

## 日本料理の文化と味覚

高橋 拓 児

皆様、こんにちは。

私は、京都の四条烏丸辺りにあります料理屋「木乃婦」の三代目の高橋拓児と申します。どうぞよろしくお願ひします。

この屋号の由来は、もともと創業者である私の祖父が、京都の清明神社の近くの「木藤」様という料理屋で 17 年間修業をさせて頂き、木藤様の「木」を暖簾分けで頂戴しまして、「木」に先々代の名前「元信」の「のぶ」で「きのぶ」という名前になっております。

今日は真部先生からのご紹介で、日本料理の文化と味覚についてお話をさせて頂きに参りました。私の最近の活動としては、2つのことが挙げられます。一つに、私は和食の世界遺産登録を推進するため、国内・国外等において和食を広めることでの文化的な積み上げをここ 10 年間ぐらい行なってきました。日本料理アカデミーを始めとした京都の料理界の積極的な活動により、昨年度、和食の世界無形文化遺産登録がなされました。その影響で、和食の見直しが国内外ともにかなり活性化され、今後国益に大きく結び付くことと存じます。そしてもう一つの活動として、私は京都大学大学院農学研究科で現在、美味しさの研究をしております。また、これも後ほどお話をさせていただきますが、ただ単に食べて直接的にこれは美味しいというのは、これは体の栄養になるためであって「美味しい」というより「旨い」だと思います。文化や歴史というものを一緒に味わわないと本当の美味しさはないのではないかとこのところから、日本食文化にサイエンスを用い、その「美味しさ」の研究しております。そういったお話も本日させていただきますと思います。

まずそれに先立ち、皆さんには日本料理の基礎というものを再確認していただくために、このようなスライドをつくりました。皆さんもご存じの通り、日本列島という島に私たちは住んでおりますが、この日本自体はなん

と 6,853 の島からなる国であります。本州、四国、九州、北海道、この 4 島で国土の 95% を占めまして、なおかつ国土の 70% が森林です。皆さんが住んでいるところはその国土の 30% のところに住んでいるということになります。

海の広さですが、それはちょうど日本の国土の 11 倍ありまして、今、問題になっている竹島や尖閣諸島、このあたりの領海、排他的経済水域も含めるとかなりの広さになるわけです。私達日本人は大陸に住んでいるようですが、もう一方で海による恩恵を受けている国と言っても過言ではないというように思います。

日本の気候についても改めて考えますと、おもしろい数字が出てきます。四季の彩り、春夏秋冬とありますが、春は 16 度から 25 度、それは温暖な気候で、夏は梅雨もあつたり、高温多湿で 25 度から 39 度、最近では 40 度を超えるところも出てきています。秋は温暖でありまして、14 度から 24 度ぐらい。冬場は積雪も伴い、寒冷であり、-10 度から -18 度ぐらいまで気温が下がる国ですので、一番暑いところで 40 度近く、寒いところで -20 度ですから、高低差が 60 度あるというような大陸になっています。一つの国で、これほど寒いところから温暖もしくは亜熱帯の地域まで幅広い気候風土がある国はなかなかないというようなことが言えると思います。

特に二十四節気というキーワードを私たち日本人は使います。秋分であるとか、春分であるとか、立秋であるとか、夏至、冬至、そういった言葉を使い分けますが、これぐらい日本というのは季節の移り変わりが激しい。フォーシーズンと言いつつ、実は 24 もあるじゃないかというような国になっています。この二十四節気ですが、これは実は古代中国の二十四節気というものがあつまして、それは中国の季節感を表しています。それが大陸から海を渡って日本に入ってきたのです。その二十四節気を 5 日ずつ 3 つに分けた期間、これを七十二候と言うわけですが、日本は日本の風土に合うように、二十四節気をさらにこういった 72 の区画に分けた。ですから、

中国に比べてさらに3倍の季節の変動がある国というふうに考えてもいいのではないかと思います。同じ春分でも、初候と次候とそれぞれ季節感をあらわすように、スズメが巣を構え始めるとか、非常に具体的な内容まで描写されていることがわかると思います。

もう一つには、これは日本料理にとっても大事な部分なのですが、水です。水というのは大きく分けて3種類に分かれます。軟水、中硬水、硬水。大体、日本の水と云いますのは軟水、京都で言うと40度とか50度ぐらいの水です。硬水というのは200度を超えるもので、非常に多くのカルシウムとかマグネシウムイオンなどの多くのミネラルを含んでいます。この水自体が料理の構造を決めていると言っても過言ではありません。

日本とヨーロッパもしくは北米と比べてみますと、日本の場合は土壤自体が火成岩の土壤で、なおかつ山から海に流れるまでの勾配が非常に急ですので、必然的に含まれてくる水にはミネラルが少ないということが言えると思います。反対に硬水の場合、ヨーロッパや北米の場合は大陸が非常になだらかで、なおかつ石灰岩質の土壤になっていますので、水がゆっくり流れつつ、水の中にミネラルが溶け込んでミネラルが多いということになるわけです。

一番上のお米です。これはやはり水が硬ければかたく炊き上がりますし、軟らかければ柔らかく炊き上がるといようなことで、ご飯の炊き上がりに水というのは非常に大きな影響力を持っています。それからお出汁、鰹と昆布のお出汁もそうです。昆布は特に軟水でないと昆布の出汁が出ません。同じ日本の国内でも、東京と京都を比べますと東京の場合は昆布を1.5倍ほど入れないと昆布のお出汁が出ないというぐらいの差がありますから、ましてや海外に行ったときの200度を超えるような水で昆布出汁を出したときには、全く昆布の出汁は出ないということになります。これも地域差がかなりありまして、スリランカとかは300度を超える硬水ですので全く出ませんから、現地ではボルヴィック、50度ぐらいの水を使います。反対にスイスは意外と、サンモリッツに行ったときは軟水で、昆布のお出汁がよく出ました。それから煎茶についても全く一緒です。200度、300度の水で煎茶を出しますと、タンニンは出るのですが、うま味成分が全く抽出されず、渋いお茶が出るというふうに、水と食というのはかなり密接な関連性があるということが言えると思います。

日本の海流も非常に重要になります。もともと日本というのは縄文時代以前、旧石器時代には中国大陸とつな

がっていましたので、こういった海流も対馬海流、リマン海流というのはなく、そのまま親潮と北からの千島海流が流れてくるだけだったのですが、それ以降大陸が外れて、初めて日本の風土というものができ上がりました。この4つの海流が流れてきたおかげで非常に魚の品種、種類や作物を育てることになり大きく影響を及ぼし、食に対する多様性が生まれてきたというふうに考えられ、日本の海流というのは今の日本の食文化をつくる上での骨格となったというふうに考えられると思います。

次に、日本の土壤です。日本の土壤というのは大きく分けて褐色森林土と黒ぼく土と赤土、この3つのパターンに分けられます。褐色森林土というのは、いわゆる畑に向く土地です。これが全体の国土の53%ぐらいあります。黒ぼく土というのは関東ローム層ですとか桜島あたりの鹿児島、阿蘇あたりの火山灰土の土地で、作物が育てにくい土地、これが大体17%ぐらいです。赤土というのは沖積層で、粘土質の河川部とかにどンドン地層ができて浸漬した部分の土地で、これは田んぼに向く土地です。これが大体国土の13%ほどになっています。この図を見ていただくと、黄色い部分が畑に向く土地です。それから灰色の部分が関東ローム層初め火山灰土のところ。ブルーのところがお米を育てるのに向くところ。よく見ていただくと、富山あたりもしくは新潟あたりが米の産地になっているということもわかっていただけるのではないかと思います。

もう一つ、政治的な背景が一つにあります。宗教とお米、もともとのお米というのは縄文時代から作付けされておりまして、いわゆる仏教が入ってくる奈良時代以前に米自体と神様が結びついて、日本ではお米を大事にして、お米自体が生活の主食になるという考え方を持ち始めました。それは縄文時代に土器ができて、お米を炊くもしくは蒸すといったことができるようになってからお米が主食となり始めたわけです。

この神道という考え方は非常におもしろい考え方です。いわゆる五穀豊穡と子孫繁栄ということで、必ず自分たちが得たものもしくは作物を育てたものはまず神さんにお供えをして、神さんと一緒に共食をする、お下がりを食べるということを中心に物事を考えて食文化をはぐくんできました。これは結局、自然=神というものには人間は勝てなくて、常に天災があり、人間自身はそれから何とか逃れようとする。その自然災害に対して自分たちは勝てない。ですからそれを神様として崇めて、それを鎮めるということで神さんとの共食という考

え方が日本人には生まれたわけです。

それから、奈良時代以降に仏教が入ってきました。これは新しい思想です。仏教が入ってきたことによって、物事の考え方自体が神さん事ではなく、制限された食事というものを学ぶようになりました。この制限された食事というのは、代表的なものは精進料理という考え方があります。禅の心ともいえます。これは皆さんもご存じのとおり、動物を調理して食べてはいけません。野菜もしくはそういった穀類を食べることで汚れを取るというような考え方があるわけですが、実はこの精進料理というのはもともとインドから始まっておりますが、本来そういった思想では全くありません。これはどちらかといいますと、何かを限定する、何かを食べることをやめることによって、無いことの有難さを感じることにあります。これはたとえ動物であっても、大根であっても、それは全て生きているものという考え方です。大根が死んでいるかという必ずそれには生命があって、大根を使ってとか、ゴマを使って、それは生きていないものを食べているのかというそうではなく、ただ単に本当に目に見える生きているものの殺生をやめることによって人間は生かされているということを反対に感じ取る文化、これが精進料理です。神仏というのは基本的に食の考え方からいきますと、神道は自然と人間の関係、必ず自然というものは人間の上に立っている。自然に関する対する尊敬の念を抱くという考え方が日本料理における神道の考え方、それから精進という言葉自体はものを制限して、そのもの自体の有難さ、命の尊さを考えるという2つの視点であるというように思います。

話は変わって私たち料理人が今、一番話題にしていることは日本料理と味覚の話です。簡単に言いますと、当然ながら日本人は日本料理が得意である。これは当たり前のことなのですが、もう一つ言葉をつけ足すのであれば、日本人は世界の中で日本料理が得意である。世界のいろいろな人の中でも日本人は日本料理が得意であるということだと思います。これは何故かといいますと、当たり前のことなのですが、この日本料理の美味しさがわかるということは、日本料理の嗜好性、日本料理が美味しいと思うことをどんどん学習することによって美味しい日本料理が作れる。もちろんフランス人はフランス料理が得意でありますから、フランス料理の美味しさがわかって、それを学習して初めて美味しいものがつくれるということだというふうに思います。つまり、美味しさの創造の源泉は「慣れ」です。

最先端の日本料理人は今、どういうことを考えて日本

料理のフラッグシップモデルをつくらうとしているのか、どういう考え方で私たちは日本の文化、それから日本の料理を新しく作り出していこうと考えているかといいますと、こういう考え方です。私たちは自分自身がアスリートであると考えて、料理をつくっています。このアスリートというのは、例えばイチロー選手もそうですし、サッカーの本田選手もそうですし、それぞれ目や耳や口や鼻や、そういった五感の能力を極める。どこまでいっても際限なく極めることで美味しさを求めていこうというふうに考えています。

では、そのプロのそういった学習方法はどのようにして美味しいもの、それぞれ五感を研ぎすましていくのでしょうか。一つずつご説明したいと思います。

これは夏のほおずきの八寸です。この視覚という部分はとても大事です。この視覚によって食材が美味しく見えるというのは皆さんの今まで食べてきた経験値がものをいいますから、全く食べたことがないものに対しては味の想像が出来ません。視覚というのは、基本的には食べたことがあるものを美味しく思える感覚だと思えます。もしくは食べたことがなくても、彩りがきれいなものは美味しそうに見えるのではないのでしょうか。

ここで、私たちは色についていつも注目をします。例えば奥にあるほうずきの赤い色と手前にある川海老の赤い色は微妙に違います。この微妙に違う色を使います。同じ色で違う素材のものは使いません。もう一つ、真ん中に枝豆の湯がいたものがありますが、この枝豆を湯がくのは、皆さんお鍋に枝豆を入れる、もしくは枝豆を先に塩でよく揉んで、10分ほど置いて湯がくということをしてさると思いますが、プロはもう一つ違います。前の日から仕事が始まります。前の日に、銅鍋の内側に濃口醤油を塗っておきます。塗っておきますと、次の日には酸化した銅が全部取れまして、洗うとピカピカの銅のお鍋ができます。朝一番にその内側がピカピカの銅鍋に水を張り、1時間ほど煮続けます。そうしますと銅イオンが水の中に溶け出して、枝豆を湯がいたときに銅イオンとクロロフィルが結びついて銅クロロフィルができます。そうしますと枝豆の色が真っ青で、それ以上変色しない、非常にきれいな色が出ます。これは何のためにするのでしょうか。これは下に敷いてある敷葉、今で言うとカジの葉っぱですとかクズの葉っぱがありますが、その梶の葉の色と彩を変えるために色を調整します。ですから、緑の色も全て色が被らない色にします。赤い色のそばには緑の色のものを置き、緑の色のそばには黄色いものを置くというのが日本料理の鉄則になっています。

そういった彩りの構成を考えて、あとは大小、奥は高く手前は低く、左が高く右は低くというふうな盛りつけをして、日本料理の一つの盛りつけの構造を考えるわけです。視覚、きれいな盛りつけというのはそういった日本文化の今までの歴史をある程度学んでいないときれいに見えないというような料理技術であります。

聴覚、これも非常に大事です。くつくつする音、そういった耳に反応するものというのはやはり心地よい音、今までに聞いたことある音。嫌な音というのは前の記憶ともかなり密接につながっていますから、そういった前の記憶と音をうまく結びつけて私たちは表現をします。

今、最も注目株なのが嗅覚です。嗅覚というのは香りの成分で、この次に味覚というのが出てきますが、味覚というのは直接的に口の中に入れますから、全てが栄養素になるものです。ですけれども、この嗅覚というのはいい香りがしても栄養には全くならないわけです。なのに私たちはこのいい香りのするものを非常に好みます。この奥に桜の葉っぱが上に乗っているのですが、この八寸の上に桜の葉っぱをかけて、それぞれの素材に桜の香りに移して食べていただく。そら豆も少し桜の香りがしていますし、お寿司も若干桜の香りがしています。ですから、桜満開のところで料理を食べている風情を出すというところで、嗅覚を刺激して料理を出しているというわけです。

この嗅覚というのはおもしろくて、味自体は自分たちが直接的に感じて、体が必要とするエネルギーに直接的につながりますから、うま味とかはタンパク質ですし、酸味はエネルギーになったり、腐敗しているかどうかの仕分けの対象になったり、それぞれ味についてはそういった栄養もしくは自分が取っては困るもの、体に不必要なものというジャッジをしますが、嗅覚の場合は皆さんの経験値、今までかいてきた香り、学習によってかなり精度が変わってきます。ですので、味も大切ですが、嗅覚自体は味と結びつけて食べる上では非常に大事な要素になってきます。

次に味覚、日本料理はお出汁を中心にして料理を構成しますので、こういったお椀、鰹と昆布のお出汁の味をどのように味わえるかということが日本料理にとって必須の要件になってくるといふふうに思います。

もう一つは食感、口の中に入れてカリカリ、モチモチ、そういった食感、テクスチャーも料理の美味しさの一つです。最近では焼きものでも外はパリッと中は柔らかくというような食感があるとおり、これもどのように調理をして、中に水分を閉じ込めながら外はカリッとさ

せるかといった工夫によって大分味が違うわけです。ですから、焼きたての魚は皮がパリッとして美味しいですが、だんだん時間が経ってくると中の水分を吸い込んでふにゃつとなってきますから、そういったものはやはり時間が経ってくると美味しくなくなってくるので、そういうものは熱いうちに食べましょうということになってくると思います。

私自身の公式があるわけですが、美味しさの科学的な分析というものを考えてみました。最近では味覚と嗅覚というのはほとんど同列に扱います。味覚というのは皆さん五味、塩味・甘味・酸味・苦み・うま味というふうなことがあります。これ自身は自分たちがいろいろなものを食べることによって味覚の経験値がどんどん上がっていきます。ですから、その味覚のレベルというのはどんどん上げていくことができます。ですが、嗅覚というのはなかなかくせ者で、味は5つしかないのですが、香りというのは40万種ありまして、なおかつ嗅覚を覚えるということが非常に大変なのです。ソムリエがいい例なのですが、香りというのは必ず言語もしくはそのときの状況とで覚えないうちになかなか覚えにくいものです。例えばワインを飲んだときも、カシスの香りがして、それがチョコレートのフレーバーとカカオ、それからちょっとナツメヤシの香りがして、その後スミレの花の香りがするというのは、ワインを何も考えずに飲んでしまえばそれは全く次のステップにはつながらず、同じワインを飲んでも前のワインと違いがわからない。前の記憶が全く消えている状況が生まれてきます。ですから、必ず何かを食べたときにその場の印象を覚えるとか、そのときにどういった香りがしたということ言葉を直して覚えることが必要です。

一般の方々は、例えばそれぞれが3という数字を与えられているとすれば、味覚が3で嗅覚が1ぐらいのレベルで味を考えているわけです。ですから3×1で3+3+3+3というふうなことで、視覚・聴覚・触覚は割と後から足し算なので、全体的な美味しさを味わっているようで実は味わっていない。これが料理人になってきますと、嗅覚のレベルが非常に高いわけです。ですので、味覚が3で嗅覚が3とすれば、一般の方々よりもほとんど1.5倍ぐらい味がわかっているということになるわけです。

この嗅覚については、その次のページを見ますと、ちょっとこれはわかりにくいチャートなのですが、専門的な話をします。昔はお鍋に水を入れて昆布を入れてお出汁をとる。水から入れて90度まで上げて、その後昆布

を引き上げるというようなことで昆布出汁をとっていたわけですが、最近では科学的に一番美味しく出せるのは、65度で1時間もしくは水出しで24時間というような情報が2つ、料理人の中ではよく取り出されます。それで、私は羅臼昆布と利尻昆布と真昆布、それぞれを65度1時間、それから水出しで24時間つけてみました。それでこのソムリエのワインのチャートのようなものをつくって、それぞれの特徴を出してみました。外観ですとか、香りですとか、味わいですとか、そういうものを出したときに、その昆布自体の特徴がどんどん浮き上がってきます。一番出汁、いわゆる私たちが使うお吸い物の出汁で、羅臼昆布というのは、水出しであっても65度であっても、味がアンバランスで少し偏りがあり、味わいも単調で、品質としては中程度だということがわかりました。利尻昆布と真昆布というのがあるのですが、この2つは両方とも高い数値を出しています。一番左の部分が利尻昆布の65度1時間なのなのですが、非常に余韻が長くて、複雑さがある、バランスがよく出汁をとることができました。反対に真昆布の場合は、一番右側なのなのですが、複雑でありながら、味わいが濃い。利尻昆布よりも濃くて甘い味が出ます。ですけれども、非常にコクがある分、ものを炊くには非常に向いているお出汁ができました。利尻昆布の場合は、今度水出しでやりますと濁ります。それから真昆布の場合は65度で火を入れますと非常にくせが出てくるということで、真昆布は水出しのほうが美味しい、利尻昆布は65度まで加熱するほうが美味しいという結論が出てきます。

では、この昆布2つはどちらが一番美味しいか関西一円の料理人に味をみてもらいました。その結果がまたおもしろいです。利尻昆布を美味しいと思う料理人は京都の料理人でした。ほとんど全員が利尻昆布を美味しいと思いました。大阪の料理人は反対にほとんど真昆布の昆布を美味しいと言いました。これは両方ともが一流の料理人です。必ず雑誌には登場する方々ですし、非常に流行っている店のご主人なのですが、それほど美味しさの基準というのは意外といい加減なものです。先ほども申しましたとおり、やはり味わいというもの、それからこれは特に昆布の香りがそれぞれ違います。真昆布というのは昆布の甘い香りがしますし、利尻昆布は本当にほのかに香ばしい、少し海苔をあぶったような香りがします。そういった香りの好み、嗜好性もかなり影響があるというふうに考えます。ですから、ずっと大阪で育った方は小さいころからその昆布の味になれ親しんでいますし、反対に京都で育った人はそういった昆布が好きです

から、その嗜好性によって非常に高い水準の料理人であっても、高水準の美味しさにおいては絶対的な美味しさはないということになるかと思います。

このように料理人というのは常に五感を使って各分野の嗜好性を学習している。ですから、その学習の機会が多ければ多いほど、それから皆さんもそうでしょうけれども、学習でも集中力をもって学習しているときと集中力が欠如して学習しているときでは入り方が多分違うと思うのですが、料理人というのは生活がかかっていますから、それぞれの分野を真剣に美味しさを追求して学習するがゆえに、それぞれの能力が高くなっているのではないかなというふうに考えるわけです。

そして次に、よく言われる言葉ですが、おもてなしという言葉があります。私たちは料理をつくる上でこういった五感を働かせて料理をつくる以外に、おもてなしという心の部分、日本文化のおもてなしもしくは日本の心でもっておもてなしをするという言葉をよく使います。これは一体どういうことなのでしょう。簡単に言えば、おもてなしというのは心を動かすことですから、それぞれ来られるお客さんの意識、神経活動をコントロールするという意味です。この神経活動をコントロールするのは何かといいますと、確実に物と空間です。

これは店の玄関の映像なのですが、これは今、電気を100%全開にしてつけています。全開にしてつけているのですが、普段お客さんが来られるときには全開につけていません。一番下の格子のところは大体これの65%の光です。それから真ん中の光は75%の光です。それから上の光は60%の光です。これが大体5時、6時ぐらいに点灯するわけですが、それから7時ぐらいに来られるお客様はそれよりも10%オフの光量でお客様をお迎えします。それからお客さんの帰られるころには玄関の入り口の電気は40%まで下がっています。それに呼応するようにそれぞれの明かりはそれよりも暗くなって、一番上のところのLEDは全部消えまして、20%ぐらいの光に落としています。それからこの光も毎日の日没時間に合っておりまして、その日没時間の15分ぐらいい前から徐々に点灯するように仕掛けてありますので、この照明の電気がつく時間は毎日違うということです。ですから、こういったこともお客様がここを目指して来やすいように、それから帰るときには優しい光が入るよというように、気分の高揚感もしくはこれから帰って寝たいなというときの睡眠導入みたいなところのことまで考えてつくるわけです。

例えばお部屋がありますと、お部屋のご用意をすると

きに、お祝いの場合は甘い香りのお香を焚きます。それからご法事のようなお席には辛い香りのお香を焚きます。なおかつ30分前に焚いて、私たちが全く香りが無いと思う閾値ぎりぎりぐらまで香りの濃度を落とします。私たちは鼻がなれていますから香りを感じない、閾値を満たしていないという状態です。お客様というのはその香りにはなれていませんから非常に敏感に感じ取れるようになっていきます。私たちが感じない香りを感じることができると、少しお香の香りがすると感じてお席に入られます。

床の間とか庭もありますが、これは何のためにあるかといいますと、お客様が顔を合わせて食べる距離があります。この人間同士の距離感は2時間超えて見続けると非常に疲れます。ですから、その視線を逃がすために、焦点をずらすために床の間があったり、庭があったりします。その焦点をずらす気分のよさ、これが目に映ったもののきれいなよさとひつつきまして、またお客様の顔を見合わせても心地よく会話も食事もできるというような関係をつくり出すわけです。

私は大学院で今、食の美味しさの研究をしております。具体的に申しますと、飲食の前と後の神経活動を測り、興奮沈静状態を調べています。例えば、料亭で料理を食べる前にまずお煎茶、食前酒といったものが出てきます。この煎茶と食前酒というのは何でわざわざ料理を食べるためにこんなのが出てくるのだらうと思ひまして、これを大学の今の研究にしています。ここから堅い話になりますがちょっとお聞きください。この実験方法ですが、21歳から30歳の健康な成人女性12名を対象にして、試験飲料を飲んでいただきます。何も飲まない場合と煎茶を50ml、これは料理屋で出る非常にうま味の強い濃厚なタイプの煎茶です。ですからほとんど玉露に近いもので、丸1日水出しをする煎茶です。ですので、皆さん飲んだときは恐らくこのお茶は何というようなお茶です。それから、食前酒は20mlで大吟醸の龍、黒龍酒造でこれも普段のものよりはかなり香りが高く、非常にバランスがいい大吟醸なのですが、こういう非日常的なものを飲むことによって、私たちの身体にはどういった反応が起きているのか、気分状態はどうなっているのかというのを調べてみました。

ある一定のストレス負荷をかけてから10分間おいて、それぞれ何も飲まないときと煎茶を飲んだときと食前酒を飲んだとき、その3パターンを試してみました。それから飲んだもののおいしいかどうかを左の下にある嗜好性評価というもの好いか嫌いかを直感的に書いてもら

います。それから心拍の変動を測定して、ポスト1、ポスト2、ポスト3と心拍の変動を見ます。それからなおかつ気分評価ということで、それがどうであったかという気分状態を書いてもらうことを12人の女性にさせていただきました。これは心拍を計算して、交感神経と副交感神経の指標を調べたものです。気分シート、これは飲んだ後にどういった気分状態になったかというのを、喜びであるとか、怖れであるとか、悲しみ、怒り、こういったものに飲んだ後に丸をつけていただいて、10分おきに気分の変化を記入していただきます。

そうした結果、好きか嫌いかで言うと、ちょうど0.5のところどっちでもないということなのですが、煎茶は0.6、それから食前酒は0.67か68ぐらいです。嗜好性はかなり高く、好きという結果がまず出ました。それから飲んだ後の気分状態はどうかというと、これもちょっとおもしろいところで、お煎茶、それから食前酒ともに気分が高揚して、ポジティブな前向きな気持ちになります。要するに料理をこれから食べたいという前向きな気持ちに誘導される。それからなおかつ時間経過を見てもみますと、10分後、20分後、30分後では、煎茶のほうが気分の落ち込みが少ない。その高揚感がそのまま持続する。お酒の場合は一旦ふえませんが、そこから下がるといような状況が読み取れます。それから喜びや嬉しい、嫌悪感についてもおもしろい結果が出まして、食前酒、煎茶ともに喜びや嬉しいという指標が上がります。やや緩やかに落ちてきます。その反対に嫌悪感、嫌なという気持ちは煎茶も食前酒も少なくなります。お酒を飲んだときのほうが嫌な気分を忘れられる。皆さんも嫌なときはお酒を飲むかと思いますが、そういう状況とが連動しまして、かなりお煎茶を飲むこと、食前酒をとるといことは楽しい、おもしろいといような気分の高揚感につながっているということがわかるわけです。ですから、これは料理に入る前の気分のコントロールを促しているというふうに言えるわけです。

私たちはそういった空間と演出と味、香りを含めたそういった五感のコントロールをすることが私たちの仕事ではないかなというふうに考えています。余り強く美味し過ぎたり過剰な演出をするとちょっと行き過ぎることになりますので、その塩梅をうまく全体でコントロールして、気持ちよい状態にするということが大事かと思ひます。

日本料理の特異性、これは一番初めに日本の風土を見ていただいたことと大きくつながってくるわけですが、何といても昆布です。これがあるかないかで日本料理

であるかないかというところまで言えるというふうに思います。昆布というのはグルタミン酸なのですが、先ほどの実験でもあるとおり、ただ単にグルタミン酸の量、アスパラギン酸の量が多くてうま味成分が多いだけではなくて、香りが伴うということです。特に一番上格の香りというのは利尻昆布と南のほうの真昆布と言われる地域、この昆布がダントツ香りがいい。その香りが伴ううま味が美味しいので、私たちはこれを最上級昆布というふうに扱うわけです。羅臼昆布、長昆布、日高昆布というのがありますが、このあたりは実際問題利尻昆布と真昆布とうま味成分の含有量というのは、バランスは違いますが同量もしくはそれ以上にあるものもありますので、そうではなく、それぞれの昆布によって香りが違うということがとても大事な要素になってきます。青臭いですが、磯の香りですとか、ひねた香り、こういったものが昆布の風味を落とします。美味しさを損なうものとなりますので、その昆布の品質というのは料理の品質に直接つながってくるわけです。北海道を中心とした昆布の資源というのは日本にとっては必ず必要なものであり、守っていかなくてはいけないものだと思います。最近、水温の上昇によって昆布自体がとれにくくなっています。利尻昆布も昔は1等の昆布がたくさんあったのですが、今はほとんど手に入らなくなって、料理屋では2等以下の昆布を使っているというような状況です。羅臼昆布、日高昆布、それぞれの特徴があります。

その次に大事なのがやはり鰹節です。これもマグロですとか、カツオですとか、ソウダガツオ、サバ、いろんな節がありますが、最終的になぜ鰹節が残ったかといいますと、これはお野菜でも、お魚を炊くときでも、出汁を葛で引いて餡をつくるときも、これが一番オールマイティだったからです。うどんとかはソウダガツオ、サバ節、雑節を使っても美味しく上がりますが、あれで野菜を炊いても全く美味しくならず、これは万能だったのでそれが一番主流となって残ったというように考えられます。

鰹節の製造工程で一番大事なものは、やはりカビ付けで、熟成をさせて香気成分をつくる。鰹節自体はイノシン酸のうま味成分ですが、それよりもカツオのフレーバー、香りを楽しむものですので、カビ付けをして豊かな香りにお出汁に入れるということが美味しさの大事な要素になってきていると思います。

加えてもう一つ、日本が誇るものは日本のお野菜です。海外に行きますといつも野菜に困ります。ものを炊いても美味しく仕上がりにませんし、日本のお野菜という

のは本当に素晴らしいものです。ですが、歴史を紐解いてみますと、もともと日本のお野菜というのは縄文時代まで遡りますと8種類しかなくて、フキとセリとワサビとサンショウとヒシの実と、いわゆる野草をもともと野菜と言っていました。皆さんが今、野菜と思っているものは全て畑で育っていますので園菜と言われるもので、野菜とは本当は区別されるべきものです。もともと日本にあったお野菜というのは自生しているものですから、本当に天然のものです。私たちが食べているものは人工のもので、野菜というのは基本的には養殖です。魚は天然でありますけれども、野菜という養殖物を私たちは食べています。お肉も養殖ですし卵も養殖ですし、唯一魚が天然だということになります。イコール日本はお野菜の種を海外から輸入して、それを地道な品種改良によってこれほどの多くの野菜を育ててきたということになります。

実際に昔の文献を見ますと、奈良時代にはもう既にナスやカブやショウガが入っていました。古墳時代には大根が入っています。それから平安時代にはネギ、それから鎌倉時代は文献には何も残っていません。ですが、鎌倉時代は精進料理のメッカですから、その時期は奈良時代までに入ってきたお野菜の品種改良をどんどん繰り返して、この時代に美味しいお野菜をつくって、精進料理の開発をどんどん進めていったということが考えられます。それ以降、戦国時代にはニンジンやキュウリ、それからカボチャが入ってきますし、皆さんがよくお鍋で食べる日本野菜と思っている白菜なんかは昭和に入ってからです。お野菜というのは日本料理に溶け込んでいますけれども、全てが海外の品種であるというふうには考えられます。この155種類程の野菜ですが、種の分類はナスで1種です。千両茄子、賀茂茄子、長茄子、小茄子、山科茄子というものをいれると、確実に1,000は超える野菜が日本には存在しています。

四季の移り変わりを見てもそうです。それぞれ自生しているのではなくて、4月もしくは春に食べなくてはならないものを育てています。育ったというよりも、この時期にとらなくてはならない栄養素のものを育てたという考え方のほうが正しい。夏場は体も弱っているときにとれるお野菜、それから冬場は体を冷やしてはだめなので、体が温かくなるお野菜というのを後付けで育てているように思います。こういった野菜の品種改良、この時期にこういったお野菜を育てるというのも、今までの先人の人たちが考えて育ててきたというように考えられるのではないかと思います。

先ほど申しました唯一の天然ものである魚。これも日本列島が縦に長いからです、北の方はウニですとか、カニですとか、下がってくると青森のマグロ、タラ、サバですとか、房総のアワビ、近畿に来ると伊勢エビ、瀬戸内のタイ、アナゴ、タコ、スズキ、下関あたりのフグ、九州のヒラメ、クルマエビ、クエ。これも季節によって海流の影響で魚の種類が全部変わってきます。春の魚はこういったようにアコウが獲れたり、3月まではヒラメ、4月ぐらいからタイ、5月ぐらいからアジというふうにどんどん季節によって変わってきて、夏になりますとキス、それから5月は目に青葉と云われるが如くカツオ、ハモ、アワビというふうに産地ととれるものがどんどん変わってきます。秋にはワタリガニ、サンマ、ウニがまた再度出始める。冬の魚はアンコウですとかハタハタ、フグ、カニというふうに、これほどまでに食材が多品種です。大体魚は可食できるのが330種類ぐらいありまして、食べられないものを寄せると3,000種類を超えているという国はなかなか海外を見渡してもないということですから、日本料理の特異性というのはこういった風土、食べるものの種類の多さにあるということです。

それらを見ますと、私たち料理人がやらなくてはいけないことというのは、それぞれの食材をどのように加工して、どのように美味しく食べるかだけで結構大変な職業であります。それが先ほども言いました味覚と嗅覚、それ以外の五感を働かせつつ、空間をコントロールして、演出をして、料理をお出しするということです。ただ単に甘い、辛い、酸っぱいという味わいプラス簡単な香り、成分だけではなく、そういった栄養的な美味しさからできる限り離して、文化的な美味しさに持っていこうというのが私たちの仕事であります。

私たちは結論としてこういうことを考えております。日本料理の文化と味覚を創る。これは伝承ではなくて、伝統をつかっていくということを今現在、試みます。それで必要なことというのは、理系の頭だけではなくて、なおかつ文系の頭だけではなくて、文理融合という両方のエッセンスが料理には必要だということです。これは何故かといいますと、今までの日本料理の歴史的な要素と、なおかつ文学的な要素が日本料理の食文化の大きな蓄積なわけです。こういった蓄積された情報・観念を加えることで文化性をもたらすということです。例えば7月の七夕の時期ですと、私たちは梶の葉に七夕の歌を詠みます。そこに直接墨で書くわけです。それは昔の平安時代の人々が紙のない時代に、梶の葉に便りを書いて自分の好きな人に渡していたというような昔の故事がある

わけです。その故事を料理に投影させると、平安時代の息吹、そういった風情が今の時代に蘇るわけです。そういった食べるものに対して昔の情報を上乗せすることでさらに美味しさとか、懐かしさとか、日本人らしさとか、そういう歴史的・文学的な要素を加えることでさらに美味しく感じられるようにすること。それからもう一つは、科学的な要素、先ほどの枝豆の話もありましたし、同じようにワカメもそうです。乾燥した笹の葉を湯がくときにも工夫がありますし、そういった科学的な要素、科学的に五感を解明することもこれから要求されることかと思えます。なおかつ私たち自身は毎日の仕事の中でそれぞれの五感を研ぎすまして、さらに美味しいものの幅を広げる、香りの幅を広げるといったことを毎日やって、それぞれを全体でバランスをとりながら味覚をつくっていくということではないかなというように思います。

では、こういった日本料理の文化と味覚を理解するには、日本料理の風土と歴史を知ること、これは必須だと思えます。それを知ることで、これが日本料理なのか日本料理でないのかということがわかってくるのではないかと思います。2番目に昆布と鰹節の味の格差を知ること。一番上格といいますが、これは格とか品格とかいうことにつながってくるのですが、この味の格差を知ること、これは煮炊きものに向く昆布だとか、これは煮炊きものに向かない鰹節だなどというように、それぞれ鰹と昆布によってかなり味の差がありますので、それぞれを知った上でケースによってどれを使うかということが大事かと思えます。3番目には、日本にある素材、食材を知ること。これはかなり多いです。食材についても発酵食品しかりですが、お味噌しかり、お味噌と言いますが、何十種類お味噌がありますから、その食材を知ることがやはり日本料理の文化と味覚を理解することにつながると思えます。その次には、これは当たり前のことなのですけれども、日本料理の基礎的な調理技術を身につけること。この基礎的な調理技術がないと上の格差を知るにも手段がないですし、風土と歴史を学んだけれども、それを具体化するには料理をつくらないとその差もわかりませんので、基礎的な調理技術を身につけた上でそういった3番目をさらに深く知っていくことが大事かと思えます。

日本料理というのは先ほども申しました通り、色々な文化を含めて美味しさを理解していくものです。当然私たちは日本人ですから、日本料理を食べて理解する能力は既にある程度備わっていますので、こういったものが



文化によっている食べ物なのか、もしくは今すぐお腹が空いていて栄養としてとらなくてはいけないものなのか、そういう両方の精神的に美味しく感じるものと肉体的に美味しく感じるもの、その区別を理解するということが品格と節度を理解するという事に繋がっていくのではないかと思います。

最後に一言、この私の著書、「10品でわかる日本料理」(日本経済新聞出版社)読んで頂ければ、更に理解が進むと思いますので、ご興味がおありでしたら是非ご購入下さい。

以上です。ご清聴ありがとうございました。(拍手)

司会 高橋先生、大変興味深いお話をありがとうございました。

何か会場のほうからご質問のある方いらっしゃいますでしょうか。

質問 勉強になりました。ありがとうございました。先生は、今日は日本料理ということで全部通されましたけれども、いわゆる京料理というのがありますね。先ほど昆布のところで京都の人は利尻昆布、大阪は真昆布とありました。京料理と日本料理は違うのですか。

高橋 違います。大阪の昆布の味のベースが違う。あ

ちらのほうは浪速料理とよく言いますが、それは結局食べるお客さんが違うのです。私たちはどちらかというところ、つくりたい料理というよりも、お客さん相手に仕事をしているので、その嗜好に引張られるわけです。今までの京料理というのは確実にその時代の京都人の目線で作られてつくっている料理なのです。オファーがかかって、料理人がそれを能動的にではなくて受動的につくっている料理が京都の食文化なのです。大阪の料理も全く一緒で、その地域に住んでいる方々の嗜好に合わせてつくるものですから、晴れと曇りの料理があるとすると、晴れの日には料理屋さんに来る。曇りの日の料理の好みの基準にも合っているというふうに思います。

質問 じゃ日本料理といっても、各地方で味が違うということですね。世界遺産に認められたものは、それも含めて全部の料理が世界遺産ということですね。

高橋 そうですね。そこには優劣がなく、その土地柄の歴史観といいますか、歴史の積み上げによってどのように料理が変化してきたかということではないかなと思います。

司会 ありがとうございました。ほかに何かご質問のある方はいらっしゃいますでしょうか。

高橋先生、どうもありがとうございました。