしまいますが、現代に合わせていくことも重要です。

**佐々木** 大阪の大手ホテルを経営されている方から、「働き方改革\*で、ホテルもレストランも経営が成り立たない」という悲鳴にも似た声を聞きました。安全な料理を安く作るためには人が頑張らなければならないのですが、そのために人件費がどんどん上がってしまうというのです。こうした状況について、満田さんはどのようにお考えでしょうか。

\*安倍政権による経済改革の一つ。長時間労働の抑制、副業解禁など、一億総活躍社会の実現に向け、多様な働き方を可能にする抜本的な改革。

**満田** 大手の料理店で働く友人は、「法律で定められた労働時間内で料理を作るのは無理」といっています。店の営業時間だけで労働時間が終わってしまうと、仕込みや下ごしらえをしたり、メニューや調理法を考えるとといった時間がとれません。そうすると出来合いの食材を使ってどう工夫するかが料理人に求められ、本来のクリエイティブな仕事ができなくなってしまいます。私たちの仕事は、教わったテクニックを広めていくことですから、仕事の半分以上は学習です。だから私たちの労働時間は、調理に携わっている時間と研修などの学習時間を切り離して考える法整備が必要だと思います。そうしないと、どこかにしわ寄せがきて、不自然な料理が世に出回るのはないかと危惧しています。

**熊倉** 和食を次世代にどう継承していくか。皆さんのお話をきっかけとして、ぜひ、この活動を広めていただきたいですね。身近な人や、子どもさん、お孫さんに和食の素晴らしさを伝えていただきたいと思います。

**佐々木** 皆さんの有意義なご意見を参考に、関西・大阪21世紀協会はこれからも和食の魅力を世界に発信し、普及・啓蒙活動を推進してまいります。本日はありがとうございました。

## フォーラムを終えて



### 海外では「美味しさ」が人気 国内では家庭の食が弱体化

国立民族学博物館名誉教授・元館長 石毛直道氏

海外の日本料理店は8万9,000店あると紹介されましたが、これは東京都全体の飲食店の数(8万6,000店)より多いのです。海外の和食ブームは1970年代のロサンゼルスやニューヨークが最初です。私は、1980年に現地でも約600人にアンケート調査を行ったところ、「ジャパニーズフードと聞いて思い浮かべる言葉」に、寿司や天ぷらに加えて、healthy(健康的)やlight(軽い味)、clean(清潔)といった回答が多く得られました。そこで、和食を食べる本音を聞くと、やはり「美味しいから」という人が多くいました。日本料理はフランス料理や中華料理と違って、素材の持ち味を楽しむためにできるだけ手を加えません。外国人は、まずその美味しさを知り、さらにそれが健康にも良いと分かって、一気に普及したのだと思います。

日本では、これまで家庭で行っていた料理を社会に依存する時代にあります。昼食は、子どもは学校給食、親は社員食堂か外食、夕食にはスーパーやコンビニで好きな惣菜を買って食べる。家庭で作る食の弱体化は重要な問題です。これは女性の家事労働を増やすという意味ではなく、例えば男性も積極的に料理作りを楽しみ、家庭の食をもっと大事にするということが必要ではないでしょうか。



### 桂 米團治さんが来演

「健康のために、皆さんもっともっと米を食べましょう。こんなに米を宣伝するのは、私が“米”團治だから」と笑いを誘い、和食にちなんで古典落語「青菜」で会場を沸かせました。