

群馬 “食の逆襲”

～10代、20代に贈る 食文化論～

授業の目的

群馬の魅力や底力を、豊かな「食文化」の観点から考えるのが目的。伝統の「おっきりこみ」をはじめとした「粉食王国」や「野菜王国」「健康食王国」など誇る食文化の歴史と今日の姿を学び、郷土への愛着を育み、郷土の食文化を未来に継承する意義や知識を身につける。

到達目標

郷土の食文化や和食の特性を暮らしに生かす習慣を身につけることができる。食育の発展・食を通じた交友・料理知識の蓄積や腕前の上達は、豊かな暮らしに直結する。食をはじめ多くの郷土文化を知り、学習し精通することで、郷土や自分自身に明確なプライドが持てる。

授業外学修

食文化関連の書籍を読み、知識を広げよう。インターネットなどで各地の名物を調べ、自分自身で訪ねて歩き、食べてみるとともに、地元の人と語ろう。さらには自宅で作ってみよう。「食文化は、楽しみながら勉強」の姿勢で、20時間の授業外学修を行おう。

きべ かつひこ
木部 克彦

高崎市在住

E-mail kibe@gyakusyu.jp

1958年 群馬県生まれ

1980～92年 毎日新聞記者

ジャーナリストとして食・料理・地域活性化論・社会福祉論・葬祭論等で取材・執筆。

明和学園短大客員教授として食文化論や表現論などを論じる。

群馬県文化審議会委員

【著書】

- ◇「群馬の逆襲——日本一無名な群馬県の幸せ力」
- ◇「続・群馬の逆襲——今こそ言おう 群馬・アズ・ナンバー1」
- ◇「群馬の逆襲3 今夜もおっきりこみ」
- ◇「情報を捨てる勇気と表現力」
- ◇「ラグビーの逆襲——勝手に本気に再メジャー化計画」。
- ◇「本が涙でできている16の理由」
- ◇「捨てられたいのちを救え！——生還した5000匹の犬たち」
- ◇「トバシ！ 小柏龍太郎は絵を描くことを“トバシ”と言う」
- ◇「犯人視という凶器」
- ◇「無音の音が聞こえる」
- ◇「図説 主夫のなんちゃって料理術」（ペンネーム・藤岡良）
- ◇「主夫っていいかも」（同）
- ◇「精進料理紀行～全国味ところの寺巡り」（同）



【第1回】オリエンテーション 授業の目的・内容・進め方

◇食文化を学ぶ大きな意義

この授業は、若い皆さんが「群馬の豊かな食文化」を中心に学んでいく内容です。

食文化というと、なんか大げさに聞こえますか？ 食文化を担うのは、一部の天才料理人のような人だと思いませんか。いいえ、違います。食文化を担うのはみなさん自身をはじめ、みなさんの家族や友人など、社会に住む者全員です。

なぜなら、「食」「料理」は人間にとって基本中の基本だからです。人は食事なしには命を保てません。そして人は料理をすることによって「お猿さん」から「人間」に進化できたのです。料理によって、家族・仲間・秩序・信頼・理性などを育てたからです。だから、基本中の基本なのです。

◇文化ってなんでしょう

「人間は文化を持つ動物だ」

こんな言い方がありますね。

人間と他の生き物を区別する基準が、文化なのでしょう

では、「文化」ってなんでしょう。ひと言では言い表せない奥深さがありますね。

火を使い始めたことでしょうか。たしかに、火によって、人間は「料理」という文化を生み出しました。これは「生食」である他の動物とはまったく違います。

道具を生み出したことでしょうか。人は家や農具、狩猟具、そして移動手段としての車や船など無数のものをつくり出しました。

絵を描き始めたことでしょうか。工作を始めたことでしょうか。音楽を始めたことでしょうか。芸術ですね。言語というコミュニケーションの道具を生み出したことでしょうか。声や音によりコミュニケーションを図る動物とは、明確に区別されます。文字を発明したことでしょうか。いろいろ考えていっても、「文化とはなんぞや」と言われて、簡単な答えが出てきません。

◇文化と文化人

文化を意味する「culture」は、本来「耕す」ですね。ですから、「土地を耕して、よい作物をつくる」ように、さまざまな分野について「耕すようにして、その質を高めてゆく。研ぎ澄ましてゆく」ということなのでしょう。

なにを「耕し、高める」のか。それは、その技術・能力、はたまた人格までを高めるということなのでしょうね。そこが「文化」という言葉に示される「高尚さ」なのでしょう。

「あの人は文化的活動に当たっている」「あの人は文化人だ」

これは褒め言葉です。

言葉には表裏の意味がありますから、たとえば「あの人は政治家だから」といえば、現実には、真剣になって政治活動に身を賭している人もさせば、なにか権力や法をうまくつかって利益を得ている人へのけなし言葉でもあります。

「あの人は商売人だからね」といえば、ビジネスの世界で多大な業績をあげている人もさすし、ずるがしこく立ち回る人へのけなし言葉としても使います。

「あの人は実力者だ」と言う場合、「実力がある人」ながら、「力は大いにあるのだが、トップランナーになるほどの実力には欠けている人」みたいに使います。

でも、「文化人」については、あんまりけなし言葉としては使いませんね。

これは人間の特長たる要素のひとつである「文化」というものに、僕たちが大いなる敬意を払っているからでしょう。

◇人の暮らしイコール文化

文化活動というと、美術・工芸・音楽・芸能・学術などの分野を思い浮かべます。画家、陶芸家、音楽家、舞踊家、小説家、研究者などの仕事をしている人ですね。

でも、僕は思うのですよ。人間、誰にとっても「その人が生きてること。生活していること自体が、素晴らしい文化ではないか」と。ひと口で言えば「生活文化」ということですね。その土地ごとに伝わる「暮らしのスタイルや知恵」「伝統料理」「お国言葉」「風習・しきたり・習わし」は、それぞれ貴重なものです。後世に伝えたいものばかりです。

群馬県にしても、県内各地に、そんな愛すべき生活文化が数えきれないほどあります。その意味で、200万県民は、みんな文化人であるべきだと言えるでしょう。

当然です。日本国憲法にも「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とあります。誰もが、文化的生活を送る権利があります。「文化人」たりうる有資格者だということです。だから、「文化人」は特別な存在ではなく「国民全員」だと置き換えてもいいでしょう。

そのくらい、誰の暮らし方も、誰の存在も大切だということですね。子どもには子どもの文化。高校生には高校生文化。大学には大学生文化。都市文化と農山村文化。家庭には「家庭ならではの料理文化」。すべては文化であり、これこそが人間であることの証明かもしれません。

ひとりの人間が、その社会での暮らしや活動を通じて手にした知識・知恵・技術・道徳観・信仰心・生活スタイルなど、あらゆるものの「総体」が文化なんですね。人間生活で手にする有形・無形の産物のすべてが文化だということです。よく、まわりの人が言いませんか。

「私は平凡な人間で、『文化』なんか関係ない」。そうではないんですね。誰もが「生きてい」ることが、そして暮らしの中で体験し、学び、喜び、悲しむことすべてが文化なんです。それを強く意識することが「人間」とか「人間力」を考えることにつながります。

ですから、僕はいろんな場で「誰にとっても、暮らしそのものが文化なのです。それぞれの文化を追求することが、人間としての豊かな暮らしにつながるものではないでしょうか。そういう意識を広めないと、文化活動や文化行政に多くの県民が関心を持ってくれませんよ。『文化？ 私には関係ない』って具合にね」ということを、「うっとうしい奴だ」と思われながらも言い続けているのです。

だって、自分の身の回りのさまざまな文化を追求して、耕して、高めていくのが、憲法でも保障されている「文化的な人間生活」にほかならないからです。

これを追い求めなければ、人間として生まれてきたからには「あまりにも、もったいない」と痛切に思うからです。

◇心の中で「群馬は最高」って思ってる人は多いが

さて、僕たちが暮らす群馬県という地域の「文化」について考えましょう。

群馬に生まれ育って、その後いろんな街で暮らした末に、いまは群馬暮らしを満喫している僕は、群馬の知名度が全国都道府県で最下位争いをしていることに我慢できませんでした。

群馬県人は、奥ゆかしくて、宣伝ぎらいですから、いまだに「謙遜」の気持ちを優先させてしまいます。心の中では「群馬って最高だ」なんて思っているのに、口から出る言葉は正反対。

「群馬は見るところもないし、『これを食べなくちゃ』って料理もない。珍しいお土産品もないから……まあ、おもしろ味のないところさね」

遠慮・謙遜・奥ゆかしさ・自慢下手。群馬だけでなく、日本人が大切にしてきた「美德」ではあります。これが群馬ではとくに強いんですよ。

群馬という土地は日照時間も長く、気候もおだやか。土地も肥沃で、農作物もよくとれるから、かなり豊かに暮らしてこれたわけです。そのほか数多くの「プラス要因」があったので、よそに対して群馬を「強烈にアピールする」必要もなかったのでしょう。ですから、多くの大人たちは、その豊かさからくる余裕と奥ゆかしさ・朴訥さから、故郷を「謙遜」する表現として「なんにも特徴のない、つまらないところさ」と言い、それが「常識化」したのです。

考え抜いた最高のお土産を持参しても、渡す際には「つまらない物ですが」と言う日本人の美德。これが群馬の人間は強すぎるのでしょうか。

群馬の素晴らしい面ってなんですか？

◇古代から近現代までの豊かな歴史文化

この中に、古代東国文化とか、世界文化遺産になった富岡製糸場などの「絹産業文化」がくるわけです。

◇特徴的な食文化の数々 この「群馬の豊かな食文化」が、この授業の柱です。

◇県土の3分の2が森林であることの素晴らしさ

◇日本一の利根川の本支流。湖・渓谷の美しさと楽しさ

◇日本一の温泉王国

◇豊かな農地が広がる平野部

◇開放的で実直な県民性

◇群馬の男性は、歴史上「女性を大切に」してきた県民性

人が豊かに幸せに暮らすうえで不可欠の、素晴らしい「生活文化」上の好条件がいくつも揃っています。これほどまでに豊かな環境に恵まれたふるさとを誇らずして、なにを誇ればいいのでしょうか。

◇誤った価値観を変えよう

みなさん、もしかしたら、群馬県を「田舎であり、プライドを持ちにくい土地柄だ」などというふうに勘違いしていませんか？

豊かな自然をはじめとした素晴らしさを、あまりにも「過小評価」していませんか？

第二次世界大戦後の昭和20年代以降、国土の復興と経済の成長を優先させるあまり「誤った価値観」が僕たち日本人の間にできてしまった気がします。

すなわち、「都市・近代的建物・高層ビル」がすぐれている。「山村・自然・古い町並み」が劣っている、という「根拠のない」決めつけ・偏見ですね。

「都会的」は、褒め言葉（「都会的なセンスだ」といった使い方です）。

「田舎流」は、けなし言葉（「あの人は田舎っぽい服装だなあ」といった使い方です）。

そんな言い方をしがちですよ。

間違っただけではありません。「都会」も「田舎」も「その特徴を示す言葉」でしかありません。都会・田舎、どちらにも長所短所があります。そのことをきちんと理解しないまま、まるで「善」と「悪」のように区分けしたのが日本の社会かもしれません。

「高層ビルやおしゃれな建物が並ぶ東京は『誇りうる大都会』」

「森と緑ときれいな川があっても、昔風の建物がたくさんあって、大都市ではない群馬は『誇れない田舎』」

多くの方が、そんな思い違いをしてしまいました。

東京や大阪のコンクリートのビル街や住宅密集地。満員電車での通学通勤。汚れた空気。ああいったところで暮らすことが、誰にとっても幸せなことなのでしょうか。

いいえ。多くの人にとって、答えは「ノー」ではないでしょうか。

僕は強く思うのです。次の3点について。

1、群馬という地域の豊かな文化を、豊かな環境を全県民がきちんと理解する。そして素晴らしい財産だとして強いプライドを持つこと。

2、その素晴らしさを語る1分～3分の『群馬物語』みたいなものを200万県民全員が頭に入れておく。自分の年代、仕事などに応じた「自分の好みのストーリー」をつくること。

3、『特徴がなくて、つまらないところ』なんて言い方は、謙遜であっても、絶対にしないこと。

群馬を強くアピールして、知名度をアップさせるのは、行政や観光協会、旅館・ホテル業界だけの仕事じゃありません。その人たちだけの力じゃ足りないんです。200万県民全員が「群馬宣伝協会」の一員になって、群馬の魅力をまわりに発信しなくてはならないと思うのです。

こういった考え方を基本に、群馬における「地域文化」、とりわけ、群馬の「すぐれた食文化」を中心に、次回から具体的に考えていこうと思います。

【第2回】群馬が誇る豊かな文化

恐竜・旧石器・古墳、シルクカントリー、温泉王国、女性を大切にする県民性……。

【第3回】食文化が「人間の基本」だと言われる理由

人類と火の出会い、料理の誕生、米の粒食や麦の粉食の始まり、人の進化と食文化。

【第4回】なんとも豊かな群馬の粉食文化

米の粒食圏にある群馬が「麦の粉食王国」を名乗る意義は。

【第5回】家庭料理のおもてなしで、恋愛も仕事も成就……か？

【第6回】おっきりこみの旅 伝統の郷土料理の世界、その歴史と魅力を知る

【第7回】「おっきりこみ」「すき焼き」の行方は

群馬を代表する郷土料理って、本当はなんだろう。

【第8回】キャベツ、きゅうり、トマト、梅、こんにゃく、ねぎ、……、群馬の野菜の力を見よ

豊かな野菜生産地としての魅力を改めて知ろう。

【第9回】精進料理の奥深さと、人生への意義 なにが「精進」か？ どんな意義があるのか？

【第10回】みんなで討論 わが家の自慢の味（第9回授業の前日までにミニレポート提出）

【第11回】海なし県だからこそ川魚料理文化

ワカサギ・アユ・イワナ・ヤマメ・ウナギ・ナマズ……。

【第12回】群馬の地酒が世界にはばたく日

【第13回】群馬が健康寿命王国になる日

健康長寿が全国指折りの群馬県。その背景には……。

【第14回】調味料と薬味の奥深い世界

【第15回】まとめ 豊かな「群馬の食文化」を継承するために

こうした学習を通して、みなさんが現在暮らしている、そして、多くの人が将来も暮らすことだろう群馬県という地域への「深い理解」と「強烈なプライド」をはぐくんでいってほしいと思います。

——付録——

◇文章の書き方について

学生のみなさんは、いろんな論文・ミニ論文・レポートなどを課せられることが多いはずです。そこで、それらを書く際の「心得」にふれておきましょう。

冒頭に「言いたいこと」「結論」を

文章にせよ言論にせよ、表現力を磨くことは、「自分を磨くこと」にほかなりません。人生って「自己実現の旅路だ」なんて言うじゃないですか。自分というものをどう表現してゆくかということですね。ですから、表現力を磨くための汗は、いくら流しても「流しすぎ」ということはありません。それによって得をするのは自分自身ですから。

学生をはじめ、若いみなさんにつきものなのが「論文」や「レポート」提出です。まずは、その書き方の基本にふれましょう。

文章は、自分の言いたいことや考え方が、読む人にスムーズに伝わらなくてはなりません。「文体が整っていること」「誤字脱字・適切ではない言葉・差別的な言葉などがないこと」「相手にとって分かりやすいこと」などの基本的な条件がありますね。

今までにも、文章の基本形として「起承転結」なんて言葉を聞かされてきたと思います。そういった、小中高校での国語の授業は、それとして、ミニレポートとか小論文など、A4用紙2～3枚から5～6枚程度のものであれば、僕がお勧めしたいのは、「最初の段落に一番言いたいこと、つまり「結論」を、明確に打ち出すべし」ということです。

何やら新聞記事みたいですね。確かに起承転結で順序立てて書いていくことはひとつの基本ですが、なにせ、「長い文章が読まれない傾向」の現代です。A4用紙に1行40字×35行書いたって、単純計算で1400文字あります。4枚なら5600文字ですね。新聞のトップ記事だって1200～1600文字程度です。その程度の分量でも「読まれない世の中」だとしたら、みなさんの論文はもっと長い文章ですから、読んでもらうのは大変だということです。「いかに読まれるか」をきちんと考えなければなりません。

起承転結スタイルできちんと論理立てて順番を整えることにとらわれすぎて、「結論」とか「言いたいこと」を最後に持ってくると、読み手がそこまで読み進んでくれない恐れがあります。

スポーツイベントや音楽イベントならば、一番いいところは最後の最後「メインイベント」ですし、観客もその「最後」に期待しています。

でも、みなさんはじめ、僕たちが書くレポートや論文などは、読み手も辛抱してはくれません。やはり「冒頭に結論ありき」が、一番分かりやすいはずです。

書き出しに「結論」があれば、読む人の理解もスムーズに進みます。「読みやすい」「内容が頭に入ってきやすい」こと、この上なしなのです。

自分の「主張」が大切

そして、自分で調べた情報や知識をもとに、「自分が言いたいこと」を明確に主張してください。若者の文章、学生の小論文などでは、その論文全体が、いろいろな資料からの引用文に終始して、最後の段落に「自分の主張」がチョコチョコって書いてあるような内容の物をよく見受けまます。これじゃ、せっかく書いたのに、もったいないのです。

「僕はこう思います」「私はこれが言いたいのです」。この要素が明確でなければ、読み手を引きつけることはできません。

文章は論理的であることが必要です。日本語としての文法にのっっていることも大切です。これは基本ですね。でもね。若いみなさんには、「若さ」という大いなる武器があります。文法を、論理を、あるいは「世間常識」を多少は逸脱しても、その若さゆえの強烈な主張があれば、読む者にインパクトを与えられます。魅力的な文章になります。「常識の殻を破るような」または「妙に大人びていない」文章と言ったらいいかもしれません。

ですから「こんな意見を書いたら、笑われるかも」などと怖じる心配はご無用。

若者には「破格」という言葉がよく似合います。これは紛れもない事実ですから。

読みやすい文字、体裁

パソコン入力の場合、おそらくソフトはWordでしょうが、本文の文字フォントは明朝体で、大きさを10～11ポイント（14級～15・5級）程度にしてください。

11ポイント（15・5級）という大きさは、この資料の文字の大きさです。若いみなさんには「大きすぎないか」という印象があるかもしれませんが、50代以上の世代相手には、最低限これくらいの大きさをないと「読むのがつらい」のです。

この「相手に、いかに気分よく読ませるか」の工夫は、長い人生、常に要求されるテーマです。手書きの場合は、楷書で丁寧に書いてください。僕のような「悪筆」の人間が「殴り書き」のようなことをすると、相手は読む気がなくなりますよ。

行間、つまり行と行の間隔も狭すぎたり、広がりすぎたりしないよう配慮しなければなりません。

改行で生まれる余白の効果

文書の体裁の問題です。6～7行をめどに「改行する」ことです。これによって、紙面に「余白」が生まれ、読み手にとっては「気分的、視覚的に楽になって」、読み進めようという気になります。

慣れない人の文章で、用紙1～2枚、ずっとひとつの段落という書き方が少なくありません。これは絶対に避けなければなりません。

インパクトのある「題名」を

自分の文章を、より詳しく読んでほしい。そう思ったら、まず「インパクトのある」「魅力的な」「分かりやすい」題名をつけたいものです。

その題名を見れば、論文の内容が思い浮かぶ、あるいは読もうという気にさせる。そんなテクニク論です。本。テレビ番組、映画……、すべて題名が大きく左右するじゃないですか。最初から「題名ありき」で文章を書く場合もありますし、文章を書き終えて、何度も読み返してからつける題名もあります。

この「地域文化論」の期末試験としての小論文では、僕からの課題として「誇る群馬の食文化」といった課題が提示されることでしょう。

それに対して、小論文の題名が「誇る群馬の食文化」「地域文化論レポート」といったものでも、間違いではありません。

でも、僕をはじめまわりの人が「おお、これは何が書いてあるか楽しみだ」と読む気にさせる題名は、論文の「具体的内容」を表現したものであるべきです。

一昨年、昨年と、授業の中で「思い出に残るわが家の味」というミニレポートを書いてもらいました。でも、この「思い出に残るわが家の味」という課題はサブタイトルなんですね。メインタイトルは内容を象徴的に物語るもの、たとえば「母が作った魔法の豚汁」「父のお手製の“まず〜い”焼きそば」「おじいちゃんのおきりこみ」「母の卵焼きを超えた日」といった感じで、具体的な内容を連想させる、あるいは興味を引く表現にしたいものです。これは、真剣に考えてほしいテーマですよ。

小見出しが欠かせない

内容のひとつとまりごとに、その内容を要約した「小見出し」、いわゆる小さな題名ですが、これをつけるようにしましょう。これによって、相手の読む気力と内容への理解度が倍加します。本文の文字が明朝体だとすれば、その文字より少し大きめのゴシック体が視覚的に有効です。

句読点に気をつけて、文を短く切る

文章には句読点があります。句点は、文章の終わりにつける、いわゆる「。」記号です。口頭では「マル」と言いますね。読点は、文の途中の区切りにつける、いわゆる「、」記号です。口頭では「テン」と言います。こうした記述記号を総称して「約物（やくもの）」と言いますが、この言い方は日常ほとんど使われていません。

読点（「、」のことです）や「が」を捨てる勇氣

大人や年配の人でも、文章を書き慣れないと、句読点のうちの読点つまり「、」を多用して、句点つまり「。」なしにダラダラ書き続けて、そのあげくに、文章の意味が分からなくなったり、文意が逆転してしまったりすることがよくあります。これって、けっこう大切なポイントです。用紙1枚で40行にもなる一段落が、すべて「、」でつながれて、最後の最後によく「。」で終わるなんてことも珍しくありません。

書いている本人は、その文章の意味が分かっているのですが、読む人にとっては理解不能ですし、読むことに疲れます。まずは、ひとつの文章に「、」を多用しない、「読点を捨てる勇氣」を持って「ひとつの文は、短く切る」を心がけましょう。

国語の文法の時間ではないのですから、特に気になることだけをあげましょう。

日本語は「主語を省略」する言語だと言われます。このことから、「誰が」「どうした」の主語と述語の関係が混乱したり、分かりにくくなったりすることがあります。僕は、主語はできる限り省略しないほうがよいのではないかと思います、分かりやすさを優先するという意味で。これは「主語を捨てない勇氣」ってことでしょうか。

接続助詞としての「が」は、できる限り使わない、つまり「『が』を捨てる勇氣」を持つことが大切です。

「が」には、次のような役割があります。

「逆接」(例・春になったが、まだ寒い)

「前置き」(例・海岸へ行ったが、期待通り美しかった)

「対比」(野球ファンだが、ラグビーも好きだ)

そこで「……が、……」で文章をつないでいくと、その文章がいくらでも長くなります。しかも「が」を使うと、さほど不自然さを感じません。むしろ格調高いように誤解してしまったりします。そのうちに、「逆接」「前置き」「対比」などの役割があやふやになりがちです。「が」は魔物なのです。

文章と文章をつなぐ接続詞の多様も、同じ「落とし穴」が待ち受けています。

「順接」の「だから」「そこで」「したがって」「ゆえに」。

「逆接」の「しかし」「けれども」「でも」。

「並列」の「また」「ならびに」「そして」「それに」。

「対比」の「一方」「逆に」。

「補足」の「ただ」「ちなみに」。

「言い換え」の「つまり」「すなわち」。

便利な言葉なので、つつい使用いたくなりますが、文章がダラダラと長くなるだけです。そのうちに、文意が逆転したりしてしまいます。書いている本人がそれに気づかないこともあります。

こういう落とし穴を避けて、文章を歯切れよく、分かりやすくするには、これらを「捨てる」勇気が欠かせません。

物足りないと思っても、勇気をもって接続詞を捨ててみてください。それがなくても、読みやすい文章になっているものです。「あれれ」と思うかもしれませんね。

引用資料の出典明記

そして、「引用」の問題です。

「学ぶ」は「まねる」から始まります。他の文献の「引用」は、みなさんが資料に当たったという「勉強」の証です。ただ、世の中の著作物はすべて、作者の「著作権」として法律で保護されています。その人の「財産」であるわけです。ですから、勝手に使うことは基本的に許されません。

みなさんが小論文に引用する際には、必ず「出典」つまり誰の何という本や資料からの引用だという出所を明記しなくてはなりません。

わずか4～5枚の小論文を書くうえで、参考になる資料や文章の引用が必要になることでしょう。もちろん、引用が悪いことではありません。でも小論文の中で、「この部分は引用です」ということがハッキリ分からないといけません。

ハッキリ分かるには、どうすればいいでしょうか。

引用部分の最初や末尾に書名や著者名などを表記することは基本中の基本。

引用部分の段落だけ、横書き文章なら左側1～2文字分のスペースを空ける。あるいは縦書き文章なら上側1～2文字分のスペースを空けるのも有効です。引用部分の前後を1行ずつ開けるスタイルも読みやすいものです。

その引用をふまえて、自分の主張はどういうものか。それを明確に書くのが若いみなさんに要求される論文です。

引用はあくまで「参考資料」。出典を明記したうえで、「自分の主張や考え」を最大限強調するような文章表現の工夫こそが、論文提出の最大の意義です。そうした「自己の論理的主張」は、これからの人生で強く要求されることです。日頃からその点を意識して、文章を書いてください。

自分が書いた文章は保存しておきましょう。後で改良して使ったり、文章力向上の参考資料にできたりします。パソコンで打つ場合なら、書いた文章は保存されるからいいですね。手書きの場合は、提出前に必ずコピーしておきましょう。自分が書いた文章です。その文章の著作権者はみなさん自身です。自分の財産なので大切にしてください。

後々読み返すのも楽しいじゃないですか。

【第2回】 群馬が誇る豊かな文化

京都人の笑顔は、油断がなりません。

「うちらは、1200年以上も前から都で……」

「せやなあ。前の戦争言うたら、応仁の乱のことでっしゃるか？」

京都を旅すると、こんな言い方に出合うことの繰り返し。

以前も。古代文化シンポジウムで同席した群馬出身の有名な女性パーソナリティーが、「京都で、そう言われるとね、群馬県人の私はひれ伏して帰ってきてしまうのよ」と冗談半分で口にしていました。でもね。怖気づく必要なんて、さらさらなし。

「ええ？ たった1200年さかのぼるだけ？ 僕らの群馬の歴史文化は、2億年前から語り始めなければならないから、大変なんですよ。話を聞きますか？ 半日くらいかかりますよ」

僕はそんな言い方をします。なぜなら恐竜が歩き回っていた時代から語れるのが群馬だからです。

最強の恐竜王国

歴史の授業で習った縄文時代とか旧石器時代などよりも、もっとさかのぼってみましょう。10万年前とかいったレベルではなく、何億年前といった世界です。

誰だって子供のころには心躍らせた記憶がありませんか？ 恐竜の存在にですよ。

中生代（2億5000万年前～6550万年前）の地球で、巨大な生き物が大地を支配していた光景を想像するたびに「実際に見てみたいなあ」なんて思ったはずですよ。

だから『ジュラシックパーク』なんて映画が大ヒットしたのでしょうか。僕自身は小学生のころに、あのシャーロック・ホームズを世に送り出したコナン・ドイルが書いたSF小説『失われた世界』を読んで、「南米の奥地に行けば、生きた恐竜に出会えるかも」とワクワクしたものです。

そこで、ですよ。恐竜文化といえば群馬県じゃないですか。

「かつて日本に恐竜がいたか、いなかったか」

そんなことを言ってた1985年4月、中里村（現神流町）にある「さざなみ岩」が国内で初めて「恐竜の足跡」だと確認されました。これをきっかけに1987年に恐竜センターが建てられました。1994年には、「ジュラシックパーク3」で有名になったスピノサウルスの化石も見つかりました。

世界中の恐竜学者が注目するモンゴルとこの山村で密な交流が続いていることも、画期的だと言えるでしょう。1997年には、モンゴルの「門外不出の宝物」と言われる「恐竜の格闘化石」が中里村にやってきたほどですから。ゴビ砂漠で1971年に見つかった8000万年前の草食恐竜プロトケラトプス（体長1・8メートル）と肉食恐竜ヴェロキラプトル（同1・5メートル）が頭や腕を絡ませ合って闘っている姿のままの化石です。こんな宝物が長い間展示され、山里の恐竜王国には全国からたくさんのファンが足を運び、歓声をあげました。これには世界が驚いたのです。

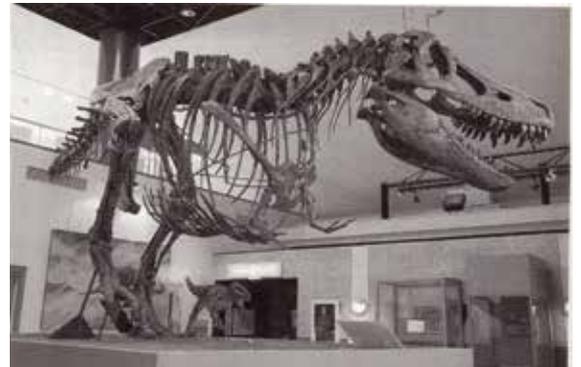
「あの宝物が、どうしてニホンのガンマのナカサトムラに？」

恐竜研究の第一人者リンチェン・バルスボルドさんらモンゴルの研究者の協力で、群馬の「恐竜王国」では専門家育成事業も展開されたのです。

両国の交流がきっかけで、モンゴルの11歳の少女フチトバートル・ゾルザヤちゃんが中里小に長期間留学して、「恐竜の国からきた少女が、群馬の恐竜王国のアイドルになった」と大きな話題となったこともありました。ことほどさように、群馬は日本でも指折りの「恐竜の聖地」なんです。

旧石器の岩宿遺跡

恐竜のように何億年もさかのぼらなくても、「たかだか10000年も前の群馬に目を向ければ済む（京都人よ、皮肉ではありませんゾ）」歴史遺産があります。



↑ 神流町恐竜センターの館内

言うまでもなく「岩宿遺跡」（みどり市）の存在です。

だって岩宿については、全国の子どもが小学校で習うじゃないですか。この遺跡の素晴らしい存在感を、多くの群馬県人はもしかしたら過小評価しているのかもしれない。

「素人になにができるというのか」と考古学会や世間の冷ややかな視線をよそに、納豆を売り歩きながら生計を立てて、赤城山麓で石器を求めた発掘を続け、1949年（昭和24）7月、岩宿の地で槍先形尖頭器（やりさきがたせんとうき）を発見したのが相澤忠洋青年です。

日本に旧石器時代があったことを証明した世紀の大発見でした。岩宿から見つかった石器は3万年前と2万年前の物です。それまでの「日本の歴史のスタートは縄文時代」という定説が覆され、その後各地で旧石器時代の遺跡が見つかります。その先駆けとなったのが、群馬の岩宿なのです。

その「本家」のプライドから、岩宿博物館などで、旧石器時代を「岩宿時代」と言っているのは、なんとも小気味よい思いにつつまれます。

頭を整理する意味で、広辞苑などから「日本の歴史の時代区分」を整理しておきましょう。

◎最古の旧石器時代が「人類の誕生から1万年前まで」。

◎次の縄文時代が「1万年前から紀元前5～4世紀」。

◎弥生時代が「紀元前5～4世紀から3世紀」。

◎古墳時代が「3世紀から7世紀」。

◎古墳時代と重なりながら、女帝・推古天皇で有名な飛鳥時代が「6世紀末から710年」。

◎奈良時代 710年— 794年

◎平安時代 794年— 1185年

◎鎌倉時代 1185年— 1333年

◎建武の新政 1333年— 1336年

◎室町時代 1336年— 1573年

南北朝時代 1336年— 1392年

戦国時代 1467年（1493年）— 1590年

◎安土桃山時代 1573年— 1603年

◎江戸時代 1603年— 1868年

◎明治時代 1868年— 1912年

◎大正時代 1912年— 1926年

◎昭和時代 1926年— 1989年

◎平成時代 1989年— 現在

「古代東国的一大勢力」というアピール

「古墳時代、群馬にはヤマト王権と肩を並べる一大勢力があった。まさに古代における東国の王者的な存在が」

このところ群馬県知事の大澤正明さんが、よく口にしています。「群馬は東日本で一番の古墳王国」だっていうことを中心に、旧石器文化から始まって、豊かな古墳文化、渡来文化の繁栄、明治維新期の日本の近代化を支えた富岡製糸場の活躍、そして現代にいたるまでの群馬の豊かな歴史文化を、改めて強くアピールしようって狙いです。

古代ロマンは地味な世界ですが、想像力がふくらめばふくらむほど、とても楽しい分野です。

東日本最大の全長210メートルもある「太田天神山古墳」（太田市内ヶ島町）。これは全国でも27位にランクされるようです。保渡田（ほだた）古墳群などで知られる高崎市は、「いたるところに古墳あり」です。県内には10000基を超える古墳があるそうで、2012年度から、これらすべての古墳について調査して、現状のチェックと今後の保存・活用方法を検討するのだそうです。

古墳サミット開催や資料本の発行で、群馬の古墳のいろんな価値をアピールすることも欠かせません。戦前に「上毛古墳総覧」という資料集がつけられています。今回の調査を、その平成版の発行に生かそうという狙いもあります。

ですから、この大がかりな古墳調査は、「基礎資料」づくりとして、大きな意味があります。

子供たちに故郷群馬のルーツを知ってもらうための副読本とか、実際の遺跡や博物館の資料で学ぶ教材的なものも整えるそうです。また、県内各地の遺跡を結んで東国文化の中心だった群馬の歴史物語を組み立てて、広く発信していこうというイベントも開かれています。



↑保渡田古墳群

「グンマ」の語源は「クルマ」？

「群馬＝ぐんま」で暮らしているのですから、この地名はどこからきたのか考えてみましょう。

いろんな考え方があるようですが、藤原京跡から見つかった木簡（木の札に文字などを書き記したものです。都の跡からよく出てきますが、史料としてかなり価値が高いものです）には、いまの高崎市から、旧群馬郡、さらには北群馬郡あたりまでの榛名山東南麓の地域を指して「上毛野国車評（かみけのくにくるまのこおり）」という地名が記録されています。

古墳時代からその呼び名があった「毛野国」は、「作物が豊かにとれる土地」、あるいは「蝦夷人を毛人と言ったから、遠く離れた都（いまの関西ですね）からすれば「蝦夷人の住む土地」だという解釈があります。今日の群馬に暮らす僕らからすれば、やっぱり、作物が豊かにとれる「毛野国」と考えたいところです。

毛野国は、いまの群馬と栃木一帯です。これが5世紀には渡良瀬川を境に「上毛野」「下毛野」に分かれたと言われます。では、なぜ「車（くるま）」なのでしょう？ 諸説あるようです。

「高い文化を持つ渡来人の呉人（くれびと）がたくさん住んでいたから、『くれびと』が『くるま』になった」

「この地の支配者『上野毛（かみけの）氏』の支族『車持君（くるまもちのきみ）』の名前に由来する（この場合の車とは、天皇の乗る輿＝こし＝のことでしょう）」

数少ない史料から「研究」「解釈」「想像」を駆使してひとつの考え方を出すのが歴史の面白さですから、「ぐんま」という名の由来についても、こういった「分からなさ」が魅力でもあるのです。

とにかく、いまのところの「定説」としては、「群馬」は「車」からきているらしいのです。

奈良時代の713年（和銅6）に、地名を2文字であらわすようになり、馬の生産がさかんだった「車」地域が「群馬」の2文字を使ったという説があります。あるいは豊かさの象徴だった「馬が群れる」ことへの憧れからつけたという見方もあるようです。

それでも読み方は「群馬＝くるま」という地名が長く江戸時代まで使われていたという説が有力なものです。「群馬＝ぐんま」は明治の廃藩置県からということですね。

世界遺産になった富岡製糸場と絹産業遺産群

「自分をひけらかすことは得意じゃない」とか「宣伝下手」が真骨頂の群馬県人としては、とてつもなくがんばったのが「富岡製糸場と絹産業遺産群」の世界文化遺産登録までの10年あまりの運動ではなかったでしょうか。

たしかに、富岡製糸場は、富岡市の街中に古めかしい工場跡があるだけって印象ですから、たとえば「日光や京都の華やかな神社やお寺」「知床や屋久島、小笠原の雄大な自然」といったものに比べると、県民の間でさえ「ほかの世界遺産に比べて地味すぎないか？」という声をよく耳にしました。このあたりが群馬県人の奥ゆかしさなんですかねえ。でも、奥ゆかしさというよりも、やっぱり「理解不足」の色合いが濃いのが、富岡製糸場など絹産業遺産への認識でしょう。

明治維新による日本の夜明けの時代。近代化を進めなければならないという至上命題を背負った明治政府により、1872年（明治5）に完成して操業が始まったのが富岡製糸場です。

フランスの技師、ポール・ブリューナの指揮の下、日本の大工さんたちの手で建てられた建物は、木材による骨組みにレンガを積んだ和洋折衷型です。礎石・木材・レンガ・瓦まで、資材は地元で調達した、群馬が誇る宝物だったわけです。

この製糸場の技術は、後に全国に建てられた器械製糸場のお手本になったのです。そして、日本のすぐれた生糸が世界に向けて輸出されていったのでした。

1930年代になると、日本の生糸生産は世界市場の80%を占めるまでになりました。その半分以上が群馬県産でした。だから日本の近代化を支えた絹産業の象徴が、富岡製糸場なのです。「養蚕県」であり、「豊富な水」があって、「広い平野」があって、「木材など建設資材の調達にも便利だ」などといった、大きな官営製糸場をつくるための条件を満たしたのが、群馬の富岡だったのです。

2003年8月、群馬県知事小寺弘之さんが世界遺産登録を目指す取り組みを表明しました。

「日本の近代化を進める輸出品の一番大きな柱になったのが生糸。日本の生糸の半分以上を生産していたのが群馬県です。まさに群馬の蚕糸業が日本の近代化を実現させたわけです。日本の生糸輸出によって、世界各地で『高嶺の花』だった絹製品が身近な存在になりました。そんなシルク文化の象徴が群馬の富岡製糸場など絹産業遺産群なのです。世界遺産の価値が十二分にあります」

この考えで、世界遺産登録運動が続いた末に、「富岡製糸場」、繭の生産に貢献した「田島弥平旧宅」（全国の養蚕農家建物のモデル・伊勢崎市）、「高山社跡」（養蚕技術教育機関・藤岡市）、「荒船風穴」（岩の隙間の冷気による蚕種の冷蔵貯蔵・下仁田町）の4資産が、2014年6月、世界文化遺産に登録されたのです。

4資産全体の役割を再認識することは「全国一の養蚕王国の歴史を持つ群馬県が、品質のすぐれた生糸の大量生産のリーダーとして日本の近代化の中心的役割を担ったこと」「高級品だった絹製品が大衆化するきっかけをつくった群馬の名前が、世界の歴史の中に刻まれること」を意味します。

そんなつもりで、この製糸場をながめれば、そして集まった女工さんたちが使命感を持ってきびしい作業を続けた姿や、まわりの人たちの驚き、戸惑い、感激などを想像しながら場内を回ってみれば、間違いなく世界遺産なのですよ。

そうすれば、日光東照宮にも、平泉の中尊寺にも、広島原爆ドームにも、熊野古道にも、屋久島の縄文杉にもひけをとらない。僕らが誇りにできる地元の財産だっていう気分にひたれるってものです。



↑富岡製糸場

初の「上州内閣」が昭和20年に？

政治家のみなさん、とくに国会議員の評判がここまで悪くなると、「郷土が生んだ首相が4人もいる」などと胸を張れなくなってきました。

群馬県は4人の首相を輩出しています。しかも1976年の福田赳夫内閣実現から、1982年の中曽根康弘内閣、1998年の小渕恵三内閣、そして2007年の福田康夫内閣まで30年あまりの短期間に4人もの首相が誕生するという、他の都道府県で例を見ない快挙を実現しているのです。

さらに、こんな話をしたらどうでしょうか。

「太平洋戦争末期の1945年、日本を破滅から救い終戦を実現させたのが、上州人首相だった」

なんの話かという、太平洋戦争を終結に導いた平和宰相たる第42代内閣総理大臣・鈴木貫太郎が、事実上の「上州人」であったという考え方です。

1867年（慶応3）、鈴木は現在の大阪府堺市に生まれました。幼少期を本籍のある千葉県の関宿（現野田市）で過ごしましたが、旧関宿藩士で維新後に群馬県庁入りした父親とともに、77年（明治10）、鈴木少年は前橋市の第一番小学校厩橋学校（いまの桃井小学校）に転入したのでした。

小学生として群馬の地で暮らし始め、群馬の空気を吸い、群馬の水や食を体内に吸収し、なにより群馬の人たちとふれ合う中で、心身ともに「上州人」になっていったことは、誰だって想像しやすいじゃないですか。旧制前橋中学（いまの前橋高校）を卒業して、1884年に海軍兵学校に入学するまで、群馬の子であり続けたわけですよ。勤勉で義理人情に厚くて、正義を尊ぶ「上州人氣質」を全身で吸収していったことでしょう。

その後は軍人の道を歩み、日露戦争で大活躍したのです。1936年（昭和11）に「二・二六事件」が起きました。青年将校らによるクーデターでしたが、鈴木は全身に銃弾を浴び瀕死の重傷を負ったのです。にもかかわらず奇跡的に回復して1944年には枢密院議長に就任しました。

1941年12月の日本軍による真珠湾奇襲に始まったのが太平洋戦争です。はじめのころは、破竹の勢いだった日本軍ですが、次第に戦局が悪化していきました。圧倒的な戦力を誇っていた世界の大国・アメリカの前に、日本は「転進」という表現の「撤退」あるいは「玉砕」の運命をたどっていったことは、国民の常識です。1945年になると、本土への空襲も日常的になっていきました。

もはや日本に勝ち目なし。戦争の収束を図るため、昭和天皇はあくまで戦闘続行を主張する軍の説得を、77歳の鈴木貫太郎に託したのでした。

1945年（昭和20）4月、戦況悪化の責任を取って辞職した小磯國昭首相に代わって鈴木が首相になりました。死者10万人を記録した東京大空襲があり、沖縄には米軍が上陸していました。一刻も早く戦争を終わらせなければ、日本が壊滅してしまう危機だったのです。

鈴木は終戦の道を求めて奔走しました。沖縄は悲惨な戦場と化し、8月6日広島に、9日に長崎に原爆が投下されたのです。国の首相として決断を躊躇する余裕などありません。8月14日の御前会議で「天皇のご聖断」を仰ぎ、ポツダム宣言受諾が決まります。そして翌15日の「玉音放送」に至るのです。暴走する軍部を抑え、日本の滅亡を防いだ政治家だったのです。軍人としての才能の開花や、2・26事件の銃撃からの奇跡の復活も「上州人魂」がバックボーンとなっていたことでしょう。

日本にとって最も苦しい時期の総理大臣として、戦争継続にこだわる軍部を説き伏せて、戦争を終わらせた鈴木。「国民にこれ以上の犠牲を強いてはならない」。まさに上州人の「義侠心」です。

当時の、首相といえども、大日本帝国軍にはむかうことは「命がけ」だったはず。日露戦争、二・二六事件、命をはって乗り越えてきた男だからこそ、できた偉業です。そんな上州人がいたわけです。いまの政治家が安易に口にするようなレベルの「政治生命」じゃなく、文字通り「生命（いのち）」をかけていたんです。だから、政治家が社会から尊敬を集めてもいたのです。

「初の上州人宰相・福田赳夫」の名誉と実績は明確な歴史事実として、少年時代に身につけた「上州人気質」で日本を救った鈴木功績を加えて、「上州5首相」と強調すれば、県外の誰にも「首相がたくさん出ているって？ だからどうした」などと言われることなどなくなるっていいものですよ。

温泉文化を語らずして、なにが群馬か

群馬は全国屈指の温泉王国。もしかしたら世界屈指かもしれません。温泉地としての知名度全国1、2位の草津温泉（草津町）の名前は、群馬県の名前を知らない人だって口に出します。「いい湯だな アハハン」の歌だって、多くの方は、ほかのどの温泉地の名前が出てくるか覚えちゃいないのに、「草津の湯」が出てくることには「そうそう、あの歌に出てくるよね」とうなずくもんです。草津温泉が何県にあるか知らなくたって「草津よいとこ 一度はおいで お湯の中にも コーリヤ花が咲くよ」の『草津節』の歌詞は頭から離れないじゃないですか。

温泉街の真ん中に、源泉が湧き出している「湯畑」が広がるなんて光景は、なかなか見られないものですし。

伊香保温泉（渋川市）、水上温泉（みなかみ町）、磯部温泉（安中市）、四万温泉（中之条町）なんていう有名な温泉街は、高崎市や前橋市といった「群馬県の平野部」から車で数十分から1時間半という至近距離です。だから夕方5時半に仕事を終えて職場をスタート。6時半には温泉旅館に着いて、ひとつ風呂あびて7時から「カンパニー」ってなるんですね。これ、街中の居酒屋宴会と、便利さではほとんど変わらないし、二次会、三次会、帰りのタクシー代とか代行運転代なんて考えると、温泉宴会のほうが安くつくのです。しかも翌日、旅館の「あまりにも豪華な朝食」を食べてから定時出社ができるのですぞ。名前を挙げた温泉街だけじゃなくたって、山村の一軒宿にいたるまで、県内の東西南北、「石を投げりゃ、温泉旅館に当たる」って言うてもいいくらいのぜいたくな環境であることは、誰もが異論なしですよ。

僕自身、その湯につかったことのある温泉の名前を挙げていけば、きりもなし。

法師温泉。民話研究に情熱を注いで数々の著作を出版し、文学館まで建ててしまった大女将がいる猿ヶ京温泉。天下の谷川岳の目の前で、僕自身雪景色のころに客室の向こうの林にカモシカの姿を見ることができた谷川温泉。日本一の大きさの露天風呂でファンの多い宝川温泉。ここは日本有数の豪雪地帯ですから、冬場に行くとなんとも楽しいですよ。露天風呂脇の土手に積もった雪が、入浴客に「ドドツとなだれ落ちる」からです。みんなビックリ、そして大喜びです。これらはすべて水上温泉のある、みなかみ町です。

赤城山の神と日光・二荒山（男体山）の神が戦場ヶ原で闘った神話に由来する老神温泉（沼田市）。国定忠治の忠治温泉（前橋市）、丸沼温泉（片品村）、川場温泉（川場村）、武尊温泉（同）薬師温泉（東吾妻町）、八塩温泉（藤岡市）、やぶ塚温泉（太田市藪塚町）……。

僕らにとって肝心なのは、「石を投げりゃ、温泉旅館に当たる」幸せを200万県民全員が手にしているという群馬のすごさを頭に入れておくことなのです。

温泉は「遊興施設」ではなく「体の不調を治す場」だったはず。温泉ライターの小暮淳さんは、温泉取材に命を懸けながら、元シンガーソングライターだけあって、「GO GO 温泉パラダイス」なんていう歌を作って、各地で歌っています。ここまでは彼の関心事の話。問題は、これからです。

その小暮さんが「観光路線、営利競争に走る大きな旅館では、障害やけが、病気、高齢などで体の不自由な人が、スムーズに利用できない雰囲気もあります。本当に温泉治療が必要な人が温泉を利用できないなんて本末転倒」と声を上げて、「体の不自由な人と、県内の源泉一軒宿をつなぐ」というNPO法人「湯治乃邑（とうじのくに）」を立ち上げ、活動を進めています。

こんな活動が軌道に乗れば、群馬は全国に、いや世界に誇る「温泉王国」と呼ばれることは間違いないのです。



↑草津温泉の湯畑

日本一の利根川を満喫する

利根川は日本一の川です。みなかみ町の奥、新潟との県境にある大水上山から流れ出して太平洋や東京湾に注ぐ、流路延長は実に322キロ。支流の数は大小805。関東の水ガメだから、群馬のことを「水源県」とも言います。流路延長では信濃川に次いで2位ですが、流域面積16840平方キロは日本一。流域内人口1200万人で、その都市用水・農業用水の供給源になっているのですから、「日本一の川」の名にふさわしいと言えるでしょう。

約63万ヘクタールの群馬県面積のうち、3分の2に当たる北部・西部42万ヘクタールは森林です。残る3分の1が、南部・東部の関東平野ってわけです。

森林地帯にはスギ・カラマツ・ヒノキ・ブナ・ナラ……。言うまでもなく、こうした森林の「貯水能力」こそが「首都圏の水ガメ」の理由なのです。

森の中に雨や雪が降ります。水は樹木を伝わって土の中にしみこみます。ゆっくりと。そうやって時間をかけて最終的に川へと流れ出ます。ですから、大雨だからといって、水が一度に川に流れるわけではありません。逆に日照りが続いても、コンスタントに川に水を流すのが、森と土の力です。

これが利根川の本支流を通じて、首都圏に安定した水を届ける仕組みなのです。この利根川の本支流の魅力を味わいつくせる幸せを、みんなが手にしているってすごいことだと思います。

飲料・工業・農業などのための水ガメであり、川魚釣りやウオータースポーツなどレジャーの場合、そして水力発電まで、流れる水が休むことなく僕たちの暮らしに力を注いでくれているわけです。

利根川の本支流は、僕にとっては絶好の「ランチスポット」。岸辺から浅瀬に入ってテーブルとイスを置いてランチ。山間部はもちろん、平野部でもこんな場所がたくさん。なんとも贅沢なのです。

とくに僕にとって関心大なのがウオータースポーツ。

「海がないから、群馬じゃ水で遊べないでしょう？」

そう言われがちですよ。とんでもない。利根川の本支流やダム湖など、どこでも「水の魅力」を満喫できるのです。

上流のみなかみ町は、ラフティングやキャニオニングの絶好ポイントとして全国屈指。10人も乗れるゴムボートで激流を下るラフティングや、ウエットスーツ・ブーツ・ヘルメットに身を固めて清流を流れたり滝を滑り落ちたり、崖から飛び降りたりするキャニオニングの人気は高まるばかり。キャニオニングは四万温泉の四万川でも始まりました。

広い湖もたくさんあるから、カヌーを楽しむ場には事欠きません。

利根川と渡良瀬川が合流する手前にある「渡良瀬遊水地」。群馬・栃木・埼玉・千葉の4県が接する33平方キロの遊水地で、この中にある谷中湖は「海イメージ」いっぱいウインドサーフィンを楽しむ人が集まります。湖上に色とりどりのボードやセールが風に吹かれて行き来している光景は、見ているだけでも心躍ります。海添いの会場で開かれるトライアスロン（スイム・バイク・ラン）の大会が長年続いていきます。

さてさて、カヌーの話。オリンピックの競技のように、激流を下るのは熟練者の世界。僕らはなめらかな水面が広がる湖に漕ぎ出し、湖上でランチしたり、島に上陸して休んだり。奥利根湖（矢木沢ダム）、ならまた湖（奈良俣ダム）、草木湖（草木ダム）、赤城大沼、榛名湖。そうそう、話題の八ツ場ダムが完成してダム湖ができれば、そこも素晴らしいポイントになるでしょうね。

僕が住む高崎からすると、榛名湖より近いのが藤岡市の神流湖（下久保ダム）です。神流川をダムでせき止めた神流湖にカヌーで乗り出して、上流方面へ40分、50分。「これから先は、もう湖じゃなくて『川』だね」ってところまで進むと、あたりは溪谷美といった風情です。突き出した半島や島らしきものもあって、そこへカヌーを着けて上陸。弁当食べたり、コーヒー沸かしたり。しばし昼寝も。なんともぜいたくな大人の休日です。湖面から眺めるローアングルの光景って独特です。この魅力にはまったら、抜けられません。この湖は場所からいって冬も大丈夫です。

僕はいろんな旅先でカヌーを漕ぎ出します。神秘的という言葉が一番似合う十和田湖（青森県）、透明度日本一を争う田沢湖（秋田県。ホントに水が澄んでいます）、三陸海岸の山田湾（岩手県。沖縄みたいなエメラルドグリーンの海に、マングローブ林ならぬ松林という光景が印象的です）、日本最後の清流・四万十川（高知県。視界から「人口の建造物」が一切消えるポイントが素晴らしい）、世界遺産の屋久島（鹿児島県）、あのイリオモテヤマネコの西表島（沖縄県。湾から川をさかのぼって、幻の瀧を目指します）、オーストラリア、マレーシア、モルジブ。グアムなんてところでも、漕ぎ出してみました。



↑滝を滑り降りるキャニオニングの魅力にはまると：

どこも素晴らしい環境です。

でも、「思い立ったらすぐにOK」「天気の変化にも左右されない安全安心」（海沿いに漕ぎ出すと、どうしても「突然、大きな地震が起きたら……」の不安が抜けないのです）の群馬の湖のカヌーは、それ以上なのです。僕にとっては、なにより素晴らしい財産だと思えるのです。

「女性、そして愛を大切にする気質」証明の旅

女性上位などという意味ではなく、女性を深く愛して大切にすることの象徴として「かかあ天下」という群馬独特の表現があることは、県外の人でも知っています。

「うそ言え。女性が強くて怖いから『かかあ天下』なんだろう？ 群馬のおばさんたちのしゃべり方っていったら、すごいじゃないか。日ごろの言葉の掛け合いが、ケンカしているみたいで……」

県外の人に言われるまでもなく、群馬の女性の言葉は迫力があります。県外から嫁いで人などは、「義母やその周辺の女性から、毎日怒られている」「義父母がいつも口ゲンカしている」とおびえます。別にケンカしているのでもなく、日常の言葉のやりとりであることに気づいて、その迫力に慣れるまではね。だから、「強くて怖い」女性も少なからずいるのですが、まあ、お土地柄ならではの特徴だと考えた方がよいのです。かかあ天下の言葉にしても、それは「頼りになるカミサンだから」という愛情表現なのですよ。「うちのかかあは天下一」の言葉が語源だという説もあり。後に「天下一」の「一」が抜けてしまって「かかあ天下」になったとの説もあります。

そこで、「群馬の男は女性を大切にする」「愛に満ちている」という仮説を立てたらどうでしょうか。そして、それを証明する「旅」に出ましょう。

以下に述べるような、「女性を、そして愛を」大切にする粋な光景に出会うための旅に。

「吾妻」「孀恋」とはナント美しい

県の北西部の町村は吾妻（あがつま）郡です。「吾（わ）が妻」などと、なんともロマンチックな地名に、上州人の優しさが浮かんでいるじゃないですか。

アガツマの名は神話の世界に由来するようです。日本武尊（やまとたけるのみこと）が、この地の峠で、亡き妻（海の神の怒りを鎮めるため海中に身を投げた妻の弟橘媛（おとたちばなひめ）のことです）を思い、嘆き悲しんで「あづまはや（「わが妻よ、恋しい」といった意味らしいです）」と言ったとか言わなかったとか。そんな物語です。

清流「吾妻川」に、大分の耶馬溪をしのぐ美しさと言われる「吾妻溪谷」、広い広い吾妻郡というエリアのどこへ行っても「ワガツマ」を連呼する土地なのです。これで自分のカミサンに思いが至らないとしたら、そいつは男じゃない。

郡や市町村の名前に「妻」の字がつくこと自体、珍しいじゃないですか。昔、長崎県に吾妻町（いまの雲仙市）が、栃木県・埼玉県・福島県に吾妻村がありました。合併などでいまはなくなっています。だから、吾妻なんて自治体名は、いまや群馬の誇る財産となっているのです。北海道の室蘭市内に「母恋（ぼこい）南町」「母恋北町」というやさしさあふれる町名があります。でも、やさしさ度合い・ロマンチック度合いなら、断然吾妻です。

さてさて、その吾妻郡で一番西の孀恋（つまごい）村。1889年（明治22）についたこの村の名前も、この神話の世界に由来します。日本武尊の「あづまはや」の言葉からすれば、「吾妻・オブ・吾妻」的な名前かもしれません。だからここは「愛妻家の聖地」に間違いなし。

妻の字が「孀」になっているのも、やさしさを感じます。「需」は「しなやか」の意味で、しなやかな女性を表現しています。

「しなやか」→「上品」「たおやか」「弾力も富む」。

「たおやか」→「あらあらしくない」。

恋心がつりそうですね。

「あたしゃ、しなやかじゃないけど、よいツマにはなれないのかい？」

まあまあ、そういきり立たなくても。そんなに深い意味で言ってるんじゃないですよ、僕は。

村には、「愛妻家」の心を広く世界に発信しようと「日本愛妻家協会」が生まれています。「キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ（通称・キャベチュー）」なんてイベントも2006年から秋に開かれています。カミサンへの感謝の言葉なんて恥ずかしくて、という世の男性に「1年に1度くらいは、気持ちを言葉にして大声で叫ぼう」ってこと。「日本愛妻家協会公認夫婦環境保全倦怠感削減プログラム」ってシャレっ気がなんともいいです。いまでは、「愛妻の丘」もできて専用の「叫び台」もありますから、いつでもここへきてカミサンに「愛を叫ぶ」ことができるんですね。

北海道とかヨーロッパのような雰囲気だとして映画のロケにもよく使われるこの村の高原道路を走ってごらんさって。浅間高原、バラギ高原、万座温泉、鹿沢温泉、数々のスキー場……。横にいる恋人とか、カミサンとか子供とかの笑顔を目に走るだけで、「これが『平凡な幸せ』っていうんだらうなあ。たまにはケンカもするけど、一生大切にしていこう」って素直に思えますから。

これは、孀恋村という名前と、この土地が持つ優しさ・力強さが、「見栄」や「恥ずかしさ」や「世間体」といった厄介な代物を取っ払ってくれるからでしょう。世の男性諸氏にとって、それだけでも、ここへくる価値があるってもんです。

全国にふたつしかない縁切寺

この間、テレビでたまたま昔の時代劇を見ていたら、群馬、っていうか上州が出てきました。おなじみの「お家騒動」らしく、上州の小藩のお姫様が、敵方から追い回されている設定です。

「姫をいずこにか、かくまわねばならんが」

「しかし、どこにも追っ手が迫ってまいりますぞ」

ここで主役級のベテラン俳優が、ズズズッと前に出てきた。

「そうじゃ、新田の満徳寺があろう、あの縁切り寺が。あそこにお連れ申せば、どんな追っ手も山門より中には入れぬはずじゃ」

こうやって、お姫様は追っ手を逃れて、満徳寺に身を隠すことになります。

それから後は、カッコいい俳優さんが扮する剣の達人が、藩の乗っ取りのため姫の命を狙う悪ザムライをバツバツと切り捨てて、晴れてお姫様は城に戻れて一件落着なのであります。

いいですね。「縁切り寺」なんて。なんとも社会性のある歴史遺産じゃないですか。

この満徳寺は、太田市徳川町（かつての新田郡尾島町）にあります。

絶対的な男社会だった江戸時代、夫との離婚を求めてこの寺に駆け込んだ妻を救済して、離婚を成立させた尼寺でした。そんな「縁切寺」は、ここと鎌倉の東慶寺のふたつしかありません。

江戸幕府を開いた徳川家康。その徳川氏の祖とされる徳川義季（よしすえ）が開いた寺と言われるため、徳川氏の庇護を受けて栄えたようです。

家康の孫娘・千姫が入寺して、豊臣家と離婚後に再婚したことから縁切寺の特権が与えられたのでした。

資料館も整っていて、江戸の昔の結婚や離婚事情がよく分かる資料が並んでいます。各地から収集した離縁状、いわゆる「三くだり半」は1000通にもものぼるそうです

この地は「徳川氏発祥の地」という位置づけで、徳川を祭る世良田東照宮もあります。東照宮といえば日光が本場ですが、実はここが「本家本元」なんです。

昔から女性は損な役回りであることが多かったようです。「男女同権」から「女性の自立」「女性の社会参加」なんて、長い人間の歴史の中で、ごくごく最近のスローガンでしかないでしょう。

今みたいに、妻のほうから離婚を言い出せる時代がくるなんて、世の男どもは考えもしませんでした。男だけじゃなく、女だって考えなかったでしょう。

でも、「バツイチが当たり前」みたいな平成の世の中じゃなく、江戸の世だって、「この夫とは一緒に暮らせない」と苦しむ妻は少なくなかったでしょう。ほとんどの女性は、それでも耐えていたわけですから。それが当たり前だと思って。

でも、ごくごく一部、こらえきれなかった女性は、満徳寺に向かったのです。

観光で京都や奈良に行けば、立派なお寺がたくさんあります。ひと月かけたって、回り切ることなんてできない相談です。

でも、歴史上きわめて少ない「縁切寺」が群馬にあるというだけで、「どうだい」と胸を張りたくなります。

この寺には、外国のメディアもよく取材にきます。困った女性を救う貴重なお寺の存在は、洋の東西を問わず大きな関心事だからです。

ですから、その報道を見た海外の人にとっては「ニッポンのナントカ首相」よりも、「ニッポンのガンマのマントクジ」の方がきっと有名な存在でしょう。



↑満徳寺山門と奥は復元された本堂
山門の中に入れば「縁切り」に…

【第3回】食文化が「人間の基本」だと言われる理由

人間と動物を分けるものは？

みなさん、人間はなんのために物を食べるのでしょうか。言うまでもなく、自らの命を保つためですね。人間だけではありません。他の動物だって、生命の維持のために物を食べます。ですから、物を食べるということは、命ある者としての本能的行動ですよ。

では、「食」に「文化」という言葉をつけて「食文化」とした時、僕たちはどう考えたらよいのでしょうか。

この授業もそうですが、たしかに「食文化」という言い方を、僕たちの世界ではよくします。では、「食」になにが加わると「食文化」なのでしょう。

考えてみると、「食べる」という行為ならば、人間も他の動物も共通しています。でも「料理」と、それから生まれる「食文化」となると、人間の専売特許のような気がします。

人間と他の動物の境界線は、どこにあるのでしょうか。「意識」「言葉」「理性」「道具を使う」「創造性」などいろんな要素がありますが、「火を使う」「火を使って料理をする」は、境界線として最も明確なものではないのでしょうか。

火と出会い、料理が始まる

農耕が始まる前の狩猟採集生活の時代は、動物・魚・植物という「獲物」を獲得するため、各地をさまよいつながりの放浪暮らしです。生きるために獲物を求めて「流浪の民」にならざるを得なかったのです。

その末に、人間は「火」と出会います。考古学的に明確なのは25万年前の時代のことだそうです。もっと以前だという説も数多くあります。

火の力は食生活を変えていきました。すなわち、手に入れた動物の肉を生でかじるよりも、火を使って焼いた方が柔らかくなり食べやすくなった。これには驚いたはずですが、これは、まぎれもなく料理です。

後に、土器というものが作られ始めます。2万年前という説がありますね。日本でも1万4000年前の北海道の遺跡から、食べ物を土器で煮た痕跡が確認されています。いわゆる鍋と水と火で「煮る」という食文化が生まれます。

さらに時代が下って、農耕が始まります。

それまでは野生の植物に過ぎなかった稲や麦が確実に手に入るようになっていきます。

生でかじっていた穀物も、土器で「煮る」という食べ方が生まれます。硬い穀物がとても柔らかくなって食べやすくなった。これも驚きだったことでしょう。こうして、人間は料理という技術と、それにともなう豊かな食文化を身につけて、人として高度化していくのです。

食が「文化」になってゆく

食という、本来の機能からすれば「日常の栄養補給・生命維持作業」であったものに、「文化性」が色濃くなったのは、火との出会い以降のことではないのでしょうか。

その後、長い年月を経た今日にいたるまで、食の素材・料理法をはじめとした食文化は多様な発展を見せてきました。世界は広いものですし、多様な風土・価値観・生活スタイルを持つ地域社会や国家がありますから、それに合わせて、さまざまな食文化が生まれ、継承されてきました。食べ物や飲み物、その料理法や飲食の作法などにとどまらず、テーブルコーディネートやBGMなどの音楽も含めた「食空間コーディネート」もまた、欠かせない食文化の要素と言われるようになりました。

食と文化が結びつかなかった大昔の人には考えつかないような多彩な食文化が誕生し、進化を遂げてきたのです。

その文化をすべて学んでいくことは、おそらく世界中の誰にとっても不可能に近いことではないで

食材と調理の歴史

始まりは直火焼きと採取・狩猟

石器を使用した狩り。火を使った調理方法は直火焼きのみ。食材は自生している植物や果物・木の実、狩りによる動物の肉や魚・貝など。



土器の使用と農耕・牧畜

火力調節に優れた炭火の利用が始まる。土器を使用した保存や農耕・牧畜が始まり、土器を調理に用いた調理方法が現れる。



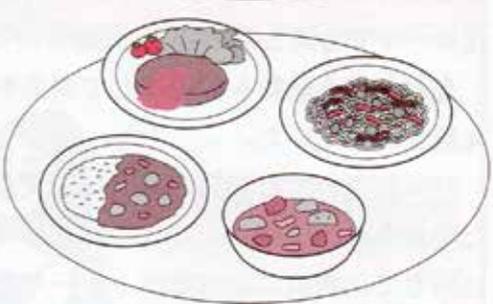
煮る・ゆでる・揚げるの発明

道具の発達に伴い食材の加工が始まる。それに伴い煮る、ゆでる、揚げるといったことが行われ、調理方法が多様化していく。



楽しむ食事で多様性

食事が娯楽に組み込まれて楽しむことに変化する。それにより食材や調理方法にさまざまな工夫が施される。



しょうか。

おおざっぱに「和食」「洋食」「中華」なんて具合に分けてみたって、その中で、それぞれ「焼く」「煮る」「ゆでる」「揚げる」「蒸す」「切るだけ(生食としてのサラダや刺身などです)」まで、いったいどれほど多彩な料理法があるのでしょうか。

さらに、それぞれの地域に根づいた「郷土料理」「伝統料理」の文化は、日本だけだって数え上げることが不可能というものです。これが「ワールドワイド」に存在しているのですから、このテーマを考えるだけだって「一生もの」レベルです。

味つけのための調味料にしても、世界各地に独自に生まれ使い続けられてきたものをあげれば、やはり覚えきれません。調味料の世界は「発酵・熟成」という食の基本のひとつについて考えやすいテーマでもあります。

そして「発酵・熟成」といえば、いわゆる「お酒」、つまりアルコール飲料の出現と広がり、どうでしょうか。紅茶や緑茶、コーヒーなどの飲物も含めて、これも百科事典ができてしまうほど豊富な内容です。

食文化の歴史を振り返れば、それほど豊富な内容があるということですね。

食文化の「主役」は誰か

文化っていうと、なんか特別の存在のように感じますよね。美術・音楽・芸能などなど、特別な「アート」の世界を真っ先に思い浮かべます。そうそう、料理だって入ります。きわめて高度な腕前を持つ板前さんとか有名なシェフとかの存在ですね。僕たちが家庭の台所で野菜サラダをつくる、魚や肉を焼く、ご飯を炊く、味噌汁をつくるといった世界とは違った、見た目も味も特別な「アートの世界」。それを料理文化って言いがちです。

でも、本当の「食文化」の範囲を考えると、それは専門の料理家の世界にとどまりません。たとえば、「世界の超有名シェフ」「宮廷料理人」みたいな人の料理が「誇る食文化」であると同時に、たとえば、群馬の山村に残る素朴な野菜料理とか粉食料理、あるいは川魚を生かした膳の存在や、それをもとにした長年の食生活スタイルも、後世に残すに値する立派な「食文化」なんですね。

「文化？ 日々の暮らしで精いっぱいです。アートの世界にひたっている暇がないし、芸術文化の『才能』なんてないですよ。だから、私には『文化』は関係なし」

これって、多くの人が口にする言葉ではないですか。

「文化ってものは、特別の才能を持つ人とか、特別の分野で活動する人たちの言葉」

そんな考え方ですね。自分たちには縁遠いものだと。

でも、よく考えましょう。文化、つまりカルチャーとは、言うまでもなく「耕す」という意味ですね。日本語表現でいけば「文化」＝「教養」といった言い方もできるでしょう。あるいは「僕たち人間」と、他の「自然や動物」との区別をするものだったといった文化人類学的な言い方も、分かりやすいかもしれません。

文化というものの大きなエリアを全体集合だとすれば、その中の部分集合として「芸術（アート）」があるのでしょうか。アート活動や作品は目立ちますから、「文化＝アート」といった思い込みも生じます。

でもね。本来は「文化が教養」であり、「人間と、他の動物・生物とを分けるもの」だとすれば、食、なかでも日常の食生活は、おおいなる文化活動にほかならないのですよ。

天才的な和食の板さんがつくった「白身魚と野菜の重ね蒸し、ミルフィーユ仕立て」も立派な料理文化ならば、群馬の山村で、おかあさんが長い年月にわたって伝承してきた「里芋とこんにゃくの煮物」も、誇る郷土料理文化なのです。

そして、絵を描かずに、陶芸をせずに、楽器を演奏せずに、歌を歌わずに、特定のスポーツをせずに、一生を過ごす人は大勢いますが、「食生活」を抜きにしたら、人間の命は一週間と持たないでしょう。

そのくらい、誰もが「食」と無縁ではられません。好むと好まざるとにかかわらず、人間ひとりひとりが食文化に関心を持たざるを得ず、ということは、つくる人・食べる人のすべてが食文化活動を続ける日々を送っていることになります。ですから、僕たち人間は、全員が「文化人」と言えるでしょう。文化人は芸術家や研究者など「文化勲章」みたいなものの表彰対象になる人のための呼称じゃありません。そのことをきちんと意識しておくべきではないでしょうか。

食の「本質」は太古から未来へ

「では、現代社会の食文化だけを詳しく勉強すればいいではないか」

そんな意見も出るでしょう。

でもね、そればかりではないのですよ。なぜなら、人間の食文化はたしかに時代と共に発展し、高度に複雑化しています。料理技術も、器具も発展の一途をたどっています。

でも、改めて考えてみませんか？

人間の食文化・食生活の「本質」は、人間が料理を始めた時代から変わってはいないのです。「食文化の発展」を言いながら、矛盾していると思われるかもしれませんね。

なにを言いたいかというと、人間が大昔から始めた「栄養豊富な穀物を食の中心にする食生活」は、今日まで途切れることなく続いているということです。言うまでもなく、米や麦に代表される穀物のことです。

東洋中心に、稲作に適した地域は米を栽培。西洋を中心に麦の栽培に適した地域は麦を育てました。そして、米は「粒のまま」水とともに煮て食べるスタイルが今日まで続き、しかも豊富な食素材

の中でも「主食」という位置づけになっています。麦は粉状に挽いて、水やその他を加えて練ったものを焼く（パンがその代表ですね）スタイルです。

今日の食卓にしても、この通りではないですか。これがなにを意味するのでしょうか。

「長い年月の中で、多くの分野の技術は変化しても、人の本質は変わらないな」

僕は、そんなふうに思います。

食は生物としての基本中の基本です。その本質が数千年から1万年たっても変わらないとすれば、それは「進歩がない」のではなく「変えようのないもの」であると考えたほうがよさそうです。

「火との出会い」という幸運

先ほど述べましたが、人類は「火」を手にし始めてから、食べ物を生で食べることに代わって「焼く」ようになりました。これは明らかに「料理」ですね。獲物の肉を生のままかじるとか、果実や柔らかい植物を食べるのも、「食」ではありますが、「食文化」らしくないですし。

このあたりを料理、そして食文化の源流と考えておきましょう。

人類が火と出会ったのは、世界各地の遺跡などから考えると、考古学的に証明されているのが25万年前といった話ですね。さらには、火を使った痕跡は残りにくいので、40万年～200万年前くらいまでさかのぼれるのではないかとといったさまざまな見方があります。とにかく、突拍子もなく遠い昔ということです。

最初は、偶然の産物だったことでしょう。雷が落ちたり、火山が噴火したりして「森林火災」が起き、その近くに人間がいたって話です。焼け跡から一部を「火種」として持ち帰ったという考え方で、もちろん「火種」などという概念はなかったでしょう。

そうやって偶然手に入れた「火」は、人類になにをもたらしただけでしょうか。

「明かり」「熱」「暖かさ」です。動物から身を守り、体を温める。そんな効能です。さらには、森林火災などがあると、木の実などが「ほどよく焼けておいしくなる」場所もあるため、それを本能的にかぎとった野生動物がやってくるのがあったようです。中には、火に巻き込まれて焼け死んだ動物もいたことでしょう。そんな「焼死体」を見つけた人間が、その肉を食べたら、思いのほか柔らかくなっていました。そのあたりが、火で肉を焼く原点かもしれません。

その瞬間、人間が手にした驚きは、どれほどすごいものだったことでしょうか。それまで、必死に噛み切っていた肉が、「火を通す」ことで、生よりも容易にかみ切れるくらい柔らかくなったのですから。これは食べやすかったことでしょう。消化もしやすくなり、火を通すことでエネルギー量もアップしました。もちろん、学問的なことは、当時の人が知るはずもなかったことでしょう。でも、食べやすくなったことは、すぐに感じたはずで、「消化が良くなった」などという論理はともかく、「体調がよくなってきた」といった意識が芽生えてきて、「焼く」ことの効能を直感していったかもしれません。それだけだあって、大きな驚きだったことでしょう。

こうした「偶然の産物」である火の獲得を経て、次第に人間自らが火を起こすようになります。乾いた木と木をこすり合わせるなどの方法ですね。そうやって起こした火で肉を焼きます。あるいは熱い灰の中に放り込んだこともあったでしょう。言うまでもなく「料理」です。こうして料理を始めた人間は、その後、「煮る」「ゆでる」「蒸す」「揚げる」「炒める」などさまざまな工夫を重ねた料理を生み出し、今日までの長い年月をかけて、豊かな「食文化」を築いてきたのです。

「火を使って料理」が社会を変えた

火を使った料理が、なぜ特別に重要なのでしょうか。

「それは、火で調理した食べ物の社会性にある。調理が歴史上の偉大な革命的発明のひとつと呼ばれるのにふさわしいのは、食べ物を変質させるからではなく、——食べ物を変質させる方法は



人間はマンモスを捕えて、食糧にしたことではないかと推定されています。マンモスは400万年前から1万年前、世界各地に生息したようです。落とし穴に追い込んで捕えたのでしよう。ともに、『図説 世界史を変えた50の食物』（ビル・プライス・2015年・原書房）から引用

ほかにもたくさんある——社会を変容させるからである。

生の食べ物が調理される時から、文化が始まる。焚き火は、そのまわりで人々が食事をともにする時、親交の場となる。調理とは、たんに食べ物を煮炊きする方法ではなく、決まった時間に集団で食事することを中心にして社会を組織する方法なのである。

調理によって新しく専門的な役割が生まれ、楽しみや義務が共有されることになる。そうなる
と、食事をともにするだけより、社会的な結びつきが生まれやすい」（『食べる人類誌』フェリ
ペ・フェルナンデス＝アルメスト著、早川書房）

著名な歴史学者である著者の、この一言が本質を言い当てているような気がします。

人類の進化という面で考えましょう。その学問からすると200万年前の時代以降、類人猿に近い猿人の化石から、人類に近い化石に変化していつているようなのです。その変化の原因とすれば、やはり食生活の変化でしょう。

では、食生活にどんな変化があったのでしょうか。それについて『火の賜物—ヒトは料理で進化した』（NTT出版）の著者であるリチャード・ランガムさん（ハーバード大学生物人類学教授）の主張が、非常に興味深いものです。ランガムさんは2010年に講演のために来日しています。その際に大阪ガスのエネルギー・文化研究所（Research Institute for Culture, Energy and Life 通称CEL）がインタビューして、自社の情報誌『CEL』（VOL95。2011年1月発行）に掲載しています。

コンパクトで、分かりやすいインタビュー記事です。「人と火の出会いの起源」「料理の誕生が意味するもの」「料理や食文化が人にもたらすもの」などについて難しい学問的な表現ではなく、丁寧に語り書けるような主張ですから、みなさんにもご一読をお勧めします。ネットで「大阪ガス エネルギー・文化研究所 ランガムインタビュー」と検索すれば、簡単に出てきます。



火が人間にもたらしたもの

ランガムさんの印象的な主張を、インタビュー記事から抜粋してみましょう。

火を使うことができるようになった結果、ヒトはそれを用いて食べ物を料理するようになりまし
た。料理することには大きな効果がふたつあります。ひとつは食べ物が柔らかくなるというこ
と。もうひとつは、食べ物からより多くのエネルギーが得られるということです。これらはいず
れもたいへん重要なことです。

食べ物がやわらかいと噛みやすいので、そんなに大きな歯を必要としなくなります。そして、
より多くのエネルギーが得られることによって、ヒト特有のさまざまなことが可能になります。
大きな脳、長距離の移動、大きな体、より頻繁に子どもを産むことなどです。

そして、火を使うことで、ヒトは夜でも地上で安心していられるようになりました。火があれば、
危険な動物が近づいてくるのが分かるので、地上で眠ることもできるのです。地上で眠ると
いうことは、まさに200万年前に起こった重要な変化のひとつだったのです。

「われわれは火の使用と料理によってヒトになった」と私が言う意味は、われわれが長い足、完
全な直立歩行、木登りに向かない足という身体的特徴を持つのは火の使用と料理によるものだ
ということです。

ランガムさんは火を使った料理の起源について、その見解を述べます。

考古学的証拠からは、ヒトは今から25万年前には火を使っていたことが分かっています。しか
しそれ以前のことは分かりません。火を使った痕跡はなかなか残らないのです。

ヒトがいつ火を使い始めたかを理解するには、火の使用が極めて重要であったということ考
えないといけません。火は生物学的に影響の大きいものでした。食べ物がとても柔ら
かくなったことで歯が縮小し、食べ物が消化しやすく、得られるエネルギーが多くなったこと

す。消化器官も縮小したと考えています。

化石の研究から、25万年前の時点ではヒトの進化に特別な変化はありません。50万年前も100万年前も同じです。しかし、人類以前の種から次のホモ・エレクトスに移行した180万年前までさかのぼると、この時に、しかるべきことのすべてが起こっていました。

歯が小さくなり、しかも、それはヒトの進化史上最大規模の縮小でした。胃腸が縮小した証拠もあります。大型の類人猿では胸郭は裾が開いていくようになっており、骨盤もかなり幅広くなっています。これは消化器官の容量が大きいということです。一方、ホモ・エレクトスでは、胸郭は平らになり、骨盤も狭くなっています。それは、180万年前に一度だけ起こりました。

解剖学的特徴から、ヒトは類人猿よりもずっと長い距離を歩く傾向があることがわかりますが、それには多くのエネルギーを要します。ホモ・エレクトスの身体的特徴は、長距離の移動を可能にしていました。そして、木に登る能力を失ったために地上で眠るようになりました。これは、彼らが捕食動物から身を守るための特別な手段をはじめて手にした時であり、それは間違いなく火の使用だったはずで

なるほど。こういうふうに論証してゆくと、「火の使用の起源」→「180万年前」という考え方に正当性があるように思えてきます。まあ、その光景を思い浮かべると、「ワクワクする」とでも言えますか。そんな気分ですね。

そして、大切な点である「火を使った料理の発達によって、人間の脳は飛躍的に大きくなっていった」という主張です。

人間の脳の進化に貢献

ランガムさんの主張の引用を続けましょう。

脳は大量のブドウ糖を消費し、エネルギーを使い、そしてエネルギーを必要とします。

私たちの基礎代謝率は、他の種と比べて特別高くはありません。就寝中の代謝率は他の種と同じです。たとえ就寝中であっても脳のスイッチを切ることはできないので、脳に燃料を供給し続けなければなりません。得られたエネルギーの多くは脳に回され、その分を別のところで減らして回さなければなりません。どこから回せばいいのでしょうか。霊長類を見てみると、大きな脳を持つ種に特有の小さな器官がひとつあります。胃腸です。

胃腸は摂取する食べ物の質次第で大きさを変えることができます。非常に高品質な食べ物を食べれば、胃腸は小さくてすみます。またヒトは、食べ物を料理して食べることで、より多くのエネルギーを得るようになりました。料理により、胃腸に以前ほどのエネルギーを必要とせず、その分を脳に回すことが可能になりました。霊長類は、小さな胃腸と大きな脳を持つ種です。よい「食事法」を見つけたことで、より小さい胃腸で足りるようになり、そして大きな脳を持つことができたのだと考えられます。

さて、料理です。化石の頭蓋骨から推測される脳の大きさは、約200万年前からごく最近まで着実に拡大してきたことが分かっています。アウストラロピテクスやホモ・ハビリスにおいても、すでに脳の拡大が見られます。それはおそらく、肉食の影響でしょう。そしてホモ・エレクトスでは、さらに脳が拡大し、その後も脳はひたすら大きくなり続けました。私は料理するようになったことで、胃腸が小さくなったと考えています。ホモ・エレクトスには胃腸の縮小の証拠が見られるのです。

実際、狩猟採集の人たちによって行われる料理法は、かなり複雑なものでした。単に肉の切れ端を灰の中に投げ入れるだけではなく、ソーセージを作ったり、竹を使って肉を蒸したり、非常に複雑なやり方で卵を砂に埋めたりするのです。料理法が向上したのはおそらく胃腸が縮小した後だったでしょう。

そうして胃腸の働きがいっそう少なくてすむようになり、脳により多くのエネルギーを回すことが可能になったのです。

なるほど、なるほど。料理は「生食」に比べて消化をうながし、エネルギーも高める効果があったという考え方ですね。それによって、胃腸の負担が減って、その分のエネルギーを脳に回せた。です

から、脳が発達の一途をたどったという話です。火と料理こそが、「人間を人間たらしめた」ということですね

とてもすっきりする話だと思いませんか？

ランガムさんは、料理の「精神的な効能」についても言及しています。

料理の「精神的な効能」とは

果物や柔らかい枝葉を摘んだり、根を掘って得た食料をその場で食べていた種とは異なり、食べ物を共有の場に持ち帰るようになると、みんなで座って一緒に食べるようになります。他者と一対一で食事をするにはかなり冷静でいなければなりません。誰かが自分の食べ物を近くで見ているので、感情をあらわにするようなことは抑えるようにしなければなりません。食事に関して私たちには、実にさまざまな文化的ルールがあります。

これとは逆に、チンパンジーがおいしそうなお食べ物、例えば生の肉を見つけたとすると、到底冷静ではられません。感情をあらわにし、争ったり叫んだりして大騒ぎです。

しかし、ヒトは、食料が十分に得られないような条件下で暮らす狩猟採集民でさえも、食べ物のことでは争わず、非常に規則正しいやり方で分け合います。ヒトは、料理をするようになって小さな火を囲むグループの一員になると、互いに集まって密着しなければならず、そのような場では、攻撃をしかけてけんかを引き起こすようなことはしてはならないのです。

私たちの祖先は、火に引き寄せられました。火の周りでは、昼間とは異なる感情の反応が見られます。

=中略=

私は「火は小さなコミュニティを築く。そしてそれは、社会関係の会話を冷静に交わすことにより興味を持つ、より物静かな人々のためのコミュニティである」と考えたいと思います。

ランガムさんの主張は、何十万年も前の話をメインテーマにしつつも、現代に生きる僕たちへのメッセージでもあるようです。

人間と火との出会いから、多くの人たちが「一緒に食事をするようになる」という社会的変化が起きて、それが「家族」や「地域」の深いつながりを生んだ。そうだとすれば、現代社会で、家族が、親戚が、地域の人たちが「一緒に食事する機会」が激減している現実、人間社会の「崩壊」、そこまで言わなくても「大変革」につながるかもしれない。そんな考えが頭をよぎらないでもありません。

現実に「家族の変質」とも言えるような事態も生まれています。本来は一番密接であるはずの「親子関係」さえ、希薄なものになりつつあると言われます。血縁関係のない友人知人による「疑似家族」的なスタイルも出てきており、今後広まってゆくかもしれません。

これは、人間が長い年月にわたって続けてきた、血縁による「家族」の概念を大きく変えるものでしょう。

今の日本のように「結婚しない比率」が大幅に上昇し、高齢社会が進展したことなどで、そうせざるを得ない状況になってきているという意見も、無視できません。

料理の今日的、将来的意義は

火との出会いから誕生した「頭脳・肉体の両面を鍛える労働」たる料理。この料理が人間の脳を進化させてきたこと。家族やグループ、地域社会を形成してきたこと。さらに「人間や家族の本質論」や「火と料理が人間にもたらしたもの」を考えてゆくと、将来の方向性が見えてくる。そんな気分になりませんか。

僕たちが日々生きてゆくということは、自分たちのいろんな要素を「鍛え続けている」ことでもあります。

勉強で頭を鍛えなければなりませんし、運動によって体を鍛えることも大切です。社会活動とか、

人と人とのふれあいによって人間性を鍛えることも必須条件ではないでしょうか。社会の超高齢化で、認知症の人が数百万人などと言われる日本では、老いも若きも「脳を鍛える」ことが重要な課題だと言われています。

その「脳を鍛える」うえで、太古の昔から抜群の威力を発揮してきたのが、どうやら「火を使った料理」なのです。だから、その料理の発展によって手にした豊かな「食文化」について学び、今日的・将来的意義を見出す努力が必要なのです。

今日、脳外科医の世界で「認知症などを防ぐ効果的な対処法は、料理をすること」とよく言われます。

たしかに、「メニューを考え」「材料到達に走り回り」「いざ、火を使って料理に当たり」「美しい盛り付けを工夫し」「みんなで語り合いながら楽しく食べる」「本日の料理で反省点があれば、翌日に生かす」……。「戦略的な頭脳労働」であるし、体を使う「適度な肉体労働」でもあります。

現代のお医者さんが言うことを、太古の昔から人間は意識しようとしていなかろうと、本能で分かっていたのではないのでしょうか。だから「脳を鍛えるために」、せっせと食文化を磨いてきたと言えはしないでしょうか。

その原点は、25万年前なのか、180万年前なのか分かりませんが、とにかく大昔にあった「人間と火の出会い」であり、その後の長い歳月をかけて発展させてきた食文化にあることは、強く認識しておくべきテーマと言えそうです。

食や料理というものは、そのように人間の進化や社会の発展の土台になるものです。だからこそ「地域文化論」という授業で「群馬の食文化」を考えていくことは、大きな意義があるのです。

そんな基本認識の中で、次回から群馬のさまざまな食文化について考えていきます。

参考文献

『食べる人類誌—火の発見からファーストフードの蔓延まで』（フェリペ・フェルナンデス＝アルメスト。2003年、早川書房）

『火の賜物—ヒトは料理で進化した』（リチャード・ランガム。2010年、NTT出版）

大阪ガスのエネルギー・文化研究所の情報誌『CEL』（VOL95。2011年1月発行）掲載のリチャード・ランガム氏インタビュー記事

『図解 食の歴史』（高平鳴海—2012年・新紀元社）

『図説 世界史を変えた50の食物』（ビル・プライス—2015年・原書房）

【第4回】 なんととも豊かな粉食文化

本当に名物料理がないのでしょうか

群馬の大人は、子供たちに言い続けてきました。

「群馬には、これといっておいしい料理はないんさね……」

群馬にきた観光客やビジネスマンがタクシーに乗ってもそうですね。

「初めて群馬にきました。せっかくだから地元の名物料理を楽しみたいもんです」

「そうさねえ……。群馬ってところは見たらおもしろい観光地も、食べてうんまい名物料理も、買ってほしいお土産もねえだんべえなあ……」

とまあ、タクシーの運転手さんがベタな群馬弁を使うかどうかは別にして、多くの県民がこう言うじゃないですか。こうなると「自慢・宣伝下手」「奥ゆかしさ」「謙遜」の美德の発揮も、ある意味「犯罪行為」に近くなります。

他県をたずねた際に考えるのは

よその県なら、いろんな郷土料理が思い浮かぶじゃないですか。秋田料理・京料理・土佐料理・瀬戸内料理・薩摩料理……。数え上げればきりがなし。あれえ？ そういえば「群馬料理」「上州料理」って言わないなあ。どうしてでしょう。

そりゃあ、海がないから「沖合で釣ったばかりの魚」なんて素材は望めません。流通事情が格段によくなった当節ですから、釣り上げたばかりの魚だっていくらでもそろいますが、だからと言って「群馬のカツオ」とか「群馬のタイ」なんて言えるはずもなし。

でもね、内陸県ならではの牛・豚・鶏などの肉、米麦、新鮮野菜、そして数々の川魚。あるじゃないですか、料理をつくるのに魅力的な素材が。

群馬の名前を知らなくたって、「群馬のこんにゃく」と、あまりにも太くて、同時に加熱するとあまりにも甘〜い「下仁田の殿様ねぎ」の名前は、県外にも響いています。県外で有名といえば、嬭恋村の高原キャベツの知名度も全国版ですよ。

「でもなあ……。地味なんだよね、群馬の食材って」

県民自ら、そうばやくんですが、「地味」をマイなす要素としてとらえちゃいけません。「地味」「地道」「素朴」「目立たず」「コツコツ」、なんのことはない、日本人の誇る美德じゃないですか。

その「地味」「素朴」を最大限に生かしたうえで力強い「群馬料理」って生み出せそうな気がしませんか。

自宅の台所で料理することがたまらなく好きな僕は、日々の食事の支度を一手に引き受けています。友人知人が集まる時も、料理担当は僕で、カミサンが客の話し相手をします。

ですから、毎日毎日「群馬の特産素材で、名物料理をつくりたいなあ」とつぶやきながら、包丁を握っているのです。だって、郷土料理というものは、本来は料理人が考えたものじゃないでしょう。はるか昔の庶民が暮らしの中で生み出して、長い年月その伝統を守ってきた「身近な財産」なんですから。

ってことで、料理論となると熱が入ってしまいます。

粉食王国という環境

行政などでもよく言われる言葉ですが、「群馬は粉食王国だ」って言い方がありますね。小麦粉文化県だってこと。でも誰もが粉食で思い浮かぶのは大阪。お好み焼き、たこ焼き……。家庭にたこ焼き機が必ずある？ し、「晚ご飯のおかずは、たこ焼き」が不思議じゃない粉食王国です。

群馬も負けません。西部地域の「おっきりこみ」、東部地域の「ほうとう」、桐生市の幅広の「ひもかわ」。館林市やみどり市は専門のうどん製造企業による「うどんづくりのメッカ」。「水沢うどん街」は榛名伊香保観光の昼食どころ。「焼きそば」の太田、高崎は「パスタの街」……。

全国共通の言葉で言う「すいとん」という汁物。野菜中心の汁に、練った小麦粉の団子を加えて煮込んだものです。小麦粉の団子を「手で小さく摘んで（ちぎりとって）、汁で煮込むから」、地域によって呼び名も「つみっこ」「つめっこ」など。多野・藤岡から埼玉秩父地方では、「昔、鬼がやってきて、材料をとっちゃあ投げ、とっちゃあ投げして、鍋に放り込んだ」から「とっちゃなげ」「とっちゃなげ汁」。沼田地方では「だんご汁」。「すいとん」に関する、こういった様々な呼び名は、全国各地にあります。

そして農業県だけに各地の農家のお母さんたちがつくった「焼きもち」「お焼き」「じり焼き」ね。焼きもち・じり焼きが小麦粉、お焼きが米粉といった、一応の素材の区分けはありますが、つくり方や中になにを入れるか（野菜・山菜・小豆あん・味噌など）の豊富なバリエーションは、「お焼きどころ」の長野に負けません。

そして、県民の間で「好きだ」「嫌いだ」の評価が別れるという全国でもユニークな郷土名物「焼きまんじゅう」ね。「まんじゅうがスカスカだからいいんだ」「あのスカスカ感がいやだ」「味噌ダレの香ばしさがいい」「あのニオイがきつくていやだ」。いまだに論争になるのが、かえって面白いのです。

こう考えていくと、「粉食王国」を名乗る資格は十分にありますね。

でも、それぞれの街を歩くと「〇〇の街」の印象がきわめて薄いのです。むろん商売は命がけ。ライバル同士の飲食店が「街のために一致協力」とはいきにくいものです。やはり役所などの出番かもしれませんね。

どうでしょう。交通の便のいい街に、こうした群馬が誇る「麺文化」を心ゆくまで味わえるスポットがつかれませんか。味を楽しむとともに、情報発信基地でもある「群馬の粉食王国館」みたいなものね。

群馬県人は奥ゆかしいから「うどん？ 米のメシが食えない時代の『救荒食』『代用食』だよ。おもてなしに出せるもんか」なんて言いがち。かなりの年配層中心に。でも、それより少し若い50代の僕にとって、幼いころからおつきりこみはおいしくて楽しい食事でした。

里いも、じゃがいも、ねぎ、にんじん、薄揚げ、そしてシャケとか豚肉、鶏肉……、いろんな具が入っていましたからね。ご飯と焼き魚と味噌汁の食事より、おつきりこみが楽しみだったなあ。しょうゆ味でも味噌味でも。生麺を鍋に放り込むから、トロツとしていて、冬ならいつになっても冷めなくて。「救荒食」だなんて、とんでもない。とっても豊かな気分になったもんです。

次の日に温め直して食べるのが、また一段とおいしくてね。つくりたての前夜に比べて、うどんにつゆの味がよくしみこんでいるもんですから。僕の田舎では、これを「たてっかえし」なんて呼んでいました。これをご飯にかけて食べる人もいました。

旧群馬町には、結婚式など晴れの場に欠かせない「ざく煮」が伝わります。けんちんうどんに近い雰囲気。この地から世界に出た福田超夫さんの「上州のおきりこみは最高だ」という言葉は、ざく煮の味の感激からきたものかもしれません。

讃岐うどんの香川県では、県民や観光客がうどん屋さんをハシゴします。

「うどん会席」みたいな豪華な膳がほしいわけではなし。みんな「もりうどん」か「かけうどん」。せいぜい揚げ物をつけるくらい。素朴であればあるほど、食べる観光客の気持ちが豊かになります。地元の香川県民は、うどんが大好き。群馬みたいに「うどん？ 米に不自由していた時代の代用食」なんて考え方をしません。日常だって、晴れの場だって、うどんの姿が欠かせません。県名を「うどん県」にしようとする県庁が取り組んだほどです。これは、観光政策ではありますが、それにしても、郷土の伝統食「うどん」にプライドを持っていなければ、できないことです。

山梨県に遊びに行ったことがあれば、分かりますよね。「おきりこみ」と同じ「ほうとう」が、観光客相手の郷土料理としてしっかり根づいているってことが。中に入れる具材に豊かな変化を持たせるから、注文するこちらとしても迷ってしまうほど。だったら、ぐんまのおつきりこみだって、そんな主役になる資格は大ありでしょう。なぜそうしようとしらないのでしょうか。



ですから、群馬に「日本に、いや世界に誇る群馬の粉食の数々」を一カ所で堪能できる環境をつくったら受けると思うのですよ。

楽しく食事ができる場には人が集まります。県民にも改めて啓発になるでしょうし。「群馬のおいしい物？ 粉食王国ですね。その中身は……」と200万県民が胸はって言える。この「胸はって」が大切なんです。

群馬はそばでも王国をめざす

粉食ですから、小麦粉だけじゃない。そば粉も入れなくては。

だって、シンプルな食なのに「文化色」が濃いて言うか、不思議な世界ですよ、そばって。

そうじゃないですか。「炊きたてのご飯がおいしくて、思わず3杯食べた」って言ったら、「いいオトナが、3杯飯食うかあ？」とあきれ顔されるでしょう？

ところが「さっき寄ったそば屋で『盛り』を食べたら、これがうまいのなんの。お代わりして『盛り』3枚平らげちまった」なんて言うと、「そうかい。いいねえ。どこの店だよ。俺も行こうかな」とか「盛り3枚かい。あんた『そば通』だね」なんて納得されたり、ほめられたり。米のご飯の炊き方や味わいで話が盛り上がることはそうそうありませんが、そばの話になると、多くの人が異様に盛り上がるでしょう？ なんとも不思議な世界です、そばって。

そんなことを考えていたら、「群馬のそば食文化を発展させよう」という「群馬奥利根連合そば会」（金子武会長）の発足10周年記念式典へのお誘いを受けました。2012年のことでした。

新聞紙上などでも、この団体の名前を見ることがありました。そば打ち段位認定大会を積極的に続けているそば打ち愛好家の団体、といった印象がありました。

ところが、ですよ。いざ、みなさんの話を聞いて驚きました。古くからのそばの生産地としての奥利根地域を中心に「群馬のそば文化を飛躍させていこう」とそば打ち愛好者・そば店主だけでなく、生産農家・行政・商工団体・観光団体までが集まった大がかりな組織だったんですから。

地元の老神温泉郷を会場にした段位認定大会の「老神温泉そば祭り」もずっと続けています。素人そば打ち名人の全国大会に向けた予選会開催にも積極的です。

2012年3月までに、県内では初段から4段まで263人の有段者を生み出したのだそうです。

有段者のそば打ちを眺めていると、料理の世界というよりも舞踊の世界に近い様式美を感じます。

大きな鉢にそば粉を入れて、水回し・こねる・のぼす・たたむ・切る。そのひとつひとつの所作、両の手の運びが美しいのです。そば屋さんが店内でガラス越しにそば打ちしている様子を客に見せる理由が分かります。そこから「そば料理文化」の世界が始まっているのですから。

2011年12月には、全県的な広がりをと「群馬そば文化連絡協議会」の結成につながりました。広く「群馬のそば」を地域のブランドに高めて、「そばどころ・群馬」を全国にアピールしようということなのです。

僕は、こうしたみなさんの情熱と同時に、地元の利根実業高校（沼田市）の生徒たちへの取り組みにひかれました。

利根実業高校では生徒が熱心にそば打ちに取り組んでいます。高校生の全国大会である「そば打ち甲子園」の団体・個人ともに2年連続準優勝するなど、強豪校の地位を築いてしまったのです。2015年には団体・個人とも優勝しました。生徒も、そして熱心な先生たちも段位を取っています。

その背景には群馬奥利根連合そば会のみなさんの指導があるわけです。

家庭料理がすたれつつある昨今。高校生をはじめ、多くの子供たちにそば打ちを通して「食」を、「命」を、「人と人とのつながり」を教えようという活動にほかなりません。そこで刺激を受けた子供たちが、明日の群馬を開いていくだけに、この会の活動は「そば打ち愛好会」というレベルをはるかに超えています。



みんなで楽しく、群馬のそば文化を

赤城山の神である大蛇と日光・二荒山（ふたらさん）（男体山）の神である大ムカデが戦場ヶ原で闘い、負傷した大蛇がこの地の温泉で傷をいやして反撃して大ムカデを追い返したという神話（栃木では男体山が大蛇、赤城山が大ムカデで、大蛇が勝つというお話に。こういう地域的矛盾も面白い）に由来する老神温泉（神を追い返したから「追い神」→「老神」ってこと）にしても、待っているだけでは客がきてくれません。温泉プラスアルファに役立つことはないか。郷土の観光地への貢献策は。そう考えて、会と肩を組んでさまざまなイベントを開きます。

そば打ち愛好家による「趣味の会」なら驚きませんが、こういう地域活性化への熱意がある集団なのです。やはりこの会も「郷土の誇りネタ」にほかなりません。

教育・産業振興・観光発展につなげる、そば文化の「社会塾」「寺子屋」的な存在になっているでしょう。

こうした素敵な広がりには、「そばの力」によるものでしょうし、やはり奥利根、そして群馬自体の力強さだと思わないわけにはいきません。

2015年秋には、老神そば祭りに関連して「そば創作料理レシピコンテスト」が始まりました。僕も審査員のひとりでした。うれしかったのは、県内外の男女高校生から数多くの応募があったことです。クレープ、そばだんご、そばコロケなどなど、楽しい創作料理のアイデア揃い。グランプリは県内の女子高生でした。参加した高校生たち、料理に関心を持ち続けてくださいね。

「粉食」か「粒食」か

僕たちの食生活を考えましょう。同じ穀物でも、米は粒食が圧倒的です。それに対して麦やそばは、一部に粒食もありますが、おおむね粉食です。

そばの粒食としては、「そば米」として雑炊とかお茶漬けのようなイメージとなって料理屋さんでお目にかかる程度です。一般の家庭料理の世界では、なかなか使われません。「家庭で使われない」という意味では「そば粉」も同様で。台所に「小麦粉」があるのはごく普通としても、そば粉がある家は、そう多くはありません。家族の誰かが「そば打ちが趣味だ」という家以外は。

粒食の代表である米にしても、粉食はあります。米粉を使っただんごなどは分かりやすい例ですね。

ただ、麦の場合は、ほとんど粒食はされていないですよ。健康面から「麦ご飯」を好む人はいます。米のご飯に比べて、硬いし味わいにかけるという「特徴」があるので、一般に麦ご飯は敬遠されがちなのでしょう。

刑務所の食事を「臭い飯（めし）」と表現したりしますが、その語源のひとつは「麦ご飯」のようですね。精麦技術がよくなかった昔、麦独特のにおいが、米のご飯とはまったく違っていただけからきたという説ですね。

僕自身は、麦ご飯って歯ごたえがあっておいしいご飯だと思って食べています。別に「臭くもない」ですし。

かつては麦に米・アワ・ヒエ・キビなどを混ぜて炊いたご飯を食べる時代がありました。食料が豊かではなかった時代に。でも僕は「小麦100%」の麦ご飯が好きですよ。

まあ、個人の好みは置いておきましょう。

「粉食」の大いなる意義

たしかに、麦の場合は粒食よりも粉食です。

長い歴史の中で、人間は食物を確保するために必死になって努力してきました。その工夫の中で、獣をとらえて食べる肉食ではなく、野生植物の「種（たね）」を食べることに気がついたのです。この起源は1万7000年ほど前にさかのぼるとい説があります。そして、おそらくは偶然知った、野生の植物である小麦を、栽培しようという知恵が身についたのは、紀元前1万2000年頃だと言われます。

現代社会にみたいに畑で大規模につくるわけではありませんから、貴重な存在です。その貴重品を「よい味で」「無駄にせず」「効率よく」食べていく工夫として、人間は「挽いて粉にする」という工夫をあみ出します。

紀元前3000年～2500年頃にはヨーロッパやエジプトなどでは、今日の「石臼」の原型のような物が生まれていたそうです。つまり石と石の間に小麦を置いて、粉上に挽いていったのです。

粉になった小麦を、パンに、あるいは麺に。そういう粉食文化が生まれ、今日まで長い歴史を保っているのですね。

粉食が誕生したのはるか昔に、理論的な裏付けがあったはずもありません。ただ、経験的に「どうもこの麦という穀物は、粉にした方がよさそうだ」というふうに考えるにいたったって感じでしょうか。

「小麦は外皮が厚くて強く、胚乳部分は柔らかい。この胚乳部分が外皮にぴったりくっついていて簡単にはがれない。だから粉に挽いて、その後皮を取り除きます」

「小麦の粒にある深い溝『粒溝（しわ）』の部分の皮は、外から削っても簡単には取り除けない」

「小麦は皮のついたままの粒で炊いても、硬くておいしくない。消化もよくない」

これが、米と正反対なわけです。

「米は外皮（粃＝もみ＝）、内皮（糠＝ぬか＝）と、硬い胚乳部分は『削り取る』という作業で分離しやすい」

米のこんな特性は、粒のまま食用にしやすいからでした。

ここに、粒食と粉食に分かれる理由がありました。

そして、粉にした小麦に水を加えて練ることで、小麦の最大の特徴であるグルテンというたんぱく質が形成されました。「弾力」「柔軟」「膨張」という特色を持つグルテンが、今日にいたるさまざまな小麦の加工品（パン、うどん、パスタ、そして多くの菓子類）を生み出すもとになったわけですね。

日本の、群馬の粉食は

さてこの小麦の粉食ですが、日本では弥生時代に始まったと言われていましたが、近年では縄文時代には始まっていたという説もあります。

小麦栽培も弥生時代中期には畑作が行われているようです。最初は当然「お粥＝おかゆ」（あるいは重湯）のような食べ方でしょう。そして粉に挽く文化が芽生えます。そして粉を水で練って平たい形にして焼く、今の「お焼き」といった雰囲気になりました。

麺という形は、やはり中国からの伝来です。奈良・平安時代の遣隋使・遣唐使が中国の麺文化を持ち帰ったという説ですね。それが豊かな貴族社会で広まったという話です。

鎌倉・室町時代には、禅宗の僧侶の間食として定着し、それが武家、そして庶民にも広まったようです。耳にすることがある「饅頭（うんどん）」ですね。これが「うどん」になったのではないかという話です。

さらに時代が下って、江戸時代になると、麺としての「そば」が登場します。それまで、お湯で練った、今でいう「そばがき」の形で食べていたそば粉を、うどんと同じように麺の形にしました。

さて、ここ群馬という地域は、冬の日照時間の長さを生かした二毛作（夏に米を、冬に麦を栽培することですね）が盛んで、歴史的に小麦の主要産地でした。今日でも、全国屈指の小麦生産県で、その品質にも定評があります。農家では、自作のおいしい小麦粉を使って、それぞれの家が手打ちうどんをつくり、家族で食べ、来客にふるまう、そんな「粉食文化」が発展してきました。

ここから、郷土料理「おっきりこみ」へとつながる流れが誕生するわけです。

だし汁でいろいろな野菜類を煮て、しょうゆかみそで味つけ。そこへ平たく打ったうどんを下茹でせずに入れて煮込んだ料理です。

さらには「お焼き」「焼きもち」「じり焼き」「めし焼きもち」といった文化ですね。「お焼き」「焼きもち」は小麦粉（米粉を使う地域もあります）を水でこねた生地に味噌や炒めた野菜などを入れて、平たく丸めて焼いたものです。「じり焼き」は、小麦粉を緩めに溶いたものに、みそや刻んだ野菜をまぜて焼きます。現代の「お好み焼き」に近いものですね。「めし焼きもち」は、ご飯に野菜や山菜のみじん切りを混ぜて小麦粉をつなぎに加えて焼いたものです。

一度焼いて冷めてしまったものを後で食べる際には、囲炉裏の灰の中に入れてゆっくりと温めました。灰から取り出して、手で「パンパン」と灰を払い落として食べる光景がありました。スイッチひとつで「レンジで温められる」現代社会では考えられませんが、ノスタルジックな「いかにも日本人らしい」姿でもあります。

こういう「素朴で」「温かな」伝統食を生み出してきたのが上州人でした。

繰り返しになりますが、今の群馬県では、いろんな地域が食文化を意識したアピール策を進めています。西部地域の「おっきりこみ」、東部地域の「ほうとう」、桐生市の幅広の「ひもかわ」。館林市やみどり市は専門のうどん製造企業による「うどんづくりのメッカ」。「水沢うどん街」は榛名伊香保観光の昼食どころ。「焼きそばの街」の太田。高崎は「パスタの街」。藤岡の「ラーメンの街」は、最近ちょっと影が薄いかなあ……。それぞれの街が、食による町おこしに懸命です。これらは、みんな「粉食文化」ですね。いかにも「王国」らしいではないですか。

それぞれの街で、特徴をとらえた粉食をアピールして、それを盛り上げるイベントなどにも積極的です。パスタの街・高崎では（なぜパスタの街なのか、ちょっと難しいところはあるのですが、とにかくこのキャッチコピーがけっこう県外にも知られているのですから、もっと盛り上げましょう）、毎年秋の「キング・オブ・パスタ」という「市民による試食・人気投票イベント」が年々拡大しています。秋の高崎やその周辺を代表する恒例イベントに成長しています。

なんといっても20代、30代の若者が中心になって企画運営しているところが、たまらなく頼もしいのです。



秋の高崎の代表イベントに成長したキング・オブ・パスタ

「日本屈指の粉食王国」は「世界屈指の料理文化王国」につながる

粉食文化の代表的存在である「おっきりこみ」については、「第6回」で詳しく述べます。いずれにしても、今日述べてきたように、群馬は全国屈指の「粉食王国」なのです。ですから、その伝統と存在感を強くアピールして、誇る文化として守ってゆきたいものです。

人間の食の原点は「穀物食」にあります。食文化史を見れば小麦栽培に適した中東・ヨーロッパ・アメリカなどの「小麦の粉食文化圏」と、米栽培に適した日本・中国を含めたアジア諸国の「米の粒食文化圏」に分かれます。

中東からヨーロッパ、アメリカにいたる小麦粉文化圏では、米の粒食は広がりませんでした。僅かな例外としては、トルコのピラフ、イタリアのリゾット、スペインのパエリアくらいでしょうか。

それに対して、米食文化圏のアジアでは、小麦の粉食文化が米とともに定着しました。麺、饅頭（マントウ）、お焼きなどの世界ですね。米麦双方の魅力・特性を柔軟に受け入れた度量の広さと器用さは、アジア人の特性かもしれません。

米食文化圏でありながら、麦食文化をも成立させていることは、「世界屈指の食文化王国」の資格を有しているということにほかなりません。

そう考える中で、群馬が「日本屈指の粉食王国」を標榜するということは、イコール「世界屈指の食文化王国」であると言えるのではないのでしょうか。

大げさな？ いえいえ、郷土へのプライドを育むには、それくらい大きく考えなければなりません。

そのように、豊かな歴史と栽培・料理文化、柔軟な考え方など、群馬の「粉食王国」論をはじめとした食文化を理解することが欠かせないのです。

参考文献

- 『ごはんとパンの考古学』（藤木 強。2007年、同成社）
- 『たべもの起源事典 世界編』（岡田哲 2014年 筑摩書房）

【第5回】家庭料理のおもてなしで、恋愛も成就…か？

僕の家料理論について語りましょう

僕自身の一番の自慢は「料理の腕」なのですよ。

もちろん、職業としての料理人のみなさんにかなうはずはありませんが、そういった人たちを除いて、家庭料理の世界では「群馬県で、一番料理がうまいのが僕だ」と自負しています。ことわっておきますが、半分以上冗談の世界ですよ。

結婚以来20年余。料理の苦手なカミサンに代わって、家庭の台所を仕切ってきました。自宅が友人知人、仕事仲間たちの宴会場になっています。

古代ギリシアの哲学者のソクラテス（紀元前469～紀元前399）が言います。

「男にとって結婚はいいものだ。良妻に恵まれれば男は幸せになれるし、悪妻であったなら、私のように『哲学者』になれる」

彼の妻・クサンティッペは「悪妻」だとされています。もちろん、伝説の世界ですから、本当のところは分かりません。でも、ソクラテスのこの言葉は、今日まで語り継がれています。

僕も同じようなことを言います。

「男にとって結婚はいいものだ。料理のできない妻であれば、夫の料理の腕前がグングン上達するから」

自宅に友人知人、仕事関係、ボランティア仲間、いろんな人がやってきて、宴会になります。料理はすべて僕の担当です。

家庭料理の最大のメリットがあります。素人の料理ですから、味つけに難があっても、誰も文句は言わないってことです。

「料理、お上手ですねえ」「どれもおいしいよ」

ほめ言葉しか返ってきません。これは「大人のマナー」「社交辞令」ってやつね。

でも、失敗料理だってたくさんあります。そんな時だって、家族とか気のおけない友人相手なら、素直に失敗を謝ればいいだけのこと。

「すまん。この魚はまだ生焼けだ。焼き直してくる」

こんな展開も、家庭料理の醍醐味です。ですから、僕は断言します。

「家庭料理に失敗はないんだよ」

生焼けでも、生煮えでも、味が薄すぎても、濃すぎても、みんなでワイワイ言いながら食べる場では、「料理人世界ならば、明らかな失敗」も、食卓を盛り上げるネタになってしまいます。

そう考えれば、「日々の食事の支度がいやになってきた」なんて嘆く必要がなくなります。

取引先の社長を招いて、僕の手料理でおもてなし。

ここでも、「男である」僕は便利です。

その家の「奥さん」の手料理なら、その社長にもさほど響かないでしょうが、「だんなさん」の手料理攻勢です。いや、驚くのなんのって。

それで、商売の話がうまく進んだこともあります。

ここだけの話ですが、僕のかみさんが「この人と結婚しよう」と決断した決め手は、料理だったようです。

独身時代、ある店に長さ30～40センチはあろうかという大きなエビが並んでいました。みなさん、たまに見ませんか？ やたら大きなエビのてんぷらを名物にしているそば屋さんって。器から頭も尻尾もはみ出している光景を。

そんなエビが売ってたので、僕は言い出しました。

「よし、今夜は頭も尻尾もついた特大エビフライにしよう」



マグロとネギの串揚げは
取引先のオジサン向けか

それでね。大きなエビフライを揚げたのですよ。

レモンをギュッとしばって、ナイフとフォークで「いただきます」。なかなか味わえない贅沢です。かみさんは「実家でもこんなものは出てこなかった。母親はこんな豪快な料理つくらなかつたなあ」と感激。

「ああ、この人と結婚したら、こんな料理がしょっちゅう食べられるのね」

そう思って、僕との結婚を決めたそうです。

そんなきっかけですから、その後20年以上にわたって、僕が家の食事の支度をするという「苦闘」を続けてはいるわけですが。

まあ、みなさん。今、目の前にいる数少ない男性はもちろん、女性は、「僕の立場」をご自身に置き換えてください。「素人料理の威力」は、僕が胸を張って保証します。

家族、来客……料理の力で「視界良好」

人間、どんなにうわべをとりつくろっても、いろんな所に「本性」が見えてしまいます。

言葉は丁寧でも、「立居・振る舞い」などに「本音」が覗くということでしょうか。人間関係の中で、それがよ〜く分かるのが「料理」の世界ではないでしょうか。「手が込んでいる」「手を抜いているか」、すぐに分かってしまうだけに。

人間関係と人間文化の中で大切な柱の一つたる「料理」。しかもお金をもらってお客に料理を出す「料理人の世界」ではなく、ひとりひとりの人間として「人とつき合う」「人をもてなす」という文化の中で考えましょう。

そうすると、料理というものの力の大きさが分かります。

たとえば、友人・知人・仕事相手などを自宅に招いての食事の場。

「ごちそう」を出したいですよね。漢字にすれば「御馳走」です。接頭語の「御」はさておき、「馳走」、つまり「馳」も「走」も「はしりまわる」ことですね。

かつて、人は相手を食でもてなすために。山野や海・川・湖を「はしりまわって」、材料を集めました。これが「ごちそう」の元々の意味です。

けっして、「スーパーで鍋物セットを買ってきた」のでもなく、「お惣菜を買ってきた」のでもなく、「宅配のピッツアや寿司を取り寄せた」のでもありません。もちろん、それはそれで、「はしりまわった」ことにならないでもないのですが、仮にそれらがどんなにおいしくても、やっぱり本来の意味の「ごちそう」とは違うような気がしませんか？

もちろん、今の世の中で、「山野をかけまわる」ことなど、よっぽど山菜取りや釣りの好きな人でないといけません。ですから、僕が自宅でもてなす時は、2日前あたりから、仕事の合間を見て郊外の「農産物直売所」や「面白い品ぞろえが売り物のスーパー」などを「走りまわって」、相手に喜んでもらったり珍しがったりしてもらえようような肉・魚・野菜・山菜などを手に入れます。高崎市街から吉井へ向かう中山峠にあるJAの直売所は、抜群の品ぞろえと安さで僕のホームグラウンドです。これが「木部克彦流のご馳走」ですね。そして、いざ食事の場では、「熱いものは熱いうちに」「冷たいほうがおいしいものは、冷やして」と、「下手の横好き」の素人料理が、それでも可能な限りおいしく食べてもらえるよう、順番を考えて出していきます。パスタの街・高崎の市民だから、パスタは欠かせないかな？



家庭料理で、よく見ませんか？ 揚げ物や焼き物など「熱々」がおいしい料理が、食事の始まる前からできあがっていて、食卓に並んでいる光景を。その都度、揚げたり焼いたり炒めたりすれば、「一番おいしい瞬間」を出すことができます。フットワークよく、台所と食卓を行き来すれば、なんとということもなし。面倒くさがるか、このフットワークとそれによって手にする「家族や来客の歓声」が楽しいと感じるかで、天と地の開きあり、ですね。

それに、料理を順々に出すということで、食べ終わった食器も下げられるから、順次洗いが済んでいきます。食事の最終盤には、最後の料理の器だけが「洗い物」として残る。こういう理想の展開に近づくわけですよ。

パスタの街・高崎市民の僕には



大皿料理で来客をアツと言わせたい

台所に「洗い物の山」がそびえる。誰だっとうっとうしいでしょう。それを防ぐ「戦略」でもありません。

時には、みんなに「アツ」と驚いてもらうために、直径1メートルくらいのガラスの大皿に、いろんな料理を盛り込んで、「さあ、どうぞ」とテーブルに運びます。そうすると気分がいいです。だって、間違いなく「うわー、すごいなあ」という歓声上がるからです。その見栄えの豪快さに、味は「素人そのもの」でも、みんな満足してくれますから。

そして、テーブルクロスやマット、装花、照明などにちょっとだけ工夫すると、その場の雰囲気は格段によくなります。この点では、「食空間コーディネーター」として、各地で主婦などへの教室を開いている友人がいますので、その人にいろいろ教えてもらっています。

戦略と工夫の積み重ねという「頭脳労働」、そして材料を求めて駆け回る「肉体労働」によって、料理の力が人間関係における「視界良好さ」を生み出します。しかも、さほど難しい作業ではなく、けっこう簡単な作業ですからね。楽しみながらの作業とも言うべきでしょうか。

レパートリー不足？ そんなことないって

では、日々の食卓を考えましょう。

「毎日の食事の支度って大変。私、そんなにレパートリーがないし……」

よく、こんな言い方をしませんか？

高校1年で「数学を引退した」僕には、ちょっと難問ですが、このレパートリー、つまり料理の品数ですが、これについてちょっと考えようではないですか。まあ、頭の体操ですね。

「大根、にんじん、じゃがいも、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、なす、トマト、ブロッコリー……。料理の材料に使う野菜が、たとえば30種類あったとして、この中から3品使って『和え物』をつくるとすると、いったいどのどれくらいの種類の組み合わせが可能か」

たしか「縦列・組み合わせ」ですよね。数学の得意な人がいたら、すぐに答えが出るのでしょうか。

「大根—にんじん—じゃがいも」

「大根—にんじん—焼きなす」

「にんじん—焼きなす—ほうれんそう」

「ほうれんそう—大根—焼きなす」

「ほうれんそう—にんじん—焼きなす」

つぶやいていると、お経みたいです。でも、これで5種類の和え物ができました。

数学の得意な友人に聞きました。30品目から3品使うと、全部で何通りの組み合わせになるかってね。

「 $30 \times 29 \times 28$ 」で24360通りだそうです。でもこの中には「大根—にんじん—じゃがいも」と「じゃがいも—にんじん—大根」などの、同じ物の組み合わせが出てきますから、僕の質問に対する答えとしては、「6で割る」のだそうです。

ですから、「30×29×28」で24360。これを「÷6」で「4060」。なんと4060通りの和え物になるのだそうです。

続いて和え物の味つけです。「和え衣（あえごろも）」なんて言いますが、しょうゆ、みそ、とうふ、梅肉、明太子なんて、数限りなし。たとえば、5種類の「和え衣」だとして、「4060×5＝20300」通りの和え物となります。

「1日3食」食べるとして、「20300」を「3」で割ると「約6766」ですね。これって、何年分でしょう。「365日」で割ると「18年半」にもなります。

18年半にわたって、毎食、違った和え物ができることになります。難しい料理技術ではなく、材料と「和え衣」をまぜるだけの簡単料理。

「和える」つまり「プラスしてゆく」という作業で、20300種類のレパートリー。どうでしょう、「毎日の献立を考えるのなんて嫌だ」という悩みなんか、吹き飛びませんか？

ちょっとした「頭の体操」です。

要は「気の持ちよう」だってこと。料理をあんまり難しいものと考えないことです。先ほどから話している「ご馳走」「おもてなし」「一生懸命に」「心を込めて」と矛盾するかもしれません。でも、まじめに考えることは大切ですが、それだけでは、やっぱりどこかでいきづまります。ある意味では「軽〜く」考えないと、いやになってしまいますからね。

こうして、僕の家では僕の家なりの「日常の食事」から「おもてなし料理」という「文化」が形成されていきます。この「それぞれの家庭における料理文化」が、人間力を考えるうえで、きわめて大切なポイントです。

「群馬ヘルシー御膳」は可能か

「言うことは分からないでもないけど、群馬って野菜と川魚中心だろう？ やっぱり地味じゃないの？」

まだ、そう言うかあ。それなら、こんな話はどうですか。

以前、NHKのニュースキャスターが突然高知県知事になった時代に、請われて通産官僚から副知事を務めた中西穂高さん（その後、東京工業大学教授に）と話していて、彼がこう言ったことがありました。

「高知の農山村でつくる『田舎寿司』ってあるでしょう？ 寿司ネタが魚じゃなくて、みょうが・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・しょうがなんか乗ってる握り寿司。あれって、インターナショナルだと思いませんか？」

高知で暮らしたことのある僕は、すぐに思い当りました。1パック300～400円で売っている、きわめて素朴な品です。

「魚がない分、寿司としては素朴すぎて『うま味』『楽しさ』に欠けませんか」

とはいえ、その素朴さって、群馬に通じるものがあります。

「昔、祖母とか母親がこんな寿司をつくったことがあったなあ」

群馬の農家育ちの僕の目の前に、幼いころに食べた煮つけた野菜の寿司が浮かんできました。

「華やかじゃないけど、いま思い出すとつかしさでいっぱいになりますね。全部植物素材だから健康的だし」

「そこですよ。その健康的ってところがミソですよ」

中西さんは胸をはります。

「先進国は健康ブームです。欧米に行ってみれば『日本食はヘルシーだ』でしょう？ 寿司の人気も高い。そしたら、健康素材だけを使った田舎寿司を売り出したら、受けるんじゃないでしょうか」

「なるほど。ヘルシーさで売れば、素朴な田舎料理がインターナショナルな食事ってわけですか」

それからというもの、このことが頭から離れないのです。

みょうがやこんにゃくは群馬でも特産品。しいたけは、それこそ群馬のお家芸ですよ。なにせ、しいたけの人工栽培は、桐生市で森産業を起こした「ドクター・モリ」森喜作さんの開発から全国に広まったんですから。

キャベツ、なす、トマト、白菜、やまといも……、地場産業ですからね。ほとんど完熟イチゴのような甘さが自慢の「ブリッグスナイン」なんていう太田のトマトは、おそらく全国指折りの存在でしょう。これを生かさないと手はないですね。

もちろん、これに川魚や県産の牛や豚を加えてもいいかもしれない。握り寿司じゃまったくの真似になってしまいますから、丼物とか、それこそ「粉食王国」を自認するなら、うどんなんかと組み合わせる手があるでしょう。

こんなふうを楽しみながら考えていくと、できるじゃないですか。群馬独自の健康御膳みたいな料理が。

私案「群馬ヘルシー御膳」

群馬の名物・おっきりこみのお椀を真ん中に据えて、群馬産素材でつくった料理を並べて「群馬ヘルシー御膳」みたいな「定食」「コース料理」にしてはどうでしょうか。世界中で「ヘルシーブーム」なんですから、こんな健康的な料理は「インターナショナル」な存在になる可能性大あり？

- たたいたきゅうり・トマト・たまねぎの和風マリネ
- 春菊のおひたし
- 大根・みょうが・アスパラガス・しその千切り
サラダ
- こんにゃくの田楽
- キャベツと上州牛のロール蒸し
- やまといも・豆腐・のりのかば焼き風
- かぼちゃ豆腐・ごま豆腐・えだまめ豆腐

こんな料理の小鉢や皿と、里いも、ごぼう、大根のシンプルなおっきりこみのお椀のそろい踏みです。野菜中心にちよっぴり牛肉のコクも。でもあっさりめの充実ヘルシー御膳。こんな食事なら、県外の人にも、胸張って「どうぞ召し上がれ！ このヘルシーさと豊かな味わいが群馬の食の底力！」って言えませんか。

群馬ヘルシー丼というやり方も

きゅうり・トマト・たまねぎの和風マリネや大根・みょうが・アスパラ・しその千切りサラダを、丼に盛ったご飯の上に敷きつめて真ん中にキャベツと上州牛のロール蒸しを飾った「群馬ヘルシー丼」にする手もありでしょうね。

ロール蒸しではなく、やまといも・豆腐の「かば焼きもどき」を乗せれば、「おお！ オール植物素材の『健康うな丼』かあ。なるほど、健康になりそうだし、ボリュームも満点だあ」と歓声が上がります。

お店だってやってみてよ

季節ごとの食材にスポットを当てて、それぞれの飲食店などが、その素材をメインに工夫した料理をアピールするというふうにしたらどうでしょうか。

春は山野草、夏のトマト・ききゅうり・高原キャベツ、秋のやまといも・きのこ、冬は白菜・殿様ねぎ……とか。1月から12月まで、12種類の「主役素材」を設定してもいいですね。それぞれの食材をテーマに、あとはどんな料理方法でもいいから、魅力的な作品に仕上げ、年間を通じて「群馬のおすすめ料理であります」という強調方法ですね。

年間を通していつでも味わえる「○○丼」「□□うどん」「△△焼き」「◇◇定食」といった世界になると、それぞれの店が同じ料理を出すことは難しいでしょう。商売は競争ですからね。

だから、12カ月でそれぞれ違う「群馬の看板料理」、しかも「メインの素材」は共通で、焼いても、炒めても、揚げても、蒸しても、和えても、他のどんな素材と組み合わせてもOKという料理スタイルは、けっこうおもしろいんじゃないかと思えます。つくるほうもやりやすいし、食べるほうだって、楽しみが増えますよ、きっと。



自信あり、「冷やしトマトそば」

店だけに任せちゃいられませんね。家庭でもやってみましょう。

たとえばトマトの夏なら、僕は家で来客や友人を「冷やしトマトそば、みょうが風味」でもてなします。

トマトと「合いそうにない物」を組み合わせた料理をつくって楽しみたいってひねくれた考えです。冷製パスタは当たり前だから、同じ小麦粉のうどんやラーメンは合うか。なら、そばとか冷たいご飯はどうでしょう。冷やしトマトそばとかご飯ですね。

県産の美味しいトマトとたまねぎを炒めて、コンソメスープで煮る。しょうゆもちょっと。これを冷蔵庫で冷やすだけ。盛り付け用に切ったトマトもスープにつけてこんでおきましょう。

器にゆでて冷やしたそばを盛る。和風でも洋風でも、でっかい鉢にチョコンと盛ったほうが豪華です。冷やしたトマトスープをかけてトマトも飾る。みつば・みょうが。おくらなんて夏っぽいものをあしらって、最後は刻んだバジルの葉をひとつまみ。

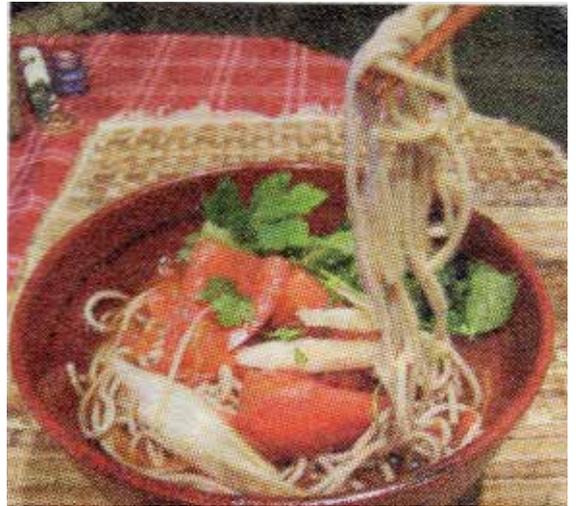
冷やしたトマトスープの爽やかな甘ずっぱさと、香味野菜のアクセント。同時にそばの風味は力強く生きている。僕の家にくる知り合いは、みんなが「お代わり！」なのです。

冷やしトマトご飯には、このトマトスープにじゃがいもも加えてみます。熱々のトマトリゾットは当たり前ですが、冷ましたご飯に冷たいトマトスープはどうか。「冷やし茶漬け」があるから、トマトでもいいじゃないか。これも、たしかにうまいのです。

夏はこうした「冷やし」もの。冬なら熱々のままのスープがいいですね。

トマトを煮るのが面倒なら、ビンかカン入りのトマトを使ってもいいし、トマトジュースを使うのも一興です。僕は来客に「トマトをじっくり煮ました」って自慢したいから使わなかつただけのことですが。

トマトの真っ赤な色が目にしみます。この鮮やかな色合いが食欲をそそるわけです。



冷やしトマトそばにみんな「お代わり！」

【第6回】おっきりこみの旅

◎おっきりこみのへの思い

腹が立って仕方がないのです。

何にですって？ 群馬の伝統料理「おっきりこみ」について、肝心の群馬県民がこんな言い方をするからです。

「だってさあ。野菜中心の煮込みうどんだよ、おっきりこみって。そうそうしょっちゅう食べられないよ。飽きがくるじゃないか」

そんなふう間違った考えを持つ人が多くて困ります。「偏見」と言ってもいいでしょう。

「しょうゆ味とみそ味の2パターンしかないでしょう？ つまらないなあ」

年輩の人たちは、もっとすごい。

「あれは、米が満身に食えない時代に、仕方なく食べた『代用食』『救荒食』だよ。米の飯に不自由しない今の世の中で、どうして食べなきゃならないんだい？」

群馬の地で、その風土に合った形で、長く受け継がれてきた伝統料理たるおっきりこみを、そこまで過小評価しますかあ？

「だからね。代用食を県外からきた人に、胸張って出せないだろうか？」

だめですよ。そんな間違ったことを群馬県民自身が言ってちゃあ。

野菜や肉・魚などを大鍋で煮て、そこへうどんの生麺を入れて煮込んで食べるのが「おっきりこみ」。生麺についている「打ち粉」が汁に溶けだして、カタクリ粉みたいに働いて、とろみと保温性豊かなやさしい味わいを生みます。麺は小麦粉と水。普通のうどんに欠かせない塩は入れません。麺のコシは塩の働きなのですが、おっきりこみでは「コシ」よりも「モチモチ感」を優先するのです。麺はやや幅広の平打ち麺。このあたりが、おっきりこみの「定義」でしょうか。

呼び名も「おっきりこみ」「おきりこみ」から、県東部の「ほうとう」「煮ぼうとう」などさまざまです。

◎シルクロードを渡ってきた？ 豊かな歴史

群馬に広く定着する「おっきりこみ」（あるいは「おきりこみ」）。

この「源流」をたどると、メソポタミア文明で知られるチグリス・ユーフラテス川上流の山岳地帯に行きつくという話があります。

今のアフガニスタンですが、この地は小麦の産地。ここに伝統料理の「アウシュ」があります。たまねぎ、トマト、にんにくなどを炒めて、ヨーグルトや肉団子を入れて煮込んで、塩・コショウを加えて味つけ。これに乾麺か、イーストの入っていない「ナン」の生地を薄く伸ばして麺状に切ったものを入れて火が通るまで煮るのです。なるほど、まぎれもなく「おっきりこみ」ですね。

このアウシュは「風邪をひいても、すぐに治る」という現地の健康料理なのだそうです。手早くできる、健康食材にあふれた煮込み料理ってことです。

これがシルクロードを伝わって、中国（唐）へ。そして漢方の「薬膳」と融合していきます。歴代の皇帝や高僧などが健康食として重要視した「薬膳漢方料理」としての地位を築いたという考え方で

す。この健康薬膳麺料理を、日本からの遣唐使が帰国の際に持ち帰ります。これが「宮中」の権力者・貴族・武将らに広がり、宮中で料理を担当する役割を担った新田義重（鎌倉幕府を倒した新田義貞のご先祖さま）が郷里の新田庄（群馬の太田市ですね）に伝え、一帯に広まったという説です。だから群馬のほうとうには、もともと宮中の高級健康料理という「由緒正しさ」があるのだそうです。

もちろん、それよりもずっと前から、大陸（朝鮮半島）からたくさんの渡来人が日本に移り住み、先進的な文化を日本の地で広げていました。外国の文化を受け入れ、かみ砕いて、独自の文化に築き直す。そんな気質に富んでいますから、異国から伝わった料理も抵抗なく受け入れていったのでしょうか。

こう考えると、おっきりこみを「米の代用品」「救荒食」なんて、謙遜というよりも「卑下」してきたことが恥ずかしくなるってものじゃないでしょうか。

◎もともと僕たちの祖先は「おっきりこみ」を食べていた？

もちろん、人間が小麦の栽培を始めたのは、「シルクロード・遣唐使説」よりもずっと前のことです。1万数千年くらい前から小麦を栽培していたと考えられるのだそうです。エジプトでは5000年前には小麦を石臼で挽いて「小麦粉」にしました。これに水を加えて、ねって、焼いた、いわば「パン」に近いものを食べたようです。

日本も弥生時代中頃には、麦が栽培されていたようですし、最初は「麦粥」のような食べ方でしたが、そのうち「実を挽いて粉にする」→「水を加えて、ねって、焼く」という、「パン」「お焼き」のような食べ方が広がったのです。

うどん、そうめん、きしめん……、「麺という形」は中国から伝わったというのが定説ですが、少なくとも日本で弥生時代には粉食文化があったということは、わが群馬県民の祖先たちも、この地で粉食の魅力に気づいていたと言えませんか。

日本人の祖先は古くから「醤（ルビ処理＝ひしお）」という調味料を見つけていました。肉・魚・野菜・穀類などを塩漬けして発酵させたものです。みそやしょうゆの原点ですね。中国にも東南アジアにも、この醤の伝統があります。

「煮る」という料理法は少なくとも1万4000年ほど前の土器に、サケやマス（海から川をさかのぼったのでしょう）を煮た痕跡らしきものが残っているのだそうです。それくらい長い歴史を持つのが煮物です。料理法があり、調味料もあったのですから、日本には大昔から今の「すいとん」のような食べ方があったかもしれません。小麦粉と水を練った「だんご」を小さくちぎって煮るような。

◎農家の嫁が「手早く、体によい食事を」

ではその料理が、なぜ群馬で定着したのでしょうか？そこには養蚕業が大きく影響しているという見方があります。

群馬では「日本一」と言われるほど養蚕業・蚕糸業が栄えました。シルクを生み出す養蚕業は忙しさを極め、1日に何度も蚕に桑を与えるのです。人間様の夕食の後も、作業が続きました。寝食を忘れて、早朝から夜寝るまで働き通しでした。夫と同じ仕事をしながらも、その合間に「手早く」食事の支度や洗濯、掃除など家事を受け持ったのが農家の嫁でした。

ずっとずっと昔の時代の群馬で、養蚕農家の嫁は、せわしい日常の中でうどんを打ち、家族のために食事の支度をしました。大切なのは「手早く、体によい食事を」。この条件に一番合う料理が、おっきりこみだったのです。麺を食べるための通常の手順である「熱湯でゆでる」というプロセスを省いたスピーディーさが、大きくものを言ったのです。

上州のからっ風が吹きすさぶ季節、つらい野良仕事を終えて、ホッとひと息ついて食卓に着き、目の前のおっきりこみを「フーフー」と息を吹きかけながらすすりこむのがささやかな幸せだった時代は、そんなに大昔ではありません。

「孤食」「個食」で、家族が夕食のテーブルに揃うことのない現代とは比べものにならないほどあったかな、人間らしい、家族らしい幸せにあふれた暮らしだったと言えるでしょう。その象徴がおっきりこみの「湯気と味」なのです。

◎塩なしの生麺を、鍋に放り込むとは珍しや

鍋焼きうどん、煮込みうどんは、日本人におなじみですが、味つけした煮汁に、ゆでないままの「生麺」を放り込んで食べる形式は少ないようです。

群馬や栃木・埼玉の一部における「おっきりこみ」「おきりこみ」「ほうとう」「煮ぼうとう」、そして山梨の「ほうとう」。愛知の「みそ煮込みうどん」などが代表的ですが、とにかく「稀少性」というアピールができます。

うどんの三要素「小麦粉・水・塩」から、「塩」を外した麺という特長も、やはり「稀少性」があります。うどんにおける塩の役割は「コシ」「色合い」「保存性」などが挙げられますが、たしかに「その日打ったうどんを、どちらかと言えば濃いめの味の汁で煮る」おっきりこみには、「透き通るような色合い」「保存性」は不要でしょうし、「コシ」が強すぎるのも、むしろ敬遠されたのかもしれませんが。それに、塩を使わないからこそ「モチモチした食感」が手に入ったのです。

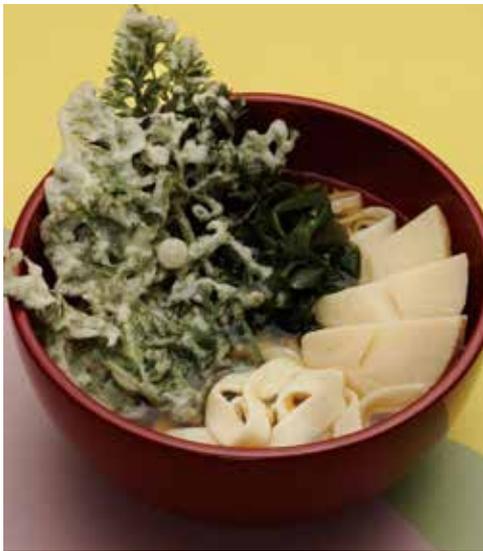
僕がつくる 「おっきりこみ」の数々



大鍋でつくった、おっきりこみ



野菜中心で「おっきりこみの王道をゆく」風情



たけのこと、ニンジンの葉の天ぷらで



有頭エビとトムヤムクン風でエスニックに



カレー味も受ける



ご覧のとおり、真っ黒なイカ墨なのである



ローストチキンと下仁田ねぎでリッチに

◎「ヘルシー」「エコ」、時代にピッタリ

昔の農村の話だけじゃなく、おっきりこみは「今日的意義」も持っています。

キッチンにある様々な野菜、つまりじゃがいも・里いも・長ねぎ・にんじん・白菜・キャベツ・きのこ……、なんでもいから放り込んだ「楽しい寄せ鍋」の世界。もちろん、牛・豚・鶏などの肉や、魚・貝なども参加します。

大きな鍋でつくったおっきりこみを、テーブルの真ん中にドーンと。湯気・香り・そして何より、豊かな味わい。家族に「ヘルシーな野菜をたくさん食べさせたい」というお母さんには、手軽にできて、楽しくて、お腹がいっぱいになって、みんなの笑顔が見られるのが「おっきりこみ」の世界なのです。塩を入れずに小麦粉と水だけでつくった麺という点もヘルシーですね。

生麺を鍋で直接煮るので、あらかじめ麺をゆでておく必要なし。その分の「水」「火力」「時間」の節約になります。実に「エコな料理」というわけです。

◎あふれるぬくもり

シルクロード～遣唐使～日本の宮中～新田氏の里へという説でも、弥生時代に始まり上州の養蚕農家が工夫した民衆の知恵という説にしても、「健康食」「手軽につくれる」という利点は共通しています。「健康に生きていけるランキング」では全国上位の群馬です。「健康県・群馬が国内外に誇る伝統・健康料理」として「おっきりこみ」を前面に押し出す意義は、「大いにあり」でしょう。

健康・心・愛・ぬくもり……。そんな「あったか要素」満載がおっきりこみの真骨頂なのです。

◎群馬の逆襲へ、天下無敵の「おっきりこみ」

おっきりこみの魅力は何か？ レシピ提案の前に、ちょっと整理しましょう。

1 作り方が、あまりにも簡単だってこと

お母さんたち（お父さんたちでもなんでもいいんですよ）が家庭で料理をしなくなりつつある。そんな言い方が目立ちます。火の通り具合の難しさやコンロまわりの汚れが気になる「揚げ物」「焼き物」、微妙な熱の伝わり加減が難しい「蒸し物」、味つけに繊細さが求められる「和え物」……。みんな敬遠されがち。

でもね。そういう難しさと無縁なのが「家庭でつくる、おっきりこみ」の世界です。料理のレシピ本にある小さい文字のレシピを読むだけでいやになるようなこともありません。

具材として何を使っても、どういう形に切ってもOK。里いも・れんこん・大根・にんじん・白菜・きのこ・長ねぎ・こんにゃくなどなど、台所にある野菜を適当に使いましょ。もちろん、ぜいたくしたい時は、牛肉・豚肉・鶏肉、そしてシャケ・イカ・エビ・ホタテ・アサリなどの魚介類ね。こういう具材を、油で炒めてもいいし、炒めなくてもいいです。硬そうなものから（根菜類というんでしょうか）順番に鍋のダシ汁に放り込んで煮ましょ。

ダシっていうと、「コンブとカツオブシでダシをとって……、ああ面倒だ」って悩むでしょう？ 本職の料理人じゃないんですから、悩まずにいきましょう。好きな人は「本格的に」とればいいし、ダシの素を使ってもいいじゃないですか。味つけはしょうゆでも、みそでも、塩でも。後で詳しく言いますが、そのほかどんなスープでも楽しいもんです。

具材はすぐに煮えるから、さっさと、おっきりこみ用のうどんの生麺（1～2センチの幅広・平打ちがスタンダードのようです）を放り込みましょ。7、8分から10分。煮込む時間（麺の硬さ柔らかさ）は、自分や家族のお好み次第にましょ。

わずかこれだけの「工程」です。

ここで、かつての農家の嫁のように麺を自分で打つか、お店で専用の生麺か半生麺を買ってくるかは、作る人・食べる人の自由です。一番簡単なのはお店で買った麺を使うことです。反対に「自分で打った麺を使うと、楽しそうだなあ」という気になれば、小麦粉（うどんですから中力粉ですね）と水で打ってみても面白いでしょう。普通のうどんは中力粉・水・塩が基本で、おっきりこみは中力粉と水だけという、「一応の」定義はあります。ただ、これも厳密にこだわったって意味のないこと。もちろん、その定義の「意味」はあるんですが、それよりも「気軽さ」と「好み」を優先しましょうってことです。

2 なんとも豊富なメニューが楽しめる「最強料理」

さて、「飽きないか？」などと言っている人に反論するために、お店みたいにメニューを書き出してみましょう。味は、とりあえず「しょうゆ味」で始めましょうか。

伝統的なスタイルを優先して、「野菜だけ」から入ります。

「里いも・大根・にんじん・長ねぎ」のおっきりこみ。

「きのこ・白菜・こんにゃく」のおっきりこみ。

「じゃがいも・いんげん・ほうれんそう・たまねぎ」のおっきりこみ。

「なす・キャベツ・油揚げ」のおっきりこみ。

組み合わせは自由ですが、こんな基本形を考えます。次は、応用編ですね。

「牛ロース肉・野菜」のおっきりこみ。

「豚バラ肉・野菜」のおっきりこみ。

「鶏モモ肉・野菜」のおっきりこみ。

さらに、魚介類にいきましょう。

「エビ・野菜」のおっきりこみ。

「シャケ・野菜」のおっきりこみ。

「ホタテ・野菜」のおっきりこみ。

「イカ・野菜」のおっきりこみ。

「アサリ・野菜」のおっきりこみ。

さらにさらに、複合系にいきます。

「牛ロース肉・エビ・野菜」のおっきりこみ。

「豚バラ肉・シャケ・野菜」のおっきりこみ。

「鶏モモ肉・イカ・野菜」のおっきりこみ。

例として挙げただけで、15種類のメニューができました。

これに「汁の味のバリエーション」という強力な武器が加わります。すぐに思いつく「しょうゆ」「みそ」「塩」はもちろん、ほかにいろいろ考えましょうよ。

なにがいいか？ 答えは簡単。小さな子供が多い食事の場なら、なんたって「カレースープ」です。子供だけじゃありません。お父さんも、お母さんも、おじいちゃんも、おばあちゃんも、日本人はカレーが大好きです。

女性軍には「トマトスープ」。クリームシチューみたいに、牛乳をベースにしても喜ばれそうです。ヘルシーブームだから豆乳スープもいいかもね。

酒粕を使った「粕汁」って、よく食べませんか？ 大ぶりに切ったシャケ・大根・里いもがたくさん入って、「郷愁にあふれる」ふるさとの味。この粕汁を生かしておっきりこみにする方法も、とくに寒い冬にはいいなあ。

これだけ？ いえいえ。韓国風の「豆腐チゲ鍋」を作る、あの赤くて辛めのスープ。あれで「海鮮・豆腐・キムチのおっきりこみ」をつくると、酔っぱらいのおじさんたちには最高です。辛～いといえば、タイとかベトナムに行くとき出てくる「トムヤムクン」ってエスニックなスープ、あれを使うのもいいですよ。

「チゲ鍋のスープとかトムヤムなんとなんとかって、つくるのが面倒くさいだろう？」

心配ご無用。近くのスーパーに行くと、あたためればOKのレトルトパックが並んでいます。

地中海風にパエリア鍋の素とかブイヤベースの素でつくる、具だくさんの海鮮おっきりこみは、みんなが「エビ・貝・イカ、オリーブも入って洋風だし、なんとも豪華だなあ」なんて喜びます。面白い、という意味では「受け狙い」で、イカ墨の真っ黒なおっきりこみも。イカ墨パスタが好きなお客には好評です。

ちょっと「コテコテ街道」に進みすぎましたか？ ならば、多少「あっさりめ」に戻って、かぼちゃスープやじゃがいもスープをベースにしたおっきりこみも「あり」ですよ。茶粥や茶飯のように。日本茶のスープ（もちろん塩・しょうゆで味を調整するのですよ）というの、うどんによく合います。

ここで整理してみましよう。

汁の味のバリエーションは、何種類になったでしょうか。16種類になりました。では具材のバリエーションで15種類のメニューができて、これを16種類の「汁の味」でそれぞれ作ってみると、「15×16」で実に240種類になります。どうです。「毎日食べたら、飽きるだろう？」なんてとんでもない。

「いま数えただけでも、3日に2回食べても同じ味が出てこない」

こういう衝撃的な事実が、すぐに判明するのです。

「カレーだ、トマトだ、トムヤムクンだ、ブイヤベースだといろいろ言うけど、そうすると『おっきりこみでなくなる』のでは？」

その指摘は「待ってました」なのです。僕は、明確にこう反論します。

「『おっきりこみでなくなる』くらいの楽しい食べ方も考えなければ、『おっきりこみがなくなる』ことになりかねないじゃないですか」

3 「すべての命を生かす」料理

少しだけ「心の話」をしましょう。おっきりこみとは、この世のすべての命を生かすための料理と言えるのではないのでしょうか。

言うまでもなく、野菜にも肉にも「命」があります。台所に転がってるいもひとつ、大根やにんじんの切れ端ひとつであっても、「生き物」なのです。

人は他の動植物を「食べる」ことでしか、自分の命を保てません。だから動物や鳥の肉、魚、野菜、山菜、野草、海草、ありとあらゆるものを食べます。

ですから、積極的かつ効果的で無駄のない「他人の命の喰らい方」をしなければならないのです。日ごろの食事で、僕たちは肉・魚・野菜などの素材群を、すべて無駄なく使い切っているのでしょうか。野菜のちょっとした切れ端や皮、魚の骨……、さっさとゴミ袋に放り込んではいませんか？ 野菜の切れ端ひとつたりとも捨ててはいけません。それは「人間の傲慢」だと言わねばなりません。

そこで「命を説く」お寺の世界では、いかなる素材も料理に生かすために「けんちん汁」という食文化を生み出しました。余り物や切れ端さえもごま油で炒めて、煮込んで、最後に豆腐を崩し入れて完成です。ですから、修行僧の食と共通する心を持つ、野菜だけのシンプルな「けんちん汁風おっきりこみ」は、「おっきりこみ・オブ・おっきりこみ」と言えるかもしれません。

そんな「おっきりこみ」、料理手順そのものはシンプルです。和え物・焼き物・揚げ物・蒸し物などに比べても、手間がかかりません。でも、命についての「精神性」では、最高峰にある品と言えるでしょう。「栄養バランスの良さ」「手早くできる」「具だくさんで、見た目にも楽しい」という料理としての特長に加えて、子供たちに命の大切さを説く「絶好の教科書」がおっきりこみなのです。

これがおっきりこみの「最強の証明」なのですよ。

群馬の名物料理たる資格は

今日は、群馬伝統の「おっきりこみ」について考えてきました。

群馬県庁も「ぐんまおっきりこみプロジェクト」を推進しています。はたして、おっきりこみは「群馬県民の伝統郷土料理」になる資格が本当にあるのでしょうか。

事実、「おっきりこみプロジェクト」が完遂しないうちに、群馬県庁が「すき焼き応援県・群馬」の掛け声もあげています。

うーん、すき焼きですか。個人的には好きな料理ですが、「群馬名物」たりうるかどうか、しっくりこないのですよ。

果たして、群馬の名物料理は「おっきりこみ」なのか「すき焼き」なのでしょうか。

次回は、そのあたりを考えましよう。

参考文献

『今夜も「おっきりこみ」』（木部克彦 2013年 言視舎）

『ぐんまの伝統食』（上毛新聞生活文化部編 2008年 上毛新聞社）

『聞き書 群馬の食事』（志田俊子ら編 1990年 農文協）

【第7回】 「おっきりこみ」 「すき焼き」 の行方は

◎おっきりこみを「絶滅危惧種」にしてはいけない

この群馬の地で、豊かな歴史を歩んできたおっきりこみ。

とはいえ、おっきりこみ専門の店は極めて少ないうえ、家庭での料理への情熱が醒めつつある昨今ですから、200万県民がおっきりこみを目にする機会は極めて少ないのが現実です。

「おっきりこみを食べてみたいのですが、どこにありますか」

県外からきた人からそう聞かれて、すぐに答えられる県民は、そうそういません。ということは、このおっきりこみという存在は、ある意味、料理の「絶滅危惧種」とも言えるかもしれません。それだけに「絶滅危惧種」を復権させて、県民が誇る郷土料理にしようという考え方は大切です。

「伝統料理をなくすな。復権させて、名物にしよう」

そんな県民運動を盛り上げる活動を盛り上げたいなあ。

群馬県の調査では、県内のそば店・うどん店約1000店舗で、おっきりこみを常設メニューにしているのは1割強だそうです。個々のお店の商売のことだから、無理は言えませんが、もっと増えてほしいと思います。

群馬は全国一の温泉県です。草津、水上、伊香保、四万など知名度が全国レベルの温泉地がたくさんあります。県内の温泉旅館のコース料理の中に、おっきりこみを入れて「群馬を代表する食」とアピールしてもらえないでしょうか。「観光協会とか温泉組合で協力すれば実現できるのでは」と期待しているんです。

なんととっても、「群馬の粉食文化・オキリコミ」は2014年に「群馬県の選択無形民俗文化財」となった、つまり格調高い文化財でもあるわけですからね。

◎お父さんのための、おっきりこみ料理教室

おっきりこみの復権を進めるには、家族向けのこんな企画が欠かせないかもしれません。

なにかと言うと「お父さんのための、おっきりこみ料理教室」、あるいは「親子そろっておっきりこみ料理教室」です。

これをいろんな街や村で巡回教室のように広げるのです。

市町村役所や文化協会、公民館、食生活改善グループ、JA、東京ガスなどと連携して、「群馬は、やっぱり、おっきりこみ」「自宅で、毎日、おっきりこみを食べよう」を、まず県民にアピールしていくのです。

限られた飲食店・旅館ではなく、群馬の家庭で常日頃から親しまれていなければ、伝統の郷土料理とは言えません。

そんなふうに親しまれる資格は、十二分にあると思うのですよ。

各地の公民館などでは「お父さんのための料理教室」が盛んです。

「料理のふたつやみつつできないと、定年後にかみさんに愛想つかされる」

本気半分、冗談半分、こんな言い方をしながら、おじさんたちが積極的に厨房に入っています。

「料理ってのは、おもしろいものだったんだね」

それまで、お茶の一杯さえいれたことなかった「亭主族」が、自らの半生を悔やむのです。

「こんな面白いことを、かみさんに任せっきりでいたとは。惜しいことをしたものだ」

群馬の「粉食文化」を実感できるおっきりこみをはじめ、楽しさあふれる粉食メニュー、さらにはいろんな家庭料理の作り方を楽しみながら学び、そして食べる。家に帰って、自分でつくり、家族にふるまう。夫婦仲・親子関係がよくなる。これは、おっきりこみによる「世直し運動」「家族の絆再生運動」にほかなりません。その運動の先頭に、群馬が立つのです。



おじさんたちも料理を習おう

講師には、おっきりこみ名人のおばあちゃんたちにも、手を貸してもらいましょう。健康寿命（一生のうち、日常生活を支障なくすごせる期間）では全国トップクラスの群馬県です。

「群馬県民は年をとっても健康な人ばかり。なぜ健康なのでしょう。それは、おっきりこみをはじめとした、群馬の健康食素材でつくった健康料理を食べ続けているからです」

そう胸を張って自慢できるじゃないですか。「健康長寿食」としてのおっきりこみを、その象徴である「元気なおばあちゃん」たちが指導する。これは楽しい光景に違いありません。

◎野菜たっぷりスープを飲むという感覚もいいね

「具たくさん野菜スープに、ちょっぴりうどんが入っている」って感覚でいくのもいいかもしれません。女性とか子どもたちには受けそうですよね

洋風料理のコースで出てくるミネストローネをいただく感じね。あの野菜たっぷりのスープを。あるいは魚介と野菜のブイヤベースの鍋を囲んだみんなが歓声をあげるみたいな光景ね。

もちろん、何味だっていいですよ。しょうゆでもみそでも塩でも。ダシはコンブでも、干しいたけでも、カツオブシでも、煮干しでも、鶏ガラでも。

大根、にんじん、里いも、白菜……。長ねぎもこんにゃくもいれましょう。財布に余裕があるなら魚も肉もって感じに欲張るんですよ。

こんなに具たくさんだと、麺をたくさん入れると、汁まで残さず飲もうってわけにもいきません。でも具たくさんであればあるほど、汁に野菜のうまみや栄養が溶け込んでいます。こんな健康食、残してはもったいない。

だったら、うどんの分量を「ひとすすり」「ふたすすり」くらいにおさえてみましょう。ミネストローネにマカロニがひとつかふたつ入っているみたいな雰囲気ですね。そうしたら、たくさん具も、汁も全部食べられるじゃないですか。

「汁物だけじゃ物足りない」

そんなお父さんたちだって、うどんをひとすすり、ふたすすりできれば、ほかのおかずも食べているんですから、満足するんじゃないでしょうか。



ブイヤベース風のおっきりこみ（上）と

「おっきりこみを群馬の伝統料理として、全国に、さらには世界に発信したい」

群馬県知事の大澤正明さんが先頭に立って、群馬県庁が「ぐんまおっきりこみプロジェクト」を推進中です。「群馬 食の逆襲」「おっきりこみの逆襲」というわけです。

料理は「味」が第一です。味について考えましょう。おっきりこみはおいしくないのでしょうか？ そんなことはありません。県民だけでなく、日本人が誰でもうどんやそばが好きじゃないですか。うどん屋もそば屋も繁盛しているじゃないですか。もりそば・もりうどん、かけそば・かけうどんを食べたことのない日本人など、乱暴な言い方をすれば「ひとりもいない」でしょう。鍋焼きうどんが「嫌いだ」という人にも、そうはお目にかかりません。

もっと広く見れば、「粉食」好きは、洋の東西を問わないのです。

そういう粉食料理の中でも、おっきりこみの「生麺から鍋に入れる煮込みうどん」という料理法の「稀少性」は、群を抜いているのです。

「名物料理が見当たらない群馬県」

謙遜半分にそんな自虐的なことを言っている場合ではありません。

「見当たらないのではない。伝統食文化としての『おっきりこみ』の素晴らしさを、多くの県民が知らないだけじゃないか」

これが真実ではないかと僕は断言します。これを改善して、おっきりこみによる「群馬 食の逆襲のシナリオ」を進めていくためには何が必要でしょうか。

「家庭で、みんなが、しょっちゅう、おっきりこみを食べたくなる環境づくり」

「もっともっと多くのそば・うどん店で、おっきりこみが食べられる環境づくり」

「全国一の群馬の温泉旅館で、夕食のコースにおっきりこみが必ず登場する。その由来や魅力をアピールするしおりも添えて」

「おっきりこみを中心にした『ぐんま粉食王国館』ができる」

「王国館をはじめ、県内各地の街や村で、おっきりこみを食べるイベントが定期的に行われる」

「プロ・アマの『おっきりこみマイスター』認定を広げる」

「おっきりこみの味や、おっきりこみにちなんだ作文・写真などのできを競う『ぐんまおっきりこみ大賞』が創設され、定着する」

「学校給食に、おっきりこみがしょっちゅう登場する」

「各地で『お父さんのための（または、親子の）おっきりこみづくり教室』の開催が定着する」

こんなことが具体的になれば、おっきりこみが「群馬の誇る食文化」となることは疑いようがない。

おっきりこみが、そんな榮譽ある地位にたどり着くまで、僕はこの料理を家庭でつくっていくとともに、その素晴らしさを発信し続けなければならないと心に決めています（ちょっと大げさかな？）。



◎「すき焼き応援県・群馬」という掛け声

おっきりこみの一方で、群馬県は「すき焼きを群馬の名物料理にしよう」とアピールも始めています。良質の「上州牛」に、ねぎ・こんにゃく・豆腐などの野菜はすべて群馬産。とくに冬場の「下仁田ねぎ」のおいしさには定評があるだけに、「群馬素材のすき焼き」を打ち出したのでしょ。

群馬県としては「すき焼き応援県」群馬県を全国にアピールする「ぐんま・すき焼きアクション」に力を入れています。

都内の老舗すき焼き店「人形町 今半」とコラボして、限定メニューとして「群馬県産100%のすき焼き」を提供するキャンペーンをしたりしています。

その言い分としては、

「群馬県は、全国でも評価の高い上質な牛肉や、こんにゃく、下仁田ネギなど、全ての食材が県内産でまかなえる『すき焼き自給率100%』の県であることを活かして、すき焼きを通じて県産農畜産物の魅力を全国に発信する」

というものです。

富岡製糸場と絹産業遺産群の世界遺産登録を契機に世界的な注目が集まる中、この活動を通して群馬県産農畜産物を活かした「おもてなし料理はすき焼き」で、県産農畜産物の魅力を積極的に伝えていくのだといいます。

すき焼きは、おいしい料理には違いない

群馬県は、豊かな大地の恵みにあふれた県です。たとえば、全国でも評価の高い上質な牛肉があります。中でも上州和牛は、日本で初めてEUへの輸出を開始し、海外にもその販路を広げています。加えて日本一のこんにゃく、全国にその名を知られる下仁田ネギや、生しいたけ、白菜、春菊……。

そうです。群馬県は、すべての食材を県内産でまかなえる「すき焼き自給率100%」の県なのです。

県外のみならず、広く海外から訪れるお客様を、心からおもてなしする料理として、県の魅力が結晶した「すき焼き」こそがふさわしいと考えました。

これから群馬県は「すき焼き」を推奨し、県民の皆様と協働して全国に向けて発信して参ります。

これは「すき焼き応援県」宣言の一部です。文章自体は理屈に合っているのですが、でも、どこか無理がある気がします。

多くの方がひかれる「名物料理」の条件とか資格って、どんなものでしょうか。

◎一番の条件は「おいしい」こと。

◎その土地でしか食べられないという「希少性」。

◎その「土地の素材」を生かした料理。

- ◎その土地の人たちが、長い年月にわたって食べ親しんできた「歴史性」。
 - ◎その料理が、その土地の名物である「ストーリー」の有無。
- その他、いろんな条件が考えられます。

さて、群馬県における「すき焼き」問題は、このような条件のどれを満たしているのでしょうか。

「おいしい」は、条件を満たしています。でも、全国どこで食べたって、すき焼きはおいしい料理です。「希少性」という意味では、群馬でしか食べられない料理であるはずもなし。「その土地の素材」はクリアしていますが、牛肉・こんにゃく・ねぎ・きのこが、群馬産であるか、そうでないかで味の優劣がはっきりとつくというものでなし。

県民が長い年月食べてきた料理でしょうか。その観点からすると、牛肉よりも、むしろ、県産の良質な豚肉のすき焼きの方が積極的に食べられてきたとも言えます。

ストーリー性という意味でも、特別に語りうる「物語」はありません。だからといって、様々な土地の名物のように「伝説」「おとぎ話」「創作話」を組み立てた上での取り組みではなさそうですね。

このあたり、多くの人が「すき焼き応援県って言われたって……」と首をひねることにつながるのです。

「第一、すき焼き専門店って、群馬のどこにあるんだろう？」

これも、素朴な疑問です。

素材論で言えば

「肉・ネギ・豆腐・シラタキ・キノコなど素材がすべて群馬産」のアピールは魅力のひとつですが、「群馬を代表する」のならば、長い歴史の中で県民が食べ、現在も日常的に食べているものでなければ、誰もが「???」では。

その意味では、上州の豚肉を使ったすき焼きの方が独自色を出せるかも。ニジマスやヤマメなど川魚を使うのも一案。海沿いの土地なら、たとえば瀬戸内地域の「ハモすき」が有名ですね。

あの細長いハモを切り身にして、割り下で野菜とともに煮ながら食べます。ハモは関西ではよく食べますが、関東ではあまり人気がありません。小骨を包丁で細かくたたいて湯引きした切り身を、梅肉ソースで食べる。たしかに初夏のさわやかな味わいです。

ただ、小骨をたたく技術が、板前さんお腕の見せ所ですから、一般的ではありません。

僕は、ハモを魚屋さんでおろしてもらって、すき焼きにするかてんぷらにします。これで小骨を気にせずにおいしく食べられます。

だから、瀬戸内の人間でなくても、ハモのすき焼きは大好きです。

高知県西部の足摺岬方面では、特産の「清水サバ」という魚が取れます。大ぶりのサバです。これをぶつ切りにして、牛肉代わりにさっと焼いて割り下で野菜とともに煮て、溶き卵で食べます。「サバのすき焼き」ですね。これも、いい味わいです。

ですから、群馬でたとえば「すき焼き」をアピールするなら、豚肉か鶏肉、あるいは、海なし県ならではの川魚によるすき焼きならば、道が開けるかもしれません。ウナギ・ナマズ・ニジマスといった素材ですね。

たしかに上州牛はおいしいですよ。でも、牛肉のブランドでいうと、北海道から沖縄・石垣島まで、全国に200余りの「牛肉ブランド」が、お互いに積極的にアピールしています。

「群馬の牛肉はおいしいが、他県の牛肉もおいしい」

そんな、当たり前前の結論にたどりつくのです。

肉の上質さを殺す料理法ではないか

すき焼きには、いろんな食べ方があります。

関東流の「しょうゆ味の割り下で焼きつつ煮る」という「牛鍋」的なもの。

関西流の「肉・野菜を焼いて、その上から上白糖としょうゆをかけて」味付けするもの。

どちらも、溶き卵にからめて食べます。

誤解を恐れずに言えば、僕はすき焼きとは「牛肉の上質さ・おいしさを殺している料理方法ではないか」と思います。

牛肉が「甘辛いしょうゆ味」になって、さらに「甘い溶き卵の味」が加わる。これはこれで、ひとつの「味のハーモニー」であることに異論なし。

おおざっぱな味のアメリカやオーストラリアの牛肉なら、むしろ、この食べの方がくっきり味でよいのかもしれませんが。でも、微妙で繊細な味わいが楽しい上質な和牛で、肉の持ち味をここまで「殺して」食べる必要がどこにあるのでしょうか。僕は本気でそう思います。

たとえば適切かどうか分かりませんが、フレンチのシェフが、上質の和牛を扱った時に引き起こす「アレレ？」に似ていませんか。

フレンチって、オードブルから魚までは「神技だなあ」とさえ思う鮮やかでおいしい品が出てきます。ところが、牛肉の出番になって、ステーキに、その肉本来の味わいを消すような濃厚なソースがかかったものが出てきて困ることがあります。

「フレンチはソースが命」

言われなくたって知っています。でも、これって、「味も素っ気もない」ヨーロッパ産の牛肉の味をなんとかしようという工夫から生まれたものではないでしょうか。

外国の牛肉なら、かなり濃い味つけをしないと、肉は固いは、味はしないわ、の世界です。

その逆が、和牛の世界で、「塩コショウをパラパラ」で焼いたら、一番肉の味わいが生きる。そんな世界じゃないですか。

それと共通する展開が、すき焼きじゃないかと思うのです。

独自の食べ方なら

どうしても、「すき焼き」をアピールしたくて、しかも「上州牛」ありきならば、「独自の食べ方」という工夫はどうでしょう。「すき焼き・群馬方式」とでも言えるような食べ方ならば、名物料理の条件のひとつである「希少性」「おいしい」「オール県産」は満たされるのでは。ついでに、その食べ方に関する「観光アピール用ストーリー」もつくってしまえば、ですね。

「鋤で焼く」趣を味わう

僕が大きな力を発揮すると思うのは、市販の「焼きシャブ用鍋」です。

中央が煙突状になっているシャブシャブ鍋の、煙突の上に直径10センチほどの鉄板が載っている鍋です。

卓上コンロに焼きシャブ用鍋。普通の割り下を煮立てて、ネギ・豆腐・シラタキ・キノコを入れます。

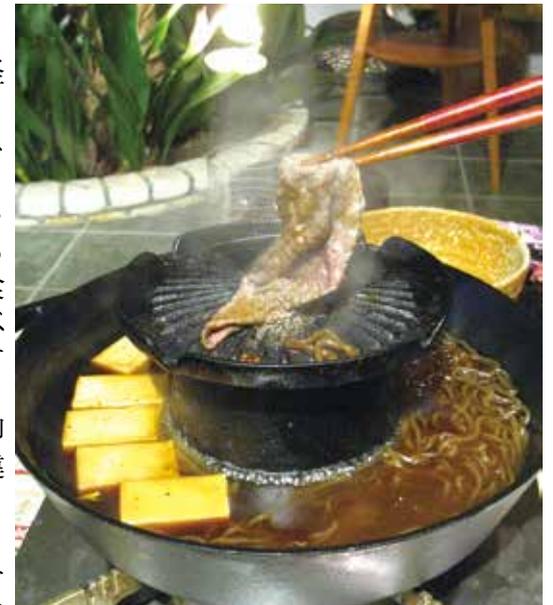
ひと口分の牛肉を熱い割り下に3～4秒絡めます。しゃぶしゃぶみたいに。この牛肉を上鉄板で「ジュー」っと。軽くあぶるか、焦げ目がつくほど焼くかはお好みで。肉を溶き卵に絡めて食べるのは通常通り。肉が焼けた「香ばしさ」を味わいながら食べられます。すき焼きの語源の一つ「農夫が農機具である『鋤（すき）』で肉を焼いた」の雰囲気かも。

割り下の濃さ薄さはお好み。鍋の中の野菜は、そのまま溶き卵で食べてもいいし、鉄板で焼いてから卵につけると、また趣が違います。

何が言いたい。人は「素材がオール地元産」に、必ずしもひかれるものではないってことです。讃岐うどんの世界を見れば分かります。うどんの原料の小麦は大部分が輸入物。

でも、県民も、県外からの観光客も「讃岐うどん」を目指すのです。ここは大切な点です。

「ソウルフード」という言葉があります。



牛肉を割り下でしゃぶしゃぶ風に（上）。それから焼く（下）

もともとはアメリカ南部の黒人社会の伝統料理を指したものです。奴隷制度があった時代のアフリカ系アメリカ人たちが食べた、動物の内臓の煮込み料理や白人たちが食べない一部の野菜、トウモロコシのパンなどを言います。当時は「貧困の象徴」なのですが、今、その材料や料理法を見れば「通好みのおいしい料理」にも見えます（これは、余計な話ね）。

そういった語源とは別に、今では「その地域に特有の料理」とか、「その地域で親しまれてきた郷土料理」といった考え方が一般的ですね。

その土地ごとの「ソウルフード」は、まさに、暮らす人たちの「ソウル（魂、言霊）」と、その土地が持つ「風土」が生み出した「豊かで伝統あふれるFOOD」であるわけです。

郷土の名物料理を考える時に、そこを見間違えると、困ったことになるのですよ。

この視点でおっきりこみとすき焼きを見ていくと、かなり興味深いものがあります。

第10回は「わが家の味」を語り合います

第10回授業は「わが家の自慢の味」「思い出に残る料理」「記憶に残る味」といったものについて、みんなで語り合ってみませんか。

お母さんやおばあちゃんの自慢料理の人もいれば、市販されている食品や飲み物である場合もあるでしょう。思い思いに考えてみましょう。めいめいが「ひとつ」考えておいてください。

できるだけ「ご家族の心情、あなたへの思い」をつづってみてください。

「思い出に残る料理、味、食品」などの名前、「思い出に残る理由やエピソード」「家族とのかかわり」などをA4用紙1枚（2枚でも3枚でもかまいませんが）に書いて（パソコン、手書きなんでも）、第9回授業の前日夕方までに教務課に提出しておいてください。

【第8回】 キャベツ、きゅうり、トマト、梅、こんにゃく、ねぎ、……、群馬の野菜の力を見よ

「こんにゃく」と「ねぎ」の話

粉食王国論の次は、群馬の野菜の話。下仁田町や昭和村に代表される群馬のこんにゃくは、全国一の生産量を誇ります。

「こんにゃく？ 味もそっけもないし、あの独特のにおいがなあ……」

ほ～ら、日ごろ料理をしたことのないお父さんたちは、そんなふうにするでしょう？ この味も素っ気もなさという「マイなす面」が、発想を変えれば「最大のプラス面」になるわけですよ。つまり、料理法や味つけ方法によって、驚くほど変身するってこと。

「山ふぐ」の名前にふさわしい「刺身こんにゃく」。わさびじょうゆとか、しょうがじょうゆ、酢味噌で食べてごらんさって。「ふぐ」について「はたして、あれだけの料金を払ってありがたく食べるほどの味だろうか」って疑問に思っている僕は、刺身こんにゃくの肩を持ちます。

そして、煮る・焼く・揚げる・炒めると手を加えていけば、白和え・田楽・ステーキ・天ぷら、こんにゃくそば……。揚げて焼いて肉に見立てるなら、カレーに入れてもいいじゃないか。そんな考えで「精進カレー」を出してくれるお寺に詣でたこともあります。フルコースができてしまうのです。

フルコースなんて仰々しい？ じゃあ、こんなのはどうですか。

僕は「ねぎとシラタキだけ」のすき焼きがたまらなく好きで、いまでも夕食でよくつくります。わが家の名誉のために言いますが、もちろん、肉が入ったすき焼きにすることもあります。財布さんが「ウン」と言ってくれた日に。そんな時でも、真っ先に手が伸びるのはシラタキです。甘辛く煮えたシラタキを溶き卵にくぐらせ、口に運びます。しょっぱさと、辛さと甘さのハーモニー。

「うまい」。無上の幸せを感じてしまうのです。これはこんにゃくの底力ね。

それに、世の女性（男性も含めてですがね）にとって、低カロリーのこんにゃくは「最高のダイエット食品」じゃないですか。食物繊維などが豊富で、吸着性が強いから腸の中を「掃除」してくれるんですから。血管の硬化を防ぐ力もあるらしいから、最高の「健康食」、いえいえ「長寿の薬」と言えやしませんか。体によくて、いろんな料理方法で味も素晴らしいものになる。こんな素材を「味もそっけもない脇役」などと県民が軽く見る。なんともったいないことを。

あのだまらなく太い「下仁田ねぎ」が、冬場の限定品なのが、たまらなくくやしい。そう思っている人は僕だけじゃないはずですよ。

刻んで薬味にしようとしたら苦くて使えないのに、煮る・焼く・蒸すというふうには熱を加えると信じられないくらいに甘くなる。あれ、不思議ですよねえ。

だからすき焼きの材料とか、魚やキノコと一緒にバター炒めとか蒸し焼きとか、料理方法は無限ですが、これもねぎが「主役」になってしまうのです。

その姿と味は、まさに「誇りのネタ」。

県外の友人が「お国自慢をしたいから」と、いろんなものを贈ってくれます。「青森のホタテ貝」「山形のサクランボ」「奈良の三輪そうめん」「広島のカキ」「高知のカツオ」「屋久島のトビウオ」。どれも、有名な「郷土特産品」です。こんなお国自慢攻撃を受けて耐えに耐えた僕は、その「仕返し」に、年の暮れになると、一斉に「殿様ねぎとこんにゃくセット」の反撃を仕掛けます。

「どうだ、こんな立派なねぎ、見たことないでしょう？ 味だって驚くよ、トロリとして甘くって」

ホタテもカキも、サクランボも、カツオも、身近な店にあるわけですよ。でも下仁田ねぎは群馬だけ。これを自慢しないって手はないでしょう。

自宅で「下仁田ねぎを食べる会」

冬の群馬を代表する下仁田ねぎ。おいしいシーズンは11月後半から1月までの2カ月半程度ですから、この期間に「悔いの残らないよう」堪能しなければなりません。僕は自宅で友人たちを招いて「下仁田ねぎを楽しむ会」を開きます。



↑群馬の特産こんにゃく

太さが自慢の下仁田ねぎ↓



ある晩のメニューはこんなものです。

ピッツァには、ねぎがよく合う

ねぎは厚さ1・5センチの輪切り。フライパンにオリーブ油を敷いてねぎを並べ数分蒸し焼き。柔らかくて甘～くなります。市販のピッツァ生地に薄くマヨネーズを塗り、焼いたねぎ、カモの燻製、トマト。これをオーブンで240度・6分。食べた友達から歓声が上がりました。



サクサク・しっとり、串カツ風

ひと口大のねぎとマグロを串に刺し、塩コショウ。小麦粉・溶き卵・パン粉で串カツ風に。

「中温のサラダ油で5分揚げます。衣のサクサク感とねぎやマグロのしっとり感が抜群」

女性も男性も、お酒が進んだのでありました。もちろん、ちびっ子たちも大喜びでした。



中華屋さん風？のボリューム

「ローストチキンの、ねぎ・ブロッコリー・にんじん・きくらげ炒めあんかけ」と、ちょっぴり中華屋のおやじさんに変身してみましょう。

チキンは塩コショウしてオーブンで240度・25分。焼き上がる前に、ざく切りのねぎと野菜をごま油で炒めて、最後にコンソメスープと水溶き片栗粉。焼けたチキンを食べやすいようにひと口大に切ってお皿に。その上にねぎあんかけをたっぷり。

アツアツを、みんなでフーフーしながら食べるのです。



下仁田ネギのピッツァ、串カツ風、中華屋おやじ風

下仁田ねぎ・みつば・貝柱のかき揚げ

料理しながら、酒を飲みながらで、忙しいので、事前に揚げておいて、オーブンの「ヘルシーフライ」機能でカリカリに温めてみました。けっこう「揚げたてっばい」です。

牛肉・下仁田ねぎ・豆腐・しらたきのすき焼き

いまさら、説明の必要もありませんね。

梅王国の存在感を全国に

「東の群馬県、西の和歌山県」。梅の生産番付の東西横綱です。早春の安中市から高崎市榛名地域は梅の甘い香りにつつまれます。「料理のわき役」イメージの濃い梅ですが、「いいえ、間違いなく主役」と言う梅が大好きな県立安中総合学園高校の生徒6人が地元農家の人たちと協力して、斬新な梅レシピを開発しています。

郷愁をそそる「梅おやき」「梅ジャムまんじゅう」から、若者らしい「梅のジャムパイ」「梅パウンドケーキ」「梅パフェ」など、楽しいレシピがいっぱい。詳しくは、本日配布の資料を読んでみてください。

孺恋の高原キャベツは無敵だ

特産品と言えば、孺恋村の高原キャベツにふれなきやいけません。生産高全国一を誇る王国群馬としては。

これはうまい。世の中の人々はキャベツもまた「食卓の脇役」だと思っているんじゃないですか？揚げ物のつけ合せに出てくる千切りキャベツしか思い浮かばないあなた。あなたは間違いなく人生の幸福のひとつを手にしないうまま生きてきたんですぞ。

脇役だなんて、とんでもない誤解です。孺恋のキャベツを食べてごらんください。生で食べるだけで、ほんのり甘くて歯ごたえ抜群の味わいに驚きますから。芯までおいしいキャベツは、なかなか手に入らないのです。

キャベツづくしのコースだってできます。生のキャベツから、あっさり酢漬け・みじん切りキャベツとひき肉のギョウザ・ロールキャベツ・肉やほかの野菜との炒めもの・コンソメスープ煮……。最後は孀恋特産のキャベツキムチ（白菜やきゅうりだけがキムチじゃない。キャベツキムチは、たまらなくうまい）とご飯とキャベツの味噌汁。あるいは、キャベツ大盛り・麺少なめのソース焼きそばとか。どうです。豪華な献立として完結してしまうじゃないですか。

僕が一番好きなのは、焼きキャベツのウインナー（あるいはベーコン）添え。

これはフレンチのシェフをしている友人から「つくり方を盗んだ」ものです。まあ、盗んだなどと大げさな話じゃないですが。

レシピはいたって簡単。フライパンとか中華鍋にバターを溶かします。キャベツを6分の1くらいに「クシ型」にカットしたもの（スイカとかメロンを切るような形ね）を入れて強火で表裏面を焼きます、軽く塩・コショウ。次にウインナーかベーコンを入れたら、弱火にして蓋をします。これで4～5分。キャベツが軽くしんなりしたらできあがり。

皿にキャベツを盛って、その斜め後ろにウインナー（ベーコン）。マスタードとか和がらし。ナイフとフォークで食べるのが、ちょっとオシャレ。

キャベツの威力でしょう、「焼きウインナー（ベーコン）のキャベツ添え」じゃないんです。まぎれもなく「焼きキャベツのウインナー（ベーコン）添え」なんです。そのおいしさの順番でいったらね。キャベツの甘さとサクサク感。ウインナーとキャベツと一緒に食べれば、べつに塩をふる必要もなし。

キャベツを大量にもらってきたので

藤岡市にいる僕の父親は、80代なのに現役の農家で、キャベツなどの野菜作りの毎日。ですから、実家に行くたびに、畑からとったばかりの野菜をもらってきます。先日も、ちょっと顔を出したら、いつものように「キャベツ持って帰れや」。

さてさて、朝どりキャベツどころではなく、「たった今とれたキャベツ」が4～5個。

無駄にしちゃいけませんから、その日の夜から「鬼のようにキャベツを食べよう」と。

サラダに、きゅうりと塩もみに。揚げ物には千切りキャベツ。

そこで、ウインナー添えではなく、ちょっと趣を変えて、焼きキャベツの「有頭エビ添え」にしてみましよう。

中華鍋にバターを溶かして、櫛切りしたキャベツの塊の表面をまんべんなく焼きます。

軽く塩コショウして、ふたをして3分ほど蒸し焼き。

この後、頭としっぽだけ残して殻をむいたブラックタイガー（これが安い！）を加えて、またふたをして3～4分蒸し焼き。

焼き時間はキャベツの大きさで決めます。

キャベツからでる水分で、焦げ付きもせず。

皿の真ん中に、しんなり焼きあがったキャベツをドーンと。その脇に「添え物」のエビを置きます。レモン、それにマスタードでも、和辛子でも添えてみて。

これをナイフとフォークで切りながら、優雅な気分で食べるのです。

キャベツが「食卓の脇役」ではなく、「主役」であることを実感する瞬間ですなあ。

そうだ。食べ終わったら、エビの頭とか殻は捨てないでね。

これを煮込んでダシをとって、エビの香り満点のスープをつくるのです。

野菜の具たくさんスープにしてもいいし、塩で味を調べて、ゆでた中華めんとで「エビ風味の塩ラーメン」にしてもいい。このスープで雑炊をつくってもいい。

ちょっとエスニック風一品になるのですよ。まあ、群馬に直接関係のない話ですが。



焼きキャベツの有頭エビ添え

国府野菜の魅力を発信せよ

肥えた土地が広がる高崎市北部の国府地域は、昔からおいしい野菜の一大産地でした。

そのまま食べても、野菜本来の「甘さ」が口の中いっぱい広がる。そんな野菜にお目にかかりにくくなっている現代だからこそ、国府野菜を未来につなげたい。そう思って、立ち上がったお母さんたちがいます。

漬物を自宅で作ることも少なくなった昨今、無添加・地場野菜をつかった手づくりの白菜漬けやキムチ、惣菜、弁当などを販売しています。「加工と直販」で、国府野菜の名前を再び全国に発信したいと走っています。

代表選手は国府（こくふ）白菜と、国分（こくぶ）にんじんでしょう。

国府白菜の柔らかな身と甘さは、鍋ものや炒めもの、漬物にうってつけ。旬は秋から翌年春までです。

国分にんじんも季節は同じです。その細長い姿が、まず特徴的です。オレンジ色の根が60～70センチ、緑色の葉先までの全体が1メートルもあるのです。なにより味。こくのある甘みと強い香り。「これがにんじんだ」を強烈にアピールしています。印象的な味わいで、しかも煮くずれしないから、ありとあらゆる料理向き。生のままスティックで、あるいはサラダに。煮もの、炒めもの、僕はにんじんの天ぷらが大好きです。漬物もいいですね。にんじんのピクルスは、一度食べたらくせになりますゾ。

大正時代にフランスから入ってきた種を、地元の農家が改良して育てた品種で、昭和30年代までは国内でも有数の生産量を誇っていたのだそうです。

ただ、その細長さが「冷蔵庫に入らない」なんて敬遠されたり、収穫までに時間がかかったりするなどの問題もあったようで、栽培が激減して、ほとんど「絶滅」の危機にあったようですが、立ち上がった地元の有志が伝統を守り続けているのです。

「群馬県は言うまでもなく農業県です。米麦、野菜から畜産まで、県産の食材の素晴らしさが、かならずしも広く伝わっていないことが、残念でなりません」

そんなふうに僕と同じ気持ちでいる人は多いものです。とくに、働き者の「農家の嫁」の立場にある女性たちは。だから農事組合法人『国府野菜本舗』代表理事の真塩光枝さんがこんなふうに言った時、「なるほどなあ」と納得しました。

地域が持つ「素晴らしい財産」って、そこに暮らす者には当たり前すぎて、見過ごされたり、過小評価されたりしがちですね。「国府白菜」や「国分にんじん」は、野菜好きには名の知れた存在ですが、県民的に「よく知られている」とまでは言えないようです。

「国府野菜の素晴らしさを、より多くの人たちに知ってほしいと農家の女性21人が集まって『国府野菜本舗』を立ち上げて、野菜とおばんざい（惣菜）の店を開いたんです」

真塩さんは旧家の嫁、児童館職員、農協の女性リーダー、そして全国でも数少ない「地産地消の仕事人」（農水省選定）のひとりです。

「国府野菜本舗では季節の野菜をはじめ、太巻き・草餅・まんじゅう・煮もの・漬物・ピクルスまで、手づくりでこだわった味が好評です。野菜がふんだんですから、健康志向・免疫力重視の世の中にぴったり。すぐれた素材を加工すれば、魅力的で体によい料理になることをアピールしたくて」

かつてそれぞれの家ごとにあった「家例」にしたがって、女性たちは冠婚葬祭の場の食事を手づくりしてきました。晴れの場、悲しみの席……、それぞれにふさわしい伝統食があります。いま残さなければ、消えてしまいかねないじゃないですか。

「さまざまな根菜類や豆類のお粥や、油を使わずに炒めた野菜の汁にとろみをつけた『ざく煮』、白菜・にんじん・こんにゃくを使った『炒り菜』……。この地には素朴で身も心も温まる料理がたくさんあります。ざく煮が油を使わないのは、結婚するふたりが『水と油のようにけんかしない』という縁起かつぎです。そんなあたたかい伝統の文化を、みんなの力で未来に伝えたいものです」

しいたけ人工栽培の発祥地

しいたけは、きのこ類の中でも最もポピュラーな存在でしょうか。日常の食卓にも、いろんな形で登場します。煮物・網焼き・天ぷら、そして炒め物。鍋物にも欠かせない存在ですね。



上質のしいたけは「贈答品」としてもよく使われます。箱詰めされた「野菜」を贈答品に。こういう使い方は、野菜の中では珍しいものでしょう。冬場の下仁田ねぎの箱詰めが、お歳暮用に人気ですが、ほかの野菜はどうかと考えると、きゅうり・レタス・なす・大根・にんじんなどを箱詰めしてお中元やお歳暮に使うという光景には、あまりお目にかかりません。

また、干しいたけはグルタミン酸などの「うま味成分」が豊富ですから、「だしのもと」としても、カツオブシやコンブとともに、代表的な存在です。これも贈答品として人気があります。

それだけ「大切な人に贈る」のにふさわしい上質さを備えているのが、しいたけなのです。

このしいたけですが、かつては「人工栽培はできない」という物でした。江戸時代などは、ナラやクヌギの丸太を長さ1メートル余りに切って、その表皮に鉋で刻み目をつけて、何百本も何千本も並べておきました。その刻み目に風に乗ったしいたけ菌がついて、2～3年後にしいたけができるのでした。でも、菌がつかなければしいたけは実りません。ある意味「風任せ」「運頼り」の、きわめて不安定な栽培方法だったようです。

しいたけ生産の地であった九州の大分県の山村を1933年（昭和8年）頃、ひとりの大学生が農村経済の実態調査のために訪れました。この京都大学農学部の学生が、群馬の桐生出身の森喜作さんでした。田畑が乏しく、炭焼きや「原始的な」しいたけ栽培を手掛けていた農民の祈りにも似た悲痛な言葉が、後にしいたけの人工栽培を実現させたのでした。

「なば（しいたけ）よ、出てくれ。おまえが出んば、おらが村から出ていかんばならんでな」

ナラやクヌギの原木を焼いて炭にすれば、少なくともお金になります。もちろん、しいたけが大量に収穫できれば、大変もうかります。でも、確実にしいたけが実る保証はありません。命を賭けた挑戦だったのですね。

だから、「おまえが出んば（しいたけが出なければ）」、一家がバラバラになり、村から逃げ出さなくてはならなかったのです。

この悲痛な祈りが、森青年を「しいたけ人工栽培」の確立へと駆り立てました。「風任せ」「運頼り」の、まるで「賭け」「投機」ではなく、確実にしいたけを収穫できる栽培方法の研究を続けたのでした。

「われ、農夫の言葉に開眼す」

そんな言葉を胸に、研究に没頭したのでした。

そして研究を続けること10年。1942年（昭和17年）に、その研究が実りました。森さんが、しいたけ菌の入った「種駒」の製造に成功したのでした。「純粋培養菌種駒法」の誕生でした。そして、この種駒を製造する会社を立ち上げました。これが今日の森産業株式会社（桐生市）です。

この種駒を原木に打ち込む方法の確立で、しいたけが着実に育ちました。他の野菜類が、畑に種を蒔いて育てれば、確実に生育して収穫を迎えるのと同じように、しいたけ栽培が農家にとって「賭け」ではなく、安定的な仕事に高められたのです。

森喜作さんが開発した人工栽培法は、全国の農家に広がってゆきました。群馬の桐生が生んだ「Dr. モリ」の名は、「日本のしいたけ王」として、日本の歴史にその名が刻まれました。現在でも、群馬のしいたけ生産は、原木栽培・菌床栽培ともに全国有数の地位を占めています。きのこ類全体の生産量でも、群馬は全国の5本の指に入ります。

しいたけ栽培に関しては、現在では伝統的な原木栽培と、オガクズなどを利用した菌床栽培があるようです。

いずれにしても、この「しいたけ人工栽培発祥の地」というドラマティックな歴史は、群馬の食文化の豊かさを強く印象づけるものと言えるでしょう。

第10回は「わが家の味」を語り合います

第10回授業は「わが家の自慢の味」「思い出に残る料理」「記憶に残る味」といったものについて、みんなで語り合ってみませんか。

お母さんやおばあちゃんの自慢料理の人もいれば、市販されている食品や飲み物である場合もあるでしょう。思い思いに考えてみましょう。めいめいが「ひとつ」考えておいてください。

できるだけ「ご家族の心情、あなたへの思い」をつづってみてください。

「思い出に残る料理、味、食品」などの名前、「思い出に残る理由やエピソード」「家族とのかかわり」などをA4用紙1枚（2枚でも3枚でもかまいませんが）に書いて（パソコン、手書きなんでも）、第9回授業の前日夕方までに教務課に提出しておいてください。

【第9回】 精進料理の奥深さと、人生への意義

究極のスローフード

僕は寺の料理「精進料理」をたずねて、全国100余りのお寺を訪ねたことがあります。

足かけ10年、月の一度、全国のどこかのお寺に足を運んでいました。料理を食べるため、住職さんたちと語るために。

精進料理とは、どんな料理でしょうか。修行に励む僧のために、仲間の僧侶たちが作った料理です。野菜・山菜・海草といった植物性素材を駆使して、肉や魚といった「生ぐさもの」は使いません。

典型的なものが「朝は粥と漬け物。昼は一汁一菜、夜は雑炊」などといった修行僧の日常の食事でしょう。

托鉢（たくはつ）に歩き回って得た米を使って、大きな釜で粥をたきます。ごま和えのごまをするにも、じっくりと丁寧に。いやいや、ダシだって、しいたけ・大豆・コンブ。カツオブシも鶏ガラも、ましてや化学調味料など一切なし。しいたけ・大豆などを一晩水に浸けて、うま味を引き出します。それで汁を作り、野菜を煮炊き。いやはや、基本形たる「粥」と「一汁一菜」にしても、途方もなく手間がかかります。

しかも、素材は周辺からとれるものを。そこには「身土不二（しんどふじ）」の考え方があります。住職をはじめとした寺の人々が周辺の山野を歩き、食材を調達します。これも「修行」。

こう考えると、「精進料理は、究極のスローフード」と言っていよいよですね。

どんな品が出てくるかというと、山菜・野菜の煮物、和え物、焼き物、揚げ物。これにご飯や汁。和食の会席膳のようであり、素朴な農山村の家庭料理のようでもあります。

表面的には、そういった料理なのですね。

魚の塩焼きやフライとか、トンカツ、ビーフステーキなど、動物性素材を使った料理は出てきません。これもまた「表面的特長」です。

日本の食文化の源流のひとつ

精進料理は日本料理に大きな影響を与えてきました。曹洞宗（そうとうしゅう）の本山・永平寺（福井県）の精進料理は、室町時代から江戸時代前期にかけて普及した「本膳料理」に通じます。

本膳料理って、普段はなかなかお目にかかる機会のない本格和食の形式です。

よく聞く「一汁三菜」などではなく、「三汁七菜」なんてことになる「本膳」「二の膳」「三の膳」「焼き物膳」「引き物膳」なんて具合に、五つものお膳がなるのですから。これは、現代では「儀式用」の形と言ってもいいかもしれませんね。

お茶席の「懐石料理」は精進料理から派生したものとされます。当初の質素でありながら季節の味を盛り込んだ姿は、精進料理の精神そのもの。

黄檗宗（おうばくしゅう）の普茶料理は、中国料理の調理法が日本風にアレンジされながら伝わり、けんちん汁、のっぺい汁、葛粉を利用した煮物や炒め物、揚げ煮といった料理や調理法の普及に貢献しました。

いずれにしても、精進料理は僕たち日本人の和食文化の「源流の一つ」と言えるようです。

精進料理はおいしいか

周囲から「精進料理って野菜ばかりなんではしょう？ おいしいんですか」といった質問をよく受けます。そんな時の僕の答えは決まっています。

身土不二＝人間の身体と土地は、本来は切り離せない関係にあるという考え方。その土地において、その季節にとれたもの（旬の物）を食べるのが健康に良いという考え方が有名です。最近では、スローフードの論議でよく出る言葉です。



外見は美しい和食だが

托鉢（たくはつ）は、修行僧が人家の門前をまわり、最低限の食料などを求める修行のこと。「食を乞う（求め）ることから「乞食（こつじき）」、「乞食行」とも言います。昔あった差別用語に「こじき」という言葉がありました。お坊さんの厳しい修行の姿が語源なのです。

「予想をはるかに上回るおいしさだよ。なぜかというところ……」

言うまでもなく寺の料理は、殺生を禁じているため、肉・魚を使いません。修行の妨げになるという観点から、にんにく・にら・ねぎなど刺激物も除かれます。禅寺の山門にある「不許葷酒入山門」（葷酒＝くんしゅ＝山門に入るを許さず）の「葷」のことです。素材は野菜・山菜・海草のみ。「おいしいの？」の質問も当然かもしれません。

ところが、数多くの寺を歩いた印象としては料亭にひけをとらない完成度を感じました。よくよく考えれば、食事の支度係、禅宗では典座（てんぞ。寺の厨房のことも、こう呼ぶ）と表現しますが、これは極めて大切な修行で、10年、15年と続けるから、腕前も板前さん顔負け。素材が限られているがゆえに、工夫の度合は並大抵ではありません。料理の基本たる「うまみ」、いわゆる「ダシ」も、動物の骨や魚から取るわけにはいかないから、コンブやしいたけをはじめ多くの野菜や海草などをじっくり煮込んで引き出します。完成度の高さは必然。しいたけ・大豆・コンブなどを一晩、二晩と水に浸けてとったダシ汁の豊かな味わいに思わず声をあげたのは、一度や二度ではありません。

と、ここまでは料理論。本題はこれから。

「他者の命をいただく」という意味

修行僧のための一汁一菜の膳も、檀信徒や参拝者のための食事となれば、品数も増えます。和食屋の会席料理に近くなります。食事の前々日くらいから準備を始める必要に迫られることも。また、そこまで手をかけた膳であるから、みな迷いなく、「いただきます」と自然に手を合わせる心境になります。

この「いただきます」は食事を始める合図ではありませんね。

大根やにんじん、米一粒にも命があります。そんな数々の命を犠牲にしなければ生存し得ない「人間」として、おのが所業への反省と、素材に対する感謝の念を込めて、「命をいただきます」

と唱えていることにほかなりません。命あるもの食べれば「殺生」には違いないのです。

「ならば食事そのものが、基本であり崇高な理念と矛盾しているではないか」

そんな疑問がわきます。よくよく考えれば矛盾は当然です。

食物連鎖の頂点に立つ人間に「殺生を禁ずる」ことなどできるはずがないのです。それは自らの生存の否定にほかならないから。

「寺を訪れた小学生から『お芋だって生きものでしょ。煮たり焼いたりしたら、かわいそうだよね』なんて突っ込まれたことがありました。本質を突いていますよ」

ある僧は苦笑しました。

「他の動植物を食べて生きる人間は、存在自体が罪深いものです。他の命の犠牲の上に私たちの命が成り立つのですから、それに感謝し、最大限に生かすべく努力しなければ。それにより失われた命もまた生きるのです」

だから、野菜の切りかすや皮も捨てたりしません。塩もみして即席漬けに、かき揚げに、細かく刻んでゆばや薄揚げで巻いて煮たり揚げたり。豆腐・山芋と練って揚げれば飛龍頭（ひりょうず。「がんもどき」のこと）に。味はもちろん見た目も立派な品。けんちん汁など汁物の具にもこと欠きません。生ゴミはほとんど出ないのです。料理は残さずにすべて食べる。

よくよく考えれば、これは家庭でも毎日実践すべき心構えではないですか。

「材料を無駄にしないだけではない。仕事に、勉強に精進する家族のために心を込めて肉を焼き、魚を煮る。その精神があれば立派な精進料理なのです」

多くの僧がこう言います。料理の「素材論」で片づけてはならない、心の問題です。

「他者の命を犠牲にすることへの感謝と懺悔を込めた『いただきます』が、家庭の食卓から消えてしまった。毎日の暮らしで命を考える機会を自ら放棄してしまったのだから、命を軽視する人間が増えるのは当たり前のこと」

坊さんにこう言われると、反論できません。

「仰せの通り。ならば、精進料理の精神に立ち返れば、社会も人間も立ち直れるのではないですか」

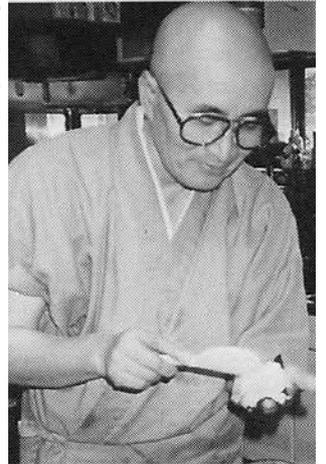


今は亡き、藤井宗哲住職（鎌倉・不識庵）はフジTV「料理の鉄人」にも出演

そんな考えから、僕は永い年月、寺の膳を訪ねる巡礼を続けました。料理を味わい、寺の人々と人生を語る。家に帰り、彼らから伝授されたスローフードの作り方を実践してみました。じっくりと、時間をかけながら……。

そんな旅は、世俗にまみれっぱなしの僕の心身を浄化させてくれるかのようでした。

僧侶たちが口にした「家庭の食事で、肉魚を使っても、作者・いただく者の心次第で精進となる。逆に、山野草だけであっても、心が備わっていなければ、精進とはなりえない」の言葉を胸に、「究極のスローフード」たる精進料理の世界に飛び込んだことで、僕たち社会の食事や暮らしに役立ち得るヒントや知恵を数え切れないほど手にすることができたのです。



限界自治体の南牧村の豊かさとは

長岡良圓住職は料理熱心です

人口減少社会で「消滅する可能性のある市町村」のトップ候補に挙げられるなど、あまりありがたくないことで有名なのが群馬県南牧村です。高齢者比率が50%を超える全国トップレベルの「限界自治体」として有名ですね。

では、そういう過疎の山村だから、楽しくないのでしょうか。答えは「ノー」。そこには人間生活の基本にかかわる豊かな食文化があるのですから。

黒滝山不動寺の普茶料理

紅葉の時期の美しい本堂



村内の標高1000メートル近い黒瀧山山頂に「黒滝山不動寺（くろたきさん ふどうじ）」というお寺があります。夏なお涼しく、冬は雪に閉ざされるこの山寺に、長岡良圓住職手づくりの「食は良薬」を地でいく黄檗（おうぼく）普茶料理（ふちゃりょうり）があります。

「山野草などを活用しつつ、山や谷の景色も含めて自然の『気』を体に取り込む、という山奥の寺ならではの味を出したい」

と長岡住職が強調するように、素材は周辺の山野草や野菜。ダシは当然コンブ、しいたけ。

夏から秋の場合、煮物は里芋、こんにゃく、かぼちゃ、いんげんとにんじんのゆば巻き、豆腐。あっさり目の中華風といった趣きですが、それぞれ異なった味つけで、箸を進めるにつれ「次はどんな味か」と期待が膨らみます。揚げ物は山芋、くるみ、ゲンノショウコ、そばの実、にんじんの葉、杏ののり巻き、ごぼうのゆば巻き。春は近くに自生するカンゾウ、キハダの芽、たらの芽、わらび、山うどなどがお目見えします。

混ぜご飯は、米と餅米のほかに粟・稗の雑穀、さらにごま油でいためた松の実、ごぼう、にんじん、しいたけなど具だくさん。ごま油が「中華風」を醸し出します。これは家庭の献立にも役立ちそう。薬草入りうどん・そばに使われる薬草はトチとアシタバです。

これらの素材を見ると、この料理は紛れもなく「薬膳」の世界。

漢方生薬の代表のカンゾウやゲンノショウコ。日本人に不足しがちなビタミンA、B2、カルシウム補給に最適のごまや緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃなど）、生命力豊かな野草。「畑のたんぱく質」たる大豆から作るゆば。山芋は滋養強壯とともに、ジアスターゼなど消化酵素が多いのです。カルシウムやビタミンに富む粟・稗。松の実を高たんぱくでミネラル・ビタミンが豊富。皮膚に栄養を与え、体に高熱量をもたらす血行を促進します。これらを、薬草茶でも飲みながら。まさに理にかなった健康食です。

「寺周辺で採れる素材を使い、自然の滋味を大切に作る精神を守ってきました」と長岡さん。

野菜は住職自ら畑を開いて手作り。塩やしょうゆもすべて無添加・自然製法のものを取り寄せるほどのこだわりを見せています。それは「食禅」の実践にほかなりません。

どの品も、「家庭で応用したらいいのにな」と思えるものばかりです。だから、こういう健康薬膳の作り方を習いに来る人も多いそうです。全国の黄檗宗のお寺で、「普茶料理」は味わえますが、やはり、この土地ならではの素材を生かした料理を住職さん自身が手作りするところは珍しい存在で、この地独自の食文化と言えるのです。

以前、この村のあるお宅で家庭料理をふるまわれたことがありました。

おかあさんたちが、訪問者の僕に心をこめてつくってくれた料理の数々。お寺ではありませんが、間違いなく「精進料理の心」ですね。

70代のおかあさんから30代のお嫁さんへと、確実に伝承されていた「我が家の味」でした。

味噌に刻んだ唐辛子・クルミ・砂糖・小麦粉を混ぜてねって、青じその葉で巻いて軽く焼いた「しそ巻き」。こんにゃくの煮物や田楽。イワタケの酢の物（イワタケは山奥の崖のような岩場でしかとれないのです）。山うどの芽を沢の水ですすいで味噌をつけただけのもの。手打ちのそば……。

「春から秋は、南牧に暮らしている楽しさを満喫できます。けっして豪華ではないのですが、今の世の中からすれば『ぜいたくな食事』と言えるのかも」

とおかあさん。彼女はこんにゃくを手作りする様子を僕に見せながら、そんなふうに笑っていました。その「笑いジワ」は、自信にあふれた「人としての崇高さ」さえ感じさせるものでした。

限界自治体だから、どうしたっていいのでしょうか。

南牧の長岡さんも、おかあさんたちも、みんな「生きてゆく達人」なのです。

吉祥寺（きちじょうじ）境内の清流に、心洗われる



利根川の源流に近い群馬県川場村。谷川岳や尾瀬も、すぐ近く。境内いたるところで水の音が絶えないのが吉祥寺です。

参道の両脇には小さな池。十六羅漢が並ぶ山門をくぐり左手に進むと、不動の滝の音が響いてくる。紅葉の向こうには茅葺きの釈迦堂、そして本堂。その美しさには、心洗われます。本堂の裏には青龍の滝。どこを歩いても、清流がかなでる「優雅な音楽」が。芝生に腰を降ろして聞き入るのもいいですね。ついでに寝転んでみましょう。木の葉の紅、空

の青、雲の白、様々な色が目の前で交差します。それだけではない。春から晩秋にかけて、梅・桃・桜・ミズバショウ・アジサイ・ショウブ・彼岸花……。花の寺として有名です。

「やはり、地元のものを使って、ということですね。ここらは、こんにゃくをはじめ野菜などの産地ですから」

ご住職はこう言いました。

「植物素材中心の伝統的な食事の効用。料理が運ばれてくるまでに存在する幾多の人々の労力・神仏の力への感謝の心。それらを見つめ直すきっかけにさせていただければ」

この言葉を待つまでもなく、それが寺での食事の意義。本堂の前で祈るのも参拝なら、膳に対して真摯に向き合うのもまた参拝。その心がなければ、国道わきのドライブインで手早く食事を済ませた方がいい、と言ったら言い過ぎでしょうか。

「ただ、押しつけになってはいけません。花をめで、食事を楽しんで、大いなる満足感を抱いていただければ、まずはよろしいのでは。箸袋に書いてある寺の食事の意義を目にして、皆さんそれを持ち帰る、あるいは『この意味について、詳しく聞かせてほしい』という方が少なくないのは、単なる食事の場で終わっていない証拠でしょうね」

あっさりとしたごま豆腐。そして刺し身こんにゃく。一帯は屈指のこんにゃくの産地だけあって、爽やかな味わい。きゅうり・菊花・わかめの酢の物や、野菜の炊き合わせは淡い味つけ。そばはいい歯ごたえだ。天ぷらも、特産の舞茸をはじめ、にんじん、さつまいも、そして干し柿を使っています。味の奥が深いのです。

関東にある建長寺派の寺では最北端に位置するだけに、冬は雪におおわれます。境内のそこかしこにある松の木の枝には、雪の重さをロープで支える「雪つり」が施されます。

七百年近い歴史を持つ白銀の古刹というのも、魅力的な光景なのです。

僕は何のために寺を旅していたのだろう

足かけ十年、僕は何を求めて寺詣でを続けていたのでしょうか。

もちろん、料理が大好きな僕としては、寺の料理に興味がありました。肉も魚も、鶏ガラやカツオブシも使えないという制約された素材の中でいかに工夫するかを、ぜひのぞいてみたかったのです。

その末に、僕が手にしたものは、

「人間は動物や植物の命を食べないことには、生きられない存在だ」

という宿命について、改めて思い知らされたことでしょうか。

「そんなこと、小学校で習う食物連鎖じゃないか。何をいまさら」

そういう人は多いでしょう。でも、そうかなあ。

僕は、子どもの頃も、社会人になってからも、「自分が他者の命を食らっている」という意識はありませんでした。

農家の息子でしたから、親は米も野菜も作っていた。牛も、鶏もいた。目の前に「命」があったわけです。でも、食卓に並んだご飯やおかず「命」を意識したことはありません。

社会に出て、新聞記者時代いっばしの記事を書いているつもりでした。命の大切さを訴える記事も書きました。でも、今考えてみれば、その頃は上っ面なものでしかなかったのです。

食事を前にして言う「いただきます」を、野球の試合開始を告げる「プレーボール」のコールと同じにとらえていたのは、ほかならぬ僕自身だったのですから。「(他者の命を)いただきます」であることを意識したのは、恥ずかしながらお坊さんたちと語り合ってからのことでした。むろん、その「上っ面さ」は今も、この先も残るには違いないことです。ただ、それをいかに少なくするかという人生の課題について気づかせてくれたことが、大いなる収穫と言えるような気がします。

「いま」ということの、かけがえのなさ

「いま」ということの大切さ、かけがえのなさに気づかせてくれたのも、この旅でした。

ある年の12月、豪雪の迦葉山弥勒寺(かしょうざん みろくじ 群馬県沼田市)の僧侶が説法の中で語った、日本の曹洞宗の開祖・道元禅師と中国の老僧のエピソードなどは、「小中学生の頃に聞けば良かった」と思いました。

道元禅師が中国の天童山で出会った典座役の老僧との逸話です。

◇

◇

68歳にもなる背中の曲がった老僧が、炎天下でしいたけを干している。「もっと若い人がやればよいのでは」という道元に、老僧は「他人にやらせたら、その人の修行にはなるが、私の修行にはならない」と返した。苦しいことは他人に任せたるのが人間。それを強く戒める一言。道元はこうも言う。「炎天下でしなくても。時間をずらしては」。これにも老僧は「いま以外に、またという時があると思うか」と返す。命は無常。誰とて明日の命の保証はない。ならば、「いま」に命をかけるべし。大切なことを一日延ばしにしているのは、何もできない。「いま」の大切さについての強烈な教え。

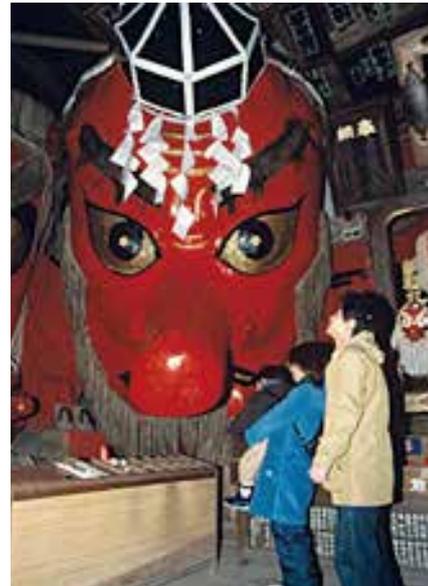
日常生活の中でこう説教されても、さほど胸に響きませんが、酷寒の座禅中に聞いた法話です。人生を考えるうえでの得がたい教えとして身にしみました。

「苦しいことを他人に任せたら、その人のためになっても、自分のためにはならない」

「いま、なすべきことは、先送りしてはいけない。命は無常なのだから」

旅の途中、僕は三仏寺(鳥取県)の奥山にある国宝の投入堂にも登ってみたい。
有名な写真家・土門拳の代表作と同じアングルの写真が撮れました。





迦葉山弥勒寺には巨大な天狗の面が

この世に生きるすべての者にあてはまる教えではないですか。

生老病死についてもしかり。人は平等であるべきですが、資質・体力・境遇・容貌はもちろん、あらゆる面で横一線たりえません。能力のある人や資産をたくさん持っている人は、僕もうらやましさを感ずます。ねたみに似た感情さえ抱きます。

でも、いかなる人も「『死』に向かって均一の時を刻んでいる」ということに勝る平等はないことを強く意識すれば、そんなねたみも吹っ飛び、以下のような気概も生じるというものでしょう。

「己の能力の限りにおいて、懸命に生きよう。努力もしよう。他人がどうのこうのではなく、自らの価値観をいかに形成し、それに恥じない生き方をするかだ」

「老」も同様です。「老い」は恥ずべきことか、怖れることでしょうか。いえいえ、そんなことはないと思います。

「耳も遠くなり、目も悪くなってきました。でもそれは、長生きできたことの証です。感謝するのみです」

茨城のお寺の住職から聞かされたこの言葉ですが、40代だった僕は、さほどピンときてはいませんでした。それを痛切に感じたのは、ここ何年かです。

たしかに僕自身、老眼で手元は見えにくいし、混雑している場では、相手の話し言葉が聞き取れなくなりました。つまり、老化ですね。そうやって初めて、住職の言葉が身にしみたのです。

「心の食事」をするためにひたすら寺を詣でたのですね。旅の中で「心の栄養」をいっぱいもらいました。それはお坊さんであったり、お手伝いのおばさんたちであったり、門前で僕に声をかけてくれた子どもたちであったり。

「僕は自分の力だけで生きているのではない。みんなに支えられて、なんとか生きているのだ」

当たり前過ぎて、普段意識しないことを、改めて強く感じさせてもらいました。

群馬をはじめ、関東地方にも、料理を出してくれるお寺がたくさんあります。

みなさんも、休日を利用して、是非体験してみることをお勧めします。「食と文化」[「食の原点」「命の原点」「人としての原点」、そういった基本テーマについて、得るところがたくさんあると思います。

第10回は「わが家の味」を語り合います

第10回授業は「わが家の自慢の味」「思い出に残る料理」「記憶に残る味」といったものについて、みんなで語り合ってみませんか。

お母さんやおばあちゃんの自慢料理の人もいれば、市販されている食品や飲み物である場合もあるでしょう。思い思いに考えてみましょう。

【第10回】 みんなで討論 わが家の自慢の味

それぞれの家庭には、その家の「料理」「味」がありますね。

昔から「おふくろの味」なんて言い方をしてきました。

家庭料理が軽んじられている現代です。仕事や学校の都合で、「家族全員そろって食卓に」なんて光景も、少なくなりつつあるのかもしれませんが。

でも、「家庭の味」「わが家の料理」「記憶の残る、忘れられない料理」「思い出の味」は、大切な「生活文化」です。

みなさんのこれまでの暮らしの中で、「おかあさん」でも「おとうさん」でも「祖父母」でも、家族がつくってくれた「わが家の味」があると思います。市販の食品や飲み物である場合もあるでしょう。

今日は、それについて、みんなで語ってみましょう。

【第11回】海なし県だからこそその川魚文化

言うまでもなく、群馬は「海なし県」「内陸県」です。海に面していない都道府県は、全国で8県だけ。群馬・埼玉・栃木・長野・山梨・岐阜・滋賀・奈良です。

だからといって、魚がないはずありません。川や湖には日本を代表する淡水魚がいます。ですから「川魚文化」というものが昔から成立していたわけです。

川魚と言えば、どんな魚を連想しますか？ アユ、コイ、フナ、ニジマス、ヒメマス、イワナ、ヤマメ、ワカサギ、ウナギ、ドジョウ、ナマズ……など、食用とされているものだけでも数え上げていけばすいぶんありますね。

群馬は「流域面積日本一の利根川」の源流県です。この川は県最北端のみなかみ町の奥の奥、大水上山付近を水源にしています。その源流から太平洋を目指す利根川本流に、片品川・赤谷川・吾妻川・烏川・渡良瀬川・碓氷川・鎭川・神流川などの流れが合流して、千葉の銚子で太平洋にそそぎこみます。

群馬県の利根川水系を「上流（源流から渋川付近まで）」「中流（県西部の川が合流する伊勢崎付近まで）」「下流（太田・館林・邑楽郡まで）」というふうにおおよその区別をしましょう。

釣りの好きな人は、よくご存じのことですが、そのエリアごとに、どんな魚が住んでいるのでしょうか。

【上流】

イワナ・ヤマメ・マス・カジカ・クキ（ウグイ）。

【中流】

アユ・コイ・ナマズ・ウナギ・海から上ってくるシャケ。中流域の赤城大沼や榛名湖ではワカサギが有名です。

【下流】

コイ・フナ・ウナギ・ナマズ。

群馬の「県の魚」たるアユ

群馬県民は、これらの川魚を巧みに料理して食卓に生かしてきました。それは貴重な食文化であり、同時に日常の暮らしの中の伝統儀式・風習として、民衆の中に根づいてきたのでした。

イワナ・ヤマメ・マス・アユなどは塩焼き。よく焼けば頭や骨まで食べられます。これは健康にもよい食べ方でしょう。あるいは頭や骨を取り除いて軽く酢漬けして食べてきました。今風に言えば、酢漬けは「マリネ」です。

初夏の若アユの時期に、高知県など各地ではアユを骨付きのまま薄く輪切りにして、氷水にさらすか酢漬けにして食べます。「アユの背ごし」などと言いますが、マリネすることで、骨も柔らかく食べられます。群馬では、「アタマも骨も食べよう」は、あまり見かけません。

アユは釣って面白いし、食べてもおいしく、まさに「清流の女王」の名にふさわしい存在だと言われるだけのことはあります。

海なし県の群馬ですが、「県の魚」というものがあります。これがアユなんです。



大量のアユを炭火で塩焼き

春、海から川を上ってきたり、川に放流されたりしたアユの稚魚たちは川底の石に付いた草である藻（も）などを盛んに食べて成長します。4月ごろ8cmくらいだった稚魚は、6月中旬にアユ釣りが解禁される頃には15~18センチほどの大きさになるのです。

豊かな利根川水系に恵まれた群馬県内は、アユ釣りも盛んですが、それとともに、「観光築（やな）」と言われる施設があります。

この築というのは、川の一部に木や竹で組んだ堰（せき）を設けて流れを引き込み、アユなどの魚を捕まえる古式漁法のことです。古事記にも、その記述があるそうです。川岸に建てたあずまやなどでアユ料理を出すのが「観光築」で、毎年6月のアユ解禁から9月まで、「清流の味わい」を求める人たちにぎわいを見せています。

アユと言えば、やはり塩焼き。「踊り串」（体をくねらすように、まるで踊ってるかのような形に串を打つこと）を打ったアユを、炭火でじっくりと焼き上げます。豊かな香りと淡白な味わいに、思わず「もう1匹」と言いたくなるのです。

アユが焼ける前に、子供たちが川べりに遊びに行ったら、まあ、いいでしょう。一緒にきた大人たちが座敷から見守っていますから。その意味では、築には家族連れが一番似合うかもしれません。

僕は、焼けてくる前に、アユの刺身なんぞで、一杯飲み始めます。豊かな川の流れて、アユ、そして酒。至福の時なのです。

築で味わうのは、街中の飲食店などではなかなかお目にかかれない「アユのフルコース」です。アユの「ぬた」（酢味噌和えですね）、刺身、塩焼き、田楽、フライ……。全部食べると「アユ6匹分はあったなあ」という豪華な内容ですから、ファンはたまりません。

しかも、美しい川の流れを眺めながらの食事ですから、ぜいたくな空間でもあります。こういう食事を楽しめるのも、「森と水の国」群馬の大きな自慢です。

薬用魚のコイ

コイというと、どうも観賞魚のイメージが濃いかもかもしれません。庭園の池の中で優雅に泳ぐ錦鯉といった世界ですね。

でも、間違いなく食用としての長い歴史があるのです。しかも体にとってもいいという「薬用魚」としての役割を果たしてきました。

コイの「あらい」は有名ですね。3枚におろして（魚の身の真ん中の骨部分を1枚。その両脇の魚肉部分が2枚と3枚。これで3枚おろしです）、皮をはぎ、白い魚肉の部分を包丁で斜めにそぐように薄く切ります。これをざるに入れて、流水に数分さらします。あるいは、ぬるま湯にさっと通して、氷水に入れて身を締めます。

酢味噌で食べることが多いようです。この「コイのあらい」は、「ハレの場」や「来客時」のおもてなしのごちそうです。「コイこく」も、おもてなしのごちそうです。輪切りにしたコイの身を大鍋でじっくりと時間をかけて煮て、味噌で味付けしたボリュームたっぷりの豪華な味噌汁ですね。

コイの身は古くから「薬用魚」と呼ばれていました。「腎臓や肝臓に良い」「精がつく」などと言われてきたように、その薬効は魚の中でも群を抜いていると言われます。元気を出したり、疲れをとったりするのに必要なビタミンB1、過酸化脂質（がんや炎症の原因とも言われていますよね）がつくられるのを防ぐビタミンEなどを豊富に含んでいます。ですから、コイは病人のために特別に食べさせる料理でもあったのでした。

出産後の母乳の出をよくし、利尿作用、むくみを取る作用、滋養強壮、体力回復などに効果的のようです。これらは、民衆が受け継いできた生活文化です。

群馬県では、赤城南麓の前橋市、伊勢崎市を中心とした地域で農業用のため池を利用した養殖が行われ、県西部の碓氷川、烏川流域で、川の流れを引き込んだ流水式養殖が行われています。

コイの養殖生産量は173トン（平成24年度）で全国第6位です。群馬のコイ養殖は製糸業の発展とともに盛んになりました。配合飼料が一般的になる以前は、繭から糸を引いたあとのさなぎがコイの餌に使われていたからです。「シルクカントリー群馬」と「コイの養殖王国群馬」が歴史的に深く結びついているのですね。

高級品の代名詞のようなウナギですが

ウナギというとほとんどの日本人が「高級魚」の代表のように感じるのではないのでしょうか。「そばをご馳走しよう」「ラーメンをご馳走しよう」

うな重は高嶺の花か



かば焼きの香りはたまらん

そう言われても、人はあんまり恐縮しないものです。喫茶店でコーヒー1杯ごちそうされても、そんなものですね。

でも、「どうです。これからウナギ屋へ行って食事しませんか？ お世話になっているのですから、私をごちそうしますよ」なんて誘われると、「なんと高級な所に連れて行ってくれるのだろう。この人はお金持ちだなあ」なんて思ったりします。たしかに、ラーメンもざるそばも、500～600円でしょうが、ウナ重は2500～3500円くらいしてもおかしくありません。天然ウナギなんていったら、6000～7000円のウナ重が出てきたって文句は言えません（むろん、僕は注文できません）から、これはやっぱり高級品です。

だから、僕たちは、ちよくちよく食べに行けません。せいぜい「土用（どよう）の丑（うし）の日」に、ウナギ屋さんの店頭で大売出ししている蒲焼きを買ってきて、家で食べる」のが精いっぱい。しかも、このところ「ウナギは絶滅危機にある」なんて言われるものですから、余計高嶺の花なんですね。

土用丑の日って

ちなみに、「土用の丑の日」にウナギを食べる風習は、江戸時代の平賀源内が考案したものというお話があります。ウナギ屋から「夏場に売れ行きが落ちるが妙案は」と問われた源内が、「本日土用丑の日」という張り紙を店の前に出させました。すると、通りがかった人々が土用の丑の日に鰻を食べると何かよいことがあるのではと深読みして、店は大繁盛したというものです。以来、「土用丑の日」に鰻を食べることが定着したというのです。

「土用」は古代中国の自然哲学「五行思想」からきています。万物は木・火・土・金・水の5種類の元素からなるという考え方ですね。五行では、春に木気、夏に火気、秋に金気、冬に水気を割り当てています。残った土気は、季節の変わり目に割り当てられ、これを「土旺用事（どおうようじ）」、「土用」と呼びました。立夏・立秋・立冬・立春の前「約18日」を「土用」としています。一般的には「夏の土用」（立秋の前約18日）をさして「土用」と言うようです。「丑の日」は十二支、つまり「子（ね）、丑（うし）、寅（とら）、卯（う）、辰（たつ）、巳（み）、午（うま）、未（ひつじ）、申（さる）、酉（とり）、戌（いぬ）、亥（い）の12種類」ってよく耳にしますが、その2番目の丑の日です。

大きなカレンダーなどを見てみましょう。それぞれの日には「十干十二支」（じっかんじゅうにし）が割り振られています。この授業は「暦学」ではありませんから、十干「甲（こう）、乙（おつ）、丙（へい）、丁（てい）、戊（ぼ）、己（き）、庚（こう）、辛（しん）、壬（じん）、癸（き）」の10種類）や十二支について論じるのはやめましょう。時間がかかりすぎますから。

ただ、十干十二支は「60通り」あります。1年、2年の「年」も、365日の「日」も、この60通りが無限に循環しています。そう考えておいてください。

ですから、60歳を迎えた人を祝う習わしに「還暦」がありますね。これは「十干十二支」が60年たつと生まれた年の干支にもどるという意味です。

詳しいことは暦学者にお任せして、まずはそういう表記のある大きなカレンダーを見ましょう。

すると、2017年の立秋は8月7日。その直前の「夏の土用」は7月19日から始まり、最初の丑の日が7月25日になります。8月6日が土用二の丑です。今年も両日が近づくと「土用丑の日。ウナギを食べよう」というキャッチコピーがあっちこちで見えてくるし、聞こえてくることでしょう。

ウナギは神秘的な魚です。昔から人間生活になじみがあり、海辺から山村に至るまでよく知られた存在なのに、どこで産卵して、生まれた稚魚はどこで育っていくのか、分からないことが多すぎました。湖底の泥から生まれてくると思われていた時代もありました。そういう不思議な存在ですから、民話などによく登場しました。

ウナギの生活場所は川や湖沼ですが、産卵場所は実は海なのです。ふ化したての子どもは木の葉のような形をしているため葉形仔魚（ようけいしぎょ）とよばれ、親とは似ても似つかぬ姿をしています。広い海の中で小さな葉形仔魚を採集することは至難の業で、そのためどこでいつ卵を生むのか長い間謎のままでした。

群馬県の資料によると、次のようなことだそうです。

《ウナギは世界中に19種類程が生息していますが、このうちヨーロッパウナギとアメリカウナギについて、世界で最初に産卵場を発見したのはデンマークの学者ヨハン・シュミットです。彼は20世紀始め、20年もかけて大西洋中で葉形仔魚を捜し求め、両種の産卵場が“魔の海”として名高いバミューダ海域の深海であることをつきとめました。

シュミットの研究が発表されてから半世紀以上たった1991年の夏、東大の研究グループにより日本ウナギの産卵場がフィリピン東方海域であることが発見されました。さらに、この研究では葉形仔魚のふ化日を推定した結果、産卵時期は従来定説とされていた冬ではなく、夏であることが解りました。しかし、秋に川を下って海に帰る親ウナギが翌年の夏までどのように生活し、フィリピン沖で産卵するのかはまだ全く謎です》

「ウナギは虚空蔵さまの使者・化身である」などの理由から、ウナギを食べないという伝承は日本全国にあります。これは洪水という大災害の発生に由来しているようです。

「洪水で多くの人が流されて命を落としかけた。その時大量のウナギが現れたので、これを筏代わりにして大勢が助かった。これは虚空蔵菩薩が、人々を助けるためにウナギをつかわしたのだ」

「ウナギは眼病に靈験あらたかだ。眼病の人が池のウナギに願をかけると、ウナギが身代わりになって片目になった」

「池のウナギを食べたら、罰が当たって目が見えなくなった」

「川に毒を投げ入れてウナギを大量にとろうとした村の若者の前に、娘に変身したウナギが現れて蛮行を諷めた」

こんな言い伝えが各地に数多く残ります。ウナギの水神的性格に、民衆は畏れをいだいたのでしょう。第一その姿形は、あんまり気持ちのよいものではないですし、それだけでも畏れの対象だったかもしれません。ウナギが洪水の際にあらわれたことから洪水の権化と考えたのは自然なことです。同時に、虚空蔵菩薩に災害から守ってほしいと祈りをささげる気持ちもあったことでしょう。このふたつの要素がひとつの「伝説」としてウナギを「神格化」した、そんな文化ですね。

ウナギについては、日本最古の和歌集である万葉集（7世紀後半～8世紀後半の編纂）にも出てきます。万葉集の編者と言われる大伴家持（おおとも・やかもち）が詠んだ歌です。コイ同様、薬用魚としての効能についてのようです。万葉集は全文が漢字です。万葉仮名とも言われるものです。でも「漢文」ではなく、日本語の語順ですね。この時代、大陸からの文化であった漢字を、日本人が「日本語」として読み下して書いていたことをも示しているのが万葉集です。

原文 石麻呂尔 吾物申 夏瘦尔 <吉> 跡云物曾 武奈伎取喫

読み 石磨呂にわれもの申す夏瘦せによしといふものぞむなぎとりめせ

（石麻呂さんに申し上げますよ。夏瘦（や）せに良いそうですから鰻（うなぎ）を捕って食べてください）

古くから栄養豊富な食物として考えられていたことが分かります。こうした人とウナギの関わりはユニークな食文化として頭に入れておいて損はありません。



東毛のナマズ料理

ナマズという魚は、わりとポピュラーな存在でした。そのユーモラスな姿は、昔ならば田んぼの水路で身近に見られたものでしたから。でも全体的な水の汚れや農薬の使用、そして水路のコンクリート化や渇水などにより激減してしまいました。今では時折、釣人の前に現れるほかは、なかなか見ることはできなくなりました。

それでも邑楽郡板倉町の雷電神社周辺の川魚料理店では、ナマズの天ぷらやたたき揚げが名物で、わざわざ遠方から、「ナマズご膳」を目当てに観光客がやってきます。たたき揚げは、ナマズの身はもちろん、頭や骨も砕いてにんじん・ごぼう・豆腐・小麦粉などを混ぜて練って、だんごにします。これを油で揚げた伝統料理です。ちょっと「がんもどき」に似ています。

この地は水郷地帯ですから、昔はナマズがよくとれたのです。その外見からは想像もつかないような淡白で上品な味わい（などと言ったら、ナマズさん本人に失礼ですね）が、大きな人気を集めているのです。

日本には3種類のナマズが生息していますが、全国の湖沼や河川の中下流域にいるマナマズが一般的で、ほかは琵琶湖にのみいる「ビワコオオナマズ」と「イワトコナマズ」がいます。ナマズが暴れると地震が起こると昔から言われていて、東京都水産試験場でナマズの地震予知について研究したところ、地震の前には6～8割の確立で異常な行動が認められたとのこと。

地震大国日本ですから、地震予知は切実な課題です。「ナマズ様にもすがりたい」と考えることも、無理からぬことかもしれません。

江戸時代には、鯰絵（なまずえ）などという「ナマズを題材に描かれた錦絵」があったくらいですから。これは「大鯰が地下で活動して、地震が発生する」という民間信仰に基づいているものです。1855年（安政2年）10月2日に起きた安政の大地震の後に、江戸を中心に大量に出版されました。

さてさて、そんなナマズを料理して食べると、僕たちにもその「地震予知能力」のエキスが体内にしみこんで、役立つことがあるかもしれません。

最近、ウナギが「絶滅危惧種」と言われ始めてきたため、その代替品として、このナマズが注目されています。マグロの養殖で知られる近畿大学では養鰻業者と肩を組んで、「ウナギ風味のナマズ」の養殖に取り組んでいるほどで、一部のお店で試験的に出すまでになっています。マナマズが、一番かば焼きに適しているようですよ。

ウナギに代わるものといえば、真っ先にアナゴが思い浮かびます。もちろん、アナゴもおいしいのですが、確かにナマズを食べてみれば「こっちもいけるぞ」の雰囲気十分です。しかも、ウナギと違って「完全養殖」ができる魚です。そんなナマズですが、別にウナギの代用品として考える必要がどこにあるのでしょうか。ナマズを大切においしい食材のひとつと考えればいいだけのこと。群馬の東毛では「おいしい料理」として昔から重用してきたのです。これは上州人の先見性かもしれません。

ドジョウの柳川、から揚げ

童謡にも登場するから、なんともかわいらしいイメージがあるのがドジョウでしょうか。僕は農村育ちなので、子供のころに池や水田、用水路などで、群れになって泳いでいる姿をよく見ました。農薬が普及する前の時代でしょうか。

ドジョウと言えば、「柳川（やながわ）」。頭を取って身を開いて骨を取り除いたドジョウと、「ささがき」にしたごぼう（「ささがき」の意味って分かりますか？ ごぼうを持って、包丁でそぐように薄切りするんですが、ちょうど鉛筆をナイフで削るような感じです。ええ？ 鉛筆をナイフで削ったことなんてないって？）を、小さめの「柳川鍋」でみりんとしょうゆの甘辛い割り下で煮て、溶き卵でとじたものです。ドジョウの黒色、ごぼうも割り下に染まって茶色が濃くなりますし、それに溶き卵の黄色。ですからネギやミツバの緑色を添えるのが美しい料理法でしょう。

柳川鍋といえば、やはりドジョウ

この柳川という料理、福岡県柳川市の発祥とか、江戸時代天保年間に日本橋横山町の柳川屋という料理屋がつくり始めたからとか、諸説あり。江戸文化っぽい印象もありますが、柳川市でも、街の名物として多くの飲食店でアピールしています。

なにしろ、街中を縦横に掘割（ほりわり）という水路が走り、観光客が「どんこ船」という川船で水上散歩を楽しみます。

「これだけ水路があるんだから、ドジョウもウナギもたくさんいるだろうし、伝統料理ならば積極的なアピールは当然。仮に江戸の発祥だったとしても、柳川市のほうが本家っぽいなあ」

そんな気分で、どんこ船に乗った記憶があります。

だから、川魚食文化の代表的存在である群馬に住む僕たちが「これも伝統食文化だ」と胸を張っても誰も文句は言えません。



鶏肉や豚肉、ウナギやその他の魚をドジョウの代わりにして、ささがきごぼうと一緒に甘辛く煮て溶き卵で閉じたものもポピュラーです。「〇〇（鶏肉の、とか豚肉の）の柳川」あるいは「柳川風」と呼びます。

僕は、もっと「貧乏臭く」、ドジョウが店に売っていない時には、その代わりに「薄揚げ」の細切りとささがきごぼうで柳川を作ります。これはこれで、おいしいのだからやめられません。

そうそう、この柳川を丼に盛ったご飯の上にかけて「柳川丼」も、手軽でおいしい昼ご飯といった感じになります。

もっとも、ドジョウの柳川ですから「柳川丼」でいいのですが、ドジョウの代わりに鶏肉や豚肉をメインにした場合は、丼にはしない方がいいかもしれません。

「親子丼とか他人丼とどう違うんだい?」。そんなふうに言われそうだからです。

こぶりのドジョウなら、そのまま衣をつけて天ぷらにしたり、かたくり粉でもふってから揚げにしたり。味噌汁に放り込んでおいしいのですが、生きてるドジョウを油や鍋に放り込むのは、やはり気が引けますね。でも、おいしいものは食べたい……。このあたりは「人間の欲深さ」でしょうか。

利根川の川のり

川といえば、魚だけではありません。日本一の利根川の本支流からは、上質の「川のり」がとれます。川のりというと、「日本最後の清流・四万十川（しまんとがわ）」（高知県）でとれたものが有名ですが、西の清流代表が四万十川なら、東はやはり利根川でしょう。利根川も前橋から下流は「大河」のイメージですが、上流の本支流は、まさに清流。ここでとれる川のりを佃煮などの加工食品にしている企業もあります。

それがみなかみ町湯原の「桑屋」です。6月から11月にかけて利根川の支流で採れた「川のり」に海草であるアオサなどを加えて、佃煮にしています。

「少量を口に入れてだけで、ほんのりと広がる川のりの風味が特徴です。塩分控えめで、着色料などの添加物もできるだけ使わずに仕上げました。ほかほかご飯に、桑屋の『利根川清流 川のり』。最高の組み合わせです」

胸を張るのは、桑屋の桑原一社長です。180センチをゆうに超えるスラリとした長身で、あのテニスの松岡修造さんによく似ていると評判。松岡さんに負けない「熱〜い男」で、「群馬の象徴である利根川の味で全国制覇だ」と熱く語ります。

川のりは特殊な条件の溪流にだけ生育する貴重な食用藻類です。

桑原社長自ら溪流を走り回って手摘みしたものだといいますから驚きます。桑原社長が川のりにかける情熱は日本一。平成16年度にはこの佃煮で「ぐんまの一社一技術」にも選定されています。

養殖は確立されていないため、「幻の食材」とも呼ばれているほどです。

だからこそ、これも「水源県・群馬」の誇る食文化として育ててゆける可能性大でしょう。



清流・利根川の川のりを味わう

ニジマスは和風でも洋風でも

ニジマスについては、「ギンヒカリ」という最高級銘柄があります。群馬県水産試験場が開発した群馬オリジナルブランドです。「通常のニジマスは2年目で成熟しますが、ギンヒカリは3年経たないと成熟しないため肉質を保ったまま大型に育てることができる」とのことです。そのため、1年を通していろんな料理に利用できるようです。その鮮やかな紅色の身は、こういった料理法でも、まず「目に鮮やかな」品になります。

高崎市倉渕町という森と清流の里でニジマス養殖など特産の川魚と野菜を「全国にアピールしよう」と張り切る「カネト水産」の原寛代表取締役は、「私たちの釣り堀に遊びに来るお客様は『自然の中にいると心が洗われます』『魚嫌いの息子が、ここのニジマスを3匹も食べてしまいました』と喜んでくれます」と言います。

近所の農家がつくった野菜を出したら「きゅうりってこんなにおいしいものだったっけ？」の声も。

そこで、改めて気がついたそうです。

「豊かな自然、川魚、野菜……。本物にふれば人は感動します。これが群馬の最大の商品じゃないかって」

そんなふうに。

だから、倉渕で観光客の相手をするとともに、高崎市の中心街にも出店しています。倉渕の川魚や野菜を活かした手作り惣菜・スイーツ・ランチ・ディナーの店です。さらに、『デザインで群馬を元気に』の「デザイン・ゲン」（高崎市）戸塚佳江代表取締役、「山崎酒造」（太田市）山崎久美子専務取締役、氷温熟成の『群馬氷室豚』を展開する「クリマ」（伊勢崎市）栗原大専務取締役と4人で、群馬の食素材を生かした料理やライフスタイルを提案する食のコラボレーション「虹色晩餐会」を続けています。

虹色晩餐会では、ニジマスなどの川魚について、塩焼き・一夜干し・甘露煮といった「想像の範囲内」の料理だけでなく、たとえば「ニジマスのポアレ」などといったフレンチっぽい品も、よく登場します。

たしかに県内のホテルのレストランなどでも、ニジマスやヒメマスを使った洋風の1品に、よくお目にかかるようになりました。

「川魚文化の豊かな群馬の特色を、より明確に打ち出したい」

そんな狙いです。

伝統の川魚食文化も、いかにも素朴な「昔ながらの料理」から「おしゃれなフレンチ風」まで豊富に。これは群馬の懐の深さの証明と言えます。



ニジマスの甘露煮は定番

【第12回】 「群馬の地酒」 が世界にはばたく日

今回は、お酒を飲めない年齢の人が大部分であろうみなさんの前で、大変申し訳ないのですが、お酒の話をしてします。「飲食」という言葉を持ち出すまでもなく、料理と酒は欠かせない間柄だからです。みなさんも近い将来社会に出れば、おそらくその日から「お酒のつき合い」みたいな展開になる可能性大あります。その予行演習のつもりで聞いてください。

もちろん、「どうやったら、酒はおいしく飲めるか」「おいしい酒に合う料理はなにか」なんていう話よりも、群馬のすぐれた酒蔵の取り組みという「酒の文化論」「企業論」の世界の話です。

◇酒ってなに？

そもそも「酒」ってなんなのでしょうか？

米・麦などの穀物やブドウなどの果実を酵母の力で発酵させてエチルアルコール（エタノール）を生成させた液体が、「酒」ですね。

このエタノールは、中枢神経の働きを抑制します。これが「酔う」という現象です。中枢神経とは、多数の神経細胞が集まり大きなまとまりになっている領域のことで、人間ならば「脳」「脊髄」のことで。脳の働きを抑える、これが「酔い」なんですね。酒飲みの僕は「なるほど。酒を飲んで酔っばらって『脳がマヒした』状態ね。よくあるなあ」と納得してしまいます。

その「原料」たる穀物や果実ですが、条件は「糖分、あるいは糖分に転化するデンプン質があるもの」ですね。穀物で言えば「米・麦・トウモロコシ・そば」などです。なるほど、日本酒やビール、焼酎、ウイスキーと、酒の原料の代表的存在ですね。

果実ならば「ブドウ・リンゴ・ナシ・ヤシ」など。ワインはブドウからできますよね。

根菜類の「じゃがいも、さつまいも」など。九州男児の（女子でもいいのですが）、いも焼酎の世界です。

酒は作り方によって「醸造酒」と「蒸留酒」に分けられます。

◇醸造酒

原料に酵母を加えることでアルコール発酵させたものです。

ビール、ワイン、シードル、日本酒、マッコリ、みりんなど。

◇蒸留酒

醸造酒を蒸留してつくった酒のことです。

ウイスキー、ラム、ジン、ウォッカ、ブランデー、テキーラ、焼酎などです。

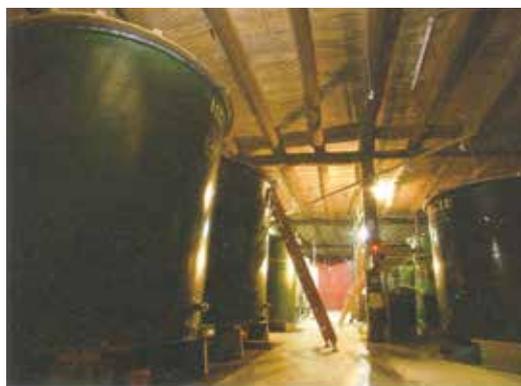
食品化学の授業ではありませんから、話を単純にしましょう。

原料を酵母菌によって「発酵」させるわけです。悪く言うと「腐る」のですが、飲み物や食べ物の世界で「味と品質がよくなる変化」は、「発酵」と言っています。食品なら「チーズ」「ヨーグルト」「納豆」「しょうゆ」「味噌」などが代表選手ですね。

そうやって発酵させてできた良い味の液体が、日本酒・ワイン・ビールなどです。

さらに、麦（麦の中でも大麦ですね）の発酵でつくったビールを蒸留してつくった液体がウイスキー。ブドウの発酵でつくったワインを蒸留してつくった液体がブランデー。米の発酵でつくった日本酒や、その他の原料（麦・さつまいも・トウモロコシなど）でつくった醸造酒を蒸留した液体が焼酎。単純に言うと、そうなります。

さて、今日の本題の日本酒ですが、素材は単純ですね。「よい米・よい米麴・よい水を原料に発酵させて、熟成させる」という世界です。もちろん、単純だから、職人（日本酒の世界では「杜氏（とうじ）」さんですね）高い技術があるかないかで、味が違ってきます。ワインなら「よいブドウを発酵させて、熟成させる」ということですね。



酒蔵は職人の世界

世界各地で「酒」は大昔から存在しました。

穀物や果物が自然に発酵してアルコールができたことによるのでしょう。偶然これを飲んだ大昔の人は、アルコールが招いた「酔い」によって気分が高揚して、時には病気も治ったかもしれません。「神様とか自然からの贈り物」と考えたって不思議ではありません。

人間は有史以前から、穀物を口に入れて噛み砕いて、かめなどに吐き出す形でためて、その発酵を待つという原始的な「口噛み酒」を作りました。古代日本にもありました。

その後、発酵のメカニズムが解明されるにいたって、人間は科学的に発酵を促進させる技術を開発し、世界各地でさまざまな酒を生み出してきたのです。

酒の効能（つまり「酔い」の効能ですね）はたくさんあります。もちろん「適量ならば」という条件付きですが。

食欲増進・ストレス解消・緊張緩和・疲労回復・健康食品機能などなど。

反対に、デメリットもまた、指摘されています。

アルコール依存症やアルコール中毒、各種がんの誘発、脳の萎縮。社会的には暴力・飲酒運転・貧困の誘発などなど。

ですから、法律や宗教によって、飲酒に制限をかけているのです。

「酒は百薬の長」「神聖な飲物」とすると同時に、「万病の元」「諸悪の元」なのですね。

僕たちの社会でも、酒への見方は面白いですよ。アルコールのデメリットを考えれば、年齢制限は当然かもしれません。

でも、20歳以上であっても、儀式や式典では、酒は神聖な飲物です。結婚式の三々九度とか、建物の起工式で酒を捧げるとかね。

でも、ランチタイムでの仕事の打ち合わせや会議で、酒を飲むと「不謹慎」なのだそうです。

分かりやすそうで、分かりにくいのが、「酒の世界」なんですね。

とはいえ、酒というものが優れた食文化であることは間違いなし。それを担う群馬の「酒造り人」たちについて、ちょっと語ってみましょう。

群馬の酒を飲んだことがない人はかわいそうだと思う

僕は、群馬の地酒を飲んだことがない人はかわいそうだと思います。

酒どころって言えば、新潟？ 秋田？ 伏見？ 灘？

「新潟は酒どころだ。どこの酒蔵の酒を飲んでもうまいね」

新潟については、誰もがそう言います

ところが山をへだてて反対側の群馬については、こんなイメージが。

「群馬に酒蔵ってあるのかい。どれを飲んでも、ぱっとしないなあ」

冗談言っちゃいけません。

「群馬の酒は、日本一。今宵一献、群馬の地酒、群馬の地酒」

これは、嘘偽りのない話です。

だって日本酒を作る原料の米だって、水だって最高。職人さんの腕前だって負けはしません。いろいろな品評会でも、入賞を繰り返しています。

群馬の酒はどれもおいしいんですよ。

もう一度言いましょう。

「群馬の酒を飲んだことのない人には、同情します。人生の中でもかけがえのない感動を手にしないうままだったなんて」

たとえば、県内で最も長い歴史を持つ牧野酒造（高崎市倉渕町権田。1690年＝元禄3年＝創業）。ここは牧野茂実社長と息子さん中心の家族経営で、「無理に生産量を増やしたり、販路を広げすぎたりしない」の身丈に合ったやり方です。

代表銘柄は「大盃（おおさかずき）」と言います。この名前は、幕末の偉才・小栗上野介の渡米に牧野さんの祖先が随行。無事の帰国を祝って大きな盃で祝杯をあげたことに由来しています。当時、太平洋を船で渡っての訪米は、まさに命がけ。その祝杯ですから、さぞ大きな盃だったことでしょう。



日本酒を大きな鉢から大きな盃にそそぐ

この話だけだって、味が数段アップします。そう思わないあなたは、今宵から酒を飲んでよろしい（などと、偉そうに……）。

この酒蔵の酒は、どれを飲んでも外れがありません。一升瓶1本8000円以上もする「大盃袋しずく」なんて「季節限定品」もあるにはありますが、こんなの僕らには買えません。その代わり、よく買うのが一升瓶1本2100円の「牧野」という銘柄の酒。この味は衝撃的でさえあります。使い古された表現かもしれませんが、フルーティーな香りと、すっきりした切れ味。一升瓶4000円、5000円の製品と並べても、遜色のないでます。僕は晩酌にちびちび飲む酒は、これに決めていて浮気はしません。味・香りと値段を考えると、浮気する気にもなれないんです。

全国新酒鑑評会や国税局国鑑評会などでも金賞の常連です。

でも、いくらいい酒でも、流通を考えれば、加熱・防腐処理しなければなりません。でなければ、長距離輸送や酒屋さんの棚に並ぶうちに品質が変わってしまいますから。

言うまでもなく、その処理をすることで味は変化します。

ですから、僕は酒蔵でしぼりたての生酒がおいしいと確信します。

僕の家から牧野酒造まで車で1時間かかりませんから、直接買いに行くこともあります。

実はこれが言いたかったんです。

牧野酒造に限らず、群馬に住んでいれば、車でちょこっと走れば酒蔵があるんです。これは、都会に住んでいる人には叶わぬ夢の世界なんです。

「クール便で取り寄せればいいじゃないか」

そうじゃないんです。酒蔵の人と語り合っ、はじめて、その酒の味がまた数段アップするんです。

それが理解できない人は、今宵から酒を飲んでよろしい（と、またまた偉そうに……）。

牧野社長が店番をしている時もあります。

「社長、本日一番のお勧めは？」

「うーん、なんだろうねえ。特別なないよ」

この商売っ気のなさがいいんです。

「またそんなことを。車で走ってきたんだから、お勧めを教えてよ」

「大盃の純米がいいかなあ。でも、ちょっと高いよ。こっちのほうが手ごろかなあ」

僕は社長の言う通りに買う気であるのに、いいなあ、こういう人って。だから、よけいにこの酒がおいしくなるんです。

「どうだ、群馬に住んでいなければ、こんなことできないぞ。こういうのをトータルで名物っていうんです。くやしかったら、この酒を飲んでみなさい」

僕が優越感に浸るのは、買ってきた牧野酒造の酒を飲む瞬間なんです。

「群馬の酒？ うまいのかい」と言う人の多くは、群馬の地酒をよ〜く飲んだことがない人でしょう。「群馬の酒がおいしくない」のではなくて「群馬県のことを知らないから、その知らない土地でできた酒なんて、おいしくないだろうね」ってこと。

これは何年か前にインターネットで盛り上がった「群馬には美女がない」論争に似ています。あれも、「群馬に美女がない」のではなくて「群馬のことを知らない」「群馬に行ったことがない」という理由から、「だから自分が知らない群馬に、美女などいるわけがない」って根拠のない盛り上がり方でした。群馬の酒もしかり。しかも酒については、肝心の群馬県人も少なからず「新潟の酒はいいよねえ。これに限る」なんて言うから始末に悪い。

つまりね。イメージ戦略の問題なんですよ。「酒は伏見だ」も「灘だよ」も、テレビ草創期からの大手酒造メーカーによる戦略的CMの成果じゃないですか。あのCMで、日本人の脳細胞の中に「酒どころはどこか」の情報がインプットされてしまったのです。

その後、商品の世界ではきわめて異例ですが、日本酒について「全国ネットの大手酒造メーカーがつくった酒よりも、地方の小さな酒蔵の酒のほうが、できがいい」という定説が盛り上がった30年以上前。新潟、秋田などの酒蔵がいろんなスタイルでイメージ戦略を展開して、「酒どころ」としての地位を築きましたね。

四国南側という、気温から言って本来日本酒よりも「焼酎文化圏」であるはずなのに、日本酒醸造がメインの高知県もしかり。早くから有名女優などを起用して『司牡丹』『土佐鶴』といった酒の全国テレビCMを流し、「酒どころ土佐」のイメージを世に植えつけました。しかも多くの人が「地酒はうまい。地酒を飲もう」という行動もありました。これは数字にも出ています。高知県民の場合、「県内産の日本酒愛飲割合」がきわめて高いのです。

ところが群馬では、県民による地酒の消費の割合が全国平均よりかなり低いのです。僕のまわりだって、そうです。意識して群馬の酒を買わないと、みんなが手を出すのは県外の酒ばかりじゃないですか。

僕の中学校時代の恩師で、旧吉井町の教育長も務めた森賢六さんが先日歌集を出版しましたが、その中でこんな短歌を詠んでいました。

八海山越乃寒梅久保田らに並びて旨し巖に聖徳

『巖（いわお）』は藤岡市の『高井』、『聖徳（せいとく）』は甘楽町の『聖徳銘醸』という酒蔵の代表ブランドです。僕も飲みました。巖が「コク」派、聖徳が「スッキリ」派かなって印象で、どちらも「また買ってこよう」の味です。

群馬の酒飲みたる者、こんな郷土愛を持っていなくちゃいけません。

水芭蕉の花が咲いている

数ある群馬県内の酒蔵ですが、先日、開口一番こう言った青年と出会いました。

「群馬が育ててきた日本酒文化を世界に発信したいんです」

そう言うのは『水芭蕉』の『永井酒造』（川場村門前）の永井則吉（のりよし）社長です。「私どもの商品の味は……」といった言葉の前に出てきたのが、この「群馬の酒文化を世界に……」だったので、うれしくなっていました。

「奥利根の名水という自然の恵みと、酒米をつくってくれる農家に感謝し、地域社会からは『素晴らしい酒を造る酒蔵がこの村にある』と誇りに思ってもらえる存在になりたい。そうなれば、多くの人がこの美しい川場にきてくれる。それこそが『文化』だからです」

永井酒造では、20年以上も前に「量から質へ」の理念で、背後に控える尾瀬に咲くミズバショウからとった『水芭蕉』ブランドを打ち出しました。

2年後には純米酒や吟醸酒などをつくるための吟醸蔵を新設。酒造りの基本たる「発酵」に最適な環境を整え、伝統技術のさらなる進化と最新機器の導入で「職人にしかできない、五感を最大限に生かした酒づくり」を追求した成果で、今日、「水芭蕉」「谷川岳」の知名度は群を抜いています。

一般的な本醸造酒より純米酒・吟醸酒の割合が高いのは、全国の酒蔵の平均的な姿とは正反対です。「量から質へ」の企業理念を貫いているわけです。「設備投資のための借金返済が大変ですが……」の言葉は、積極果敢な経営姿勢の証明です。前向きでない人に、金は貸してくれません。

日本人が飲む「アルコール飲料」の首位を走ってきた日本酒ですが、昭和50年代以降、ビール・焼酎・ウイスキー・ワインに押されていきます。

「だったら上質の日本酒を提供することで活路を開こう」

吟醸蔵の新設は、酒蔵として歴史的必然性ゆえのものだったかもしれません。もっとも、その決断には多額の投資を必要とするだけに、驚きですが。

「ワインの国なら、乾杯だってスパークリングワインですよ。日本酒の国・日本なんですから、乾杯だって日本酒でいきたいじゃないですか」

そんな考えで、「乾杯用の日本酒」を求めて試行錯誤した末、数年前に誕生させた発泡性清酒（つまりスパークリング日本酒ってこと）「水芭蕉ピュア」は、国内をはじめ、海外十数カ国に広がっているとのこと。

詳しい製造方法を説明するのは新聞の経済面などに任せるとして、飲んでみれば分かります。シャンパン風のさわやかさと、確かに日本酒らしいコメの味わいが広がります。乾杯酒で終わらせる必要もなし。和洋の料理に合うと思います。内外の有名レストランから注文がくるという話にも、納得です。

「おいしい酒の味わい、そして『酔う』ことの喜び。これを世界のどの酒でもない、自分たちでつくる日本酒で世界に広めなくては。文化の伝導の担い手になってこそ、私たちの存在価値がある。そう思うんです」

これって間違いなく「群馬の自慢ネタ」。



水芭蕉ピュアはシャンパンテイスト

「水芭蕉の花が咲いている……」

名曲『夏の思い出』を歌いたくなる気分です。

僕だけでなく、多くの日本酒ファンがいつも頭にくる「間違い表現」があります。

「おいしい日本酒ですね。まるで高級白ワインみたい」

あのふざけた認識を世の中から追放しましょう。

「おいしい白ワインだなあ。まるで群馬の酒蔵で味わう純米酒・吟醸酒みたいだね」

心の底からそう言う人ばかりにしたいものです。これから「お酒の世界」に踏み込むみなさんには、こういう世間の間違い表現を打ち消してほしいと切望するのです。

「日本酒を飲むってカッコイイ」か？

群馬県内の酒蔵は20数社。それぞれが、個性的な日本酒を生み出しています。

群馬県民は、地元産の日本酒を飲む「愛県率」が高くないようです。日常飲む日本酒に占める地元産の割合は40%ほど。これが変わって行って50%を超えていくと、勢いづきますね。

日本酒の消費量自体も、年々低下していますし。

地酒メーカーは、大量生産の大手メーカーとの違いを出すため、値段は多少高くても「質で勝負」を目指しています。

世の中なんでも「大企業の生産品が優れている」といったイメージですが、食品、とりわけ日本酒の世界は全く別で「全国各地で頑張っている地元の酒蔵の酒がおいしい」という評判が確立しています。流通網・通販網の発達で、遠くの酒蔵からだって、簡単に買えます。「地方の生産品のほうが、すぐれている」という意識は、「地方創生」の掛け声の先をゆくものかもしれません。

みどり市の近藤酒造は「地元の人に長く愛されたい」という方針を貫いてきました。代表銘柄は「赤城山」です。生産した酒の8割は、県内に出荷されています。

「宣伝も兼ねて、県外やアメリカ・オーストラリアなど海外に出していますが、当社の視線は基本的には群馬県民に向けています」

近藤雄一郎常務は、こう語ります。

「海外の日本食レストランでは、純米酒、吟醸酒などが注目されています。和食が世界無形遺産になったこともあって、日本酒への関心は高いものがあります。『赤城山』のすっきりした辛口は、どんな料理にも合います。そうやって、手作りの日本酒の力と魅力を、より多くの人たちに知ってほしいから」

冬場の酒造りの時期。しぼりたての日本酒は、まさに芸術品だと感じます。

「日本人には、日本酒のいろんな魅力を味わってほしいものですね」と近藤さん。

酒米を精米する。大吟醸などのためには、30%台まで削る。つまり7割は捨てることになるんですね。削れば削るほど「雑味」「苦味」がなくなりすっきりします。細かな作業ですから、多くは手作業になります。だから価格は高くならざるを得ないんです。

硬水ならきりっと辛口に、軟水ならばまろやかな味になります。「家つき酵母」などと言って、その酒蔵に「長年住み着いている酵母」ってあるんです。微生物ですからね。それは、それぞれ香りが違いますから、それが酒蔵ごとの個性につながっています。これらのトータルが、長い年月をかけて築いてきた「日本酒文化」と言えるものです。それぞれの酒蔵が、個性あふる味を毎年毎年、確実に作り出す。これは紛れもなく文化です。

日本酒というと、「おじさん世代が徳利と盃をやりとりして」のイメージもまだまだありますが、「都市部を中心に、若い女性が『日本酒を飲むのがオシャレで、カッコイイ』という雰囲気が出て来ましたね。純米酒や吟醸酒の味、そしてなにより豊かな香りを楽しむことが、大人の世界の魅力だっというところから。これは、私たちにとって心強いことです。物事のブームって、女性から始まりますから」

と近藤さん。



赤城山大吟醸
たまには贅沢なお酒を飲みたい

「そのためには、酒瓶も女性に支持されるようなファッショナブルな形も求められます。酒を飲む盃やグラスも、もっともっと工夫されるべきでしょう。ワイングラスによって『ワインの味が変わる』という面があります。同じように豊かな香りが身上の日本酒だけに、酒器への工夫も欠かせません」

中華でも、フレンチでも、イタリアンでも、上質の日本酒は「食中酒」としてもってこい。近藤さんならずとも、僕も心の底から思います。ギョウザに紹興酒でなく日本酒、ステーキに赤ワインでなく日本酒、ピッツアに白ワインでなく日本酒……。食事していて、なんの違和感もなし。

「お店でも、展示会などのイベントでも、多くの方々によくそんな話をします。世界のいかなる料理にも合うのが日本酒であるという自信を持っています。その意味で、日本酒の消費量が低下しているのは、私たち日本酒業界側の戦略的なアピールが十分ではないからかもしれません。もっともっと、すべての料理の『食中酒』として最適だというオールマイティーな存在感を広げていかなければ」

全国では『日本酒で乾杯を推進する』条例の制定が相次いでいます。伏見をかかえる京都市を皮切りに、新潟県長岡市、埼玉県秩父市、広島県東広島市などの各市、さらに都道府県では佐賀県、栃木県、鹿児島県、山形県などです。九州各県の自治体では「地元焼酎で乾杯を推進する条例」を制定。これは焼酎どころならではありませんね。

「乾杯とか、宴会・食事の始まりに『とりあえずビール』とは言わせない」という日本酒業界の気概を示す取り組みとしては、興味深いものがあります。

冒頭に言いましたが、「神様からのプレゼント」であったかもしれない、人間と酒との出会い。

その「酒」は、その後長い年月を経て、「食文化のおおいなる柱」として人間生活になくはならない存在になりました。

もちろん、無理に酒を飲む必要はないし、飲酒にはメリット・デメリットがあります。ただ、「上手な『酒文化』とのつき合い方」を身につけておくほうが、人間社会の中では、なにかと便利かなと、僕は思います。

みなさんにとって、自分自身が酒を「飲む」「飲まない」はさておき、これからの長い人生のさまざまなシーンで、酒と無縁ではいられないのですから。

そして、日本酒の世界で言うならば、国内はもとより、「世界に群馬の日本酒文化を発信しなければ」と熱く語り、各地を駆ける酒蔵がたくさんあることも知っておいてほしいのです。つまり「群馬の酒はおいしい」と胸を張れる食文化が確実にあることも、郷土のプライド論のひとつとして持っていてほしいと思います。



いろいろな酒器で

【第13回】 群馬が健康寿命王国になる日

◇食生活の洋風化の結果として

たしかに、何十年も前から、僕たち日本人の食事が「健康食」であることを、おもに欧米人が強調していました。動物性の食材を多用せず、植物性の野菜を中心にした「一汁三菜」の「伝統的和食文化」は、肥満・高血圧などに悩まされる欧米人にとって「理想の食」に見えたのでした。

逆に、日本ではそんな「伝統的健康食」に背を向け、太平洋戦争後は特に「食事の欧米化」が美德とされてきました。

「肉類が体を成長させる」

「牛乳を積極的に飲もう。身長が伸びる」

「こってりした料理を食べないと、力が出ない」

最近の調査を見ても、「日本人の食事から魚や野菜が敬遠され、肉類が好まれる傾向が加速している」との報告が出ています。

その結果、何を招いたかといえば、大人だけでなく、子どもも含めた「生活習慣病」の広がりでしょう。

この生活習慣病、かつては「成人病」という言い方が一般的でした。厚生労働省では、まだ厚生省と言っていた1955年頃（昭和30年頃）から使い始めているようです。40歳から60歳の働き盛りの人々に発生率が高い疾患のことですね。具体的には、脳血管障害、悪性腫瘍、心疾患、糖尿病、痛風などです。3大成人病として「がん・脳卒中・心臓病」がクローズアップされてきました。

ところが、こうした病気は、長年の生活習慣が大きく影響することが分かりました。さらには、生活習慣の洋風化によって、子どもまでもが糖尿病を発症するケースが目立ってきました

このため、「成人」病という表現がよいのかどうかという議論となり、1997年頃から、英語の“lifestyle related disease（カタカナで書くと、ライフスタイル リレイテッド ディジーズ）”をはじめ外国における呼称などを参考に、「成人病」という言い方ではなく「生活習慣病」と呼ぶようになり、それが定着しています。したがって「3大生活習慣病」と言ったら「がん・脳卒中・心臓病」ですね。

僕たち日本人は、「アメリカやヨーロッパの人は、背も高いし、かっこいい。」とばかり、健康食である「伝統的和食」を捨てて食事も含めた生活スタイルの洋風化に走り、結果として「生活習慣病の広がり」を手にしたとは、なんとも皮肉な話です。

◇「和食」は世界の無形文化遺産

日本全体を見れば、こんな現状です。むしろ、世界の方が「日本食の威力」に気がついている。そんなことを思わせる出来事があったばかりです。

2013年12月、「和食・日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

日本は南北に長く、四季があります。多様で豊かな自然があり、そこに暮らす僕たちは、その地域ごとに豊かな食文化を育んできました。

このように「自然を尊ぶ」日本人による「食」や「食に関する習わし」が世界に確たるものになったということです。

和食の4つの特徴について、農林水産省は次のように言います。

(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



和食で健康長寿をゲット

(2)健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の素材を使いこなし、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

(4)正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

なるほど、「料理」とくに、僕たち日本人ひとりひとりの家庭に受け継がれてきた「味・伝統・風習」が、いかに人間生活の基本として最適のものであるか、よく分かります。単なる「栄養補給」ではなく、人間力を高めるための大きな力を持つことを物語っています。

五味・五感・五法・五色

日本料理の真骨頂は「季節感」にあると言えるでしょう。

その時期の旬の食材を積極的に使いますから、「季節料理」なんていう言い方もよく耳にします。季節感を強調するには材料・調理法・演出への工夫が欠かせません。それらの技法は「五味」「五感」「五法」「五色」などという言葉が聞かれます。

【五味】

甘い・塩辛い・すっぱい・苦い・辛い。

今の料理の世界では、

甘味・酸味・塩味・苦味、そして最後に「うま味」を入れるようですね。とくに和食に世界では「うま味」が大切なポイントです。

甘味・酸味・塩味・苦味・辛味に淡味を入れて六味という言い方もあります。

【五感】

料理の五感というと、色・音・香り・温度・味。あるいは、「音」の代わりに「触感」ですね。

感覚としての一般的な言い方による「五感」ならば、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚という言い方をします。よくよく見れば、両方とも同じことを表現しています。

【五法】

調理法のバリエーションです。生（切る。刺身などです）・焼く・煮る・揚げる・蒸す。

【五色】

黒、黄、赤、青（緑）の5色。白は清潔感の象徴、黒は引き締め効果を、黄と赤は食欲増進効果を、青（緑）は安心感を表すという意味のようです。

【五適】

適温・適材・適量・適技（技におぼれないこと）・適心（もてなしの心でしょう）

健康寿命が全国トップレベルの群馬県

平均寿命という言い方は、よく見聞きします。世界屈指の長寿国になった日本人の平均寿命ですが、平成25年の簡易生命表によると、男性が80.21歳、女性が86.61歳です。まさに「人生80年時代」です。最近では「人生100年時代への対応を」などという言い方が珍しくなくなりました。

そんな平均寿命という指標とともに、このところ急速にクローズアップされているのが「健康寿命」という指標です。日常生活で介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のことで、世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した新しい寿命の指標です。

平均寿命が長くても、病気がちだったり寝たきりだったりといった期間が長くては、とても「健康長寿」「豊かな暮らし」とは言えません。

健康寿命は「自立できる」ことが条件で、日本の場合女性73・62歳、男性70・42歳といった状

況です（2010年）。これは、シンガポールについて世界2位のようなのです。

2013年時点で日本の男性が71.11歳、日本の女性が75.56歳で、男女ともに健康寿命は1位になったという話もあります。いずれにしても、世界のトップクラスということなのです。

健康寿命の都道府県ランキング（2010年）を見ると、群馬県は静岡県、愛知県に次いで総合3位（女性が2位で75・27歳、男性が10位で71・07歳）です。全国トップクラスの「健康長寿県」となっていることが分かります。ではなぜ群馬県の健康寿命県なのでしょう。ここからは推論です。

やはり食生活のよさが原因か？

たとえば、統計上総合1位にランクされるのが静岡県です。女性75.32歳（1位）、男性71・68歳（2位）です。すると、静岡の人は言いますね。

「健康長寿には、なんといっても緑茶を飲むことです。この緑茶を飲む習慣が健康寿命全国一の要因ではないかと考えられます」

緑茶の効能はよく言われます。「緑茶のカテキンが、がん細胞の増殖を抑える」なんていう言い方があるほどです。「茶粥をよく食べているお坊さんは長生きだ」、まあ、ことの正否はともかく、なんとなく納得してしまいます。

科学的なことは、それが証明されればされたてよいことですし、それまでは「いわしの頭も信心から」くらいのつもりで考えましょう。

でも、「先人の考え、言い伝え」というものは、意外と、後に科学が証明したりしています。

「体が冷えると風邪をひく」は好例です。「あれはウイルスが体に侵入したから起こる病気」と理詰めには言え、そこまで。でも体を冷やすと、免疫力が低下するから、ウイルスに抵抗しにくくなるのです。だから「体が冷えると風邪をひく」は、正しい主張なのです。

「緑茶は健康長寿のもと」の科学的立証は専門家に譲ります。問題は群馬ですね。

となると、着目すべきは「群馬は野菜王国。県民は新鮮でおいしい野菜を常に食べているから健康長寿ではないか？」と仮説を立てましょう。そういう野菜が中心である群馬の伝統食文化のおかげではないか？ という考え方です。同時に、「群馬の野菜、そしてコメや麦といった地元産食材を使った食事を心がければ、さらに健康寿命が伸びるのではないか」というテーマにもゆきあたります。

たしかに、おおむね今の70代以上の人たちの若いころの食事は野菜中心だったでしょう。肉や新鮮な魚などはまだまだぜいたく品でした。流通自体が発達していませんでしたから、野菜だって県産が中心でした。そんな群馬県民の健康寿命が全国トップレベルだということは、群馬の野菜中心の食生活が健康長寿の理由だという考えは、十分に成り立つのではないのでしょうか。

ということは、みなさんのような若い世代の「今日風の食生活」は、多少の軌道修正を要求されるのかもしれませんが、みなさんだけではありません。僕の世代もジャンクフードやインスタント食品がはやり始めた「魔の世代」なのです。

もちろん、人間の健康には家庭・学校・地域・職場など広範囲な社会環境が大きく左右します。地域社会での世代を超えた交流や、心と心の絆の育成、予防医療充実や食生活改善などによる生活習慣病の予防など、心身双方の環境整備が欠かせません。

中でも、食事や飲酒など食生活の問題は、健康寿命向上にとって、最大の要因と言えるのではないのでしょうか。

そこで、世界無形文化遺産にもなった「和食」の基本形である「一汁三菜」がどれだけ、日本人に適しているかを再認識する必要に迫られるのでしょう。

さらには、群馬の豊かな農産物を改めて高く評価することも大切です。

「身土不二（しんどふじ）」という言葉があります。

もともとは、仏教用語「身土不二（しんどふに）」からきています。

「身」と「土」（「環境」といった考え方です）は切り離せないという意味ですね。



群馬の野菜をたくさん食べれば

これが、後に「地元の旬の野菜などの食品や伝統食が身体に良い」という意味で使われるようになったものです。「身土不二（しんどふじ）」という読み方で定着しています。

もちろん、身土不二的、つまり「伝統の教え」的な食文化といっても、それが完璧であるはずもなし。食生活の科学的根拠に基づく改善への努力は欠かせないでしょう。でも、「伝統の教え」は、やはり人間社会にとって「正論」である場合が多いようで、身土不二は、僕たちがひとつの有効な価値観として持っていることは大切でしょう。

自分が暮らしている、その土地。風土や気候、水、土、すべての環境の条件。そんな中で生きている者にとっては、自分を取り巻く条件が「もっとも有効なものひとつ」であることは疑いようがありません。

群馬の豊かな土、水、日照時間から育まれた野菜類や魚、そして牛・豚・鶏など、すべての食素材を生かした暮らしを続けてきたからこそ、健康寿命が全国トップクラスだという仮説と、それを今後も「さらに色濃いものにしてゆこう」という視点は、豊かな暮らしにとって欠かせない条件です。

群馬の健康寿命の女性75・27歳（全国2位）、男性71・07歳（同10位）について、平均寿命との差を見ると、女性10・64年、男性8・33年です。この「差」が「介護が必要な不健康生活をしている期間」です、全国平均は女性12・73年、男性9・17年です。群馬がすぐれていることが数字で示されています。この傾向を、より発展させて、平均寿命の伸び以上に、健康寿命を延ばすために、やはり「健康の基本である食の充実」が必要です。だからこそ、「群馬スタイルの食生活・食文化」を、さらに研究してゆく必要がありそうですね。

肉の消費は最下位

ちょっと興味深い数字があります。

総務省統計局家計調査（2012～14年の平均）では、都道府県庁所在地と政令市で年間の生鮮肉消費金額全国一は京都市の10万1817円。和歌山市、大津市、奈良市、堺市、神戸市、大阪市と関西勢がズラリ。前橋市は最下位で4万2749円。全国平均は8万324円で前橋市は半額。消費量もトップは福岡市の5万3911グラムで前橋市が最下位の3万2768グラム。全国平均は4万4708グラム。

「肉を一番食べない群馬が、なぜ『すき焼き県』（県庁などが主張していますが）なのですか」という疑問が抑えられません。

肉より野菜か

肉消費が少ないのだから「群馬は健康的な野菜好きの人が多い」みたいな言い方がよいのでは？

厚労省国民健康・栄養調査（2012年）の1日当たりの野菜摂取量を見ると、男女とも長野県が1位で（女性364・8グラム、男性378・1グラム）、群馬県も女性6位（306・7グラム）、男性10位（318・8グラム）と上位にランク。

ならば、こんなアピールができるのでは。

「野菜王国・群馬は良質でおいしい県産野菜を食べているから、健康で長生きできる」

健康寿命の都道府県ランク1位の静岡県は、「緑茶を飲むから、健康長寿なんです」といったアピールに力を入れています 郷土特産品と健康寿命を関連づける戦略、もっともな話です。

器替えれば味も？

ってなことで、「もっともっと野菜を食べよう」と、ある日の夕食、サラダにも力を入れました。写真右はきゅうり・にんじん・ラディッシュ・トマト。器も凝ってみましょう。カクテルグラスを引っ張り出して。

このところ、我が家ではサラダにはドレッシングやマヨネーズを使わない食べ方が定着しています。

軽くコショウをふるくらいで、あとはそれぞれの野菜の味を「これが本来の味」と納得して食べています。慣れると、「サラダって、やっぱりドレッシングの味を食べていたのね」という思いにいたりします。



もうひとつのサラダ（前ページの写真左）は、レタス・きゅうり・ラディッシュ・トマト・ユリ根。ユリ根やトマトの「甘味」が、適切な「調味料」になって、十分な「完成品」になっています。「オイル控えめドレッシング」を一步進めて、まったくのノンオイルですから、体にいいかもね。野菜サラダって、ドレッシングの味を楽しんでいた、そんな言い方をするのは行き過ぎでしょうか。とはいえ「ノードレ」「ノーマヨ」。体によいだけでなく、「野菜本来の味」を再認識するという意味で、みなさんにおすすめなのです。

◇日頃の暮らしで無理なく工夫

では、僕たちが日常の暮らしの中で、無理なくできる食生活って、どんなものでしょうか？

この講座では以前に「精進料理」についてふれましたが、それと同じように、「植物性素材」に大きく注目すべきですね、

そんなことを考えながら、食材選び・料理方法・食スタイルまで、僕たちが「日頃の食生活」の中で、無理なくできそうな「コツ」「ヒント」について考えてみましょう。栄養や医療の面から、健康な体づくりを目指すための教室開催や指導を続けている看護師や栄養士の方々と語り合ってきた話を紹介しましょう。

季節の野菜をたっぷり

大根、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、小松菜、白菜、里いも、かぼちゃ、きのこ……、野菜は体を温めるので、たっぷり食べると元気になります。手軽に安く手に入る地場産の旬の野菜を食卓で大活躍させることが、血液サラサラのポイントです。あまり複雑に考えず、けんちん汁や、豚汁、おきりこみ、しゃぶしゃぶ等、野菜を乱切りにして汁で煮ましょう。汁物は自然にたくさんの野菜を食べることができます。

おふくろの味は「袋の味（加工食品）」ではなく『野菜たっぷりの汁物』が代表的です。大なべに作っておけば、翌日の朝にでも夜にでも、おいしくたっぷりいただけます。厚生労働省が推奨している野菜の必要量は1日350グラム。生野菜なら両手に3杯分にもなりますので、なかなか毎日摂ることは難しいと言われています。でも、けんちん汁などにすると簡単に食べることができるでしょう。けんちん汁は精進料理の主役。お坊さんだけでなく万人向けの健康料理です。

最近はやりの「温サラダ」。蒸す・ゆでるに抵抗がある人も、電子レンジでチン！で簡単に温サラダができ上がります。たくさんの野菜を食べることができ、身体を温め老廃物の排出を促します。

賢い食材選びを

和食は世界に誇る無形文化財になりました。食べたい物を目で選ぶと、つい肉類や油ものになりやすいですが、頭で賢く選ぶと和食の素晴らしさがキラリと光ります。

和食の代表的な主菜は「魚」です。高脂血症の予防としても「肉より魚！」は大切なポイントではないでしょうか。

魚の油には血液をサラサラにするDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）がたっぷり含まれています。季節の大根をたっぷりおろして、かぼすやレモンをギュッと絞る。日本人が昔から食べ続けている魚を見直して、僕たちのDNAにマッチした食材を頭で賢く選んでいくことです。あまりにもおいしすぎて、ご飯（炭水化物）を食べすぎないように！（笑）

調理法でカロリー減に

同じ食材でも調理方法の違いでエネルギー量が大きく変わります。「揚げる→炒める→煮る→蒸す→網焼き→ゆでる」。このような調理方法の違いによって、同じ食材でも摂取エネルギーをコントロールできることも、料理の工夫のおもしろさになればいいと思います。

牛モモ肉100グラムで考えましょう。今の状態で209キロカロリーです。この数字が調理法の違いで激変します。

【牛モモ肉100グラム・209キロカロリー】

- 「ゆでる」→189キロカロリー
- 「網焼き」→201キロカロリー
- 「蒸す」→201キロカロリー
- 「煮る」→205キロカロリー
- 「炒める」→220キロカロリー
- 「揚げる」→339キロカロリー

どうです。「ゆでる」「蒸す」「油を使わずに網焼きする」。このあたりは、和食の真骨頂ですね。そういう調理法がいかに体に良いか、数字で明確に示されているではないですか。

僕は、よく思います。

「肉、魚、野菜。なんでも蒸してしまえ。健康食になるから」

ゆでるより蒸す方が「水っぽくならない」ので、歯ごたえもあっておいしいのですよ。

ふたが円錐形で、とんがり帽子みたいに上にとんがった「タジン鍋」っぽい蒸し鍋を使いましょう。鍋の「皿」部分に材料をきれいに並べて火にかけ、蒸気で蒸しあがったら、ふただけ取って、そのまま食卓に。簡単で見た目もきれいで、言うことなしなのです。



糖質の摂り方に注意

コレステロールは体内で合成されるものが3分の2。食物で摂取するものが3分の1です。糖質の摂り過ぎに加え、運動不足や睡眠不足など生活習慣が乱れると、コレステロールは体内でどんどん作られてしまいます。特に糖質の食べ方をコントロールしたいもの。

糖質の多い食品はご飯・麺類・パン・餅・果実・いも類・お菓子など。いくらおいしくても「おなかいっぱい」は控えましょう。

飲み物の糖分にも注意

飲み物に含まれる糖分って、普段はあまり意識していませんね。ビールやお酒などアルコール飲料はもちろんですが、清涼飲料水・スポーツドリンクなど、さほど甘く感じないものでも調べてみると、スティックシュガーに換算して、数本から10本以上に値する糖分が入っているというデータがあります。コーヒーに1本のスティックシュガーを入れるかどうか迷うもの。でも、ボトル入り飲料だと抵抗もあまりなく、気づかないまま大量の糖分を摂っていることになります。



一週間でバランスを

「人」に「良」と書いて「食」。食は体だけでなく心も育みます。人と人の繋がりを深め、笑顔も増えて、人間関係が良好に。「これも、あれも食べちゃダメ」では生きる楽しみがなくなります。「昨日は食べ過ぎたから、今日は控えよう」と、一週間の中でバランスを整えるように心がけましょう。そうやって選んで食べて、人生が楽しくなるような賢い食生活を長続きさせたいものですね。

栄養学科をはじめ、この大学で学ぶみなさんに、いまさら「栄養」の話をして、さほど意味はないかもしれませんが。「そんなこと、分かっていますよ」ってな具合にね。

ただ、栄養学などの専門知識を備えたみなさんが、これから社会に出て専門的な仕事をしてゆく中で、相手をするのは、僕たちのような「栄養？ 難しい名前や、聞いたことがない用語が多いなあ」という人たちですから、そういう相手への「分かりやすい解説の仕方」の一例になればといった考えから。今日のような話をしているわけです。

そうやって、和食の伝統を柱にした「群馬の健康長寿食文化」を実証すべく、僕はいろいろな料理や食生活、伝統風習などを訪ねてみようと思っています。

それは、群馬が健康寿命日本一になり、さらには、平均寿命と健康寿命のギャップが大幅に埋まってしまうような理想のふるさとづくりを目指す取り組みにほかなりません。

材料を並べて、蒸して、ふたをとって、そのまま食卓に出せるタジン鍋は、美しく便利なのです

【第14回】 調味料と薬味の奥深い世界

「食」「調理」の基本は、もちろん素材のよさでしょう。でも、素材の味わいだけで、おいしい料理が成立するかと言えば、答えは「ノー」。

ポイントは「味つけ」ですよね。どれだけ素晴らしいでき栄えの牛肉があったって、それを生でかじるわけにもいきにくいですよね。「牛肉の刺身」なんて高価な料理もありますが、それってわさびじょうゆがつきものですから。

ステーキだって、塩・コショウしなければ、やっぱりNGでしょう。

とれたて新鮮なマグロやタイだって、わさびじょうゆなしにかじりつける人は、そうそういません。

「刺身があって、しょうゆがないじゃないか。しょうゆなしで、生魚が食えるかい！ 猫じゃないわい」

というフレーズは、有名な古典落語の中のセリフですが、別に落語の世界じゃなくたって、当然の話です。

オーストラリアの人も刺身が好きなのですが、彼らはしょうゆを好みません。「日本食の調味料だからいやだ」じゃなくて、「刺身に。あんな濃い味のしょうゆをつけたら、しょうゆの味しかしないじゃないか」という話。ある意味、まっとうな主張です。

そんな話はさておき、「調味料」なしには、料理を完成に導くことはできません。それは薬味の世界も同様です。でき上がった料理の味を、より一層引き立てるための、さまざまな香味野菜など薬味の存在もまた、かけがえのない名脇役であり、時には主役にもなってしまいう力を秘めています。

料理に欠かせない調味料

調味料の「調」は「ととのえる」「まぜあわせる」などの意味があります

「料理の味を『ととのえる』」わけですね。「かなでる」という意味もあります。料理は様々な味のハーモニーです。楽器を奏でるかのような芸術的作業とも言えます。なるほど「素晴らしい味を『かなでる』ためのもの」、そんな見方もできますね。

では、「味をととのえる」、その「味」については、「五味、五感、五色」などの条件があります。

甘味・酸味・塩味・苦味・辛味、さらには和食の真骨頂の「うま味」。料理を食べる身からすれば、香りも間違いなく「味」のひとつでしょう。料理の「姿」や「色合い」だって、「味」を左右するとか、「味」そのものだと思います。

こうした、料理の「味」は複雑で奥深いのですが、ひとつひとつの材料は、くっきりとした「味」を備えているわけではありません。

動物の肉も、魚も、野生動物になった気分、ためしに生でかじってみましょう。普段食べているような「豊かな味わい」「おいしさ」は感じられません。野菜も同じことです。トマトも、キャベツも、きゅうりも、なすも、セロリも、いもも、その素材に特有の味はします。でも、「甘い」「しょっぱい」「すっぱい」がくっきりしているとは言にくいものもあります。だから、料理には「味をととのえる」ための調味料が存在するのです。もちろん、とくに野菜などは「できるかぎりその素材の味で食べる。ドレッシングやマヨネーズの味で食べないこと」。そんな心がけは、素材のよさを味わうためにも、体の健康のためにも大切です。

ちなみに我が家では、野菜サラダにドレッシングなどをなにもかけずに食べることにして1年以上になります。コショウを少しかける程度です。



刺身には欠かせないおろしわさびとしょうゆ

トマト・にんじん・かぼちゃ・コーンなどの甘味、きゅうり・レタス・セロリなどのさわやかな食感とそれなりの青くささ、ピーマンやたまねぎの癖、ごぼうの苦み、レモンやゆずの酸っぱさ……。それぞれの素材に備わった味の個性の組み合わせで、十分に楽しい味わいなることを証明したいからです。お店で出てくるサラダの場合、かかっているドレッシングのインパクトで野菜の味が消えている気がしてなりません。その反対を行こうという考えで1年余り。いい感じで、野菜サラダを楽しめるのですよ。

とはいえ、調味料まるっきりにして、肉や魚を食べるのは、ちょっと難しいものがあります。それが「獲物を捕らえて、生で食らいつく」野生動物と、人間の違いかもしれません。

材料の持ち味を最高に引き出してくれる「塩」にしても、取り過ぎれば、高血圧をはじめとして体にマイなすに働きます。だから、世の中「減塩」が叫ばれているわけです。WHO（世界保健機関）による「1日の塩の摂取は5グラム」の主張もあります。必要最低限に抑えながらも、僕たちは塩をはじめとした調味料なしには、やはり日常の食生活は成り立ちません。

さてさて、調味料って？

【砂糖】

詳しい製造方法の解説は省くとして、「あのサラサラの砂糖って、何なの？」と考えておきましょう。サトウキビやテンサイ（サトウ大根）の茎や根を砕いて絞り、糖分を含んだ汁を煮詰めて、不純物を取り除いて、ろ過や遠心分離などで結晶にした天然甘味料ですね。

【塩】

海水を塩田に引き込み天日干ししたり、煮詰めてたりして結晶化したものが海塩です。大昔に海だったところが地殻変動で地中に埋まり海水の塩分が結晶になった塊が岩塩。岩塩も一度水で溶かして煮詰めて塩をとる方法と、サラサラの状態まで砕き摺る方法があります。

天然塩には、ナトリウムや塩素だけでなく、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。料理ならば、塩味をつけるために、また塩漬けや塩蔵など保存方法としても使われます。

塩分は人体の生命維持に欠かせませんが、取り過ぎると高血圧、腎臓病、心臓病、がんなど生活習慣病につながると言われます。

【酢】

料理に酸味（すっぱさ）をつけて味を整えたり、さわやかさを出したりする液体の調味料です。やはり疲労回復や食欲増進に効果があります。食品の腐敗防止の効果もあります。英語で言えばビネガーですね。

果実や穀物を原料にして醸造したものが酒ですね。この酒に含まれるエタノールが酢酸菌によって酸化発酵して酢酸に変わったものが醸造酢です。

「かんきつ類が豊富な時は、酢の代わりにこのしぼり汁で『自然のすっぱさ』を味わいましょう」などと料理専門家は言います。僕も、この意見には大賛成で、酢の物・マリネなどには、ゆず・すだち・かぼす・レモン・オレンジ・ライムなどのしぼり汁を調味料として使います。

酢と言えば、寿司がすぐに思い浮かびます。

炊いた米に酢・塩・砂糖を合わせた「寿司酢」を混ぜた「酢飯（寿司飯、寿司屋さんの用語では「シャリ」ですね）」には、独特の風味が加わり、また「さめても硬くならない」という利便性が特徴です。

ご飯は「熱々」がおいしいのに、さめるとおいしさが半減します。でも、ご飯が冷めている寿司がおいしいのは、そういうわけです。これも、酢の力ですね。



【しょうゆ（醤油）】

蒸した（あるいは煮た）大豆・小麦・米などの穀物と塩水を原料に、麴菌・乳酸菌・酵母などで発酵させて熟成。それをしぼった液体が、しょうゆです。大豆のたんぱく質が分解されてうま味成分であるアミノ酸になります。小麦のデンプンがブドウ糖に変わり、甘味とコクが出ます。ブドウ糖の一部は発酵によってアルコールに変わりますから、よい香りが高まります。こうして、独特の味わいが生まれるのです。

この「独特の味わい」が、日本の家庭でいえば「少しかけるだけで、どんな料理も一段とおいしくなる」という万能兵器になったのです。そして今日、世界各国に輸出されるにいたるわけです。



【味噌】

蒸した大豆・麦・米などを挽き碎いて、麴や塩を混ぜて発酵させ、熟成させた半固形の食品ですね。しょうゆと同じように、アミノ酸などのうま味をはじめ甘味を備えています。かつては食品であり、今日では調味料ですね。

でも、今でも「焼き味噌」などはご飯のおかずや酒の肴として「食べ物」となっています。

豆と穀物の発酵調味料としては中国の豆板醤、韓国のコチュジャンなどが有名です。

味噌は、かつてはそれぞれの家庭とか地域（村ですね）ごとにつくっていました。「代々伝わる、家庭の味」だったのです。その家ごとに「独自のつくり方や工夫のあれこれ」があったことでしょう。「自分の家のものが、いちばんおいしい」という強烈なプライドも持っていたかもしれません。

現代でも残っている「手前味噌」という言葉の由来は、そこから来ています。自分のことを自慢する時に使いますね。「手前」は、もちろん「自分」、また「味噌」には「工夫や趣向を凝らしたもの」という意味を込めていました。味噌づくりの工夫からすれば、当然かもしれません。

「あいつが『手前味噌』の話をしているぞ……」

と言う時は、自慢への批判です。

でも、自分で手前味噌という言葉を出す時は、謙遜語です。

「『手前味噌』とお思いになられるかもしれませんが……」

スピーチで、そういう使い方をする人がいますよね。

僕たちの身の回りの調味料は、できの良いものばかりです。日本が世界に誇る「二大万能調味料」たるしょうゆや味噌は、日本人の生活文化の基本として根づいてきました。和食の世界では、この二大調味料の力がすごすぎたのと、持ち味がすばらしい四季折々の食材に恵まれたために、「切り方」の工夫次第で、上質の味わいを引き出したのでした。だから、素材にあまり手を加えないことが美德となり、フランス料理などのようにその料理ごとに「ソースに苦心する」「ソースづくりこそが、料理のすべて」といった文化は、育たなかった歴史があります。

しょうゆや味噌は、あまりにも料理をおいしくしてくれるから、庶民の食卓では塩がたっぷりの漬物に、さらにしょうゆをドクドクかけたり、味噌をたくさん入れたりした「辛〜い」味噌汁が大好きだといった生活習慣をも生んできました。

こういう調味料の使い過ぎは、健康面で言えば害悪と言えるものです。生活習慣病のもとですね。ですから、最小限の味つけにおさえる心構えを持ちつつ、豊かな味わいの料理にすべく、調味料を賢く使いこなそうという話になるわけです。

調味料の順番「さ・し・す・せ・そ」

さてさて、調味料と言えば、すぐに思い浮かぶのが塩・しょうゆ・砂糖・味噌・酢などですね。

あまりにも有名な、調味料の「さ・し・す・せ・そ」なんて言い方もあります。料理の中で、調味料をいれる順番ですね。

しょうゆとともに、世界に誇るのが味噌

「さ→砂糖」「し→塩」「す→酢」「せ→しょうゆ（「せうゆ」と書いたことから）」「そ→味噌」ですね。どこの家庭の冷蔵庫にも「ウスターソース」や「中濃ソース」なんてものがあるでしょうから、「そ」を「ソース」と思わず言うてしまうことがあっても不思議ではありません。もちろん、ソースも「さしすせそ」の「そ」、つまり最後の段階で加えたほうがいいですね。

さて、ではなぜ「さしすせそ」の順番なのでしょう。

甘味は材料に浸透するのが遅いために、砂糖をいち早く入れて甘味をしみこませるためだといいます。それに、他の調味料の材料への浸透をうながす力があります。塩やしょうゆを先に入れると、材料に甘味がしみ込みにくいのです。

塩は材料の水分を外に出して、うま味を凝縮させる作用があるので、あまり早く入れてしまうと、材料が硬くなってしまいます。「ふっくらと柔らかな煮物に仕上げたい」。そんなイメージですね。もちろん、ミネラル分を豊富に含むことも大きな特徴です。

酢、しょうゆ、味噌は、味もさることながら、それぞれ豊かな香りが特徴ですから、最後に入れるようにします。できるかぎり香りを飛ばさないための工夫ですね。ですから、味付けの最後に入れるとか、数回に分けて入れるようにします。

煮物でも、炒め物なのでも、そうですよね。しょうゆや味噌って、最後の香りづけによって感じます。

味噌汁も同じこと。だし汁で材料を煮て、味噌を溶き入れるのは最後の最後です。そうでないと、あの味噌汁の豊かな風味が味わえません。

酒やみりんといった酒類は、砂糖より前に入れます。アルコールによる材料の臭み消しの効果と、材料への味の浸透の促進が狙いです。みりん風調味料はアルコールなしですから、風味づけに最後の最後といった順番です。

そうそう、日本が誇るしょうゆですが、このしょうゆの「うま味成分」であるアミノ酸や糖が空気に触れると化学反応を起こして変質します。元々黒いしょうゆが、より黒っぽくなったり、香りが飛んでしまったり、劣化によって、本来のしょうゆの香りとはまったく違う香りがしたりします。

かつての家庭では、しょうゆを食器棚とかシンクの下収納部分などに置きました。これによって、変質・劣化が進みます。その「劣化臭」を「しょうゆの風味」と勘違いしていることも、多くの家庭で見られたものでした。お店で買ってきたしょうゆの瓶はもちろん、食卓で使うしょうゆ差しも、食事の後は、冷蔵庫に保存したいものです。

和食の世界における調味料について述べてきましたが、西洋ではどうなのでしょう。

有名なのは、オリーブオイルですね。さらにはバルサミコ酢、アンチョビー、ウスターソース、マヨネーズ、ドレッシングなどなど。これらは、現代の日本の家庭料理の世界でも、ごく当たり前の調味料ですね。あとはごま油とかラー油などもそうです。みんな手軽に使える便利な調味料です。

これらについては、別の機会に詳しく考えることにしましょう。

うま味調味料（化学調味料）の100年

さて、料理に欠かせないのが「うま味」という存在です。僕たちは、このうま味を素材から煮出す方法で手にしてきました。

和食ならコンブやカツオブシ、魚の骨などをお湯で煮て「だし」を取ります。西洋では鶏ガラなどの動物の骨や貝類をお湯で煮て「スープ」をとります。この「だし」や「スープ」の中に、「うま味」がひそんでいるのです。

コンブのグルタミン酸、カツオブシのイノシン酸、しいたけのグアニル酸などなど。



これを「工業的に」生成したものがありますね。台所や食卓の瓶に入ったサラサラの粉を振りかけると、料理になんとも豊かな「うま味」が加わる。言うまでもなく、かつては「化学調味料」と言っていた、今は「うま味調味料」と言う、あの大手メーカーによる「味の素」とか「だしの素」に代表される製品を知らない人は、ほとんどいないでしょうね。

コンブなどの「うま味」の主成分がグルタミン酸であることから、これを科学的に生成させてナトリウム塩にした「工場生産品」です。「グルタミン酸ナトリウム」ってことですね。

東京大学の池田菊苗教授が1908年に、コンブのうま味とは、グルタミン酸だったことを発見しました。池田教授はグルタミン酸を主成分にしたグルタミン酸ナトリウム（これが「うま味」たっぷりの化学調味料です）の製造特許を取得。1909年に市販が始まりました。「科学調味料元年」ですね。池田教授は「日本の10大発明家」のひとりとして、歴史に名を残したのです。

後に、カツオブシのイノシン酸、干しいたけのグアニル酸も「うま味」であることが発見されました。

池田教授の発見と開発から100年以上もの歴史を誇る「由緒正しい」商品です。個別の商品名はともかく、長い間、この種の商品は「化学調味料」と呼ばれました。

ところが、1980年代に（つまりみなさんが生まれる前の時代です）、世を挙げた「グルメブーム」が起きて、なかでも「本物志向」と言いますか、天然素材至上主義みたいな風潮が広がりました。

となると、この「化学調味料」と言い方が、なんとなく「偽物」っぽい響きに聞こえたんですね。そこで業界では「化学調味料」に代わる言葉として「うま味調味料」という表現方法を提唱しました。

「料理の基本の『五味』の中にも、『うま味』が位置するようになるなど、『うま味』という言葉が社会に浸透してきた」

「料理に『うま味』を与えるということで、イメージが良く、商品特性の表現としても正確である」

「天然原料を微生物で発酵させてつくっており、『化学』という表現は、むしろ正確ではない」

そういった理由ですね。それで、この「うま味調味料」と言い方が、今日まで定着してきたのです。

まあ、すべての調味料は「料理のうま味を増すためのもの」ですから、しょうゆだって、味噌だって、みんな「うま味調味料」ですよ。だから、やっぱり、それらと区別するという意味で、うま味調味料という言い方には、僕自身それなりに抵抗があります。

化学調味料に代わる言葉として、ほかに適当なものが考えつかなかったのでしょうか。もっとも商品の販売促進のための「インパクトのあるキャッチコピー」としての巧みさは、素晴らしいとは思いますがね。これは「商売上の観点」です。

とにかく、僕が子どものころの社会では、この化学調味料が大人気でした。

白菜やきゅうり、なすなどの漬物に、大人たちは必ずと言っていいほど化学調味料を振りかけ、さらに無敵の調味料であるしょうゆをぶっかけていました。それが当たり前の光景だったのです。

たしかに「味のメリハリ」は格段にアップしました。

炊いたご飯のおかずとして「化学調味料」と「しょうゆ」というケースさえ珍しくありませんでした。

豪勢なおかずがなくても、「うま味」にあふれた化学調味料としょうゆがあれば、ご飯が飛躍的においしくなったのです。

丼物がありますね。カツ丼、親子丼、海鮮丼、天丼、中華丼……。みんな器にご飯を盛って、その上にトンカツの卵とじ（群馬のソースかつ丼は、卵でとじませんね）や、鶏肉の卵とじ、刺身、天ぷら、八宝菜を乗せたものです。

そんな「贅沢な品」を乗せなくても、化学調味料としょうゆという「万能の調味料」をかけるだけで、「おいしいご飯になった」と喜んだ、そんな時代もあったのです。

もちろん、こういう食べ方をしたのは「飽食の時代」になる前のことです。そこには「世界共通の『最高の調味料』」たる「空腹」という状況があったがゆえのものでもあります。

薬味の奥深い味わい

料理全体の魅力を一層アップさせる役割を果たすという意味で、「薬味」という存在もまた、強力な「調味料」と言えるかもしれません。

薬味って、みなさんも日常の食事で使っていますよね。刺身についているわさびや、豆腐に乗っている刻みねぎ・おろししょうが。そばやうどんにも、刻みねぎ・わさび・ごまがついてきます。ああいったものです。

料理に少しだけついてくる香味料・香辛料としての役割を持つ野菜や果物が「薬味」です。

野菜はねぎ・たまねぎ・しそ・わさび・しょうが・大根・みょうが・にんにく・さんしょう・とうがらし・コショウなどなど。

果物はゆず・すだち・かぼす・レモン・ライムなど。

種としてはごま・くるみ・松の実・落花生など。

さらにはカツオブシやサクラエビなどもそうですね。

薬味というように「薬」の文字を使う名前は、もともとは「薬食同源」の漢方の世界からのものです。食べ物には、それぞれ「人体への効能」があります。すべて「体に良い薬である」という考え方ですね。食べ物の「五味」、つまり甘味・苦味・酸味・辛味・塩味ですが、それぞれの味には「人体への効能が豊富である」という考え方にもとづいて、それを考慮して食事をして健康になろうというものです。食は薬であるだけに、五味の存在・考え方が「薬味」という言葉につながったのでしょう。

香味野菜や果物などによる「薬味」の特徴は、次のようなものです。

- 香りが食欲を増進させる
- 香りが肉や魚の臭みを抑える
- 殺菌効果で食中毒などを防ぐ
- 豊かな彩りで、視覚的に食欲を増進させる
- 薬味と材料が合体して、風味が増す。

これだけ豊富な効能があります。「薬味」というふうに特別な存在に考えてもいいし、広い意味では「豊かな食」のために、その味を大幅にアップさせる「腕利きの調味料」とも言えることは間違いありません。



刺身に、冷奴に、そば・うどんに、いろんな薬味を有効に使えば、食卓のバリエーションも広がります。

僕は牛肉や鶏肉（この違いは、財布に余裕があるかないかの差ですね）をローストして、その上に薬味野菜各種をどっさり乗せて、わさびしょうゆを軽く振って食べるのが好きです。肉の臭みはもちろん、ある種の重量感などといったものさえもが、薬味野菜のさわやかさでほどよく中和されるからです。

薬味野菜が残れば、椀にご飯を盛って、その上に薬味野菜を。真ん中に、即席温泉卵（熱湯と卵で簡単につくれます。お店にもあります）を乗せて、全体に軽くしょうゆをかけます。こんな「薬味丼」にすることがよくあります。

先に述べた「化学調味料としょうゆの丼」よりも、見栄えや香りが豊かですね。でも、カツ丼・天丼・海鮮丼みたいにお金はかかりません。これも、薬味の奥深さね。



うどんの「こ」を持ってきてくれ

そうそう、薬味と言えば、群馬ではうどんを食べる時の薬味が、実にバリエーションに富んでいるという食文化があります。

年配の群馬県人は、よく口にします。

「今日は、うどんか。『こ』はなんだい？ 早く『こ』を持ってきてよ」

聞いたことはありませんか？ この「こ」という言葉。

83歳になる僕の父親も、たしかに「『こ』を持ってきてくれ」と言います。

県外では、うどんやそばに関して「こ」という名前は耳にしません。もちろん「小麦粉」の「粉（こ）」、「そば粉」の「粉（こ）」は当たり前。でも、群馬県人の言う「うどんの『こ』」は、「うどん粉」のことではないのです。

ここで言う「うどんの『こ』」とは、刻みねぎ・おろししょうが・おろしわさびなどはもちろん、ゆでた青菜やなす・刻んだ薄揚げ、そしてそして、なくてはならないのが、ごぼうのきんぴら。このあたりのことのように。もっと広がると、かぼちゃの煮つけ・煮豆・だし巻き卵・野菜のかき揚げなども、どうやら「こ」に入りそうです。

うどんを食べる時、麺つゆの椀に、これらの品々を入れて、うどんをすすめるのです。この食べ方は、間違いなく「薬味」ですね。

「群馬県は田舎だなあ。薬味っていう『標準語』が使えないんだろう。なんだよ、その『こ』って？」

こう言われたら、みなさんはその人憐みの視線を投げかけてください。

広辞苑を引いてみましょう。「こ」というページです。すると「粉（こ）」のところに、いわゆる「こな」の意味の次に出てくるのが、なんと「薬味」なのです。さらに「汁の実」という意味も続きます。

薬味には、明らかに「粉（こ）」という言い方があるのですよ。でも、群馬県以外で薬味を「こ」とは言いません。

ということは、「薬味」に関する伝統的な正しい日本語文化を、47都道府県で唯一守り継いでいるのが、群馬県人だということじゃないですか。

食材が豊かではなかった時代、家族の食卓でも、来客をもてなす場でも、大皿に盛った手打ちうどんが真ん中に。そのまわりには、いわゆる「薬味」から、ゆで野菜、煮つけた野菜、さらには揚げ物まで。家族の喜ぶ顔のために、来客をもてなすために、さまざまな種類の「こ」を、ひとつひとつがでしゃばらないように小分けして、主役のうどんに対して脇役の風情で食卓に並べたのが群馬県人です。

「目の前の『こ』は、麺つゆの中にどれを入れてもうどんに合いますよ」

そう言って、うどんをおなか一杯食べてもらったのです。

そんな、誇る食文化、薬味文化が群馬にあることも、よく覚えておいてほしいと思います。



うどんの「こ」は伝統文化

【第15回】 まとめ 豊かな「群馬の食文化」を継承するために

食文化。それはプロの料理人による「匠の技」の世界のことではありません。

それぞれの地域や家庭で生まれ、守り続けてきた文化にほかなりません。だからこそ、人の心を育てるために欠かせない要素と言えるでしょう。この世の中に暮らす、どこの誰にとっても「大切なテーマ」であり「守るべき貴重な文化」なのです。

◇人間と動物を区別する「食文化」

人間と他の動物を区別する大きな条件のひとつが「料理」ではないでしょうか。

人類は「火」を手にし始めてから、食べ物を生で食べるのではなく、「焼く」「煮る」というふう

に、いわゆる「料理」を生み出しました。
人類が火と出会ったのは、世界各地の遺跡などから考えると、25万年前とも言われていますし、もっと以前の百数十万年前という見方もあります。とにかく、突拍子もなく遠い昔ということです。最初は落雷とか火山の噴火による「森の火災」がきっかけだったという話をよく聞きます。焼け跡から一部を「火種」として持ち帰ったという考え方ですね。もちろん「火種」などという明確な概念はなかったかもしれませんが。

そうやって偶然手に入れた「火」は、人類に「明かり」「熱」「暖かさ」をもたらしました。動物から身を守り、体を温め、食物に「火を通す」ことで、生よりも容易にかみ切れる。食べやすくなるのです。すべてが大きな驚きだったことでしょう。だからこそ人類は「火」を神格化してきたわけですね。和食も、中華も、西洋の料理も、火や油を駆使してさまざまな料理を生み出してきました。調味料という「味つけ剤」も、世界各地でさまざまなものが工夫されてきました。

料理は、その国々、その地域ごとに、あるいはその家庭ごとに、さまざまな形で根づいた「伝統文化」となって継承されてきました。

◇頭脳労働を楽しく、長く

多くのお医者さんまでもが口にする「料理は最高の頭脳労働だ」という点にふれましょう。

料理という作業の「全行程」を考えましょう。

- 「メニューと、必要な材料を考える」
- 「自宅の冷蔵庫などの在庫（残り物）を思い出す」
- 「買い物すべき品を決める」
- 「手早く買い物をする」
- 「料理に着手する」
- 「どの料理に、どの食器が合うか考える」
- 「できた料理を器に盛り付ける」
- 「花、小物、灯りなどを使った食空間コーディネートで遊ぶ」
- 「いざ、食べる」
- 「家族の会話と笑顔の交差」
- 「食べた家族の感想を聞く」
- 「後片づけ・洗い物をする」

これは「着想」「計画立案」「調査」「行動」「実戦（台所での料理）」「危機対応（材料や調味料の一部が切れていた、といった状況への臨機応変の対応）」「効果の検証と今後への反省・改良」という、まるで国と国との戦争のごとき「壮大な戦略」行動であることが分かります。

そして、現実には「細かな手仕事」です。30分、1時間と、台所を歩き回るとい



料

本気になって家庭で料理をすれば、頭も体も指先も、自分の体のすべて使うことで毎日鍛えられるということで~すね。しかも、「ジョギングしろ」「ウォーキングしろ」などと言われるとうとうしいのですが、「頭脳労働を楽しもう」という価値観になれば、面白がって長続きします。

◇家庭で、みんな一緒に楽しく

そんな戦略的頭脳労働を、親子で楽しみながら実践するための具体的な対策として、「弁当の日」という試みを提唱をした元校長先生がいます。

香川県の小学校長だった竹下和男さんという人です。

「一年中、学校で給食を食べるだけでなく、月に1回、5年生と6年生が親子でつくった弁当を持参する日をつくろう」と提唱したのです。

子どもが自分でつくることで、食について考えるきっかけになります。親の苦勞に気づき、親も子も勉強になります。家族のきずなも深まります。

弁当の日の前日は、子どもと親と一緒にメニューを考えて買い物をして、下ごしらえして、翌朝早く起きて一緒につくって、学校に持って行きます。

普段は「親子の共同作業」なんてなかなかすることがない今の子どもたちにとって、楽しくてたまらない共同作業としての弁当づくりです。

九州大学教師の佐藤剛史さんは大学生をはじめ地域の小中学校に「弁当の日」を広げて、多くの成果をあげています。

佐藤さんは言います。

「母親の笑顔、包丁やまな板の音、肉や魚を焼いたり炒めたりするジューっていう音。子どもは『弁当の向こう側』にある親の愛情を感じるのです」

親の愛を一身に受けたい年頃に「あなたのことが大好きなんだよ」のメッセージシャワーを浴びる子どもは幸せです。

親子ともども、そして教師も、いろんなことを学んだり、気づかされたり。

効率一辺倒の世の中です。でも家庭料理は「大事な家族のために、どれだけの無駄・手間・時間をかけられるか」ということです。食べる人のことを考えてつくっていると、自分の心もきれいになってくると思いますよ。

人間にとって、栄養面だけでなく、心身のすべてにおいて「食が基本」だということを示す話です。

親だけが必死になって弁当をつくるだけでは伝わりにくいことが、親子一緒に取り組むことで手にできる。そんなメリットを強調します。

みなさんが書いてくれた「思い出のわが家の味」のレポートを見ている、お母さん・お父さん・おばあちゃん・おじいちゃんたちと一緒に料理した思い出を楽しそうにつづった文章がたくさんありました。

どれだけ栄養や味にすぐれている給食であったとしても、プロの料理人による芸術的な料理の数々であっても、やはり親子の手作りの感動には及びません。これは人間の成長過程における「聖域」なんですね。

◇親から子への「言葉による伝承文化」の意義

家庭における料理の意義で大切なことは、料理というものは「親から子へ、子から孫への、口伝による伝承文化」だということです。

戦後の核家族の広がり、親・子・孫の三世同居は少なくなりました。食品製造の技術発展で、インスタント食品、レトルト食品など、自分で工夫する必要のない「便利な」食品が簡単に手に入るようになりました。完成された料理の宅配も充実していますよね。

家族と一緒に食卓を囲むという光景も、農家や自営業者の人たち以外は、難しくなりました。親は仕事の都合で、子どもは学校や塾の都合で、決まった夕食の時間に家族がそろわないことが普通になりました。かつては多かった「専業主婦」という存在もきわめて少なくなりましたから、たとえば食事の支度を担うお母さん（お父さんでもよいのですよ）だって、工夫した料理はなかなかできません。スーパーに行けば、おいしそうな惣菜やシェフがつくったみたいな凝った品々、インスタント食品が「これでもか」というくらいに並んでいます。

「今夜は鍋だ」と思ったら、すべての材料が切りそろえてあるパックが売っています。「揚げ物は台所が汚れるからなあ」と思ったら、フライやとんかつ、天ぷら、なんでも店に並んでいます。自分で下ごしらえして、油の火加減を見ながら揚げるなんて労力をかけることなく、おいしいものが手に入ります。

こうして、家庭の台所から料理という要素が薄くなっていきます。揚げ物のように油をたくさん使ってまわりが汚れるような料理はしないようになります。それだけではなく、包丁やまな板のない家庭だって珍しくないですね。

家庭の食事が、生命維持のための単なる「栄養補給」という役割だけになる危険があります。本来、「心身の教育効果」を持つ家庭料理が、その機能を失いつつあると言ったら、心配しすぎでしょうか。

人間の命を、人間の力を左右する「食」。その食を充実させるための「わが家の味と工夫」。それは、かけがえのない文化なんですね。これは、よくある文化財のように「解説資料を文章にして残す」といったたぐいのものではありません。パソコン全盛時代とはいえ、すべてを画像や映像で保存して伝えるものでもありませんよね。本来は「親・子・孫」で語り合い、ともに作りながら、食べながら、暮らしの中で自然と伝承される文化なのです。

日常生活の中で親が子どもに教えられることは、そう多くはありません。学校の勉強なんて、「生徒・学生」の時代が遠い昔のことになった親世代にとって、アシストできやしません。親が教員だとかいう家庭以外は。家族がお互いにすれ違う昨今ですし、なかなか「親子の対話」の時間もとれせんから、「躰」という精神的な教育もままなりません。だからこそ、心身の教育効果を持つ「家庭料理」の役割が大切になってくるのですよ。

家庭の台所から「その家独自の料理文化の伝承」が途切れつつある。そう言われます。都市部はもちろん、「素朴な家庭料理文化の城」だったはずの農山村部にも、その波が押し寄せているようです。一度途切れたら、簡単には取り返すことができないのが「口伝文化」です。だから、その危機にある今、なんとかしなくてははいけないわけですよ。

地域をあげて「楽しい啓発企画」を進める

伝統食という文化は、それぞれの地域で長い年月を経て育まれてきたものです。それぞれ異なる風土や習慣のもとで、その地でとれる素材を中心にした食文化です。しかも、多くは家庭内で「口伝え」の形で引き継がれてきています。家庭内で引き継がれる文化ですが、多くの家庭で「家庭料理の比重」が低下しているということは、その文化の「継承」に「警鐘」を鳴らさずにはいられない危機的状况になってきていることを意味します。

つまり「親が子どもに、毎日の暮らしの中で教えればよいではないか」では通用しない現状があります。

となると、誰の出番なのでしょう。その取組主体としては都道府県庁や市町村役所といった自治体、教育委員会、農業改良普及センター、農協や漁協などが考えられます。幼稚園保育園から小中高校大学などの学校も大切な主体でしょう。

こういった主体による、啓発・教育企画の推進が、地域の伝統食文化を守り発展させるうえで、とても大切になってきます。

それは「伝統食の料理教室や料理コンクールの実施」であり、「伝統食などの食文化継承に取り組む団体への支援策」であり、「各メディアとも連携した食文化の普及イベントの推進」などもあるでしょう。

最近ではあまり見かけなくなったとか、食べる機会が減ったといった伝統食であれば、若い世代向けにそんな伝統食を味わってもらおう試食・実演の場の提供も大切です。若い主婦層にターゲットを絞った伝統食講座なども有効でしょう。「親子で一緒に料理教室」なども必要でしょうね。

学校給食にできるだけ伝統食を取り入れる努力も欠かせません。

僕は、群馬の伝統食「おっきりこみ」のことで話をしていた、こんなことがありました。

いろんな世代の人に意見を聞いたのですが、20代前半の若い女性が「おっきりこみ、懐かしいなあ」と答えたのです。「年配者ならともかく、どうしてこんな若い女性が」と聞いてみたら、「小学校の給食でよく食べたから。それ以降は、家でも出てこないし……」の答えが。なるほど、学校給食の役割は大きいものですね。

「年中行事と伝統食」の復権も

和食がユネスコの無形文化遺産になった大きな理由は「四季の変化に富む日本において、和食というものが、その四季折々の暮らしと融合していること」でした。だから、単なる「食」ではなく「文化財」なのだ。

別にユネスコに言われるまでもなく、日本人の食は、そういった季節ごとの年中行事と深く結びついた、豊かな文化であることは、僕たち日本人ならば誰もが意識してきました。

ただ、この点については今日、大人たちの世界であっても、きちんと理解・継承されているとは言いがたい面があります。特に太平洋戦争の敗戦を機に、日本社会は「伝統の日本文化」を捨て去るか、軽視する風潮が色濃くなりました。生活スタイル、芸能、そして食文化。すべてにおいて、日本文化は劣るとして、洋風化に走りまわりました。ですから、「年中行事と伝統食」などというテーマは「博物館に展示する資料」くらいにとらえてしまいましたよね、多くの人たちが。

大人がそんな状況だったので、若いみなさんの世代であれば、なおさらのことでしょう。

でも、「年中行事と食」ということについて、みんなで理解を深めることは、食文化の継承に欠かせない要素なのです。では、どんな行事と食があるのでしょうか。

(年中行事と伝統食については、年間授業の「現代社会と食」最終回でも詳述します)

1月1日 7日 11日 14～16日	元旦 七草 鏡開き 小正月	おせち料理、雑煮(ぞうに)、お屠蘇(とそ) 七草粥 ぜんざい 繭玉飾りを作り豊作祈願。繭玉を焼き食べる
2月3日	節分	福豆、恵方巻き(巻きずし)
3月3日 20日ごろ	ひな祭り 春分の日	雛ずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ ぼた餅
5月5日	端午の節句	柏餅、ちまき
7月7日	七夕	そうめん(古い文献にある「索餅(さくべい)」 が「そうめん」らしいという説)
8月13～16日	お盆	団子
9月 旧暦8月15日 23日ごろ	十五夜 秋分の日	月見団子 おはぎ
10月 旧暦9月13日	十三夜	月見団子
11月15日	七五三	千歳飴
12月23日ごろ 31日	冬至 大晦日	かぼちゃ料理 年越しそば

元旦の「お屠蘇」は、「蘇」という悪鬼を「屠(ほふ)る」(相手を打ち負かす、切り殺す)ものです。

「雑煮」は「煮雑ぜる(にまぜる)」、つまりいろいろな素材を煮るという意味。中に入る餅は、新年を迎える際に歳神様(としがみさま)にお供えた神聖な品。そのお下がりや、その年の最初の食事でいただく神事です。

1月7日の七草粥は、春の七草や餅などを具材とする塩味の粥で、その一年の無病息災を願って食べるものです。祝膳や祝酒で弱った胃を休めるためとも言われます。

7日の朝、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの「七草」を入れた塩味の粥を炊き、朝食として食べます。

「そんな草なんて、どうやって手に入れるの？」

ご心配なく。最近では1月の5日、6日になると、この七草をそろえたセットがスーパーマーケットなどに並びます。七草粥はこの七草すべてが使用されるわけではなく、また地方によっても食材が違いうのは当然のことです。それが文化の多様性です

日本屈指の養蚕県だった群馬では、昔から小正月行事として「繭玉飾り」を作りました。米粉でだんごをつくり、ヤマボウシの木の枝に突き刺したもので、これを居間などに掲げて、豊作祈願をしたのです。僕は1月になると、この繭玉飾りを自己流でつくって（みんな自己流ですよ）自宅に飾ります。「シルクカントリー・群馬」とすれば、駅や街角に、これが並んでいたらおかしくないと思っています。だんごは白色だけでなく、食用の着色料を使って紅、緑、青などカラフルなものにしますから、視覚的にもすぐれています。

自宅ですから、1月中は飾りっぱなしにしたって、誰に文句を言われることもなし。これは来客の関心を集めますから、なかなか楽しいものです。繭玉飾りについて語り合ったりしてね。2～3週間飾るから、それなりにほこりがたまって、最終的に「食べよう」とはならないところが玉に傷ではありますが。

1月だけでも、「行事と食」がたくさんあります。これが1年12カ月です。食文化に触れて、楽しむネタには事欠きません。

さらに現代では、みなさんの間で「バレンタインデー」「ホワイトデー」「クリスマス」の方が、年中行事としては、より有名で身近な存在かもしれません。これも、「伝統文化」であるかはさておき「今日的食文化」を考えるうえで大切かもしれません。

いずれにしても、世界に誇る「和食文化」を持つ日本人とすると、「季節ごとの伝統行事と食」という文化をきちんと理解して、日々の暮らしに生かす努力は、日本人としてのアイデンティティーを左右する問題だと言えはしないでしょうか。

そして、先に挙げたような全国的な「行事と食」とともに、群馬の、その地域ごとに独自の「行事と食」があります。それらを大切にすることは、この地へのプライドを育むことにつながります。

そんな視点で日常の食生活を考えれば、みなさんが将来「親」になった時、多くの大人が口にしてきた、次のような表現をしなくてすむようになります。

「群馬は特徴がなくて、面白いものも、おいしい伝統料理もないからねえ」

そうなんです。多くの大人たちによる、わが子への「マイなすの刷り込み行為」を、みなさんはしなくなることでしょ。

地域にある伝統の食文化を未来に引き継ごうと考える。堅苦しく考えずに楽しみながら。そんな「心の余裕」は、せわしない日常生活に潤いをもたらしてくれるような気がします。

進化・変化し続ける食文化

食文化研究の第一人者・石毛直道さんの近著『日本の食文化史』（2015年、岩波書店）が、とても分かりやすい本です。これはお勧めします。

石毛さんは本の冒頭で、日本の食文化の歴史を、簡略化した年表で示してくれています(次ページの表です。『日本の食文化史』から引用しました)。日本でも、先史時代から食文化は始まるのですが、狩猟採集の時代から、農耕社会になります。古代から中世が「日本的食文化の形成期」。戦国時代は食文化も「変動期」。そして江戸時代が「伝統的な食文化の完成期」とします。

じゃあ、完成したのですから、それが「終着駅」というと、そうではないんです。

明治時代から今日にいたる近現代は「変化の時代」と強調しています。

これは、頭に入れやすい食文化の歴史区分です。

つまり、食文化は遠い昔から変化の歴史を繰り返し、そして未来にわたっても進化・変化し続ける。そういうことを言いたいのでしょうか。

たとえば、世界各地でおおいなる人気を獲得している「寿司」が、日本伝統の「寿司」とは違う形で地元に着定しています。

表1 日本食文化の時代区分

本書での時代区分	日本史の時代区分		
先史時代(狩猟採集)	旧石器時代	紀元前 16000 年頃から	先史時代
	縄文時代		
稲作社会の成立	弥生時代	紀元前 900 年頃から	
	古墳時代	紀元後 250 年頃から	
日本的食文化の形成期	飛鳥時代	592 ~ 710 年	古代
	奈良時代	710 ~ 794 年	
	平安時代	794 ~ 1185 年	
	鎌倉時代	1185 ~ 1336 年	中世
南北朝時代	1336 ~ 1392 年		
室町時代	1392 ~ 1568 年		
変動の時代(1500~1641 年)	安土・桃山時代	1568 ~ 1603 年	近世
伝統的な食文化の完成期	江戸時代	1603 ~ 1868 年	
近代における変化	明治時代	1868 ~ 1912 年	近・現代
	大正時代	1912 ~ 1926 年	
	昭和時代	1926 ~ 1989 年	
	平成時代	1989 年から	

石毛さんも、海外で出会った「マンゴーののり巻き」「イチゴののり巻き」「かまぼこのマヨネーズ和えののり巻き」、あるいはのり巻きに衣をつけてあげた「テンプラズシ」などを例にとって、「日本のスシ職人からは『邪道』と非難されそうだが、「日本人の発想を超えたスシであるが、それらを『正式な日本食ではない』と非難してよいであろうか」と述べています。

仮にそういった非難が正しいならば、トンカツやカレーライスを日本の国民食にした「洋食」や、ラーメンを日本の国民食にした「日本流の中華料理」は、欧米や中国から「伝統に反する」と非難の対象になるのではないかと述べています。

つまり、伝統は大切ですし、守らねばならないものもたくさんあるでしょう。でも、本当に守るべきは「形体」ではなく「本質」ではないでしょうか。こういう主張だと僕は思います。

石毛さんは、この著書をこんなふうに締めくくります。

食文化の伝統の「正当性」を強調することは、植民地の人々に宗主国の文化を押しつけようとした、かつての「同化政策」や「国粋主義」に通じる。

むしろ、日本起源の食文化が、海外で独自の進化の方向をたどっているものと、積極的に評価するべきではなからうか。

伝統は「守るべきもの」とうけとられがちである。しかし、伝統の本質は、絶えざる創造の連続にある。

(中略)

海外における日本食の変貌は、伝統的な日本文化の枠にとらわれずに、世界各地の食文化と融合しながら、創造の方向にむかっているものと歓迎すべきではなからうか。

物事の本質は「創造の連続」だということ。これは、誰にも通じることであり、僕たち一人ひとりの暮らしにとって、大切なことだと言えるでしょう。

「料理なんか凝っている余裕はない。適当に作ればいいじゃないの」

これでは、あまりにも寂しいですね。人を心身ともに育むのは「家庭の料理」なのですから。

かといって、こんな意見も考え物です。

「料理は伝統食文化だ。きちん理解して、伝統の重さに恥じない品を作らなければならない」

これでは、息苦しいだけでしょ。

日常の食生活にしても、「心身に有意義なものを、おいしく、効果的に、みんなで分け合いつつ、しかも楽しみながら摂取してゆく」ということが「本質」であるような気がします。「形」ではないわけです。

その本質を守ることが、未来にわたって一番大切な点だと言えます。

その「本質を守る」ためにこそ、長い歴史の中で、食文化がどういう変遷をたどってきたか。そういった「食文化史」も振り返りながら、食の今日と明日を考えたいものです。

なぜなら、和食が世界各地に広がったこと。しかもその伝統的なスタイルが、それぞれの「地元流」に改良されて定着しているように、僕たち自身の食生活も、「自分流」「自分の家族流」に改良する努力を続ければ、僕たち自身の食生活は、もっともっと豊かになるからです。

「世界一幸せな」群馬の実現のために

今回で、15回の授業を終了します。僕がみなさんに言いたかったのは、なんでしょうか。群馬の特長を生かした食生活といたら、とくに何を生かしていきましょうか。具体的に、誇りを持って生かしてゆくものとしては、このようなものはどうでしょうか。

- ◎シルクカントリーの歴史と伝統から育まれた「粉食文化」を生かす
うどん、おっきりこみ……
- ◎全国トップクラスの質と生産量を誇る上質な野菜を生かす
高原キャベツ、きゅうり、トマト、安中榛名の梅、こんにゃく、下仁田ネギ、国府白菜、国分にんじん……
- ◎海なし県ゆえの川魚料理を生かす
- ◎特長的な牛、豚。鶏などの肉類を生かす

そして合言葉は、「群馬の食で『健康寿命日本一』を勝ち取ろう」です。

なにも、奇をてらう必要などなし。こうした群馬産の、季節ごとのすぐれた素材を活かした家庭の味を、親子で、地域で高めてゆくことです。合言葉は「健康寿命世界一」でもいいですね。「そんな健康長寿国になれば……」。考えるだけでワクワクします。間違いなく、群馬が日本一、いや世界一「幸せな」土地になるのですから。

人は昔から伝統食に向き合い、真剣な祈りをささげるとともに、その味を楽しみ、生きる力にしてきたのです。

生きてゆくための豊かな力を呼び起こす、それが伝統食文化の世界です。このかけがえのない大切な文化を、みなさんひとりひとりの手で、その家庭で、地域社会で、継承していかなければ、「せつかくこの世に生まれてきたのに、なんか損をしてないかなあ」ということになりませんか？

そんなもったいないことを防ぐために、なによりみなさん自身の豊かな人生のために、群馬という地域の「食文化」を学び、後世に伝えてゆくことを忘れないでほしいのです。



僕は正月になると伝統文化の「繭玉飾り」をつくって自宅に飾り、悦に入っているのです。シルクカントリーの歴史、粉食文化の象徴……、僕はこの繭玉飾りが、一年を通して群馬のあちこちに飾られて、「シルクカントリー」「粉食王国」「世界遺産の地」をアピールすればいいと思っています。

