

よしなしごと

やまはたのりこ

2014年6月15日



# 目次

第1章	はじめに	11
1.1	書き連ねて7年	11
第2章	よしなしごと	13
2.1	収穫寸前のお米と台風	13
2.2	バケツ稲	14
2.3	バケツ稲 その2	15
2.4	プルーン	16
2.5	もぎたての林檎	17
2.6	美味しい『ごはん』1	18
2.7	こんな肴で呑みたいな1	19
2.8	美味しい『ごはん』2	20
2.9	美味しい『ごはん』3	21
2.10	こんな肴で呑みたいな2	22
2.11	美味しい『ごはん』4	23
2.12	こんな肴で呑みたいな3	24
2.13	美味しい『ごはん』5	25
2.14	こんな肴で呑みたいな4	26
2.15	美味しい『ごはん』6	27
2.16	こんな肴で呑みたいな5	28
2.17	美味しい『ごはん』7	30
2.18	美味しい『ごはん』8	31
2.19	こんな肴で呑みたいな6	32
2.20	美味しい『ごはん』9	33
2.21	こんな肴で呑みたいな7	34
2.22	美味しい『ごはん』10	35

2.23	こんな肴で呑みたいな 8	36
2.24	美味しい『ごはん』 11	37
2.25	こんな肴で呑みたいな 9	39
2.26	明けましておめでとう	40
2.27	こんな肴で呑みたいな 10	41
2.28	美味しい『ごはん』 12	42
2.29	こんな肴で呑みたいな 11	43
2.30	美味しい『ごはん』 13	44
2.31	こんな肴で呑みたいな 12	45
2.32	こんな肴で呑みたいな 13	46
2.33	美味しい『ごはん』 14	47
2.34	こんな肴で呑みたいな 14	48
2.35	美味しい『ごはん』 15	49
2.36	こんな肴で呑みたいな 15	50
2.37	美味しい『ごはん』 16	52
2.38	こんな肴で呑みたいな 16	53
2.39	美味しい『ごはん』 17	54
2.40	こんな肴で呑みたいな 17	55
2.41	美味しい『ごはん』 18	56
2.42	こんな肴で呑みたいな 18	57
2.43	美味しい『ごはん』 19	58
2.44	こんな肴で呑みたいな 19	59
2.45	美味しい『ごはん』 20	60
2.46	こんな肴で呑みたいな 20	61
2.47	美味しい『ごはん』 21	62
2.48	こんな肴で呑みたいな 21	63
2.49	美味しい『ごはん』 22	64
2.50	こんな肴で呑みたいな 22	65
2.51	美味しい『ごはん』 23	66
2.52	こんな肴で呑みたいな 23	67
2.53	美味しい『ごはん』 24	68
2.54	こんな肴で呑みたいな 24	70
2.55	美味しい『ごはん』 25	71
2.56	こんな肴で呑みたいな 25	72
2.57	美味しい『ごはん』 26	73

---

2.58	こんな肴で呑みたいな 26	74
2.59	美味しい『ごはん』 27	75
2.60	こんな肴で呑みたいな 27	76
2.61	美味しい『ごはん』 28	78
2.62	こんな肴で呑みたいな 28	79
2.63	美味しい『ごはん』 29	80
2.64	こんな肴で呑みたいな 29	81
2.65	美味しい「ごはん」 30	82
2.66	こんな肴で呑みたいな 30	83
2.67	美味しい「ごはん」 31	84
2.68	こんな肴で呑みたいな 31	85
2.69	美味しい「ごはん」 32	86
2.70	こんな肴で呑みたいな 32	87
2.71	美味しい「ごはん」 33	88
2.72	こんな肴で呑みたいな 33	89
2.73	美味しい「ごはん」 34	90
2.74	こんな肴で呑みたいな 34	91
2.75	美味しい「ごはん」 35	92
2.76	こんな肴で呑みたいな 35	93
2.77	美味しい「ごはん」 36	95
2.78	こんな肴で呑みたいな 36	96
2.79	美味しい「ごはん」 37	97
2.80	こんな肴で呑みたいな 37	98
2.81	美味しい「ごはん」 38	99
2.82	こんな肴で呑みたいな 38	100
2.83	美味しい「ごはん」 39	101
2.84	美味しい「ごはん」 40	102
2.85	こんな肴で呑みたいな 39	103
2.86	美味しい「ごはん」 41	104
2.87	こんな肴で呑みたいな 40	105
2.88	美味しい「ごはん」 42	106
2.89	こんな肴で呑みたいな 41	107
2.90	「おつまみ一行レシピ」	108
2.91	「おつまみ一行レシピ」	109
2.92	「おつまみ一行レシピ」	110

2.93	こんな肴で呑みたいな 42	111
2.94	美味しい「ごはん」 43	113
2.95	こんな肴で呑みたいな 43	114
2.96	美味しい「ごはん」 44	115
2.97	こんな肴で呑みたいな 44	116
2.98	美味しい「ごはん」 45	117
2.99	こんな肴で呑みたいな 46	118
2.100	美味しい「ごはん」 46	120
2.101	こんな肴で呑みたいな 47	122
2.102	美味しい「ごはん」 47	124
2.103	こんな肴で呑みたいな 48	126
2.104	美味しい「ごはん」 48	127
2.105	こんな肴で呑みたいな 49	128
2.106	美味しい「ごはん」 49	130
2.107	こんな肴で呑みたいな 50	131
2.108	美味しい「ごはん」 50	132
2.109	こんな肴で呑みたいな 51	133
2.110	美味しい「ごはん」 51	134
2.111	こんな肴で呑みたいな 52	135
2.112	美味しい「ごはん」 52	137
2.113	美味しい「ごはん」 53	138
2.114	特別な日	139
2.115	こんな肴で呑みたいな 53	140
2.116	美味しい「ごはん」 54	142
2.117	美味しい「ごはん」 55	143
2.118	こんな肴で呑みたいな 54	145
2.119	こんな肴で呑みたいな 55	146
2.120	美味しい「ごはん」 57	148
2.121	美味しい「ごはん」 58	150
2.122	こんな肴で呑みたいな 56	152
2.123	こんな肴で呑みたいな 57	154
2.124	こんな肴で呑みたいな 58	156
2.125	美味しいごはん 59	158
2.126	美味しい「ごはん」 60	159
2.127	題名 1126	160

---

2.128	美味しい「ごはん」 62	161
2.129	こんな肴で呑みたいな 59	162
2.130	こんな肴で呑みたいな 60	164
2.131	「なつかしごはん一行レシピ」	166
2.132	「なつかしごはん一行レシピ」その2	168
2.133	美味しいごはん 63	170
2.134	こんな肴で呑みたいな 61	171
2.135	こんな肴で呑みたいな 62	173
2.136	美味しいごはん 64	174
2.137	こんな肴で呑みたいな 63	175
2.138	美味しいごはん 65	177
2.139	美味しいごはん 66	179
2.140	美味しいごはん 67	180
2.141	美味しいごはん 68	182
2.142	美味しいごはん 69	184
2.143	こんな肴で呑みたいな 64	186
2.144	美味しいごはん 70	188
2.145	美味しいごはん 71	190
2.146	美味しいごはん 72	192
2.147	こんな肴で呑みたいな 65	193
2.148	こんな肴で呑みたいな 66	195
2.149	やっと終わりました！	197
2.150	美味しいごはん 73	198
2.151	美味しいごはん 74	199
2.152	こんな肴で呑みたいな 67	200
2.153	美味しいごはん 75	202
2.154	美味しいごはん 76	203
2.155	美味しいごはん 77	205
2.156	こんな肴で呑みたいな 68	206
2.157	新刊によせて	208
2.158	新刊によせて	209
2.159	こんな肴で呑みたいな 69	210
2.160	こんな肴で呑みたいな 70	211
2.161	美味しいごはん 78	213
2.162	美味しいごはん 79	214

2.163	謹賀新年	215
2.164	美味しいごはん 80	217
2.165	美味しいごはん 81	218
2.166	美味しいごはん 82	219
2.167	美味しいごはん 83	220
2.168	こんな肴で呑みたいな 71	221
2.169	こんな肴で呑みたいな 72	223
2.170	美味しいごはん 84	225
2.171	美味しいごはん 85	226
2.172	こんな肴で呑みたいな 73	227
2.173	こんな肴で呑みたいな 74	228
2.174	「きれいになる女弁当 元気になる男弁当」	230
2.175	美味しいごはん 89	232
2.176	こんな肴で呑みたいな 75	233
2.177	美味しいごはん 90	234
2.178	美味しいごはん 91	235
2.179	こんな肴で呑みたいな 79	236
2.180	美味しいごはん 92	238
2.181	美味しいごはん 93	240
2.182	こんな肴で呑みたいな 80	242
2.183	美味しいごはん 94	244
2.184	美味しいごはん 95	245
2.185	暑中お見舞い申し上げます	246
2.186	美味しいごはん 96	247
2.187	閑話休題	248
2.188	美味しいごはん 97	249
2.189	愛の料理	250
2.190	旬の味	252
2.191	新刊	253
2.192	旬の味	254
2.193	旬の味	255
2.194	披露宴と日本酒	256
2.195	こんな肴で呑みたいな 81	257
2.196	美味しいごはん	258
2.197	立冬	259

2.198	東京農業大学オープンカレッジ	260
2.199	旬の味	262
2.200	食べること、生きること	263
2.201	2010年の終わりに	264
2.202	明けましておめでとうございます 2011年の始めに	266
2.203	寒鰯（かんぶり）	267
2.204	旬の味 氷見鰯の話の続き	268
2.205	熊本で「温泉」と「水」に酔う	269
2.206	お見舞い申し上げます	270
2.207	誕生日	271
2.208	大変ご無沙汰しました	273
2.209	レモンの花・柚子の花	274
2.210	東京農業大学オープンカレッジ 2011年度春期講座「実践日本酒の美味しい 飲み方・選び方」	275
2.211	いま……	277
2.212	新刊『酒粕レシピ 一からだにやさしい発酵食料理 100一』	279
2.213	旬の味 京都『桜田』	281
2.214	夏過ぎて	283
2.215	健康雑誌「壮快」	285
2.216	秋、夜鍋の手仕事	286
2.217	夏仕込みの手前味噌	287
2.218	2011年秋・東京農大公開講座「料理を楽しむ食中酒」	289
2.219	2011年山東菜を漬ける	291
2.220	冬至の「どぜう」	293
2.221	2012年、歳の始めに	295
2.222	如月は絹更月、衣更月	296
2.223	初節句	297
2.224	「極旨！酒粕レシピ」	299
2.225	癒しの旅の「参鶏湯」	300
2.226	新世代栃木の酒 下野杜氏「新酒発表 2012」	301
2.227	「真鯛一匹を使いこなす」	303
2.228	「日本醸造協会主催 女性のための日本酒セミナー」	305
2.229	農大公開講座 「実践、日本酒を知って、利いて、楽しんで」	306
2.230	閑話休題 新聞に載っていたいい話	307
2.231	35年目のセミ同期会と新しい命	308

2.232	梅、土用干し	310
2.233	孫と糠漬け	311
2.234	広島魂志会と秋田NEXT FIVE	313
2.235	一足早く秋を味わう、9月の教室	315
2.236	旬の味 栗ごはん	317
2.237	山田錦の生産農家の方をお訪ねして	319
2.238	秋の八重桜を愛でる会 ー東京都石川酒造にてー	321
2.239	「お食い初め」に、鯛の姿焼きを焼く	322
2.240	「子供にもやさしい日本の発酵食品ーいろいろな発酵食品を使って」講演会	324
2.241	「おせち」を自分で作ってみませんか	327
2.242	七草粥	329
2.243	横手、はたはた、こしあぶら…… 横手「天の戸」浅舞酒造	330
2.244	春よ、来い！	332
2.245	淑徳大学・春季公開講座始まる	333
2.246	旬の味 筍	335
2.247	5月の庭	336
2.248	沖縄で、東恩納美架さんの器に出会う	337
2.249	秋の淑徳大学公開講座 日本酒を楽しむ	339
2.250	2014年 おせち料理を食べましたか？その1	341
2.251	2014年 おせち料理を食べましたか？その2	342
2.252	節分の豆まき、立春にお雛様…	343
	索引	345

# 第1章

## はじめに

### 1.1 書き連ねて7年

2014/06/15

子育てに一区切りついた2000年春、プロ養成の料理学校に入学し「日本料理」を基礎から学び直しました。主婦として20年以上料理をしていましたが、そこで改めて「料理」の、特に「日本料理」の素晴らしさや奥深さを知りました。卒業後、そのことを、一人でも多くの方にお伝えしたくて、自宅で小さな「料理教室」を始めました。

教室のモットーは、このホームページの名前と同じ「愛の料理」です。ばく然としてわかりにくいかもしれませんが、「食べる人のことを考え、心を込めて料理をする」ことです。当たり前のことのようにですが、料理をする上で一番大事なことです。生徒の皆様、本を使ってくださっている皆様、そして、今この文を読んでくださっている皆様が、そんな思

いで日々のご飯を作ってくださいることが、私の一番の喜びです。

食をめぐる状況は、年々複雑化し、さらに混迷しています。食に強いこだわりを持つ人達がいる一方、「食が身体をつくり、心を育てる」ことを忘れ、食を軽く考える人がたくさんいます。こういう時代にあって、「白いご飯と醤油や味噌味の煮物や漬物などのご飯のおかず」「日本の普通の家庭の味」を大切にしないといけないと、痛切に感じています。

小さな一歩にしかすぎませんが、少しでも多くの大切なことを、次の世代に伝えていきたいと、切に願っております。

2007年10月 吉日

と書き始めた時は、こんなに長く続くとは思ってもみませんでした。改めてまとめて読めるようにしてみました。



## 第2章

# よしなしごと

### 2.1 収穫寸前のお米と台風

2007/09/23

9月も半ばを過ぎ、まもなく秋のお彼岸というのに、まるでお盆を迎えるような暑さです。

日本有数の米どころ、秋田仙北地域。先日の大雨で稲が水をかぶってしまい、稲の収穫ができなくなってしまいました。八月末、大曲の花火を見た後、奥羽本線で山形へ。そのとき、たわわに実った美しい稲の海を見てきたばかりでしたので、農家の方の無念さを思うと、おなぐさめの言葉もありません。

「国は人なり。農業なり。」と思います。こ

ういうときにこそ、農家をバックアップし、安心して農業を続けていこうと思える余裕をもてる様にしてほしいと思います。「お金で他国の食べ物を買って食べればいい。」などと言う人にこの国を任せられません。

どんなに機械化されても、自然との闘いである農業。国力の基盤は第一次産業であり、中でも農業が「力」です。真に必要な人に補助をして欲しい。真面目に取り組む人がやる気をなくさず、農家を続けていけるように。買って食べる立場の私達にとっても、それが一番大事なことだと思います。

## 2.2 バケツ稲

2007/09/25



多くの小学校で、子供達がバケツ稲を作っていますね。今年は、いただいたバケツ稲セットがあったので、私もバケツ稲作りの仲

間入りをしました。

と言っても、忙しさにまぎれて、発芽の時期を逸してしまい、普通なら田植えと言う頃に発芽…ほぼ一ヶ月遅れです。全てが一ヶ月遅れのバケツ稲で、無事に育つかどうか、本当に心配でした。

ところが、ここ数日の30度を越す陽射しと暑さで、一気にモミが大きくなり、実がつまってきました。今朝、試しに一粒をつまみ、モミをむいてみると、まるまると太った玄米が出てきました！身体にはきつい暑さでしたが、本当にありがたいお日様でした。

こんな極小規模稲作りでさえ、苦勞が絶えないのですから、本物の農家の方は、さぞかし大変なことでしょう。

## 2.3 バケツ稲 その2



お茶碗一杯分のご飯。お米何粒くらい入っているかわかりますか？

大体2000粒前後なんです。バケツ一つ分の稲でお茶碗一杯分とれるかどうかなんです。ねえ。

よくて一杯のご飯分になるかどうかの我が家の稲も、ほぼ黄金色になり、頭が垂れてきました。

刈り取り時期もよくわからないままに、「時は今！」とばかりに今日稲刈りをしました。

とはいえ、寂しいくらい少ない。バケツ2個分ですから…

それでも自分で作ったものは、梅干しもそうですが、一粒もおろそかにできない、いとおしさがあります。とりあえず玄関に飾り、目で食すことにいたしましょう。

平成12年9月26日 記す

## 2.4 プルーン

2007/09/27



私が三浦のお母さんと呼んでいる方から、大きなダンボール箱が届きました。三浦のお母さんは、ある酒蔵のゴッドマザー。家族の食事を1年365日作り、大家族の健康を心身ともに支えている方です。

ひよんなことで親しくしていただき、季節になると、「いいのがあったよ!」と、新鮮でとびっきり美味しい野菜を、送ってくださるのです。

ダンボールを開けたとたん、目に飛び込んでくるのは、瑞々しく美しい旬の野菜ばかり。「今日は何が入っているかなあ。」と、ワクワクしながら取り出します。

今回は、毛豆という味の濃い青森の枝豆。茗荷。紫蘇の実などなど。そして大きな箱いっぱい生のプルーン! プルーンといえばカルフォルニアのイメージですが、青森では林檎の木の間除けに植えるそうです。

思いがけない贈り物の生プルーンには、ほんのりした酸味と奥深い甘味があり、どこか懐かしい味わいでした。

## 2.5 もぎたての林檎

2007/10/02



お世話になっている、弘前の三浦のお母さんから、今日も荷物が届きました。

箱に「林檎」と印刷されていましたが、なくても分かるほど、林檎の甘酸っぱい香りが箱からあふれ出ています。開けてみるとびっくりするほど大きな林檎。淡い赤と黄色がまだらになったフジですが、普通のフジをふたま

わりほど大きくした感じ。

早速切って食べてみました。皮を噛むとパリッと音がして、果汁が口の中一杯に溢れ、爽やかな林檎の香りが、のどから鼻にぬけていきます。

お礼の電話をしたとき伺った話では、フジはフジでも弘前フジという新種の林檎で、10月1日以前には収穫してはいけないとか。1日を待って収穫し、その日のうちに送ってくださったそうです。「美味しいものを食べさせてあげたい」というお母さんの心使いが、何よりうれしい。まさに「愛の料理」の言わんとしていること。

お母さんの優しい心配りのおかげで、横浜にいながらにして、弘前の匂を味わうことができました。ありがとうございました。

## 2.6 美味しい『ごはん』1

2007/10/15



新潟の親戚から、待ちに待ったとれたての新米が届きました。

封を切り、粒ぞろいのコシヒカリを手にとり、しばしながめ……さっそく炊いてみました。

ご飯が炊き上がり、ふたを開けると、一粒一粒が露に濡れたようにツヤツヤ。新米特有のどこかに青さが残る若々しい香りが、ふわりと立ちのぼってきます。ご飯をゆっくりと口の中に。「美味しい！」

白いご飯の持つデリケートな旨み、甘味を味わえる一番の瞬間、幸せ……です！

ご飯の美味しさは、お米の良さはもちろんだけれど、要は水ですね。ミネラル分が少なく、柔らかで清らかな日本の水で炊くからこそ、米が活き、美味しいご飯になる。まさに「水は美味しさの素」なのです。

こんなにおいしいご飯なのに、日本人1人1人が1年間に食べるお米の量は、50年前120kgだったのに、今は半分にすぎません。

せっかくの新米の季節です。ご飯を主役にして味わいたいものです。おかずは、味噌汁と糠漬けだけ。お米のありがたさを再認識できますよ。

【今日のワンポイント料理】一土鍋でご飯を美味しく炊くー

\* 研いだ米は水に浸けて吸水させる。米が白くなったら吸水完了。

\* 水をきり、始めの米と同量の水を土鍋に入れ、強めの中火にかける。

\* 沸騰したら火を弱め、音がしなくなったら(約15分)火をとめ、10分以上蒸らす。

## 2.7 こんな肴で呑みたいな 1

2007/10/18



「秋あがりのお酒」って、ご存知ですか？  
冬に造り、早春にしぼられたお酒が蔵で夏を越し、熟成されいっそう美味しくなって出荷された日本酒のことです。今の時期、「ひやおろし」と書かれて売られているはずで

す。  
春のしぼりたての新酒は、もぎたての果実のようにフレッシュ。(これも美味しい！)  
ワインならばヌーボー。

それに比べ、「秋あがり」のお酒は、ワインで言えばビンテージもの。熟した果実のように、荒々しさがとれ、まろやかで落ち着いた、旨みが増したお酒です。

日本酒は出荷する時期でさまざまな味わいがある一方、ひとつのお酒を、温度を変えて呑むと、全く違う美味しさが楽しめます。冷やして呑むとすっきりとした美味しさですが、お燗をすると味わいが全く変わり、米の甘みと旨みが際立ち、ふくよかな香りと味が楽しめます。いろいろな温度帯で楽しめる日本酒は、世界のお酒の中でも珍しいタイプと言えますね。

また、食中酒としても最高の日本酒は、醸造品仲間のチーズとも相性がいいんですよ。味噌、醤油、酢を使った料理はもちろん、どんな料理でも美味しくいただけるのが、日本酒のすごいところですよ。

「そんなすごい酒、呑んだことないよ！」

と、おっしゃる方も大丈夫。

このシリーズでは、私のとっておきのお酒と肴、そしてお酒にまつわるいいお話を御紹介いたします。

乞うご期待！（「美味しいごはん」シリーズは、月曜に更新します）。

## 2.8 美味しい『ごはん』2

2007/10/22



私の教室では、初めておいでになった方に、必ず出汁の味見をしていただきます。

まず、水に昆布を入れ火にかけ、10分ほどで昆布が2倍の大きさになった時、昆布だけの味を見る。昆布の優しい甘味を感じます。そこに鰹節を一気に入れて沸騰直前、火を止め、味を見ます。

「鰹節の味がする」程度ですが、ここでもかなり美味しい。

さらに30秒ほどそのままにして、もう一度最後の味見をします。

すると、全員が「美味しい！」という声をあげます。

鰹節は薄削りなので、ほんの少しの時間で旨みがどんどん出てきます。

「出しを引く」と言うと、「大変そうだから」と言ってしり込みする方が多いのですが、実際は10分もあればできてしまうのです。材料の鰹節や昆布は、手間も時間もかけて作られています。出汁そのものは、世界で一番早くできるスープなんです。フランスやアメリカでも、有名なフランス料理のシェフが、鰹節削り器を使って、一番出しを引いているんですよ。

まずは、実践！自分で出しを引いてみませんか。そうすれば、市販の「出しの素」とはひと味もふた味も違う、身体に染み込むような優しい香りと旨みを、味わうことができますよ。

## 2.9 美味しい『ごはん』3

2007/10/29



久々に京都に行き、「桜田」で食事をしてきました。いつもながら、感動を呼ぶお料理の連続でしたが、特に旬の松茸と名残の鰹のお椀が秀逸で、身体に染み入るような出汁の美味しさに目、鼻、口、そして心までもが大喜びでした。

私自身、今まで何度も出汁を引き、数え切れないほど出汁を味わっていますが、改めて、「昆布の甘みと、鰹節の品のいい香りが出合い、最高の一番出汁になる」ことを、再確認した気がします。時には、「本物のプロの味」

をじっくり味わうことも、大切ですね。

外で食べて「美味しい！」と感動したら、同じ味とはいかなくても、自分の台所で出汁を引いてみてはいかがでしょう。自分の台所が「いい出しの香りでいっぱい」になるだけで、幸せな気持ちになりますよ。

鰹節で上手く出汁を引くポイントは、なるべく削りたての鰹節を使うこと。そして、鰹節を入れていい香りが出たら「渋み」が出ないうちに、鍋から鰹節を取り出すこと。そうすれば香りのいい、美味しい出汁が引けます。近所の商店街にある壽屋さんは、私が子供の頃から、削りたての鰹節を売っているお店です。毎日、御主人が店の機械で削っては、いい香りを漂わせながら、袋に詰めています。お蔭様で、色のきれいな、香りがいい花鰹をいつでも買うことができます。

鰹節は、専用の削り器でそのつど削るのが一番ですが、削りたてを売る鰹節屋さんが近くにあれば、それも幸せだと思います。

## 2.10 こんな肴で呑みたいな 2

2007/11/01



私が酒蔵に伺って、一番始めにすること。それは、お酒を造るために使う水、「仕込み水」をいただくことです。口に含んでじっくり味わい、その「仕込み水」が美味しければ、これから頂くお酒への期待感が高まります。日本のお水は、ほとんどがミネラル分の少ない軟水ですが、同じ軟水でも水の「タイプ」にはかなり差があります。現金なもので「これからお酒を利く」という時、私の舌は普段より感度がよくなり、微妙な水の美味しさもわかります。ですから、仕込み水を味見するのも、酒蔵に伺う楽しみのひとつです。日本

酒は約8割が水。日本各地に美味しい水と米があったからこそ、日本酒が生まれたのですね。

青森県の銘酒「豊盃」(三浦酒造)の水は、津軽富士とも言われる、美しい岩木山から湧き出た井戸水。軽やかで、すっきりした美味しい水です。「豊盃」は、その水と、地元の酒米「豊盃米」を中心とした数種類のお米を使い、冬の厳しい寒さの中でじっくりと造られます。

豊盃には、とても不思議なことがあります。それは、豊盃のどのお酒を呑んでも、奥の方に「林檎の甘みと香り」があること。軽やかなのに華のある香り。しっかりと米の甘みがあるのに、すっきりとした味。呑み終われば、まるで林檎を食べた後のように、口の中がきれいになっている。本当に不思議なお酒です。

「華やかで、すっきりした甘みと酸のある上質な白ワイン」の良さも兼ね備えた日本酒、それが豊盃。和食はもちろん、フレンチやイタリアンでも試してみてくださいね。

## 2.11 美味しい『ごはん』4

2007/11/06



「汁物対決！」

その言葉に誘われて、横浜赤レンガ倉庫で行われた「全国ふるさとフェア」に行ってきました。

おかずにも酒の肴にもなる汁物が大好きで、今まで機会あるごとに食べてきましたが、全国のを一度に、なんていう機会はめったにありません。汁物が向こうから横浜に来てくれるなんて、願ってもないことでした。

会場にはいい匂いが満ち溢れ、誘われるまま、いろいろ食べましたが、中でも、特に惹かれたものが二つ、ありました。

ひとつは、埼玉県深谷市の「武州煮ぼうとう」。ぼうとうといえば、カボチャの入った山梨のものしか知りませんでした。深谷でも昔から食べられていたそうです。昆布、煮干、椎茸でとった出汁に、小麦で作ったほう

とう、鶏肉、里芋、茄子、人参、椎茸などの野菜を入れ、醤油で味付けしたものです。特に深谷特産のネギが甘く、いい味を出していました。

もうひとつが、会津の「こづゆ」。会津地方の冠婚葬祭に欠かせない郷土料理だそうです。淡い色のさらっとした汁に、大豆の大ききの豆麩、小さく切った人参、椎茸、糸こんにゃくがたっぷり入っています。汁は、なんと貝柱の出汁！貝柱の旨みたっぷりの出汁が豆麩にしみこみ、さらに汁を美味しくしています。雪が深く厳しい冬の、会津地方。貝柱や麩などの乾物を上手く活かす先人の知恵には、感服です。

このふたつの汁物を味わい、さらに深く汁物に惹かれました。ひとつの鍋に様々な食材を入れ、じっくり煮るのが汁物。それぞれの食材の旨みがしっかり引き出され、全体の味が濃く深くなり、心までとろけるような美味しさになります。

「出汁」とは、昆布や鰹でひく一番出汁だけではありません。野菜や乾物など様々な食材が持っている旨みすべてが出汁。日本各地に伝わる美味しい「汁物」が、出汁の究極の姿ではないかと、思っています。

## 2.12 こんな肴で呑みたいな 3

2007/11/09



「秋田の若手蔵元 8 人が、自慢の酒を持ち寄る会『酒 NEXT 秋田』をやります。いらっしゃいませんか」と、「刈穂」で有名な秋田清酒の伊藤洋平さんから、熱いお誘いを受け、夜景が美しい汐留のホテルに行ってきました。

味がしっかりしていて、しかもサラッと呑めるのが秋田のお酒。楽しみに会場に入ると、ゆったりとしたスペースで、場内を囲むように八蔵が並び、お酒と仕込み水がたっぷり置

かれていました。

まず、仕込み水をいただいてからその蔵のお酒を味わうのが、私流のきき酒。今回も八蔵のお水とお酒を堪能し、秋田の酒に酔い、皆さんとの話も弾みました。

そんな中、世界遺産、白神山地の麓にある酒蔵、白瀑（しらたき）の山本友文さんと、少し長い間お話をしました。白瀑は、白神の水を使ってお酒を醸す唯一の蔵。蔵の宝は「水」と言い切り、「蔵の水の美味しさを超える酒」を目指しています。

山本さんは、アメリカ留学後、大手音楽プロダクションに就職。その後、本人曰く「訳あって」5年前に秋田に戻り、酒蔵を継ぎました。いよいよ今年から、酒造りの総指揮者、杜氏になるそうで、来年どのようなお酒ができてくるか、とても楽しみです。

そんな山本さん始め、参加していた蔵元の皆さんの「自分の酒の良さを伝えたい」という「熱き思い」が充分伝わった、とてもいい会でした。

そこでお願いがひとつ。若い人が参加できる、安くて気軽な酒の会を企画してくださいね。

参加蔵：出羽鶴・刈穂、白瀑、喜久水、福祿寿、雪の茅舎、春霞、たてのい、福小町

## 2.13 美味しい『ごはん』5

2007/11/12



近所の魚屋さんで、めったに手に入らない冬の味、「生海苔」を見つけました。パックに入った宮城産の天然「生海苔」は、しっとり濡れたように黒々、つややかで、見るからに美味しそう。瞬間、自家製海苔の佃煮の姿が頭に浮かび、迷うことなく買いました。醤油だけできりっと煮ようか、少し優しい甘さに煮ようかと、あれこれ考えつつ家に帰り、すぐに、海苔をざるに入れ、水洗い。水を含んで、ふわっとした海苔の水気をきり、適当な長さに切ってから、鍋に移し、たっぶりの酒、味醂、少しの砂糖、醤油を入れ、煮ました。一見、柔らかそうな生海苔ですが、実は芯が強い堅物。ゆっくり時間をかけ、ほぼ中火で「沸々（ふつふつ）」と30分ほど煮て、柔らかくしていきます。「沸々」とは、煮汁の表面が少し泡立つ程度に、ほんのり軽く

沸騰した状態。そうすると、海苔はやわやわと佃煮らしい姿になるので、火を少し強め、そばを離れずかき混ぜ続ければ、つやつやの佃煮のできあがり。

舌を火傷しないように気をつけて、味見をすれば、それはもう、自画自賛の味！海苔の佃煮が大好きな家人も味見して、「これは旨い！」。

市販のもの、舌にへばりつくような甘みと違い、海苔の味と香りがあり、キリッとした甘みと醤油の塩梅がなんとも言えず、いい。自家製佃煮の美味しさはひとしお。ほんと、生海苔を仕入れてくれたお店の人にお礼を言いたいくらい。

今回生海苔を買ったお店のように、活きのいい魚や野菜を扱う、商品知識が豊富な店に行くと、こういう宝物のような食材と出会えるのがうれしい。お店の人にアドバイスを受けながら、自分なりに新しい食材に挑戦してみると、市販のものにはない、意外なほど美味しい「自家製」ができるのが不思議。そして、料理の楽しさにますます引き込まれてしまう。

今度は、自家製味噌で「生海苔」の味噌汁にしよう。磯の香りほんのりの生海苔と、麴の香り豊かなうちの味噌と、きっとよく合う。

## 2.14 こんな肴で呑みたいな 4

2007/11/15



11月15日は、ボジョレー・ヌーヴォの解禁日。この十年くらいで、ずいぶん定着した気がしませんか。近くのスーパーやコンビニにも山積みになっています。フランスワインの産地、ボジョレー地区で、今年の葡萄で造られた出来たてワイン。葡萄の香り爽やかで、若々しく、軽いタイプ。その上値段も手頃なので、楽しみにしている方も多いのかもしれないですね。

ワインと同じように、日本酒にも、ヌーボー、つまりフレッシュな「新酒」を楽しむことができる時期が、あるんですよ。

大手の蔵は、一年を通して日本酒を造っていますが、日本中にある多くの中小の蔵は、秋から春先にかけて、冬の寒さの中で造る「寒造り」。今年採れた「お米」を使って造るのは、ワインと同じですが、「解禁日」という決まっ

た日はなく、これから春先まで、できた順に次々に新酒が出来てきます。お酒によっては「あらばしり」「しぼりたて」などと、書いてあるものもあります。

新酒をしぼる頃になると、弘前の三浦酒造さんを始め、いくつかの酒蔵にお邪魔して、できたて、しぼりたてのお酒をき（くちへん・利）かせていただいています。その酒は、しぼりたて特有の微発泡。甘さ、辛さ、フルーツの酸や香りが強く、鼻、舌、喉を通して、胃まで到達すると、「あー、来てよかった！」

このしぼりたての味が、「春を越し、厳しく暑い夏を乗り越え、秋口にどんな味と香りのお酒に育っているか」を想像するのも、とても楽しみ。

「春にできたお酒を一夏熟成させて秋口に呑む」秋あがりのお酒は、大人の美味しさ。ワインでいえば、ビンテージものですね。

新酒の若々しくフレッシュな味わいも好きですし、秋あがりの、熟成したまろみのある旨みたっぷりの味も大好き。どちらがどうと選べません。それぞれのお酒が美味しい時期に、旬の肴でいただくのが、一番美味しい呑み方かもしれません。

まずは、もうすぐ味わえる、日本酒のヌーヴォ、フレッシュな「新酒」から楽しみましょう！

## 2.15 美味しい『ごはん』6

2007/11/19



弘前から、採れたての「紅玉」が届きました。

紅玉はその名の通り、深い紅色。ほかの種類より酸味が強く、生より火を通したほうが、ずっと味が引きたってきます。紅玉を煮ると、林檎の甘酸っぱい香りが、部屋いっぱいに広がり、香りだけでも幸せな気持ちになります。煮た紅玉は、強い酸味が深い旨みになり、本当に美味しい。そのまま食べてもアップルパイにしても、食べだすと止まらなくなるんです。大好きだった子供たちも大きくなり、煮ることもなくなりましたが、久しぶりに懐かしい味を作ることにしました。

そこで「懐かしのりんご煮」の作り方。

・まずは丁寧に水洗い。皮付きのまま、4つ切りにし、芯だけを取り、スライスして、鍋に入れる。

・ハチミツと砂糖を少し入れ、弱火で煮るだ

け。

火が入るにつれ、りんごの甘酸っぱい香りが沸き立ってきますよ。うれしいなあ。本当にいい匂い。

夏、弘前で見た、青々とした葉の茂ったりりんごの木々。小さく固い、緑色のりんごが見え隠れしていましたっけ。そんなことを思い出しているうちに、鍋のりんごは、皮の色が出て、鮮やかな美しい薄紅色の、とろとろのりんご煮になっていました。

これだけ美味しい紅玉ですが、生産量は減っています。原因は、単純に売れないから。「紅玉」だけでなく、「つがる」や「ふじ」など他の種類の美味しいりんごも、「皮をむくのがめんどろ」という理由でこのところ食べる人が大幅に減っているようです。梨も同じ。知り合いの福島の梨農家の方が、売れ行きの悪さを嘆いていました。一方、外国では、日本の果物の、群を抜いた美味しさの評価が高く、輸出は伸びています。こんな美味しいものを、身近な私達が食べないのは本当にもったいない。

皮をむくのは、本当にめんどろですか？

p.s 今朝の東北地方、かなりの積雪があったと聞きました。厳しい寒さの中の作業は本当に大変なこととお察しいたします。これから続く長い冬、皆様、くれぐれお体御自愛くださいませ。

## 2.16 こんな肴で呑みたいな5

2007/11/22



料理教室には、「料理を作りお酒を楽しむ」クラスもあります。生徒の皆さんの顔を思い浮かべ、1000以上ある酒蔵のお酒から、毎月、お出しする一本を決め、それに合う肴を考えます。当日は皆さんと肴を作り、お酒の話しながら味わいます。「今月は何か？」と楽しみに来ていただくので、期待にお答えできる、旬のお酒をセレクトするために、あちらこちらと、試飲会にも出かけます。秋田、日の丸酒造のお酒「まんさくの花」と出会ったのも、50蔵が参加する比較的規模の大きな試飲会でした。気品ある香り、清らかでいて、芯のしっかりした米の甘み。白く気高いまんさくの花のイメージそのもの。蔵元

の佐藤穰治さんに、「この美味しいお酒がどんなどころでどのように仕込まれているか見たい」とお願いしたところ、快く受けてください、実現したのが3年前の2月。まさに仕込みの真最中に、蔵にお邪魔することになりました。

日の丸酒造は、奥羽本線十文字駅にあります。伺った日は朝から大雪。電車のドアは雪で凍りつき、隙間から吹き込んでくる。窓の外は一面真っ白。凍る窓。電車は遅れ遅れて、やっと、雪に埋め尽くされた十文字駅に到着。佐藤さんが、車で迎えに来てくださり、本当に助かりました。歴史のある立派な蔵に着くと、早速仕込み水を。柔らかいのに、芯にかすかな強さがある、美味しい水。高橋良治杜氏はにこやかで、実直な方。造りの工程を丁寧に見せてくださいました。働いている皆さんの雰囲気も楽しげで、蔵の中はまるで家庭にいるような居心地の良さ。よほど蔵元の佐藤さんと高橋杜氏の関係がいいのでしょうか。そのお二人が醸したお酒が、この寒さの中でじっくり育ち、あのまんさくの花の味ができることを、実感して帰ることができました。

今年10月の京都。お庭で有名な「白沙村荘」で開かれた「まんさくの花を呑みつくす会」。秋田の酒屋まるひこ、栗谷信彦さんからお誘いを受けたので、京都まで行き、呑みつくしてきました。お出しいただいたのは、鑑評会で金賞になった大吟醸、5年もの大吟醸、チタン熟成大吟醸など、8種の貴重なお酒。

どれもまんさくの花らしい、きれいで気品ある味と香りを保ちながら、それぞれの特徴を生かした味は見事で、久々にまんさくの花を堪能いたしました。

美味しいお酒は、呑むほどに気持ちよく、楽しく酔うもの。そして呑むほどに、身体の中からきれいになってくる気がするもの。まさ

に極上の幸せです。

酒と肴

酒：まんさくの花杜氏直詰純米吟醸生原酒

肴：鰹、昆布、鶏手羽の出汁で、やわやわと煮込んだ「おでん」

平目の刺身”

## 2.17 美味しい『ごはん』 7

2007/11/27



六角橋の商店街を歩いて、いつもの池上青果店の前になると「山東菜入っているけど、どうします」と、声をかけられた。山東菜と聞くと、塩漬けされた大きな葉で、くるりと巻いた熱々ご飯をすぐに連想するくらい大好きなもの。すぐに、店先にあった5個全て届けていただきました。私が子供の頃、暮れの八百屋さんの店先には、この山東菜が束になって積まれていました。多くの母親たちは、寒風の中、手を真っ赤にしなが、生野菜が少なくなる冬に備えて、家族のために山東菜を樽に漬け込んでいたのを思い出します。山東菜、さんとうさい、さんとうなども呼ばれるこの野菜は、白菜にそっくり。白菜の一種ですから当然ですが、白菜より白い軸

の部分が小さく葉が大きいのが特徴。また、甘味が強いので、塩漬けにすると甘みが旨みになり、白菜漬けとは比べ物にならないくらい美味しくなります。

ところで、こんなに美味しい山東菜なのに、最近めっきり見かけなくなりました。昔も、暮れの極々短い一時期にでるものでしたが、家庭で漬ける人が減ってしまい、作る農家も激減し、いまでは「幻の野菜」とまで言われています。三ツ星レストランで騒ぐのもいいですが、「日常の食」の中から消えかかっている食材を見直すことも大切なことです。お米だって、いつそうなるかわかりませんよ。さて、山東菜の漬け方です。まず、縦に四つ割か六つ割りにし、半日天日で干します。こうすると、さらに甘みが増しますよ。つぎに、樽に並べ、山東菜の重さの4%の塩を振り、重さの2倍の「重石」をし、水が上がってきたら重石の重さを半分にします。ここから食べることができますが、少し発酵してきたくらいが私の好きな食べごろです。樽をバケツに、重石は水を入れたペットボトルにし、日陰のベランダや冷暗所に置けば、どなたにも簡単に作れますよ。山東菜を見かけたら、是非購入して作ってください。

## 2.18 美味しい『ごはん』8

2007/12/04



二週間前に漬けた大根の糠漬け「沢庵」を、樽から一本取り出し、お茶請けにしながら一息ついています。まだまだ漬物としては一人前ではないのですが、微妙に残る大根のシャキシャキ感や辛味が新鮮。さっぱりしているので、これはこれでお客様にお出しできる、後を引く美味しい一品になっています。

沢庵以外、今年もいろいろ漬けました。高菜、山椒の実、梅干、らっきょう、茗荷、新生姜、紫蘇の実、山東菜、そして一年中漬けている糠漬け……。

漬物は不思議。同じように漬けても、気温の高い地域と低い地域では浸かり方の早さが全

く違うし、同じ地域でも、漬ける人の手が違えばまた違う味になります。そう、 $1 + 1 = 2$ にならないところが、自家製漬物の不思議で面白いところ。大げさに言えば、人と、その人が住む自然や気候風土が一緒になってできるのが、「自家製漬物」ですね。

「野菜がどんな味の漬物になるか」が楽しみで、つついあれこれと漬けては、ところ狭しと並んでいるビンやかめや樽をながめて、一人でニヤニヤ。見ているだけでも楽しいんですよ。

忙しくて漬物なんか……そういう方には、ジッパー付きのビニル袋や、市販の一夜漬け用容器を使って、酢醤油漬けはいかがでしょう。一晩で、市販のものよりずっと美味しい漬物が味わえます。今なら、甘くておいしい蕪や大根がお勧め。蕪や大根を適当な大きさに切って、酢と醤油を合わせたものに入れるだけ。もし塩漬けにするなら、野菜を塩で軽くもんでから漬け込むと、早く漬かりますよ。白いご飯がさらに美味しくなるお勧めの一品です。

## 2.19 こんな肴で呑みたいな 6

2007/12/06



今回御紹介する、佐賀県、五町田酒造の「東一」は、地元の山田錦と塩田川の伏流水を使って醸し出されるお酒です。

「東一」は思い出深いお酒で、十数年前、京都の料理屋さんで、すっきりした香りと味の良さに感動し、吟醸酒の美味しさを初めて知らされたお酒。

その時からいつか蔵に伺いたいと思っておりましたが、先日、長年の願いがかない、仕込み真最中の蔵にお邪魔し、蔵をすみからすみまで見せていただくことができました。

「東一」は、酒を造るすべての工程に、蔵独自の工夫があり、「米をととても大切に扱っている」のが、とても印象的でした。また、酒の仕込みに使う蒸し米や麴を食べてみると、普段食べているご飯の何倍も甘みがあり、本当に「甘い」は「旨い」と実感しました。

家に帰り、東一の純米大吟醸をいただきました。グラスに注いだお酒は、稲穂の黄金色がほんのり。一口含めば、丁寧に作られた和三盆のような、品のいい甘みがふわっと膨らみ、口の中一杯に広がります。まるで品のいい京菓子のように。のどを通り抜けていくと、口の中の甘みは、フェイドアウトして徐々に消え、爽やかな余韻だけが残ります。「甘露！甘露！」。米の持つ甘みを最大限に引き出しているお酒です。

「東一」は、昆布と鰹でとった「一番出し」の美味しさによく似ています。人工的な出汁を飲むと、妙な旨みが舌にへばりつき、すぐ飽きてしまいますが、自然の旨みはずっと消えて、いい余韻だけが残るので、いくらでも飽きずに飲むことができます。東一は、そういう自然の旨みを持った飽きの来ないお酒。ですから、醤油や味噌を使った料理、刺身や肉など旨みのある料理と一緒に呑むと、お互いの旨さを引き立てあうので、さらに美味しくいただけますよ。

## 2.20 美味しい『ごはん』9

2007/12/10



12月の始め、近所の八百屋さんで、直径10cmほどの大きな蕪を見つけました。

関東では、直径5cm前後の小蕪が主流。近所でこれほど大きな蕪を見たのは初めてでした。伺ってみると、近くの農家で今年初めて作られた新しい品種の蕪とのこと。今までの蕪は大きくなると、割れたり、固くなったりしたそうですが、この蕪は、白い皮がはちきれんばかりに瑞々しく、葉はシャキと張り切っていて、見るからに柔らかくて甘そうです。「この蕪なら『蕪蒸し（かぶらむし）』ができる！」と直感が働き、さっそく買って帰り、蕪蒸しを作ることにしました。

蕪蒸しは、冬に甘くなる蕪をすりおろし、卵白と混ぜて、白身の魚の上のせて蒸したものです。蕪の甘みがあればこそ、美味しくできる一品。昔、一度だけ、小蕪で作ったこと

があるのですが、京都でいただいた蕪蒸しの甘みが出ず、それ以来作る気になれず、久々の再挑戦です。

作り方

\*蕪の皮を厚めにむき、すりおろし、軽く水気をきります。

\*あわ立てた卵白とざっくり混ぜます。

\*鯛の刺身は酒と塩を振り、しばらく置いてから器に入れ、上にすった蕪をのせ、蒸します。

\*蒸しあがったら、味付けした一番出しに吉野葛でとろみをつけたあんをかけ、わさびをのせて、いただきます。

\*蕪のしぼり汁は蕪ジュース。捨てずに飲んで見て下さい。甘みがあって美味しいですよ。

味は……予想通り、とても甘い蕪だったので、それはそれは美味しくできました。そこで今月教室でお教えする一品に加えたところ、「身体が温まる！」「優しい味」「料理屋さんでしか食べられない味が、意外に簡単！」「是非お正月にお客さんにお出ししたい！」など、大好評。この蕪を作ってくくださった農家の方のおかげで気持ちよく料理ができました。ありがとうございます！

旬の味は、まさに「今」。そのときを逃さず味わいたいものですね。

## 2.21 こんな肴で呑みたいな7

2007/12/13



佐賀の銘酒「東一」の五町田酒造に伺ったとき、精米したての山田錦を見せていただきました。社長の瀬頭さんの手のひらにのせられたお米を見たとき、「わあ！きれい！」と思わず声が出てしまいました。それはお米というより、直径2,3mmの白くかがやく小さな真珠でした。

山田錦は、お酒を作るための「酒造米」。普通のお米より粒が大きく、中心に心白というデンプンの詰まった白い部分があり、見せていただいた小さな真珠は、この芯の部分だったんです。

お酒は、「お米のデンプンを麴によって糖分に変え、その糖分を酵母によってアルコール

発酵すること」でできますが、お米の表面には、食べる時には旨み成分でも、お酒を造る時は雑味になってしまう、たんぱく質や脂肪分などがあるので、より美味しいお酒を造るために、お米の表面を磨くように、じっくり時間をかけて精米します。削ったお米の粉は、捨てるわけではなく、おせんべいの材料などにリサイクルされます。

瀬頭さんの蔵もそうですが、夏は米作りに精を出し、その米を使って冬に酒を醸す蔵も、たくさんあります。夏の草取りなど、手間ひまをかけて大切に育てた米を、今度は1日以上時間をかけ、細心の注意を払い、神経を使って精米するのです。酒造りは、蔵に入って仕込むだけでなく、ほぼ丸一年かかるんですね。いろいろな蔵にお邪魔して、その丁寧な酒造りを見るたびに「ありがたいなあ」と思います。そして、えらく安いお酒は一体どうやって作るんだろうと、思ってしまいます。安いものには、安いなりの理由があるはず。きちんと造られたお酒の美味しさを、是非味わっていただきたいものです。

各蔵は、今、仕込みの真最中……そろそろ、フレッシュで、香り豊かなしぼりたて「生」が、出荷され出していますよ。

## 2.22 美味しい『ごはん』10

2007/12/17



夏の暑さがいつまでも続いたせい、今年  
は庭の柚子の色づきがとても早く、12月の声  
をきく頃には、完全に黄色く熟した「黄柚子」  
になっていました。例年に比べ、香りが少な  
い気がするの、寒さを知らずに、ほわっと  
熟してしまったからでしょうか。

香りが少ないとはいえ、柚子は、「料理に季  
節感を与える」とても大切な食材なので、毎  
年たくさん実をつけてくれる柚子の木が、身  
近にあるのはとてもありがたいことと、感謝  
しています。

春先になると、ゆずの木には、くちなしの花  
を小さくしたような、白く可憐な花が咲きま  
す。かすかに柚子の香りがするこの花を、一  
番出しのきいた茶碗蒸しにそっとのせます。  
5月になると、濃い緑の葉に隠れるように、

小さく固い青柚子ができ、夏に向かって少し  
ずつ大きくなります。青柚子は、そうめんや  
夏のお椀に爽やかな香りを添えてくれます。  
秋も深まり、日毎に寒さが増すにつれ、柚子  
は熟して黄色くなってきます。これからが、  
冬の香り、柚子の出番です。子供の頃から、  
お正月のお雑煮や、冬の間ずっと食べる山東  
菜の漬物にいつも柚子がのっていたので、柚  
子の香りをかぐ度に、「あ、お正月の匂い！」  
とよく思い出していました。

柚子の果汁もしぼっているいろいろ使いますが、  
香りが良いのは皮。切ったり、すりおろし  
て、吸い物、漬物、煮物、鍋など何にでも  
のせ、この時期しか味わえない、冬の香りを  
たっぷり楽しめます。

柚子には、大切な出番がもうひとつありま  
す。今月22日は、一年で一番昼の時間が短  
い「冬至」。風邪を引かずに忙しい年末を乗  
り切るために、「冬至には、柚子湯に入り、  
カボチャを食べる習慣」があります。柚子湯  
につかれれば、穏やかでさわやかな柚子の香  
りに包まれて、理屈抜きにリラックスできま  
すよ。

とれた柚子をたくさん湯船に浮かべて、今年  
も、贅沢な柚子湯を頂戴することにいたしま  
す。

## 2.23 こんな肴で呑みたいな 8

2007/12/21



秋田の酒屋「まるひこ」さんから、お願いしていたしぼりたての新酒が届きました。箱から酒瓶を1本ずつ丁寧に取り出し、今年の味を一本一本確かめるのが、今の時期の一番の楽しみです。

秋から仕込み始めたお酒は、今頃になると、ラベルに「しぼりたて・生」「新酒」などと書かれ、次々と市場に出てきます。不思議なもので、杜氏が同じように仕込んでも、その年の気候や、米の出来具合によって、味に微妙な差が出るもの。「今年の味はどんなかなあ」

と、誰よりも早く好きな蔵の味を試したいのは、飲兵衛の性（さが）かもしれません。

できたて、しぼりたての生酒は、果実のような爽やかな香りとフレッシュ味わいで、実に若々しく、ワインで言えば、ボージョレー・ヌーボー。爽やかな上質の白ワインを思わせるような、甘みと酸味のバランスのよい生酒も多いので、「日本酒はどうも」と敬遠しがちな人にも、是非味わっていただきたいものです。

今は、美味しい米をふんだんに使った、最高の日本酒を贅沢に味わえる時代。ぐびぐび呑むというより、グラス一杯のしぼりたての生酒を、時間をかけて、ゆっくり、じっくり味わうのも、たまにもいいかもしれませんね。つまみは、クリームチーズと大納言小豆をレーズンバターのように混ぜたものが、お勧め。大納言小豆の甘みとクリームチーズの酸味が、新鮮な味わいの生酒に良く合いますよ。

## 2.24 美味しい『ごはん』11

2007/12/25



デパートの食品売り場には、何十種類もの、色鮮やかなおせちの見本が並び、店員の方が予約を募っています。コンビニやスーパーでも同じように、おせちが並んでいますね。結構いい値段で、毎年びっくりします。ここ十年くらいで一気に増えた気がします。私が子供の頃には、お重に詰めたおせちを普通に売っている情景を見たことはありませんでした。師走も27日頃になると、近くの商店街の様子がふだんとがらりと変わり、花屋さんには正月用の松や南天の赤い実の入った花束、魚屋さんには鮪や鰯の切り身がたくさん並び、佃煮屋さんや乾物屋さんの店先には、大きな名札がいくつも軒から下がり、紅白のかまぼこ、栗きんとん、小肌の粟漬、田作り、赤い千代呂木（ちょうぎ）が入った黒豆などがところ狭しと並びました。買い物籠を持った主婦でごった返して、近所の商店街がまるで上野のアメ横のような熱気。「正月が来る」高揚感を、子供も一緒に感じていたものでした。今の商店街にかつて

の熱気はなく寂しい限りですが、それでも八百屋さんには煮め用の竹の子、ごぼう、やつ頭、慈姑（くわい）、雑煮用の大根が普段よりたくさん並びます。

結婚してからしばらくは、商店街のお店で手作りの黒豆や田作りを買っていましたが、スーパーでパック詰めのものしか手に入らなくなりと同時に、自分で作るものが毎年増え、いつの間にか、買うのはかまぼこだけになりました。そしてここ何年かは、私のおせちを楽しみにしてくれている両方の親に、お重につめておせちを届けています。

おせちに入れる、海老（腰が曲がるまで生きることができるように）や、数の子（子供がたくさんできるように）黒豆（まめに働けるように）など昔から使われ続けている食材には、それぞれ長寿や子孫繁栄などの意味があります。作ったお節（おせち）料理を歳神様（としがみさま）にお供えした後に、感謝して家族で食べ、新しい年の「福」を歳神様からいただくのが、おせち料理の本来の意味です。

買ってきたおせちであっても、何か一品手作りして、我が家のおせちとして味わい、「新たな年の福」を呼びこみましょう。

## \*簡単「田作り」の作りかた

田作り（または、小さめの煮干）をフライパンでパリパリになるまで炒るか、レンジにかける。フライパンに味醂、醤油、酒（甘めが

好みなら砂糖も)を入れて煮詰め、甘辛のたれを作る。水分がほとんどなくなったら、田

作りを入れてからめる。白胡麻か一味をかけて。

## 2.25 こんな肴で呑みたいな 9

2007/12/28



季節感がなくなったとはいえ、師走も 28 日ともなると、町の中はどこもかしこも気ぜわしく、寒さも加わってか、行き来する人達も足早に通り過ぎて行きます。娘に頼まれた菓を貰いに、商店街にあるお医者さんに行きましたが、座るところもないほどの混み方。「後で取りに来る」旨を告げて商店街に戻ると、いつもは静かな花屋さんにも人がいっぱい。門松、注連縄、輪飾りに、正月用の花束。金銀に染め分けた枝物や松、南天の赤い実。ショッピングカートに、どろねぎの束や白菜を積み込んだ男性にすれ違うのも、珍しい。このあたりの商店街にも、「こんなに人がいたんだ」と妙に納得。

どことなく疲れて家に戻り、コートを脱ぎな

がら何げなく庭を見ると、めいっぱい身体を膨らませた雀達が、何を食べているのか、枯木の間の土を一心についぼんでいる。音を立てたら驚いて飛んで行ってしまうので、冷蔵庫に肉を入れるのも後にして、その愛らしい姿をしばし眺めているうちに、先ほどまでのわさわさした空気は消えてしまいました。

さてさて、もういくつ寝るとお正月。我が家のお正月は「お神酒」でお祝い。無病息災を願う薬酒「御屠蘇」でお祝いしたいところですが、どうもあの匂いが苦手なのでお酒だけで美味しく正月を祝います。

元旦の朝。家族が揃うと、全員で「おめでとうございます！」と言いながら、お猪口に一杯、お神酒をいただきます。その後は、お雑煮とお節を食べながら、わいわいと一年が始まります。

我が家の日が当たらない北向きの小部屋はお酒の格納庫で、日本各地の新酒や古酒が、何十本も静かに休んでいます。さてさて、年の初めは何からいただきましょうか。

## 2.26 明けましておめでとう

2008/01/03



今年も皆様にとっていい歳になりますように・・・

## 2.27 こんな肴で呑みたいな 10

2008/01/03



横浜は、横浜港に停泊している船が年明けと共に鳴らす汽笛「一齐吹鳴」で年が明けます。元旦の朝は限りなく青い空が広がり、風もなく穏やか一日でした。「一年の計は元旦にあり」で、今年が平和で穏やかな年だといのですが……

我が家の元旦は、例年通り。大晦日に詰めたお重を持ち、家族揃って主人の実家に行き、義母と妹を交えて新年を祝い、夜、横浜に戻ってから夫婦の酒宴が始まります。

今年は、青森の牡蠣を送っていただいたので、白味噌ベースの「牡蠣鍋」で一献。青森

の牡蠣は、小さめですが、張り詰めたように身が充実しており、つややかに光っています。見ただけでも、旨みが凝縮されているのがわかり、惚れ惚れする美しさ。この牡蠣を見たとき、「ぼってりとした、麴の甘さたっぷりの京都の白味噌と合わせよう」とピーンと閃きました。様々な味噌汁で有名な、京都河原町「志る幸」でいただいた牡蠣の白味噌の汁がヒント。

青森の牡蠣に合わせるのは、弘前にある三浦酒造の「直汲み 豊盃」。甘めで酸味があるので、飽きることなくいくらでもいただけます。心の奥底まで温まりますよ。

今頃、三浦酒造では、正月の休みもなく、酒の仕込みが佳境に入っていることでしょう。酒蔵の朝は、切れるように冷たい水で米を洗うことから始まり、大きな釜でたっぷりの湯をわかして米を蒸すので、部屋中にもうもうと湯気が立ち込めます。同時に、しぼる時期を迎えたタンクの「もろみ」を機械にかけ、お酒と酒粕に分けます。酒蔵の方たちは、細やかな時間配分で、様々な作業を流れるようにこなし、酒を造るのです。

横浜と違って、弘前の年明けは、厳しい寒さで始まったと聞いております。酒造りには欠かせない寒さとはいえ、日々の「雪おろし」ひとつを考えても雪国の厳しさを感じます。皆様、くれぐれお体御自愛くださいませ。

## 2.28 美味しい『ごはん』12

2008/01/07



一月七日の朝ご飯は例年通り「七草がゆ」、でも今年は、大根の葉だけを入れた「一草がゆ」をいただきました。正月のご馳走にいささか疲れた「胃」や「舌」には、そのシンプルな味がとても新鮮で美味しく、身体に優しく吸い込まれていき、「一月七日に、七草がゆを食べて胃腸を休める」という習慣はとても利に合っていると、毎年のことですが、つくづく感心してしまいます。

今年のおかゆは、暮れにお雑煮と紅白なます用に買い求めた「三浦大根」の葉と軸を塩茹でし、細かく刻んだものを、炊き上が下塩味をつけたおかゆに混ぜたものです。三浦大根は首と根が細く、中心が太い大根。青首大根より柔らかく甘みがありますが、手間がかかるせいか、あまり作られておらず、一般に出回りません。それでも、暮れには近所の八

百屋さんに必ず置かれるので、お雑煮には必ず三浦大根を使います。三浦大根は葉や軸にまで甘みがあるので、おかゆに入れると、甘みがより際立ちます。

とはいえ、数年前までは、スーパーで売られている市販の「七草セット」で「七草がゆ」を作っていたんです。

子供が小さい時は、二人を床（ゆか）に座らせて、ゆでる前の七草を目の前に広げ、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ」と、それぞれを指さしながら、名前を覚えさせました。もっとも、うる覚えだった私のほうが、くり返すうちにいつの間にか覚えてしまったようです。子供達は、「庭にある草と同じだ…」「小さい大根だね！」などと言いながら、さんざ、匂いをかいだり、いじくり回し……飽きた頃、十分お役目を果たした七草をおかゆに入れて、いただいていた。そんなことをしていたのは20年以上も前のことですが、つい昨日のことのようにも思えます。

いにしえ)の人たちは、自分で七草を摘み、無病息災を祈り、自然に感謝して「七草がゆ」を食べたとか。その心はしっかり受けついで、今の生活にあった無理のない「一月七日の七草がゆ」を、食べ繫いでいきたいものです。

## 2.29 こんな肴で呑みたいな 11

2008/01/10



庭に置いてある沢庵や山東菜の漬物。自分で漬けないと味わえない美味しい漬物だけれど、横浜のように暖かいところで漬ける悲しさ、数日放っておくとカビだらけになり、まめに手を入れないと、美味しい古漬けまで育ってくれないのです。

日も翳り出した4時近く、ふと思い出したように、漬物の手入れを始めてしまいました。正月の、のんびりムードがどこかに残っているのか、頭も身体も動きが悪い様子。でも始めるとつい夢中になって、空いた樽や重石を水洗いしているうちに、あっという間に外は真っ暗。気付けば、手はかじかみ思うように動かず、体も芯から冷えきってしまいました。風呂で温まるか、燗酒で温まるか、いっそ、風呂で一杯などと、妙案が頭をよぎったけれど、家人の帰りを待ち、昼のうちに酢めにしておいた鰯とお燗で一杯に、決定。

さて、お燗といっても、ぬるめの30度位の「日向燗（ひなたかん）」35,6度の「人肌燗」、40度位の「ぬる燗」、上燗、50度位の「熱燗」、55度近辺の「飛びきり燗」など、温め

る温度帯はとても広いのです。

お店でお燗を頼むと、「熱燗ですね！」と言われることが多く、がっかりしてしまいます。（お燗は熱燗だけじゃありません！）と、内心キツとなりながらも、にこやかに「熱くしないで、ぬるめをお願いしますね！」と言うことも。

お米できちんと作った「『本物』のお酒」は、温めると「旨みの華が咲く」のです。私のお酒の楽しみ方は、まず冷（ひや）や常温でいただく。そして温度を様々に変えたお燗でいただきます。お酒によっては常温が一番美味しい場合もありますが、常温で美味しいお酒は、人肌燗あたりで呑むと、概して、旨さが何倍に増えるのが不思議。もっとすごいお酒は、飛びきり燗の熱さにしても旨さのバランスが全く崩れず、堂々と「旨い！」のです。そういうお酒に出会うと惚れ惚れしてしまいます。お燗の楽しみは、「どの温度帯でどんな華が咲くかわからない面白さ」だと思います。

10年近く前、「吟醸酒をお燗して」とお店の人に頼んだら、「吟醸酒は冷（ひや）で飲むものです！」と、怒られたことがあったけれど、今では「純米酒だけでなく、吟醸酒だってお燗する」のが当たり前になってきて、うれしい限りです。お酒は嗜好品。呑む人が美味しいと感じることが第一。下手な先入観でお酒の旨さの範疇を狭めるより、酒の持つ「旨さ」の可能性を最大限に引き出して、最後の一滴まで美味しくいただくことが、呑む側の「つとめ」だと思うけれど……

## 2.30 美味しい『ごはん』13

2008/01/15



冬に美味しくなる魚はたくさんありますが、寒平目もそのひとつ。中でも大型の、それも天然物の平目は高級魚ですから、さばく機会はめったにありません。ところが、今年は新春早々から寒平目を堪能し、なんとも贅沢な年の始めになりました。

それは、朝から始めたお節作りがリズムに乗り出した、大晦日の昼過ぎのこと。玄関の呼び鈴が鳴り、宅急便で大きな発泡スチールの箱が届きました。送り主は、知り合いの編集者Sさん。Sさんの実家がある糸魚川からです。なんだろうと思いつつ、ふたを開けると、50cm、2キロ以上の立派な平目がドン。天然物の証拠で裏は真っ白。「うわー！」お節のことで頭が一杯だった私は、今の状況がよく飲み込めず、一瞬、頭の中が真っ白になり、状況を整理するために自問自答。(黒

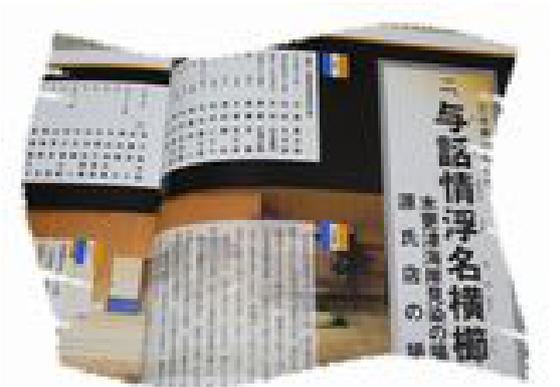
豆、昆布巻き以外はすべて、31日に仕上げるのだから段取り通りに進めることを第一に。ここは冷静に、冷静に。きんとん、伊達巻、なますはほぼ作り終わったから、後は煮メ10種、田作り、たたきごぼうか…3時にはできあがりそうね。お重に詰めるために2時間とって……5時には平目にかかれそう！)。ちの立て直しが終わり、早々にお節作りに神経集中。一番神経を使う重詰めも、これからさばく平目のことが心のどこかにあったせいか、いつもより迷うことなく盛り付けが決まりました。

ほっとする間もなく、久々に平目をさばきます！泳ぎ回る鱈や鯖など流線型の魚は三枚おろしにしますが、砂地にじっとしている平目や鰯などの平たい魚は、五枚おろしにします。五枚おろしは、細かいうろこをとり、茶色の皮の面の中心にある骨にそって、包丁の刃を外に向けてさばき、左右2枚の切り身にします。裏の白い面も同じように2枚の切り身にし、中骨の部分を含め、5つに切り分け、できあがり。

さばいた平目は、恒例両実家へのお節につけておすそ分けした後、大晦日にアラ煮、正月に刺身、2日に昆布メでいただきました。刺身を口にした娘、「甘ーい！」と一言。そう、旨いは甘いのです。Sさん、ありがとう！

## 2.31 こんな肴で呑みたいな 12

2008/01/20



「新春浅草歌舞伎」を観てきました。東京も久しぶりに雪の降りそうな寒さ。雷門前で冷たい北風が着物のすそに入り込み、寒さもひとしお、追われるように浅草公会堂へ。会場は新春らしく、大勢の着物姿の女性で熱気にあふれていました。

演目は、雪舟の孫、雪姫の話「金閣寺」と「…いやさ、お富、久しぶりだなあ…」の台詞でおなじみの「与話情浮名横櫛」。勢いのある若手で演じる浅草歌舞伎独特の、「一生懸命に演技してお客様を楽しませたい」という情熱がこちらまで伝わり、最後まで気持ちよく楽しむことができました。

その熱を引きながら夜の浅草へ。浅草には、天ぷら、すき焼き、蕎麦に洋食と名店がずらりとありますが、他には目もくれず、家人はK寿司に。下町に何店もある寿司屋さんですが、若い頃に何度も食べた名物「ばくだん」

を思い出したとかで、のれんをくぐったのです。威勢のいい板さんにうながされ、空いていた隅のカウンターに座り、ぐるりと見回すと、正月らしい七福神の宝船。その横の張り紙に「無ろ過生原酒 開運」。これも正月らしい趣向。すぐそれを頼みました。

ここで本題のお酒の話。「無ろ過生原酒」とは、おりを除くための「ろ過」、味を安定させるための「火入れ」、アルコール度を調整する「加水」をしないお酒。つまりあれこれ手を加えないので、その酒が本来持っている味がストレートに伝わってくる、「素ッピン」のお酒なんです。酒蔵でしばらくたてのお酒をいただく味とも言えますね。口に含めば、米の甘味、酸味、水の柔らかさなどが、次々に現れ、「今はちょっと硬いけれど半年経ったら、バランスがよくなって、もっと美味しくなるだろうなあ」などと、将来まで思いが膨らみ、楽しみが増えるお酒です。

さてさて、話は寿司に戻り…名物「ばくだん」とは？納豆、山芋のネバネバに、鮪やイカ、いくらなどを和え、好みでそれを海苔に巻いて食べるというもの。静岡の銘酒「開運」は、この「ばくだん」の味を引き立てながら、口中を清め、後でいただいたお寿司もさらに美味しくしてくれました。板さんとの勢いのある掛け合いも楽しく、浅草新春歌舞伎のいい味となりました。

## 2.32 こんな着で呑みたいな 13

2008/01/24



ここ横浜でもピンの寒さで、昼間でも炬燵から抜け出せません。「回遊魚みたいによく動き回るね。止まると死ぬよ！」なんて冗談も言われていたのに…見る影もありません。お茶と蜜柑、本に家計簿を手の届く範囲に置いて、ぬくぬくと「半冬眠状態」です。

今頃、日本中の酒蔵では、白い息を吐きながら、かじかむ手でしぼったお酒をビン詰めしていっしょにやるはず……。

お酒に関しては、私はただ「美味しく呑む人」ですが、あの蔵の寒さを知っているので、本当に感謝の気持ちなくして呑めません。

でも酒造りには、このキーンとした寒さが必要なのです。寒い時期にお酒を仕込むとじっくり発酵するので、深い味わいの良いお酒が

出来ます。ですから、冬に仕込む「寒造り」が多くの蔵で行われているんです。

また、本来の酒造りは、工業製品ではないので、たとえ、同じ水、米、麴、そして同じ酵母を使って仕込んで、ちょっとした温度やしぼるタイミングなどで、味に違いが出るのです。それにビン詰めの際のピンの洗い方ひとつで、せっかく丹精込めたお酒の味が変わってしまうことさえあります。お酒はとっても、とってもデリケート。ですから、杜氏や蔵人は、造りに入る前の様々な器具を洗うところから、最後に出荷するまで一瞬も気を抜くことは許されません。私が伺った蔵の人々は、始めから最後まで神経細やかに、時には厳しく、時には優しく包み込みながら、常に出来上がる「酒」に注意深い目を注いでいました。世界中の子供達全員が、これほどの愛情を受けられたら……

ぼーっとしているうちに、日はとっくに暮れていました。そろそろ夜の準備をしないとね、今晚は「肉豆腐」と「ひじき五目炒め煮」に、めかぶの酢の物。どの一本を爛にしようかしら。そう考えていたら、案外簡単に炬燵から這い出せました……。

## 2.33 美味しい『ごはん』14

2008/01/27



厳しい寒さが続いているので、今日は「おでん」のお話。

おでんという思い出すが、子供の頃近所の商店街にあった、揚げたてのおでん種を売る「三州屋」。蒸気が立ち込めた奥の調理場では、おじさんが油の入った大きな鍋に、木の棒に乗せた魚の練り物を入れては、揚げたさつま揚げを次々にバットに広げていました。店先には、野菜揚げ、ウインナー天、うずら天、ごぼう天、紅生姜、もやし、げそ天、ボールなどが入ったバットがきれいに並び、揚げたてが、次々にバットに移されます。売り子のお姉さん達は「ボール5個、げそ3個、それとウインナー4個ね！」などの注文の品を、眼にも止まらぬ速さで油紙の袋に入れていき、お客に手渡していました。ゆで卵の白身のような、つるつるの肌のお姉さんが

いて、行くたびに「ここの揚げ物を食べるとこんな風になるのかなあ。」と子供心に思ったものです。とても流行っていた店なのに、いつの間にか店をたたんでしまい、手作りの美味しいおでん種を売る店は、商店街から姿を消してしまいました。もっとも、なくなったのは三州屋さんだけではありません。貝専門店、魚屋、果物屋さんなど、慣れ親しんだお店も多く、基本食材を売る店は数件だけになってしまいました。シャッター通りの話は、地方のものだけではありません……

「おでん」に話を戻しますが、そんなに手を加えなくても美味しい「おでん」が作れた、三州屋さんのおでん種が使えなくなり、スーパーのおでん種でも絶品の味がでないかと、ここから研究。研究というのは大げさですが、とにかく美味しい「おでん」を作りたくて、銀座やお茶の水、浅草などの評判の店を食べ歩き、今の我が家の味ができました。

ここで我が家の味の御紹介。ポイントは「汁」です！一番出しと鶏スープをタツプリ用意し、下ゆでした大根や味の出るさつま揚げなどを入れてさらに汁に旨みをプラスします。後は好きな種を入れ、沸騰しないぎりぎりの優しい温度で煮込みます。そうすれば、一年中楽しめる美味しい「おでん」ができますよ。

## 2.34 こんな肴で呑みたいな 14

2008/02/02



節分には豆まき。年男か家長が豆をまく、というのが昔からの習わしですが、核家族では年男もすぐには見つかりませんし、家長も豆まく時間には帰宅していない。我が家でも子供達が小さな頃、家人は常習の深夜帰宅。ほぼ毎年、私と子供達の豆まき大会でした。誰が鬼になるか、豆をまくか、「役決め」でひともめした後、家中のドアと窓を開け放し、「鬼は外！福は内！」と、豆を鬼にぶつけながら家中をぐるぐる追いかけ回し、鬼が玄関から裸足で飛び出して終了。豆まきというより、まるで雪合戦のよう。私も楽しくて、大人げなく無我夢中になってしまうので、終わると息が切れ、どっと疲れたものでした。そんな節分の恒例行事も、子供達が成長するにつれ、息子のかけ声は小さくなり、いつの間にか彼は不参加を決め込みました。ここ

数年は、家人がいれば有無を言わず鬼役で参加してもらいますが、基本は女二人の豆まき大会。娘は社会人になった今でも、恥ずかしがることなく、大きな声で「鬼は外！福は内！」と鬼を追っ払ってくれます。「頼りがいのある良い女性に育ったなあ」と安堵する一方、「たくまし過ぎ？」と一抹の不安も……ともあれ、娘の威勢のいい豆まきが終われば、いよいよ私の出番です。部屋の目につくところに落ちた豆を拾い、まずに残った豆と合わせて軽く炒り直し、砂糖で甘くした味噌とからめ、大豆味噌を作ります。もちろん、これを肴に一杯やるためです。そんな甘いものが肴になるのかと思う方もあるかもしれませんが、これがまあ不思議！よく合うんです。私を始め多くの呑兵衛は、呑むといろいろな味が欲しくなるものなんです。醤油味、塩味、味噌味、そして甘いものまで……欲張りですみません。

さてさて、鬼退治にはもう一つ、鯛を焼くこともお忘れなく。鬼は鯛を焼く匂いと煙が大嫌いだそうで、これで鬼も家から完全に退散しますよ。そして、鯛の頭をさした柁を玄関に飾れば、完璧です。

今年一年、病気や災害と縁なく過ごせますように……

## 2.35 美味しい『ごはん』15

2008/02/04



連載をしている「NANNOKI」の撮影が、二月二日にありました。四月始めに発行される春号に載せる、「花見弁当」の写真撮りです。撮影に使う春らしい風呂敷、酒器、桜の花などの小道具も全て用意して、持って行きます。主役の弁当は、八割方完成した状態でスタジオに持ち込み、現場で仕上げます。後はカメラマンの方と編集の方が仕切ってください、スムーズに撮影終了。いよいよみんなのお楽しみ、試食タイムです。撮影に使ったお酒を試飲しつつ、あれこれ話題も弾み、それはそれは楽しい仕事なんです！

ところが、その楽しい時間を過ごすには、前日までの「試作」が実に大変。ぎりぎりにならないとエンジンがかからない性分なので、本格的に動き出すのは数日前。先人の知恵を借りたり、あれこれ考え、なんとなく自分のお弁当のイメージがつかめると、まず一回目の試作。今回はお弁当なので、品数は10種類以上。それも身近な食材で、気負わず簡単

に作れるものが条件です。レシピの作成、買出しなど、試作と言えども一日仕事。試作品が出来上がったのは夜の11時。遅く帰ってきた家人、一目見て一言、「ダメだね!」。悔しい……確かに自分でも、今一しっくり来なかった。それをはっきり言われたのが余計悔しい。独りになり、だめ出しされた弁当を見つめて小一時間。「あ!」突然、はっきりしたイメージが落ちてきて、頭の中にかかっていた霧が消えたのです。明日の試作も待ち遠しく、2時過ぎに就寝。

試作するとき、私は一人でぶつぶつ言いながら集中するので、家族は声をかけるのも憚れるらしく、誰も近寄りません。特に今回のお弁当は、二段のお重に酒の肴とご飯物、デザートのお餅まで入る、結構がんばったもの。一品一品の美味しさだけでなく、色あいと味のバランス、盛り付け方など、全てに、いつも以上の集中力が要りました。その成果がでたのか、二回目の試作は不思議なほどイメージ通り。スムーズに仕上がりました。結果的に「全品『出し』を使わずに納得の美味しさ」というオマケ付き。くだんの家人も弁当を見たとき「いいじゃない!」。内心ガッツポーズ! とはいえ、それは撮影前々日。ふー、ぎりぎりですごうにか間に合いました。

まあ、そんな結果は、日立グループ情報誌「NANNOKI」春号に載ります。チャンスがあれば、是非ご覧ください。

## 2.36 こんな肴で呑みたいな 15

2008/02/07



2月6日発売のDancyu3月号。Dancyuは、食に関するテーマをこだわりを持って追求した雑誌で、今回は日本酒特集。その中の「純米旨酒25選」に、縁あって選者の一人として選ばれました。

お話をいただいた時、日頃から「日本酒の伝道師」のような役割を担いたいと思っておりましたので、ありがたくお引き受けいたしました。

日本各地の酒蔵では、一人でも多くの方に自分の醸した酒を味わってもらうため、皆さんが身を粉にして働いていらっしゃいます。

ところが、現状は、お酒自体を呑む人が少なくなっている上、焼酎など他の酒類に押され、日本酒を呑む人は、減っているのです。もちろん、日本酒を愛する方々はいらっしゃいますが、なかなか間口が広がりません。何しろ、結婚式の乾杯がお神酒のお酒でなく、シャンパンなのですから

酔うために呑む酒でなく、心から旨いと思う酒、食中酒としてどんな料理にも合うお酒、

そして、日本の文化を支え続けたお神酒としてのお酒。そんな多様な顔を持つ日本の酒を醸す、大切な酒蔵の火を絶やさない為に、微力な私でも何かできることがあれば、できることをしたいと思っております。たとえ焼け石に水であっても、あきらめずに一生、美味しい酒を呑み続けたいですし、皆さんに美味しいと言っただけの料理を作るためにも、調味料としてお酒は欠かせられません。私にとって、お酒はとても大切なものなのです。

今回の日本酒特集は、日本酒の匂いもだめというお酒嫌いの方がお酒に開眼するまでのルポもあり、お酒好きの方はもちろんですが、普段から日本酒を呑まない方にこそ、読んでいただきたい内容です。ぜひご覧くださいね。

話はガラッと変わりますが、我が家の台所には大きな「日めくり」が二つあります。一つは、秋田の酒店「まるひこ」さんからいただいた、主人専用のもので。もう一つは、築地の鰹節屋さん、秋山商店からいただいた、台所におき、私が毎日めくっているもの。

いただいたから褒めるわけではありませんが、日めくりは、一枚の紙に山ほど情報が入っていて、感動します。「酒造り吉……」などの指針を読んで一日を過ごすと、信心深いわけではないのに、なんだかとても得したような気になるのが、不思議なんです。

ちなみに今日は旧暦のお正月！今年二回目のお正月を味わったようで、同じ晩酌でも、「お

正月のお神酒」と思っていただくと、何倍も 証拠でしょうか……  
美味しく感るのは、これもまた、呑ん兵衛の

## 2.37 美味しい『ごはん』16

2008/02/11



このところ、週末になると雪が降って、雪化粧した庭を見たのは、久々です。

20年ほど前は、ここ横浜でもかなりの雪が積もることもあり、小さなかまくらや雪だるまを作ることもできました。

ところが、最近は雪らしい雪を一度も見ない冬が多くなりました。今年の久々の雪にも、年のせいか、風流な気持ちはみじんも起きず、「滑って転んだらどうしよう」と言う現実的な想いしか浮かびません。

先日テレビで、一面の雪に覆われた畑から、大根や白菜を掘り出すところを見ました。「このあたりだなあー」とシャベルを押し当

て、難なく大根を掘り当てる農家の方の姿に、よく場所がわかるものだと感心したり、掘り出した大根の輝くような瑞々しさに、とてもびっくりしました。

白菜や大根などの根菜は、1,2月の寒い時期に、畑で霜に当たると甘味が増し、そこに雪が積もると、畑が自然の保冷庫になり、冬中、美味しい野菜が食べられる。すばらしい自然の流れができていますね。

昨年、東北地方は暖冬で、冷え込みが足りず、雪が降りませんでした。例年であれば、十分に冷え込んだ日が続いた後に雪が降ると、田畑にいる虫や雑菌が自然に駆除されるのですが、昨年は田畑の土の殺菌ができず、春以降、虫が発生して大変だったと伺いました。

長年培った、その土地土地の「自然と人の折り合い」の仕方があるものと、改めて教えられました。

今年は冷え込み充分、雪の保冷庫も万全です。大根も甘味を増して、美味しくなっていますよ。厚めに切ってタツプuriのお湯で柔らかくゆでてから、鶏スープと鰹節の効いたおでんの汁でゆっくり、こっくり煮れば……そこには、汁が中までしみ込んで、鼈甲色になった大根！熱々を箸で持ち上げれば、とろけるように柔らかく、大根の甘味と汁の旨みが喉を通りに抜け……もう、たまりません。う、皮は捨てずに洗って切って、甘酢醤油に漬ければ、もう一品できますよ。

## 2.38 こんな肴で呑みたいな 16

2008/02/14



デパートに行くときは、何の用事であっても、最後はデパ地下、食料品売り場。そして、お酒売り場にも寄ります。さらに、試飲コーナーに酒蔵の方がいらっしゃれば、もちろん試飲。気に入ったお酒であれば、必ずお話を伺います。

100パーセントとは言えませんが、匂いに釣られて、そうするわけではありません。日本には千近くの蔵があり、まだまだ存じ上げない蔵も多く、デパートの試飲販売であっても、新しい蔵とのいい縁ができることも、まれにあるのです。

先日、いつものように出かけたところ、試飲コーナーに、「神開」というお酒が並んでい

ました。そして蔵人らしき方が接客中です。その様子を見たとき、どこかピンと来るものがあり、私も味見をさせていただくことにしました。

「神開」は、滋賀県甲賀市にある藤本酒造のお酒。滋賀県は全体的に水もよく、呑兵衛垂涎の、美味しいお酒を醸す蔵がいくつもある県です。

並べられたお酒を見てみると、直汲みのお酒が3種類。直汲みとは、できたてのお酒をビン一本一本に手詰めするものです。とても手間がかかりますが、蔵で、出来立てのお酒をいただく時と変わらない、フレッシュな味が楽しめます。

接客していらしたのは、麴担当の蔵人の方。次々に説明しながら試飲させていただきました。最新の酵母を使った純米吟醸や、自信作の特別純米などなど。全体的に味のバランスがいいお酒でしたが、試すうちに、ここ数年来内外で注目を浴びている、あるお酒の味を目指しているのではないかと、思い当たりました。そのことから、より美味しい酒を目指し、努力を惜しまない蔵だと確信したので。呑んだとき、誰もが「神開」とすぐにわかるようなお酒を、造ってくださいね。楽しみにしています。

お酒も縁。お気に入りの「お酒」に出会うのは、専門の酒屋さんだけとは限りません。案外、身近なデパートでも、新たなお気に入りの一本に、出会えるかもしれませんよ。

## 2.39 美味しい『ごはん』17

2008/02/17



「鰯大根」が美味しい季節ですと、実は12月中に書きたかったのですが、残念ながらその時期に書けませんでした。

例年ならば、11月末あたりから天然の鰯がたくさん出回り、12月には美味しい鰯大根を作れますが、この冬は鰯がさっぱり獲れず、正月用の鰯さえ、品薄でした。美味しい鰯で有名な、富山県の氷見まで鰯を食べに出かけた人がいたのですが、不漁で食べることができず、とても残念がっていました。

美味しい寒鰯とめぐり合わずに、このまま春になってしまうのかしらと、諦めかけていましたが、二月に入り、長崎や鹿児島、千葉

辺りの天然ものがやっと出回ってきました。待った甲斐あり、今になって「鰯大根の美味しい季節」がやって来ました！

鰯大根は養殖ものの鰯を使ってもできますが、えさの違いで、鰯の持つ脂の匂いが全く違います。最近は養殖ものの、くせのある濃い脂を好む人もいるようですが、鰯大根のように、魚の脂がそのまま大根に染み込むような料理には、天然鰯を使いましょう。生臭みのない、美味しい鰯大根ができますよ。魚屋さんに新鮮な天然鰯のアラが出ていたら、天下一品の鰯大根を作るチャンスです。ぜひお試しください。

鰯も大根も旬は冬。一番美味しい季節は、残り少なくなりました。旬の瑞々しく甘味のある大根と、寒流に揉まれて脂がのった鰯と一緒に煮ると、お互いの旨みの相乗効果で本当に美味しい鰯大根になります。特に、鰯の頭に近い、カマの部分を使って作ると、鰯自体も、その旨みを吸った大根も、言葉を失うくらい美味しくできるので、「なんて自分は料理上手！」と、自画自賛してしまうほどの「うぬぼれ料理」ができあがりますよ。

## 2.40 こんな肴で呑みたいな 17

2008/02/21



前回はデパ地下のことを書きましたが、今回も、そのコーナーにいらした、山形のある酒蔵の話です。

その蔵は、地元の愛飲家に好まれる昔ながらの甘めのお酒を造る一方、首都圏で人気のある特定名称酒（吟醸酒や純米など）にも力を入れている 700 石（1 石は、一升ビンで 100 本）を 1 年間に仕込んでいる、比較的規模の小さな酒蔵。最上川水系のとても柔らかい水で、全体としては美味しいお酒です。ただ、少し苦さが強く、水の柔らかさとバランスが取れていないのが残念でした。お燗をして温度帯を変えて呑むと、お酒の別の顔が見えるかもしれませんね。

「昨日、甕（こしき）倒しをすませたので、こ

ちらに来ることができました。」

と、若い蔵人の香坂さん。秋に始まった酒の造りも、もう終盤に差し掛かってきたのですね。

「甕倒し」とは、酒造りに使う全ての米を蒸し終え、最後のもろみの仕込みを終えることをいいます。甕とは米を蒸す為に使った大きな蒸し器のことで、それを横に倒して水洗いするところから、その日を「甕倒し」と呼ぶようです。

多くの蔵では、仕込みが無事に終わった「甕倒し」にお祝いをする習慣があります。正月もなく、秋からずっと働きづめでこの日を迎えるのですから、この日にいただく、自分達が造ったお酒の味は格別でしょう。

でも、甕倒しはあくまでも一息つくだけ。お酒造りは、まだまだ続きます。

仕込んだお酒をしぼり、「おり」を引き、ビンに詰め、火入れをします。途中、お酒によってろ過をしたり、火入れの回数を変えたりと、細やかな作業は続きます。

仕上げるお酒も一種類だけでなく、すぐ出荷するお酒もあれば、「美味しくなあれ」と、夏まで寝かせるお酒もあるし、また各艦評会に出品するお酒もある。それぞれがどんな味に仕上がるか気が休まりません。

香坂さんから名刺をいただいたとき、手がひび割れているのに目が止まり、一瞬胸が詰まりました。冬の間、毎日冷たい水と共に生きてきた証拠です。ゴールは間近、もう一がんばりお願いします。

## 2.41 美味しい『ごはん』18

2008/02/25



どこのスーパーでも、冷凍食品のショーケース、いっぱい並んでいますね。

私が育った頃は、冷凍品はアイスクリームだけ。凍った食品なんて考えられませんでした。子育ての頃、冷凍食品が目につくようになりましたが、当時、多くの人はモノめずらしさで利用する人はいても、あくまで緊急避難的な食べ物でした。

最近の冷凍技術はとても進歩しています。生の鮭と区別がつかないくらい、美味しい冷凍マグロさえあります。生産者→小売→私達といった食の流れも、技術が進歩すると、コストがからみ、どこで何がどう使われているか、わからなくなります。「食べる」という、

人が生きるための根源的でシンプルなことが、いつからこんなに、こんがらがったのやら。

本来、食べ物は「天の恵み」。人が太陽と土と水の力を借りて農作物を作り、海で魚を獲り、その命をいただくもの。それが技術の進歩と、「なんでもお金で片をつける」やり方のせいで、食べ物は「天の恵み」から、ただの工業製品になってしまったみたい。

私たちの生活は、小説『モモ』に出てくる時間泥棒に時間を奪われたようです。その結果、「忙しいから」と、食までもが、楽な冷凍加工食品などに、頼りすぎていないでしょうか。食べ物は、自分の目の届く範囲でとれた食べ物をいただく「地産地消」が理想ですが、私を含め、多くの人は、流通の大きな流れの中のものを買って、食べなくてはなりません。それでも、少しでも安全で、身体によい「ごはん」を食べるために、できるだけ食材を自分の目を見て、買い、家族と自分のために、ひと手間をかけて料理を作りましょう。そうした日々の積み重ねだけが、あなたと家族の命を守るのです。

## 2.42 こんな肴で呑みたいな 18

2008/02/28



お酒を呑まない人もその名を知っている、新潟県新潟市のお酒を、友人が送ってくれました。

出荷数の少なさのせいでしょうか。蔵元の意図と関わりなしに、出荷時の何倍もの高値で、小売店に鎮座している、アノお酒です。早速、ありがたく頂戴いたしました。その名に恥じない評判どおりの美味しいお酒、特にお燗で美味しいお酒でした。

今回いただいたお酒は2種類でしたが、その蔵元が造っている日本酒は、白ラベル（普通酒）、別撰（特別本醸造）、無垢（特別純米酒）、特撰（吟醸）、金無垢（純米吟醸）、超特撰（大吟醸）の6種類。皆さんが御存知のブランド名は、ひとつのお酒を指すのではなく、これだけ種類があるのです。

全国に約1000の酒蔵がありますが、各蔵それぞれが、同じように何種類ものお酒を造っています。もちろん各蔵によって、仕込む種類や大きさは違いますが、10種以上仕込む酒蔵もめずらしくありません。ですから、日本中の蔵で数千種類ものお酒が、毎年造られていることになるんです。気が遠くなるほど、たくさんの種類のお酒が造られているんですよ。

各酒蔵では、毎年「今年はどうなお酒をどの程度造ろうか」と、練りに練り上げた年間計画を立てますが、そのとき、どの米とどの酵母を使うか、そして、お米をどの程度磨くか、どのような仕込み方、しぼり方でいくかなど、幾通りもの組み合わせの中から、こと細かく決めていきます。

同じ磨き方の米と同じ酵母を使ったお酒であっても、米や酵母、仕込水、醸す杜氏によって、味が全くちがうお酒になります。それほどお酒は様々な力に左右される、不思議なエネルギーを持った魔か不思議な産物でもあるのです。

一見同じように見える、同じ名前を持つ酒ビンでも、中には全く違う味と香りのお酒が入っているのです。私が信頼している、秋田の酒屋「まるひこ」主人、栗谷さんもおっしゃっています。

「まぼろしのお酒はありません。あなたのまだ知らない美味しいお酒があります」と。いろいろな種類のお酒と出会って、新しい美味しさを発見してくださいね。

## 2.43 美味しい『ごはん』19

2008/03/03



日本酒の蔵のイベントで、弘前に行ってきました。

そこで出会った、ものすごいお酒の話は、木曜更新の「こんな肴で呑みたいな」に譲るとして、ここでは、そのお酒に負けないくらいに凄いイタリアレストランのお話。

弘前は、洋食、フレンチの町として有名です。住民あたりのレストランの数は、確か東京を凌いでいるはず。

そのお店「ダ・サスィーノ」は、弘前大学附属病院前のすぐ前の露地を入ったところにある

お店。シェフ笹森通彰さんの料理へのこだわりは物凄く、食材のほとんどが自家製です。それもレベルは、本場イタリアからの直輸入品としか思えないくらいの美味しさ、そして出来。生ハム、チーズにパスタ、添えられている野菜はもちろん、今度はワイン造りまでしようと、自分でブドウの木まで育てているそうです。

笹森さんの目指すのは、完全自給自足。私も料理をしていて、自分でできることは全てを作りたいと思い、味噌や梅干し、漬物などで手作りしていますが、それはほんのささやかなこと。あらゆる全てを軽やかに実行している笹森さんを見ていると、ジェラシーすら感じてしまいます。

次々出てくる料理は、とにかく美味しい。その料理と重なるように、とことん頑固で妥協せず、負けず嫌いな「津軽魂」を、笹森さんに見たような気がします。弘前に行ったら、ぜひ立ち寄るべき店です！

## 2.44 こんな肴で呑みたいな 19

2008/03/06



弘前にある、「豊盃」三浦酒造に行って来ました。さすがに3月。寒さはいくらか緩んでいましたが、名残の雪がちらついていました。

御挨拶もソコソコに蔵の中に。中では、杜氏の仕事をされている三浦兄弟と蔵人の方々が、甕倒しを三日後に控え、最後のもろみを仕込んでいました。

ヤブタという酒をしばる機械があり、そのタンクから、しばりたて「さくら」をひしゃくで一杯。絞り立て特有の微発泡がシュワッ！スルスル喉を通り抜けます。今年はいつも以上にすっきりと、しかもふわっとした甘味が口に広がり、美味しくいただきました。

「さくら」は弘前城の桜祭りのときだけ、特別に売り出されるお酒。キリッとした旨さの、若々しく楚々としたお酒なので、日本酒が苦手な人でもスイスイいけます。

今年は、例年になく寒さで、お米がなかなか溶けず、発酵にも時間がかかったようですが、その分、きれいで質の高いお酒になった

のでしょう。これは、他のお酒も楽しみです。

私達夫婦は、豊盃の世界がどう広がり、どんなお酒ができたのかを知るのが楽しみで、こうして毎年、いそいそと、はるばる出かけるのです。

今回、もうひとつの目的は「豊盃倶楽部」。「豊盃」を愛し、支えてきた地元の方々で作る「豊盃倶楽部」のきき酒会に、御好意で特別参加させていただいたのです。この会の決まりは「各自肴持参で、ごみ持ち帰り」。なんと素晴らしいルールでしょう。造る側と呑む側の、自然体で適度な距離感がとても心地よく、蔵が用意した7種のお酒がさらに美味しくなり、とても楽しい時間でした。倶楽部の皆様またお目にかかりましょう。

「豊盃」はとても不思議なお酒です。米で造られているのに、どのタイプのお酒もどこかに林檎の甘味と酸味があり、口に含むと華やかで、軽やかなのに厚みのある旨みが広がります。呑み飽きせず、料理も選ばないので、前回、御紹介したイタリアンの「ダサスィーノ」のお料理にもとても合うのです。チーズや生ハムと合わせて、厳選された白ワインと豊盃の両方を呑み比べましたが、口の中に残った濃い味を甘く優しく包み込み、きれいな余韻を残したのは、豊盃のほうでした。

こんな日本酒もあるのです。呑んでみたくありませんか。

写真は、「ダ・サスィーノ」笹森通彰さんと】

## 2.45 美味しい『ごはん』20

2008/03/10



弘前には、質の高いフランス料理店がたくさんあります。

弘前を訪れるたびに、行ったことのないお店に伺いますが、何しろ、どちらのお料理もボリュームがありますし、舌に受けた印象を大事にしたいので、一度の訪問には一軒と決めています。

ですから伺ったお店の数は多くありませんが、今までいただいただけでも、全体のレベルの高さがよくわかります。いずれのお店も、お料理はもちろんのこと、パンやデザートまで手を抜かず、びっくりするほど美味しいのです。

例えばパン。初めて弘前に行ったとき、たま

たまに入った、天然酵母を使ったパン屋さん。サクッと焼き上げた薫り高いパンの美味しさに、衝撃を受けました。そこがとりわけ美味しいお店だったと信じていましたが、どこへ行っても、焼加減が最高の美味しいパンを食べることができるのです。

また、「弘前のフレンチ」は、最初から最後まで、地元弘前ならではの食材と水の良さを生かしています。デザートだけでなく、料理にも林檎をふんだんに使っています。

今回一番気に入ったのは、林檎の冷製スープ。林檎の甘味と酸味が始めから最後までしっかりありました。それは決してデザートではなく、ちゃんとした「スープ」。

私も肉を煮る時にはりんごを使いますし、りんごのジュースや、シードル、カルバドスを料理に使うこともあります。でも真っ向から林檎の旨みを丸ごと生かしている弘前フレンチには足元にも及びません。地元の食材への愛に脱帽しました。

弘前フレンチを全て回るにはしばらく時間がかかりそうですが、次回の訪問を待つ時間さえ楽しみになる町それが弘前。「ゆったり時間」が流れる弘前に惹かれ続けています。

## 2.46 こんな肴で呑みたいな 20

2008/03/13



三月は、貝の季節。蛤、浅蜷、赤貝、蜆、アオヤギ、ミル貝、平貝、トリ貝などなど、目移りしてしまうほど様々な貝が店に並んでいます。

私が子供の頃、母は近所の商店街にあった貝屋さんでいろいろな貝を買い、蛤の潮汁、貝たっぷりのちらし寿司、貝の「ぬた」を作ってくれたものでした。子供の頃から大の貝好き。小さいうちから、貝屋さんにある貝の名前と味はすっかり承知していて、「今日はなんでとり貝がないの！」などと欲張り、雛祭りだからと奮発してくれた親の財布も考えず、食欲一点張りの子供だったようです。

雛祭りの「ぬた」は、酢洗いした赤貝やアオヤギをゆがいたワケギや青ネギと、甘めの酢

味噌で和えたもの。京都では、「てっばい」と言い、こちらと同じように雛祭りには欠かせないものだそうです。今でこそ、こちらでも京都の甘い白味噌、西京味噌も使いますが、子供の頃は、普通に食べられている信州味噌や江戸味噌あたりで酢味噌を作っていたはず。きりっとした辛目の味噌に砂糖と練り芥子をしっかりと効かせた酢味噌で作る「ぬた」は、どことなく、江戸風で、潔い美味しさがあるものですね。

雛祭りに欠かせない「ぬた」ですが、今思えば、ぬたは最高の酒の肴。雛祭りは終わりましたが、貝の旬はまさに今。たっぷり旬を味わいましょう。

ここで、簡単酢味噌の割合を。からしをよく溶き、1の味噌と1.5の砂糖をよく混ぜ、1の米酢を混ぜます。味噌にもよりますが、これを目安に作り、味見してください。

貝を使わずに、ネギとワカメ、ネギだけの「ぬた」もこれまた酒の肴にたまりませんよ。ぬたのポイントは、甘めに、そして芥子をツーンとするほど効かせること。貝とねぎの旨みが、酢味噌の甘味、辛味、酸味とからんで舌と脳をアタック！酒の旨みが増すこと、まちがいありません。

## 2.47 美味しい『ごはん』21

2008/03/17



京都「桜田」にて

全国の酒蔵を巡り歩いていると、その土地の美味しい料理をいただくことが、とても楽しみです。日本各地の産物は千変万化。気温や湿度、水や土が違えば、同じ名前の産物であっても味は全く違います。その土地でとれたものを、その土地にあった料理にさせていただくことが一番のご馳走。その地でなければ食べられない料理が一番の日本料理だと思うのです。なのに、日本中の和食と呼ばれるものの多くは「京風料理」。まるで「京料理が日本料理」と言わんばかり。どこかおかしくないでしょうか。日本料理は江戸料理もあれば、土佐料理もあります。

京料理も、京都でいただくから一層美味しいのです。京都の水で引いた出汁。その出汁が効いたお椀ひとつで幸福な気持ちになれるのが、京料理の奥深さなんです。

日頃からこんな風に思っていたところ、先日NHKの番組で、2月8日に京都で行われた「日本料理コンペティション」が紹介され、その主旨が「わが意を、半分得たり！」でした

ので、興味深く拝見しました。

コンペティションの内容は、全国6ブロック160名から選ばれた代表11名が、その場で渡された47種の食材を使い7品目以上の料理を作り、「大徳寺縁高」に盛り付けるもの。「大徳寺縁高」は、その名の通り縁が高く、中に仕切りのない、四角の塗りの器。そこに「五味・五色・五法」つまり、味、色あい、調理法が重ならず、バラエティに富んだバランスのよい、見た目にも、舌にも美味しいお弁当の世界を作るのです。

北海道代表の方は、発想力が豊かで柔軟性があり、料理を楽しんでいるので、一番、食べてみたいと思わせる人でした。東北代表の八戸の方の料理は、東北の豊かな幸をドーンと表現できる、「大徳寺縁高」ではない、もっと別の器で盛った姿が見たかった。浜松の29歳の方は、自分のビジョンをしっかりとっていて、「日本料理界の未来」を実感させてくれる、将来が楽しみな青年。荒削りな盛り付けでしたが、色あいの美しさは群を抜いていて、「地元の美味しいものを築地に売るだけでなく、地元の人が味わうべき。」と言い切った爽やかさが、印象的でした。

第1回のコンペティションは、まだ「日本料理は京料理」の感がぬぐえませんでした。まだ始めの一步。2回目がとても楽しみです。日本料理界の「芥川賞」。日本全国から凄腕の新人料理人を発掘し、新たな若者が「日本料理をやりたい」と思うような機会をもっと増やしていけるといいですね。

## 2.48 こんな肴で呑みたいな 21

2008/03/20



秋田で行われた「平成 20 年度秋田県清酒鑑評会」に行ってきました。秋田県酒造組合主宰のこの会は、各蔵のその年の技術力、お酒の旨さを競うもの。今年は、秋田県内 41 の蔵が参加し、各蔵から 152 点の吟醸酒が出品されました。専門家の審査によって入賞酒が選ばれ、その結果と共に、全ての出品酒が一般公開されるのです。

一般公開は朝 10 時から。多くの杜氏、蔵人の方々に混じってお酒をききました。

ずらっと並んだテーブルには、番号の書かれた 152 種の酒瓶と白い大きな暑き猪口が置かれています。1 つの猪口を全員で回し呑みするので、口紅などはもってのほか、暗黙のルールです。自然にできた人の列に加わり、前の方に続いて順にお酒をきいていきます。

お酒を一口含み、味や香りを確認すると、そばに置いてある大きな漏斗のような器に吐き出します。お酒を吐き出すなんて、もったいないとお思いでしょう。呑み込まなければお酒の本当の味はわかりませんしね。でも 100 種以上のお酒をきく時は、さすがの私も他の方と同じように涙を飲んで、お酒は捨てます。

お酒をきく、そのお酒の感想を短くメモ。それを 152 回繰り返し、全て終わった時は、ほぼ 1 時間経っていました。楽しむためのお酒の会とは全く違う、どこことなくピーンとした空気感。その中で集中してお酒を暑きしていると、時間が経つのが判らなくなります。

「あれ！おもしろいなあ」と思うお酒もあれば、大好きな蔵、大好きな杜氏さんのお酒が入賞したのを見ると、我が事のようにうれしくなるものです。中には、なんでこれが入賞なの、というものもあり、人が体感で選ぶ官能審査の難しさも感じました。

ともかく、秋田のお酒は全体に美味しい水を生かした、いくらでも飽きずに呑み続けられるお酒だなあ、と改めて思いました。

夕方からは参加した蔵の杜氏さん達を囲んで、出品酒を楽しむ会も開催され、これがこれが実に面白い会で……そちらのお話は来週に。

## 2.49 美味しい『ごはん』22

2008/03/24



秋田に行って来ました。楽しみのひとつは、秋田市民市場の近くにある、鈴和商店に立ち寄ること。

店に入ってまず目を引くのは、整然と並んだ20個近い木箱達。中には、白金時豆、大納言小豆、花豆、金時豆、トラ豆、青えんどう豆、赤えんどう豆、ガルバンソー、大豆など、それぞれの豆が、つややかに輝いて存在感を發揮しています。

東京にもいい豆を売っている専門のお店がいくつもありますが、この店のお豆さんは群を抜いて美しい。もちろん、見た目だけでなく、甘味が濃くて美味しい豆ばかり。そして、1合(180ml)100円代と安いのがこれまたうれしい。いつも欲張って買いすぎるので、今回は涙を吞んで、皮の色が茶と白のぶちの「トラ豆」、白くおおきな「白金時豆」、

紫のグラデーションの「花豆」、ひときわつややかな「大納言小豆」だけを五合ずつ(700g前後)買いました。

昔ながらの一合枧と五合枧を使って量り売りしてくれるのですが、その枧が芸術品。木が減らないようにぐるりと金属で止めてある枧は、頑丈そうで、まるで四角い金尺のよう。それに豆をサッと盛り、丸棒でふちをすっと引いて、余分な豆をすり切る。枧と丸棒、どのくらい前から使っているだろう豆を量る様子をじいっと見ているだけで、子供の頃のゆったりした時間の流れに、タイムスリップした気がします。

帰宅した日、買ってきたトラ豆を鍋に全部入れ、たっぷりの水に漬けてから就寝。朝起きるとすぐに、水を吸ってふっくらと戻った豆を煮始めました。途中で砂糖を入れて、ゆっくり、ゆっくり小一時間煮るとできあがり。時間と火が、上品で優しいトラ豆の甘味を引き出してくれました。

トラ豆は、他の豆を煮る時より水を多目にして煮る、シロップ煮がお勧め。トラ豆の淡い旨みが一番引き立ち、いくら食べても食べ飽きません。透き通ったシロップに浮かぶトラ豆は、茶の帽子を被った色白の秋田美人に見えますよ。

## 2.50 こんな肴で呑みたいな 22

2008/03/27



前回のお話、「秋田県清酒鑑評会」が行われたその日の夜、同じ会場で、鑑評会に出品されたお酒を、杜氏さんと味わう会がありました。

午前中の鑑評会はピーンと張り詰めた空気感の会でしたが、こちらは、杜氏、蔵人、蔵元の方々が集まり、参加者を目一杯もてなしてくださる楽しい会。醸した杜氏自らが参加者と同じテーブルについて、共に食事を楽しみながら鑑評会に出品された吟醸、大吟醸などのお酒を味わいながら解説していただきます。東京を始めとしてお酒の会は山ほどありますが、杜氏と差しつ差されつしながらお酒を堪

能できる、こんな夢のような会は、まず見当たりません。それも秋田の全ての杜氏さんが集まる会。のんべーにとっては天国のようなそれほどすごい会なのに、地元新聞の取材さえなかったのが不思議でしかたありません。

最近の秋田は、地元の人にとってはつらく切ない事件が多く、秋田を元気にする突破口は、質のいい酒を醸している中小の酒蔵を、地元の人が応援することだと思うのです。地元の人間でない旅人の私は、酒も食べ物も美味しく、かつ魅力的な人が山ほどいる秋田が大好き。応援したくてうずうずしているんです。だからこそ、一昔前のような元気な「美酒大国秋田」を取り戻して欲しいと心から思っています。

秋田は米も水も美味しいので、飛びっきり旨い酒が山ほどあるんです。昔から名の知られた大手の酒以外に、毎日呑んでも呑み飽きしない、身体に沁みこむような自然体のお酒もあるんです。そういう酒を醸している杜氏の方々がまた、飛びっきり魅力的。

次回は、その中でもちょっと変わった、マンションの一階で酒造りをしている蔵を御紹介いたします。

## 2.51 美味しい『ごはん』23

2008/03/31



横浜の桜は、今が盛り。

我が家にある「日本の樹木」という分厚い本によれば、桜はバラ科桜属。なんとか桜と名がついているものだけを数えてみたら、なんと70種近くありました。梅や桃も同じ桜属。いずれの花もおやかさと華やかさを兼ね持つ、理屈抜きに美しい花ですね。普段は花に興味のない人でさえ、いそいそとお花見に出かけたくなる気持ちもよくわかります。

この時期にふと飲みたくなるのが、「桜湯」です。

湯飲みに塩漬けの桜を入れ、白湯を注ぐだけのものですが、白い肌にふわっと浮かぶ薄紅色の八重桜は、見ているだけで惚れ惚れするほど美しく、あたりに漂うかすかな桜の香りはなんとも言えず素敵。

祝いといえば必ず桜湯を飲んでいたせいか、咲き誇る桜同様、茶碗に咲く桜が大好き。子

供の頃から、桜湯を飽きずに眺めては、桜湯を飲み干し、最後にゆっくりと花びらを味わっていました。

花の命は短いものですが、塩漬けにして、桜が散ってもなお桜を愛でるとは、桜は日本人にとって大事な花なんですね。

花と同様に、塩漬けにした桜の葉の香りが効いた、手作りの桜餅も美味しいもの。桜湯と一緒に花見にいかが。

桜餅に使う道明寺粉は、いわば餅米のフリーズドライ。使い方は簡単。熱湯をかけ蒸らしてレンジにかけるだけで、美味しく食べることができますよ。

### 桜餅の作り方

<材料> 8個分

道明寺粉 1カップ 食紅ほんの少々 水 180ml 砂糖大さじ2 塩少々 あんこ 200g 塩漬け桜葉 8枚

<作り方>

鍋に水、砂糖、塩、食紅を水で溶いたものを入れ、火にかける。沸騰したら、ボウルに入れた道明寺粉にかける。軽く混ぜて貼り付けるようにラップをして15分おいてからレンジに3分。

レンジから出してさらに10分。粗熱がとれたら、ラップの上から軽くもんで8個に分けて丸め、あんこを包み、形を整える。軽く塩抜きした桜の葉で包んで、できあがり。

## 2.52 こんな肴で呑みたいな 23

2008/04/02



「秋田県清酒鑑評会」の一般公開が行われた翌日、秋田市内にある酒蔵を尋ねました。「竿灯」「雪の美人」「ひらり」を醸す、秋田醸造株式会社です。

以前、秋田の酒屋『まるひこ』店主、栗谷さんから「マンションの一階に蔵があり、夏にも仕込みをするユニークな蔵。一見の価値がある」と、お聞きしていたので、ワクワクしながら伺いました。

目指すマンションは大きく、すぐに見つかりましたが、蔵の入り口がわからず、一苦労。確かに外見は酒蔵には見えません。

社長の小林忠彦さんに出迎えていただき、事務所でしばし酒談義。そしていよいよ酒蔵

に。入ったとたん、びっくり！扉の中は別世界、綺麗で古風な酒蔵です。清潔で手入れのいい杉張りの麹室、仕込んだお酒を入れるサーマルタンク、お酒をしぼるヤブタなど、お酒を造る全ての機能が、効率よく美しく収まっていました。様々な制約があるはずのマンションの一階に、日本有数の酒蔵の機能が凝縮されている。こんな酒蔵は見たことがありません。設計にはさぞかし御苦労がよほど入念かつ綿密に設計されたのでしょう。製造責任者として、自ら酒造りをしている小林さんの、「いいお酒を造りたい」という気迫を感じました。

蔵元が杜氏の仕事も兼務している蔵は、秋田では珍しく、「白瀑」の山本友文さんとお二人だけですが、全国的には、大勢います。大学の醸造科で勉強した人や、小林さんのように、他の仕事を経験した後で蔵に戻り、酒造りをしている人が増えているのです。そういう人の造るお酒は、柔軟でのびのびしたお酒が多く、毎年どんなお酒が出るか楽しみ。秋田にも、そんな風が吹き出しているのでしょう。

この蔵の繊細で優しい味を保ちつつ、伝統ある秋田山内杜氏が醸す、腹に心にも響く味が加味できたら、まさに鬼に金棒かしら・・・などと、タンクから汲んだ微発泡のもろみをきき酒しながら、思っておりました。この気持ちよい蔵で醸されたお酒、来年も楽しみにしていますね。

## 2.53 美味しい『ごはん』24

2008/04/07



根三つ葉のお浸し、食べたことありますか？

お吸い物などに、普通使うのが「糸三つ葉」。軸が白く太めで、大きな根が付いた状態で売られているのが「根三つ葉」です。根三つ葉は、3月から4月の、一時しか食べることができない、まさに旬の味。お浸しにするには、根を切り、さっとゆでて醤油をかけるだけ。とても簡単でしょう。甘みのある、爽やかな三つ葉の香りと、噛むとキュッキュッと音がする、独特の歯ごたえの良さは、一度食べたら、忘れることができない美味しさですよ。根三つ葉はアクがなく、手軽に食べられるので、山菜とは一味違う春を知らせる野菜なんです。

根三つ葉は母の好物。私も小さい時から当たり前に食べてきたので、全国区の野菜だと思っていましたが、関東が中心だそうです。関西では、四角く切ったスポンジの付いた、細い「糸三つ葉」が主流だとか。と、書いて、近所のスーパーマーケットで売っていなかつ

たらどうしようと不安がよぎり、歩いて20分ほどのところにある2つスーパーに「根三つ葉」があるかどうか偵察に行きました。

いつも、商店街の八百屋さんを利用している私にとって、久々のスーパーの野菜コーナーは、何だか不思議。「根のついた野菜がない！」「妙に綺麗すぎる！」。なんだか生気が少ないように感じるのは、気のせいかしら？他のこと考えていて、あやうく、何を探しているか忘れるところ。「根三つ葉、根三つ葉」「ない！」あれあれ・・・なんとしたことか。「困る困る！なんで置いてないの？」隣のスーパーも同様。仕方がない。スーパーの野菜コーナーにはありません。ここになれば、根三つ葉の話は書くのをよそうと決めて、最後の頼みの綱、スーパーの中に店を構える八百さんを覗く。ゆっくり端から見落とさないように、ゆっくり探す。「あって頂戴！」願うように最後のコーナーを回るとあ、あった！ダンボールの中にちゃんと根のついた根三つ葉が。

ということで、晴れてこの文を書くことができました。近所の店で根三つ葉と対面できた人は、ラッキーな人。充分旬の味をお楽しみください。出会えなかった人、いつかきっと出会えますように。

最後に、一番大事な話。根三つ葉の根、これが大事な。切った根はとても生命力があるので、小さな器に入れて水を張っておくと、翌日には新しい葉が伸びてきますよ。毎日見ていると成長の早さにびっくり。吸い物に浮

かべたり、薬味に充分使えます。その上、少しでも緑があると、心まで穏やかになるもの。これが私流キッチンガーデン。たとえひとつでもね。ただし、根が腐らないように、

水は毎日取り替えてくださいな。

## 2.54 こんな肴で呑みたいな 24

2008/04/10



さいたまスーパーアリーナで開かれた、関東信越きき酒会に行って来ました。埼玉、群馬、長野、栃木、茨城、新潟の約 230 の酒蔵が 1000 種のお酒を出品。ワインや地ビールも出ていました。日本酒以外にビールも造っている酒蔵も結構あるんですよ。

この会の主催は地元酒造組合と国税局で、参加費は無料。参加資格は 20 歳以上でアンケートに答えること。日本酒を呑む人をもっと増やしたいという、造る側と税務署の切実な思いが漂ってきませんか。

広い会場には、各県ごとに蔵元のブースがずらっと並んでいます。約 230 の蔵が並んでいる姿はかなり壮観。「全種きき酒したいけれど、どう考えても無理ね」などと、のん兵衛の要らぬ心配をしながら、杜氏の今井昌平さんに会うために、「四季桜」の栃木、宇都宮酒造のブースに直行。

初めて今井さんに会ったのは、5 年ほど前のある酒の会でした。蔵に戻られたばかりでし

たが、酒造りへの熱い思いを淡々と語る姿がとても爽やかな青年で、お酒も人柄そのままの爽やかなものでした。そのとき以来、お目にかかる機会に恵まれなかったのですが、どうしても「今」の今井さんに会って、四季桜を味わってみたかったです。

久々にお目にかかった今井さんは、経験を積んだ人の目をしていましたが、爽やかさはそのまま。

自身の名をつけた、純米吟醸「今井昌平」をいただきました。水の柔らかさと穏やかな米の旨みが、ひとつに解け合ったバランスのいい優しい味。口に含むと旨みが膨らみ、すーと溶けていく様は、まるで春の淡雪のよう。暑くき酒は呑み込まないものですが、あまりに美味しいので、するりと呑んでしまいました。自分の名前を付けるだけあって、自信作なんですね。

「今の名刺です」といただいた名刺には、前になかった「下野杜氏」の文字。「下野杜氏」は、昔からある南部杜氏などの杜氏集団ではなく、若い蔵元達が、栃木のお酒全体のレベルアップのために作りあげた新資格。栃木県産業技術センターの厳しいカリキュラムと試験を経て、認定されるものだそうです。

5 年前に熱く語ってくれた「より美味しく、より愛されるお酒を造りたい」という夢を、着実に実現させていたのですね。これから先も、どんなお酒を醸してくださるか、とても楽しみです。

## 2.55 美味しい『ごはん』 25

2008/04/14



今の時期になると、猫の額ほどの庭の畑を耕し、夏に収穫する野菜の種を蒔きます。今年は大豆と、青梗菜、金胡麻を蒔きました。耕した脇には、数年前に植えた菰。なぜか一年中収穫できます。ヤーコンも種芋を土に残しておくので、これまた放っておいても毎年食べることができます。

20年以上前は、ハーブに凝って行って、多いときは40種以上のハーブを育てていたのですが、10年ほど前からは野菜ばかり。でもよほど土があったのか、レモンバームやミントは今だに、春の訪れと共に緑の葉を伸ばし、爽やかな香りを運んできてくれます。

そして、何より春の訪れを感じるのは露で、露の葉の透き通るような瑞々しい若緑色の美しさには、毎年惚れ惚れしています。

寒空の最中、一月の末になると、愛らしい露の董が目を楽しませてくれます。3月になる

と、庭のあちらこちらで、可愛らしい丸い葉が姿を見せ、日々、目に見える速さでぐんぐんと大きくなり、早く「食べて」とせつつかれる気がします。

子供の頃から、庭のあちこちに生えて、「はびこって仕方がない」と随分邪険に根を抜かれていたのですが、とても強くて、毎年ちゃんと生えてくるのです。実はこの露、祖母が第二次大戦中の食糧不足に備えて植えたものと、祖母本人から聞いたことがありました。祖母は、庭から露を取ってきては、爪を真っ黒にして露の皮をむいてゆで、炒め煮にして食べていました。今は、私が毎年取って楽しんでいます。

「露の葉のきんぴら」

- ・ゆがいて、1時間ほど水にさらし、切る。
- ・胡麻油で炒め、醤油、砂糖で甘辛味に。露の董に似た香りが何とも言えず美味しい一品ですよ。

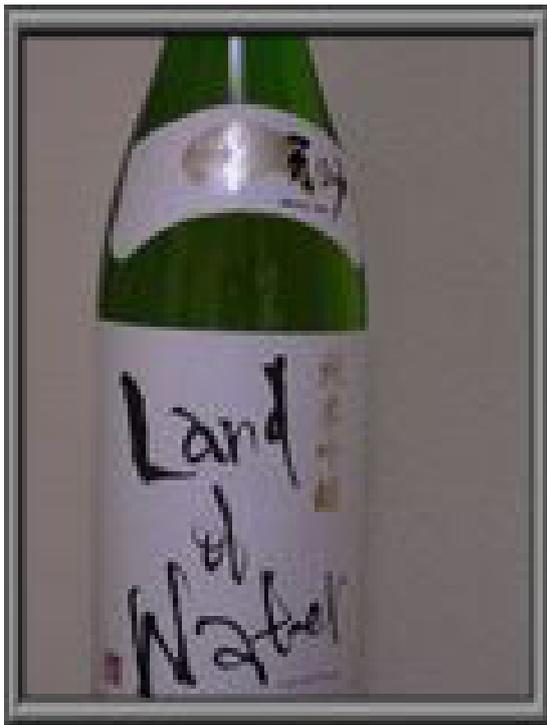
「きゃらぶき」

- ・5cmに切り、数分ゆがいてから、1時間水にさらす。

- ・酒、味醂、醤油でじっくり煮てできあがり。皮をむく手間がいらず、お茶漬けにも最高。八百屋さんで、細めの山露が手に入ったら是非お試しください。

## 2.56 こんな肴で呑みたいな 25

2008/04/17



秋田県横手市にある「天の戸」の蔵、浅舞酒造には、「Land of Water」というお酒があります。

杜氏の森谷康市さんからいただいたお手紙には、このお酒のことを、「米を育てる水と、仕込み水が同じ水系にあることから、水をなんとかお酒として表現したいという気持ちでつくりました。」と書いてありました。

さっそく送っていただいた「Land of Water」をグラスに。色は、秋風にふわっとそ

よぐ稲穂の淡い黄金色です。口に近づけると……「え？」と驚くほど、いわゆるお酒臭さがありません。口に含むと、少し苦味が当たるものの、淡い甘みと、水の柔らかさが波紋のように口中に広がり、ゆっくり消え去ります。

奥羽山脈から発した川が作った、肥沃な横手盆地。そこで作られたお米を、同じ水系のわき水で仕込んだお酒。最初から最後まで同じ水で造るお酒。想像しただけで、ワクワクするほど、その土地の恵みを目一杯受けたお酒です。よき酒は自然の恵み。そのことを真剣に考え抜いた、森谷さんだからこそ、「水をお酒で表現したい」という気持ちになったにちがいないと、素直に共感できます。

海外に旅に行くと必ず思うのが、「なんて日本は水に恵まれているのだろう」ということ。風呂やトイレに使う水でさえ、飲める水を使う国は、日本以外どのくらいあるのでしょうか。蛇口をひねれば綺麗な水が出るのは、当たり前。他のこと同様、何も考えず、ただ無神経に消費するのみ。その上、いつの間にか、ペットボトル入りの水を買うことも日常的な光景。今のままでは、「いつか天罰が下りそうで怖い」と思うのは、私だけでしょうか。

## 2.57 美味しい『ごはん』26

2008/04/21



「千葉の実家に帰って、今朝採ってきたから」  
と、いつもお世話になっている菅谷さが、大きな筍を持ってきてくださいました。  
高さは50cm、直径20cm以上。根元に近い部分は、色白ですが、すっかり竹の赴き。「こんなに大きい筍、硬くないかしら」と、内心不安に思いながら茹でる準備。さすがに、この大きさの筍をそのまま茹でる鍋はなく、皮をむき、切り分けてから大きめの寸胴鍋で茹でることにしました。  
市販の筍は、私達の手が届くまでに、掘ってから時間が経っていることが多く、皮付きの

まま茹でたほうが美味しくいただけますが、鮮度がいいと旨みがたっぷり、皮付きで茹でなくても大丈夫。

皮をむき、出てきた中身を見て、びっくり。根元の太いところまで水分たっぷりで、柔らかいんです。茹でる前から、その美味しさが想像できました。

茹で上がった筍、まず、刺身のようにわさび醤油でいただく。上から下までどの部分も、とても柔らかく、甘みがあり、「掘りたてはこういう味なのね」と、旬の味を堪能いたしました。

同じ筍でも、一年中売られている、ビニール袋に入った水煮の筍と、ほんの一時だけ出回る、皮付きの旬は別物です。「活きたもの」が持つ味と香りは、「筍」が「旬」の今しか味わえませんよ。

旬の筍を味わう定番料理には、鰹節の味を効かせた「土佐煮」、旬の新わかめと煮る「わかたけ煮」「わかたけ椀」すった木の芽と白味噌で和えた「木の芽和え」などが、ありますが、一番のお勧めは「筍ご飯」。

我が家の筍ごはんは、研いだお米に醤油、味醂、お酒で味をつけた出汁をいれ、茹でたての筍を小さめに切ったのせて炊くだけのシンプルなもの。旬の筍のほのかな香りが一番活きる作り方で、何度食べても飽きのこない美味しい一品です。

## 2.58 こんな肴で呑みたいな 26

2008/04/24



東京で開催された、「第5回山形県新酒歓評会」に行って来ました。

山形には、上喜元、十四代、東北泉、米鶴など、酒質レベルの高い蔵が多く、酒呑みとしては注目度 No. 1。この会を、数ヶ月前からずっと楽しみにしておりました。

3時から5時までが「一般公開きき酒会」で、真剣にきき酒する会。7時からの「歓評会」は、お酒を楽しむ会です。今回は、「一般公開きき酒会」のお話をいたしましょう。

この会できき酒するのは、山形県酒造組主催の新酒鑑評会に出品されたお酒（大吟醸）180種。山形の新酒鑑評会には、県内の酒蔵以外、全国からも出品できるので、酒類研究所が主催する「全国新酒鑑評会」の前哨戦として、全国の蔵から力が入ったお酒が集まります。

会場には、県別に分かれたテーブルが並び、その上には、4合ビンと、そのお酒が入った一合の蛇の目のきき猪口。それぞれにスポイドが入れてあります。

私が行った3時半には、かなりの人が並んでいました。前の方に続いて、順にスポイドで酒を取り、自分の猪口に入れ、香りと味をみます。五感を研ぎ澄まし、神経を集中し、一瞬でお酒の持っている特長を感じとり、次ぎのお酒に移っていくんです。

山形のお酒は46本。全般的に水の良さを感じる、甘みや酸味のバランスのいいお酒ばかりでした。今年の傾向は、米の甘みと旨みが比較的強く厚みがあり、それでいて呑んだ後、スーと綺麗に切れる、後口のよいお酒が多いこと。これは、じっくり時間をかけてもろみをアルコール発酵させた結果でしょう。中でも、「十四代」の大吟醸は秀逸。純米など他のお酒ではそれほど差を感じませんが、大吟醸はすごい。これは毎年思うことです。味と香りそれぞれのバランスの良さ、呑んだ後の、味と香りの消え去り方が、心憎いほど美しいのです。やはり山形の酒が目指すのは、やはり「十四代」なのでしょうか。

旨み甘みがたっぷりできれのいいお酒は、どんな料理にも合うので、食中酒として一番楽しめます。大吟醸以外のお酒がとても楽しみです。次回は、「新酒歓評会」のお話を。

## 2.59 美味しい『ごはん』27

2008/04/28



初鰹、もう召し上がりましたか。

横浜では、3月末あたりから体長40cm程度の鰹がお目見え。八丈島の一本釣りです。今は千葉沖の鰹が出回り始めました。

春先に、鰹は黒潮に乗り、沖縄、鹿児島、高知と北上し、初夏には三陸沖まで到達。その間にえさをタツプリ食べて脂を蓄え、秋には戻り鰹となって南下します。

同じ鰹でも、「初鰹」と「戻り鰹」は別の美味しさ。今が旬の「初鰹」は、どちらかといえば淡白な味ですが、今年の初鰹は、一味違う。鰹の赤い身の中に細かな質のいい脂がうまく溶け込んでいるようで、しっとり、ねっとりした深い旨みがあり、今までの初鰹の味が思い出せないくらい、美味しいのです。

鰹は身が柔らかく、傷みやすい魚のひとつで

すが、今出回っている一本釣りの鰹は、網で一気に捕るものに比べ傷みが少ないので、より美味しく味わえます。贅沢だけれど、今が「初物」を味わう絶好のチャンス。鰹は鉄分、ビタミン、ミネラルなど栄養豊富。新生活の疲れが出てくるこの時期にこそ、疲労回復にも効果がある鰹をいただきましょう。

鰹は、腹の皮にある縞がはっきりしたものが鮮度のよい証拠。できれば皮付きを求め、皮だけを軽くあぶり、身は生のまま刺身でどうぞ。レモンのきいた合わせ醤油もいけれど、鮮度のいい鰹は、塩だけで食べても美味しいものです。

注意点を二つ。鰹は身が柔らかいので、つぶさないように優しく切ること。初鰹の旨さはフレッシュ感。その旨さをなくさないように、火の入れすぎには御注意を。

5月になり、鰹がもっと出回ってきたら、酒と醤油に一晩漬ける「漬け(づけ)」がお勧め。ねっとりとした旨みがたまりません。また、蒸すかゆでるかして、自家製「生利」も作りましょう。ほぐして、和え物や煮物に重宝しますよ。

少し宣伝。5月12日の東京新聞(中日新聞)朝刊にて、「鰹で3品」をご紹介する予定です。お楽しみに。

## 2.60 こんな肴で呑みたいな 27

2008/05/01



前回に続き、山形新酒飲評会のお話です。何といても山形のお酒のすごさは、県レベルでの酒質の高さ。10年ほど前から十四代や上喜元の美味しさに惹かれていましたが、昨年の全国鑑評会での評価を始めとして、実は全国の蔵人達からも注目の県なのです。この輝かしい成果は、伝説のK先生のご指導あってこそ。K先生の指導は、各蔵の特徴を生かした、的確な指導で評価が高く、教えを仰ぐ蔵は山形のみならず、福島始め、他県にも及んでいるそうです。

そんな山形の飲評会は特に楽しみにしていたので、2月には山形酒造組合に問い合わせ。そして今年は東京で開催と聞き、びっくりしましたが、東京に打って出る山形の心意気を感じ、さらに楽しみに当日を待っていました。

そんな期待を胸に「飲評会」の会場に。会場右手は、今までの日本酒の発泡酒とは違う、新たな「発泡清酒」のお披露目。初めての味で、思わず「これ、日本酒？」。糖度、炭酸、酸

味共にかなり高め。まるで巷で流行りのシャンパンのような味わい。私の周りの酒好きには不評。確かに、あれこれいじくりすぎたこのお酒を日本酒とはいえないと思うけれど、新たなターゲットの導入酒にはなると思いますが。

会場左手には、山形の各蔵が醸した、純米吟醸「DEWA33」が勢ぞろい。山形の工業技術試験場を中心に20年ほど前から開発した酵母と、山形県農業試験場が開発した「出羽燦々」で醸したまさに山形のお酒です。

中央の大宴会場に進むと、広い会場を囲むように各酒蔵のブースが並んでいます。山形より、秋田、青森、群馬、福井など他県の美味しいお酒が充実。600名の参加者のために、浴びるほど用意された大吟醸酒。どなたも充分楽しんでいるようでした。私はそれ以上に10種以上の山形の仕込み水が嬉しかった。月山系、吾妻山系、蔵王系。呑み比べると味わいが全く違う水。私にとってインパクトのあった水は月山の水。どこか神がかったようなふくらみのある水です。機会があれば是非呑み比べを。

さて、この会。山形の酒を期待して高い参加費を払って出かけたのに、思いっきり肩透かし。もっと山形の杜氏の方々とじっくりお話をしたかった。だれが杜氏だかお客だか区別がつかず、同様の秋田の会では、杜氏の方々の「秋田の、自分のお酒を呑んでほしい」という心意気をひしひしと感じたばかりだったので、余計残念。わざわざ東京で開催するな

らば、もっと山形酒を前面に出してアピールすべきだったと思います。山形のお酒は、今、日本中の酒ファンから注目を浴びているのです。もっと自信を持ってアピールしてほ

しかった。私は、これからも「山形の酒の会」ならば、酒田でも米沢でも行くつもりですから。

## 2.61 美味しい『ごはん』28

2008/05/05



弘前から、旬の味満載の、宅急便が届きます。今回は、アザミ、ポンナ、菜花、ウド、タラの芽、アイコ、アスパラガス、胡瓜、クレソンなどなど、春の香りが一杯。箱を開けたとたん、目に飛び込む、鮮やかな緑、緑、緑！

およそ10年近く前、日本酒「豊盃」の味に惹かれて、初めて弘前の酒蔵にお邪魔し、それ以来、お酒と、御家族と過ごす時間の楽しさに惹かれて、毎年伺うようになりました。料理上手なお母さんと気が合い、いつからか、元気印の野菜を送っていただいています。弘前便の楽しさは、何が入っているかわからない、何かなあとワクワクして開ける、私にとっての「福袋」。

宅急便が来る前の日、お母さんから、元気な

声で電話が入ります。

「明日、いる？野菜とどくからね！」「いるいる！」

お母さんのところは、大家族。買出しだけでも大変なのに、珍しくて、旬の新鮮な野菜が目に入ると私にも食べさせたいと、手間を惜しまず、送ってくださるのです。それも値段の付いたビニル袋のまま。これもお母さんとのお約束。価格、生産者、生産地を知ることが大切ですから。それにしても驚きの価格。その上、飛び切り新鮮な、採りたてで甘みタップリの野菜や山菜ばかり。段ボール箱を前にして、電話でお母さんと野菜談義。届いた野菜を見ながらあれこれ話しているだけで、笑っちゃうくらいうれしくて、楽しくて仕方ありません。

箱から取り出すと、まず生でかじり、次はゆでて味見。その持ち味を知り、シンプルにいただく。今回の山菜の場合は、一番美味しいのは「天ぶら」でいただく、それも塩で。アクやクセのある山菜も、揚げればアク抜きも要らず、それがそのまま深い味わいになります。美味しくて、辞められない止まらない味、それは山菜の天ぶら。

全て大満足の、箱入り娘達でした。お母さん、今回もご馳走様！

## 2.62 こんな肴で呑みたいな 28

2008/05/08



夫が、へんなお酒を買ってきました。アブサンです。名前を聞いたことはありますが、見るのも呑むのも初めて。何しろ、19世紀のフランスで中毒者続出したとか、かつて発売禁止だったものが復活したとか、ドキドキする話題しか見当たらないお酒。さすがの私もちょっと呑むのが怖いのですが、これも仕事のうちですからね。アブサンは個性の固まりのようなお酒です。

色は、薄めの緑茶のよう。アルコール度数は68度。物によっては90度近いものもあるとか。そんな火が点くお酒を作るなんて、人間はどこまで酒好きなのでしょうね。

また、香りも超個人的。昔、様々なハーブを育てていたので、アニスやフェネル、ヨモギの香りが懐かしいと思ったものの、中華に使う八角の香りさえするにはびっくり。

アブサンを入れたグラスに水を加えると、白くにごるのも不思議。バターナイフに飾り穴をあけたようなアブサン専用のスプーンがあり、角砂糖をのせ、アブサンをたらして、食べたり呑んだりするそう。我が家にはそのスプーンはないので、砂糖を混ぜていただきました。香りが強く、口に運ぶのを迷うほどでしたが、何度か口に運んで慣れてくると、ミントより爽やかな薬草の香りが心地よい刺激となり、口中すっきり。

強烈な個性の持ち主に、知らぬうちに引き寄せられて、だらだらと呑み続けてしまいそう。密かにフアンが増えているのもわかります。

あの開高健さんも愛したこのお酒は、確かに「危険」かもしれません。ほんのたまに、ちょっと、少し味わうことにいたしましょう。

## 2.63 美味しい『ごはん』 29

2008/05/12



私は仕事柄、結構外食をします。一応、勉強ですが、食いしん坊なので、評判の店があると聞けば、すぐに行きたくなります。自分が作ったもの以外の料理をいただくことは、「作った料理人の魂やエネルギーをいただくこと」と信じているので、「料理が好きでたまらない」という料理人に会おうと、ずーと応援したくなり、行きたい店は、さらに増えていきます。最近、昔から親しくしていたある料理人の方から、「友人が出した店の料理長になった」と連絡があり、さっ

そく出かけてきました。

こんなふうにして、今まで随分多くのお店に食べに行き、個性豊かな料理人の味をいただいてきましたが、私がいいと思う店選びには、明確な価値基準があります。それはお気に入りのお店

秋田市「酒盃」の前菜美味しいこと

安い（コストパフォーマンスが高い）こと

特徴（この店ならではの何か）があること

サービスがよい（居心地がよい）こと

もちろん全て揃っていれば最高ですが、このどれかひとつがあれば、私の星を差し上げたいと思っています。

「店を出す」のは、とても大変なことで、開店前から様々な準備や勉強をしなければ、開店できないはずですが、実際にこの基準の満たすお店は、案外少ないものです。日本中星の数ほども、飲食店があるというのにそうは、思いませんか。

さてさて、先にお話した彼のお店は、どんな評価に？もう一度行って、じっくり確かめることにいたしましょう。

## 2.64 こんな肴で呑みたいな 29

2008/05/15



吟醸新酒祭に行ってきました。

東広島の「全国新酒鑑評会」で金賞を取るべく、腕によりをかけた、全国 60 歳の吟醸酒が集まりました。どの蔵のお酒も美味しくいただけましたよ。

いま、吟醸酒のお話をしていますが、ご存知のように、日本酒（清酒）には「本醸造酒・特別本醸造酒」、「吟醸酒・大吟醸酒」、「純米酒・特別純米酒・純米大吟醸」、「純米吟醸・純米大吟醸」などの、特定名称酒といわれるものと、それ以外のものがあります。

特定名称酒の中で、「純米」と名がついているものは、米と米麴と水だけで造られており、それ以外の「吟醸」、「大吟醸」、「本醸造」には、白米重量の 10 % 以下の醸造アルコールが添加されています。

平成 18 年度の調査によると、全清酒製造量の 33.3 % が特定名称酒です。個別に見ると、「純米酒」9.8 %、「純米吟醸酒」と「純米大吟醸酒」が 5.2 %、「本醸造酒」13.5 % 「吟醸

酒」と「大吟醸」が 4.8 % です。

数字がたくさん並んで私らしくないのですが、問題は、特定名称酒以外の「清酒」が残りの 66.7 % もあることなんです。「そういう『お酒』、いったい何で作られているの？」と気になりませんか。

たとえば、こういう名前のお酒があります。「米だけの酒」。すぐ下に少し小さな字で「純米酒の規格に該当しません」。さらに下には、大きく「原材料 米・米麴」。

「え、これって何？」と思いませんか。まるで、一休さんの「このハシ渡るな」のどんち話のようです。よくよく見ると、特定名称酒に使用する米は、三等以上に格付けされたものに限られるという一文があるので、きっとそれ以下の米を使っているから純米酒ではないのかなあと想像をたくましくしています。近く、メーカーに問い合わせして真相をお聞きしてみたいと思いますが。

それ以外、「水あめ」「ぶどう糖」などの「糖類」、乳酸、コハク酸などの「酸味料」。「グルタミン酸」などの「調味料」のほか、「酒かす」「焼酎」を添加したものさえも同じ、清酒と名乗れるのです。なぜ全うに作った「米と水」で作ったお酒と、様々な添加物を入れて作った「お酒のようなもの」が、同じ棚に並ぶのか、不思議でなりません。

パッケージの「表」にだまされず、「裏」の表示をよくよく見て、せめて、原材料がまともなものを手にして下さいね。

## 2.65 美味しい「ごはん」30

2008/05/19



先週の12日、東京新聞朝刊に掲載されました「鰹で3品」、読んでいただけましたか。名古屋の友人から「見たよ！」との電話。東京新聞は中日新聞系と思い出し、遠方から連絡にうれしいやら恥ずかしいやら……。

撮影したのは、4月22日。新聞や雑誌では、掲載日・発売日直前の撮影はめったにありません。今回は、ほぼ3週間前。掲載日頃に市場に出まわっている食材、それもよいものがいま手に入るか、料理撮影の悩みの種がここにあります。今回の料理は、「旬の鰹」をテーマにしたもの。よい鰹が手に入りさえすれば、80%は終わったも同然ですが……。

今回は、幸運なことに八丈島の一本釣りの鰹が手に入り、「ぬた」、「たたき」、「茶碗寿司」を作りました。撮影後、記者の方とカメラマンの方が試食。「美味しい！」とあって、気持ちよくみごとに完食されたので、掲載される5月中旬には、この記事がお役に立つだろ

うと楽しみにしておりました。

5月に入り、魚屋さんの店先には山と積まれた「初鰹」が並ぶと思っていたのですが、さほど出まわっていません。中旬になっても、ほぼ一ヶ月前の撮影時期の店先とかわりません。大きさも、入荷量もまあまあ。はてさて、これはいったいどうしたことでしょう。困った時の私の鉄則は、『その道のプロ中のプロに聞け!』。

さっそく、築地・浅田水産の浅田さんに伺うと

「鰹は黒潮に乗って太平洋を北上してきますが、初鰹が一番とれる千葉沖辺りに、鰹が好む海水温より低い『冷水の塊』が出現していることが原因で入荷が少ないのです。海水温が上がるまで、もうしばらく待って。」

と、明解に教えてくださいました。冷水塊は、1990年あたりから時々出現し、黒潮の流れが従来と変わり、蛇行するようになったんだそうです。

「目に青葉 山ほととぎす 初鰹」(山口素堂) 初物を食べると75日長生きすると、初物にこだわった江戸っ子。なかでも「初鰹」は、10倍の750日も長生きすると珍重。「女房を質に入れても食べたい初鰹」は、みなさんご存知ですね。浅田さんを信じ、安くて美味しい鰹、もうしばらく待ちましょう。その時は、「鰹で3品」をこのページでもご紹介しますよ!

## 2.66 こんな肴で呑みたいな 30

2008/05/22



近所に、粹で品のいい肴を出す飲み屋さんがあります。ご主人は有名料亭で修行した人で、出汁を効かせた、心からほっとする料理を出すのです。ですから、機会あればよく出かけていました。ただ、酒揃えが今一だったので、乞われるまま、お勧めのお酒や酒屋さんを紹介したこともありました。ところが、ある事件がきっかけで、数年前から全く行かなくなってしまいました。

いつものように、機嫌よく、夫と暖簾をくぐった後、事件が起きました。「お爛」を注文し、一口呑んだ時です。一瞬吐き出しそうになり思わず顔を見合わせました。夫は、店の人にビンを持って来るようにいい、それを見て納得。バリバリの「糖類、酸味料添加」の酒、しかも聞いたことのある製造量の多い蔵。来た時の機嫌の良さは消え失せ、せっかくの料理の味も色あせました。ご主人の料

理の腕を買っているだけに心底残念で、なんでこんな酒を使うのかとご主人に疑問をぶつくと、何でも大家さんが酒屋で、その関連でしかたなく使っているとのこと。その店にはファンが開催する「旨い酒と料理を味わう会」もあるそうなのに、なんでこんなベタベタの酒もどきを使うのかわからず、「こんなものは出すべきではない。料理が不味くなる」と心から説得したのですが、頭をかくばかり今はどうなっているものやら。

日本には 1000 以上の酒蔵がありますが、全醸造量の 7 割近い量を、一握りの大手蔵が作っています。その酒の多くがこういうお酒とは思いたくはありませんが、この手のお酒を末端の飲み屋さんで、当然のように提供していたら、「お酒は不味く、悪酔いするもの」と、思う人が多くても仕方ないのかもしれない。

一方、先日発表された鑑評会の結果を見れば、大手蔵が軒並み金賞を受賞しています。受賞酒を、普通酒に近い安い値段でたくさん出せないものでしょうか。そうすれば一気に全体のレベルがアップし、日本酒の未来が変わると思います。大手が真剣になってこの業界を引っ張らなければ、日本酒は一部の酒好きに支持されるだけで、今の状態となんらかわりません。ぜひ、大手には太っ腹なところを見せてもらいたいと思うのですが。

## 2.67 美味しい「ごはん」31

2008/05/26



拙書「愛の料理」第4章「基本調味料を使いこなす」で御紹介した、M 醤油。

日頃使っている大好きなお醤油です。随分昔にこの醤油と出会ったので、どんなきっかけだったか忘れてしまいましたが、初めて口にした時、大豆の甘さを感じる、醤油本来の美味しさに感動したことを覚えています。

そのお醤油が、先日、みのもんたさんの昼の番組で紹介されてしまいました。「されてしまいました」と書いたのは、皆さんもご存知の通り、この番組で紹介されたとたん、様々なものが売り切れになったことがあるからです。

M 醤油もそのことを心配し、放映前に、「放映後、品切れが懸念されるので、日頃ご愛用の方々には先にご注文いただきたい」という葉書をくださいました。そのおかげであわてずに済みましたが、これから先を考えると心配が残ります。長年愛用していた酢がどこかで紹介されて「幻の酢」になり、手に入れに

くなくなってしまったと、親しい秋田の料理人の方が、嘆いていたことが頭を過ぎります。M 醤油の材料の大豆は近くの契約農家のもの。その上、昔ながらの作り方ですから、大量生産はできません。食材始め、基本調味料も本来は「地産地消」。私のように、他の地域から取り寄せているものは、身を小さくして「分けていただく」立場なので、とても大切に思っています。それだけに、「作る人と使う人」のバランスが崩れれば、商品が手に入りにくくなるだけでなく、そのお店の存亡自体まで心配になるのです。

そういえば、昔、私の料理学校の先生方が出演していた「どっちの料理ショー」も反響の多い番組でした。取材された店のひとつに主人がよく行く店がありました。始めは取り上げられたメニュー目当ての人で大行列で大変だったけれど、一ヶ月で嵐は過ぎ、やっと元に戻ってほっとしたと聞きました。中には、結果的に常連さんが離れてしまった店もあるそうですから、取材がいいのか悪いのか難しいところですよ。ネット社会になり、テレビの影響力が前ほどではないとはいえ、まだまだ大きい。取材する側は、一歩引いて相手の事情を考慮し、場合によっては断念せざるえない場合もあるでしょう。どうか、大切なものをつぶさないようにお願いします。

ところで、昨年大騒ぎしていた「三つ星」のお店は、どうなっているのでしょうかねえ。

## 2.68 こんな肴で呑みたいな 31

2008/05/29



「金賞」という言葉に弱いのは、人の性でしょうか。子供の頃、お菓子のパッケージに「モンドセレクション金賞受賞」という言葉があり、その勲章のようなマークが目には焼きついて離れず、思わず買ってもらった覚えがあります。その金賞が世界にひとつではなくいくつもあると知ったのは、大人になってから。そのときは拍子抜けしましたが、皆さんはどうにご存知だったのでしょうか。

同じようにお酒の世界にも「金賞」があります。

酒類総合研究所が、5月22日に発表した「新酒鑑評会」の金賞です。出品した各酒蔵にとって、その結果は悲喜こもごも。大切に醸した酒を出品した、杜氏始め酒蔵の方々には、金賞受賞の達成感は一方向ならぬものがあるはず。今年の結果は、秋田が大健闘。入賞した蔵にはよく存じ上げている蔵も

多く、我ことのようにうれしい。本当におめでとうございました。

一方、美味しい酒を醸すと絶対信頼している酒蔵のいくつかが入賞せず、「何で入賞しなかったのかしら、出品しなかったのかしら」と思いをめぐらせています。

まあそうは言っても、呑ん兵衛からすれば、金賞酒だろうがなんだろうが、あまり差はありません。

それは、今の鑑評会の決め方では、「呑んで美味しい酒」はわからないと思うからです。

ずらっと並んだ大吟醸酒を、香りをかぎ、口に含み、味と香りを見てから吐き出すやり方では、呑んで美味しい酒はわかりません。やっぱり、呑み込んで、そして料理と味わってこそ、その酒の旨さがわかります。

その上、鑑評会用のお酒はできたての新酒。秋までじっくり休ませて大人になり、美味しくなるタイプのお酒には酷な話です。

お酒も人同様、個性豊か。早咲きですぐしぼんでしまう酒。あきれ返る位、遅咲きの酒。その個性を見つけて、それぞれの一番美味しい時期に出荷するのが酒蔵。その美味しさをそのまま、消費者である、私達の口に入るように流通させるのが、流通、小売り、飲食店の仕事。

幼き日の私のように「金賞」に惑わされず、是非是非、ご自分の舌で選んで、ご自分の好きなお酒を召し上がってくださいね。

## 2.69 美味しい「ごはん」32

2008/06/02



昨年秋、佐賀の酒蔵「東一」に息子と伺ったときの話。周囲を一面の田んぼで囲まれたお蔵は、造り真っ最中。社長の瀬頭さんが隅から隅まで丁寧に案内してくださいました。その時の様子は、2007年12月6日の「よしなしこと」でお話ししましたが、米作りから始まるその細やかで丁寧な造りに、杜氏さんと瀬頭さんを中心にした、蔵の方々の並々ならぬ酒造りへのエネルギーを感じました。2時間以上じっくり蔵見学させていただいた後、名残惜しげに、蔵の外を見ていたところ、建物のすぐ横にある田んぼに目が止まりました。農業関連の仕事をしている息子が「大豆ですね。減反ですか。」と伺うと、「そうです。残念ですが」と複雑な面持ちの瀬頭さん。農作業の名残か、日焼けした額の皺がことさら深くなったように見えました。一度転作した田んぼを元の状態に戻すには、

大変なエネルギーと時間がかかります。「減反」「転作」と、簡単に書いたり消したりできるのは書類だけ。目の前の田んぼで米を作りたいのに、作ることができないなんて、理不尽な話だと思いませんか。この田んぼにいつ稲穂がなるのでしょうか。同じように、日本中の減反を強いられた農家の方々は言葉にならない「苦渋」を飲まされているのでしょうかね。

月日は流れ、先日の5月31日。町村官房長官が「米の減反政策、生産調整を見直す必要がある」と発言したそうです。農水省の進める減反政策に対抗するかのようですね。

インドは食料の輸出をやめるそうです。オーストラリアの大穀倉地帯は大干ばつ。ベトナムやタイの穀倉地帯は冷害と聞きます。世界的な食料不足、それも長期的になりそうな危機的状況。そのうちお金を出しても、何も買えなくなるかもしれません。

そんな大変な時に、危機感が感じられない、各省勝手なバラバラ政策では、国民は安心できません。大問題を抱える省のあの大臣が、かつてテレビで「米はベトナムから買えばいい」と言っていたこと、しっかり覚えていますよ！一番大切な「作る人も食べる人も安心して生きられる国を目指す」ことを踏まえた、筋の通った農業政策を、早急に進めていただきたいと、切に願います。

## 2.70 こんな肴で呑みたいな 32

2008/06/05



今年は、季節外れの台風がいくつも来ましたね。5月から雨が多く、気分まで暗くなりそう。このまま晴れずに梅雨入りだなんていやだわと思っていた矢先、私の住む関東地方が梅雨入り宣言。思ってみればもう、6月。アジサイの季節、今年も半分過ぎようとしています。「新酒！新酒」と喜んでいるうちに、季節は変わっていました。時間の早さに置いてきぼりを食っている気がするのは私だけでしょうか？

多くの蔵は、冬の寒さの中に仕込む「寒造り」、春の終わりには、全て仕込みが終わり、ビンやタンクに入れて、お酒が一番美味しい時に出荷するまで、寝かせておきます。

中には四季醸造と言って、一年中お酒を仕込んでいる蔵もあります。夏にお酒を仕込むた

めには、暑さや湿度を上手く管理する必要があり、それ相当の施設がいります。日本最大手の伏見の酒工場が四季蔵として有名ですが、実は、4月2日ご紹介した、秋田の酒蔵「竿灯」も今、仕込みの真っ最中なんです。ビルの中にある小さな蔵ですが、設備は天下一品。

先頭に立って仕込みをされている社長の小林忠彦さんから、先日、次のようなメールをいただきました。

『蔵では19BY最後の仕込をしております。今週土曜日が留め仕込みになりますので、7月の中旬には「夏仕込しぼりたて」を出せる予定です。冬の仕込みと勝手が違いますが、妥協しない吟醸造りの純米です。』

仕込んで二日目の、その朝のもろみの写真も、送っていただきました。将来が期待できる、いい香りが漂ってくるようなもろみでした。「そんな仕込みたての写真を見ただけで、美味しいかどうか判るか」と言われればそれまでですが、赤ちゃんを見て将来の顔かたちが想像できるようなもので、酒好きは直感が働くんです。

小林さん、いい写真をありがとうございました。「夏仕込み しぼりたて」どういう大人に育つか、楽しみにしています！

## 2.71 美味しい「ごはん」 33

2008/06/09



4月半ば、庭の隅に青梗菜の種を蒔きました。一ヶ月半経った今、蒔いたところに、鮮やかな緑の帯ができました。同じように蒔いたのに、売り物になるくらい大きく育ったものから、まだ10cmにも満たない赤ちゃんまでと、育ち方はまちまち。不思議なものですねえ。

大きな子を見れば「おお！と感嘆するし、小さな子を見れば、「あきらめずに、よく芽を出してくれた」と応援したくなる。

成長の度合いに差はあれど、お日様を浴びるたびに、目に見えて背丈が伸び、葉は大きくなる。

日々その姿を見るだけで、「生命」ってすごいと素直に感じられ、瑞々しい命の躍動を肌

で感じ取れるのです。

一方、人間様の世界では、「生命」の有難さや尊さを見失った、愚かな犯罪が繰り返されています。よそ様の命を、まるでゲームのように抹殺する人が持つべき根源的な善悪さえ忘れた犯罪者が、普通に車を運転し、同じ道を歩いている。恐くて背筋がぞっとします。理不尽にも、一瞬にして命を奪われた方々の「悔しさ」「無念さ」。

「命を大切に」と一言で言うのは簡単ですが、そういう気持ちは生まれた時から、日々の生活の中で、毎日接する大人から受けつぐもの。当たり前すぎて、伝え忘れてしまった大事なことがないか、大人の私達が、ほんの一瞬立ち止まって、考えてみる必要があるかもしれません。

さてさて、我が家の青梗菜。大きく育ったものから、毎朝収穫。青梗菜はあくもなく、味にくせもないので、そのまま味噌汁のみにしたり、ゆでたり炒めて、毎日いただいてもあきません。

めんどくさがりやの私でもこれだけ楽しめる青梗菜。ベランダでも充分楽しめますよ。皆様もいかがですか。

## 2.72 こんな肴で呑みたいな 33

2008/06/12



5月22日に発表された今年の新酒鑑評会、受賞酒公開きき酒会が6月11日、東京池袋で行われました。

広い会場には、約400の入賞酒の4合ビンが、地域ごとに別れて並べられ、多くのきき酒会同様、前には大きめのきき猪口に入った酒と小さなスポイド。列に並び、「お酒少々を口に含み、味を見て吐き器に捨て」を繰り返しているうちに、残すは「近畿地方」のみになりました。「ちょっと疲れた」と思った頃、全8ブロック約400種を終了。我が舌の頑強さに感謝しつつ、感じたことを少し。

多くは、鑑評会に向けて造った大吟醸。各県によってかなりお酒に特徴はあるものの、数年前に比べ、するりと呑みやすく、バランスのいいお酒が多くなったように思えました。ただ、「あれ？変ねえ」思うほど、各県を代表

すると私が思う、旨い酒を醸す蔵の名前が見当たりません。出品しなかったのか、あるいは出品して入賞しなかったのか。

「鑑評会入賞」は多くの酒蔵にとって、大きな励みだと思いますが、それより大きな励みがあるのかもしれませんが。一番大事なものは造ったお酒が売れること。そのために売れ行きの悪い国内に頼らず、「輸出」に目を向けている蔵もたくさんあります。相手はこういう鑑評会に来るお客さんではありません。「2000（1石は一升瓶100本分）石の日本酒を買いたい」とヨーロッパで商売している輸出業者に、最近相談されたという人もいます。アジアのある高級リゾートホテルでソムリエとして働く友人は、惚れ込んだ弘前のお酒を出したいと話していましたが、人気がある蔵で毎年売り切れてしまい、その願いはかないませんでした。仕方なく、ハンドキャリーで2本、宝物のよう大切に持って帰りました。

日本酒は、sakeとして日本の国から羽ばたき、思いも寄らない人々が日本のお酒の良さを知り、アピールする時代になりました。でも、これだけ進化した日本酒の美味しさを、国内では伝え切れていません。

「悪酔いするから呑まない」という方々にも、今のsakeの美味しさを伝えたい。もどかしく、歯軋りするほど伝えたいのです。

## 2.73 美味しい「ごはん」34

2008/06/16



主人の母から届いた宅急便。東京に住む母のふるさは新潟県柏崎。この時期になると毎年送られてくる柏崎の味、「笹団子」と「ちまき」のおすそ分けです。

笹団子は、小豆餡が入ったよもぎの団子を3枚の笹で覆い、イグサの紐でかわいい俵型に結び、5個を一くりにしてあります。ひもをはずし、笹をむくと、笹の緑に負けないくらいの濃い緑色のお団子が顔を出します。口に運ぶと、蓬と笹のいい香りにクラクラ。モチリかつ歯切れがいいのは、もち米（餅粉）とうるち米（上新粉）の絶妙な配分がコツのようです。

ちまきは、水洗いしたもち米を笹で三角にまき5つずつすげのひもで束ね蒸したものです。黄な粉で食べるようですが、私は甘醤油でいただくのが好き。笹の香りがしみこんだ三角形のお餅は、本当に美しい姿。見てよく、食べて美味しいちまきです。

共に、笹のおかげで、送っていただいてから数日間は柔らかさも美味しさも変わりませ

ん。笹に包まれた姿が美しいだけでなく、その素晴らしい防腐効果は、冷蔵庫のない時代から今も変わりません。

田植えが終わりほっと一息つく頃、採り置いていたヨモギ、笹、米、小豆を使って作る「笹団子」はきっと大人も子供も楽しみなお八つでもあり、小腹が減ったとき、簡単につまめる究極のファーストフードだったのでしょう。自然と共存した無理のない、すごい知恵だと思いませんか。

若い頃は、ただ「美味しい」としか思わず食べていましたが、最近は、先人の「生活」が、食べ物に向こう側に見えるようになってきました。歳を重ねると今まで見えなかったことがたくさん見えてきて、楽しみが多くなるんですよ。

そうそう、この時期の柏崎にはもうひとつの楽しみ、「えんま市」があります。市内の閻魔堂に由来する「えんま市」は、約200年の歴史があり、今年も約500軒の露店が並んだとか。

昨年、中越沖地震で被害を受けた柏崎。今回の岩手・宮城内陸地震の被害者の方々への思いも特別で、一日も早い復興を祈りえんま堂を参拝する方も多かったそうです。

大地震がどこで起きてもおかしくない日本。他人ごとではありません。被害にあわれた方、救助の方々が、一日も早く安心して御自宅に戻れること、心よりお祈り申し上げます。

## 2.74 こんな肴で呑みたいな 34

2008/06/20



先日乗ったタクシー。運転手さんのイントネーションが気に入り、「西の方ですか」と尋ねると、「高知ですわ！」。

高知といえば、私の父方のルーツ。

思い浮かぶのは、いごっそう、はちきん、さわち料理、桂浜の勝海舟、そして「酔鯨」「美丈夫」「土佐鶴」「司牡丹」「南」など個性豊かなお酒の数々。

思わず、

「高知の女性は、本当にお酒をたくさん呑むんですか？」

「ああ、呑む呑む。一本つけて、と言えば徳利でなく、一升という土地柄だからね！」

「まあ、それはすごい。呑むときは、刺身や寿司、揚げ物など様々なものを大皿に盛り込む『さはち料理』ですか？」

「もちろん！」

こんな調子で、降りるまでの10分間、土佐

の酒と料理の話で盛り上がりました。

さはちに盛りこむ内容に多少の変化はあるそうですが、昔と変わらず人気があるのが、酢飯に柚子と生姜を入れた「鯖寿司」。軽くあぶった焼き鯖寿司が絶品の美味しさらしく、酒の肴にもとても合うそうです。

運転手さんの熱弁を聞いていたら、「すぐに行って、一杯やりながら食べてみたい！」衝動に駆られ、タクシーを降りた後も、焼鯖寿司の姿が頭から離れませんでした。

高知のお酒は甘さと辛さがはっきりしたものが多いいと思います。それも「よか、よか！」と包容力豊かで、どんな食べ物とも相性よく呑めるお酒なんです。鰹や鯖だけでなく、多種多様な魚が獲れる高知。刺身、煮物、揚げ物、寿司だけでなく、羊羹まで肴にして、とことん美味しくお酒を呑むのが土佐流のようです。鰹の塩辛で一杯もいいですね。

高知に行ったら、広々とした太平洋を望み、空気を吸い、豊かな食べ物を食べ、その水で仕込んだお酒を呑み、新たな人との出会いにときめきたい

日常のちょっとした出会いで、新たな興味を覚えることもしばしば。訪れてみたいところ、食べてみたいもの、呑んでみたいお酒が、ますます増え、想像するだけで楽しみが膨らみます。

## 2.75 美味しい「ごはん」35

2008/06/23



6月のお楽しみ、梅仕事の季節となりました。

毎年、紀州 JA みなべいなみの「南高梅」を近所の池上商店さんに届けてもらいます。6月になるとすぐ、「何時もって行く？」と確認していただいているので、のんびりしていても、漬け忘れることはありません。

超がつくほど有名なブランド梅、南高梅は、味がいいだけでなく、種が小さく皮が柔らかいので、必ず美味しい梅干ができます。

10キロ、約300個前後の梅が入った段ボール箱がふたつ。フタをあけると、えもいわれぬ甘酸っぱい芳香が部屋中に満ち溢れます。その香りが、梅雨時のよどんだ空気を一気に清めてくれます。

買ったばかりの梅はまだ青みがかっていますが、空気にふれることで、黄色く熟してきます。これを「追熟させる」といいますが、追熟してくると、色だけでなく香りも少しずつ大人に変化してくるんです。その間は、極

上気分でもとても幸せ。でもいつまでも香りに浸って、漬け時のいい頃合いを逃さないのが肝心

シンプルに塩だけで漬けるのが、自家製梅干しの良さ。その塩加減も毎年あれこれ思案のシドコロで、面白いところ。18%なら失敗はしないけれど、かなり塩辛い。我が家は今のところ14%で漬けていましたが、今年はぎりぎりの塩分、10%に挑戦することにしました。結果はどうなることやら、ちょっとドキドキ。

重石をして1晩すると、水が上がってきます。たっぷりあがってきたら、梅がひたひたに漬かる程度の水を残し、後は「白梅酢」としてビンにとりわけ、塩代わりに煮物や漬物に使いましょう。これこそ、梅干しを漬けた人しか味わえない御褒美です。その後、塩もみしたちりめん赤紫蘇を入れて、8月にお日様がカンカン照りになる日が続く日を待って、「土用干し」をし、樽に戻して、漬け終わり

なのですが、それから「少なくとも一年以上寝かせる」のが私流。「3年寝太郎」ではありませんが、3年寝かせた梅干しを食べてみれば、その美味しさに納得していただけることでしょう。

じっくり寝かせて育てることで、梅のエキス分、酸味、塩分が三位一体となり、まるやかだけれど、しっかりした味のあるいい梅干しになるんですね

## 2.76 こんな肴で呑みたいな 35

2008/06/26



我ながら、ちゃらんぽらんな性格だなあと  
思うことがあります。特に、毎年漬けた果実  
酒のラベルを見ると、恥ずかしながらそう思  
います。

果実酒は、梅酒以外にも、梅の泡盛漬け、梅  
のブランデー漬け、朝鮮人参酒、ボケ酒、花  
梨ハチミツ、梅酢漬けなどなど。大小様々な  
ビンに、まちまちなラベル。いつ漬けたのか  
わからない「ラベルなし」もひとつありまし  
た。

その中でひときわ大きなビンに入っている杏  
酒。幸いラベルはありましたが、たとえラベ  
ルがなくても、この杏酒を漬けたときの情況  
は、昨日のこのように思い出せます。

数年前、札幌の市場でいい杏を見つけたとき  
のこと。お店の方に「すぐ傷むから横浜には  
送れない。」と断われたのですが、大粒で輝  
くように美しく、張り切った肌に魅入られて  
しまい、「半分でも使えればいいですから。」  
と懇願し、無理に送っていただきました。

丁寧に梱包された杏と対面したのは2日後。  
「少しでも使えれば」と半ばあきらめの気持  
ちで開けてみると、お店の方の気持ちが通じ  
たのか、傷んで使えなかったのものは一粒だ  
け。嬉しかったですねえ。まさに天にも昇る  
気持ち！

旅から帰って一時間も経っていませんでした  
が、一刻も早く杏の全てを閉じこめたくて、  
保存ビンとホワイトリカー、氷砂糖を買いに  
走りました。

杏をそっと水洗いして、水気を綺麗に拭きと  
り、消毒した保存ビンに一粒ずつ入れていく  
と、ビンは美しい杏色に。なんて綺麗なん  
でしょう。我がままを言って送ってもらってよ  
かった

と、大騒ぎをして作ったものなんです。  
もったいなくて、毎年見ているだけでした  
が、今年の梅酒の置き場所確保のために、増  
えたビンの整理がてら、主人と、杏酒含め果  
実酒の味見をしました。

試飲の結果、「杏酒と梅のブランデー漬けが  
互角、甲乙付けがたい美味しさだ」と、二人  
の意見が一致しました。普段、甘いお酒は呑  
まない主人ですが、べた褒めでしたので、い  
い気になって全部呑まれたら大変。置き場所

を替えないといけませんね。  
ビン整理のための試飲でしたが、「ブランデー

漬けも作って」と所望されてしまい、ビンが増える結果になり、さらに置き場所に困りそうです。

## 2.77 美味しい「ごはん」36

2008/06/30



梅雨、どうお過ごしですか。

雨が降っていても、季節ごとの手仕事は待ってくれません。先週書きました、梅干漬けも、次の作業に入ります。

梅が届いて数日後、いつもの近所の八百屋さん、池上商店に伺うと、ご主人は私の顔を見るなり、

「梅、大丈夫だった？」

「今年もいい梅でした。今朝、ちゃんと漬けましたよ！」

その声に、ほっとしてニコニコ。この、ご主人のほっとニコニコにはわけがあります。池上さんのお客さんには、梅漬けを毎年されている方が多くいて、予約で大忙し。私のように、予約も不確かでのんびりしていると気がでない様子なのです。

池上さんご夫婦は、本当に「プロ」です。自分たちが扱った品物が、きちんとお客を満足させたかどうかを、いつも第一に考えてい

ます。「商いとして、あたり前のことをしているだけだよ」と、ご主人には言われそうですが、ここのお店には、本当に許せない「偽装」なんてカケラもありません。こういうお店が一軒でも多く、末永く続いてほしいものです。

さて、ニコニコのご主人が、今日は紫蘇の心配をしています。池上さんの扱う「ちりめん紫蘇」は、葉の質がよい最高級品で、一束の量も多く、しかも値段が安いという理想的なもの。

「ちりめん紫蘇」は、赤い色がよく出る、葉が縮れている赤紫蘇で、梅干の色づけや紫蘇ジュースに最適なものです。

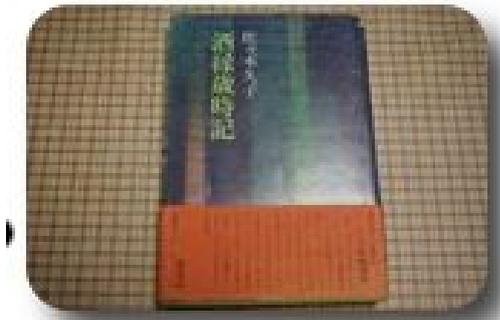
茎から葉をはずし、水で洗って全体の汚れを落として、準備完了。ボウルの中に葉を入れ、少々の塩を加えて両手で丁寧にもむと、泡と赤黒い汁がでてきます。これがアクです。これを捨て、クチャクチャになった葉に、先日漬けた梅の汁、梅酢をお玉一杯くらい加えると、どうでしょう、葉っぱ全体が真っ赤な、深い赤紫色のきれいな色になります。

これを漬けた梅の上に、ふとんのようにふんわりかけます。重石を戻しフタをした状態で、梅雨明けの「土用干し」までじっくりお休みです。

関東では、梅雨が明けるのは毎年7月20日頃。さあ、梅雨明けのカンカン照りの太陽を楽しみに待ちましょう。

## 2.78 こんな肴で呑みたいな 36

2008/07/04



「佐々木久子」さん、と聞いてパッと顔が浮かぶ方は、相当に日本酒好きな人たちでしょう。私は、直接お目にかかるチャンスはありませんでしたが、テレビでの歯切れのいい話し方や着物姿を思い出しますし、私の書棚には「酒に生きるおやっさん」「続・酒に生きるおやっさん」「酒縁歳時記」などの著作が並んでいます。「酒縁歳時記」には、日本各地の旨い酒と旨い肴、味のある人々との交流が、話し言葉同様、これまた歯切れのいい言葉で季節感豊かに語られています。思わずク

スリと笑ってしまう場面も多く、大事にしている本の一つです。

佐々木久子さんは広島出身で大のカープファン。二十五歳の若さで、雑誌「酒」を創刊され、42年間も編集長を務められました。

作家の火野葦平氏や壇一雄氏、梶山季之氏などの酒友と、各地を呑み歩いては隠れた「美酒」を発掘。「越乃寒梅」を、いち早く有名にしたのも佐々木久子さんです。「日本酒業界全体の恩人だ」という日本酒関係者も多く、その通りだと思います。

その、佐々木久子さんが、先月の28日に永眠されました。

健康の秘訣は「良い酒をのむこと」と、講演会で語り続けた佐々木久子さん。酒を愛し、酒を愛する人を心から愛した、私の大先輩。日本酒の美味しさを、少しでも多くの人に知ってもらい、未来に継いでいくために、「いいことも、悪いこともはっきりとものを言う」潔さを少しでも見習いたいと思っています。日本酒を愛し続けた、佐々木久子さんのご冥福を心よりお祈り申し上げます。

## 2.79 美味しい「ごはん」 37

2008/07/08



このところ、新しい料理本の撮影で忙しくしています。

朝から晩まで座る間もない日々が続いているので、「ああ、もう十年若かったらよかったのに」などと、どうにもならない愚痴さえ出てしまいます。

そんな折、実家が千葉の白子にある方から、蛤が送られてきました。白子といえば、九十九里の中間あたり。海のものだけでなく、筍や野菜も美味しい地物が山ほど取れるところだそうです。

箱を開けると、紫がかかったものから、栗のような茶色のもの、大きさも大小様々な蛤がいっぱい！

何しろ、デパートの魚売り場で売っている蛤は、中程度の大きさが5,6個で600円前後。これだけたくさん活きのいい蛤に直面するのは久しぶりなので、見ているだけで、日頃の疲れも飛んでしまいました。

早速、大きいものは焼き物用に、小さめのもの吸い物用にと仕分け。ひとつひとつ取り分けながら、蛤を採ってくださった彼女のご両

親のお気持ちが、心に伝わってきました。本当にありがとうございました。

「蛤ご飯」が最高に美味しいと聞いていたので、酒と蛤、少なめの塩と醤油でご飯を炊きました。

水に蛤を入れて火にかけ、貝殻が開くと、ぶっくりと色白でジューシーなお肌つるつるの身が出てきました。これほど美しく、味が濃い蛤は初めてです。この濃い出しでご飯を炊くのですから、炊ける匂いだけでも美味しかった！野菜もそうですが、「採れた場所と時期で味は大きく変わるもの」と再確認しました。

それにしても、蛤の貝殻は本当に美しいですね。日本の海で育つからでしょうか。古の人が、貝殻の内側に金で絵を描き、「貝合わせ」の遊びをしたり、化粧用の紅入れとして再利用した気持ちがよくわかります。

現在は稚貝を輸入して各地で育てているものが多いようですが、私が子供の頃は、当たり前前に蛤がいました。その頃から決して安い食材ではありませんでしたが。

今思えば、このような時代が来るとは夢にも思いませんでしたね。

楽なほうへ、ほうへと、日々の生活に流されるうちに、積み重ねた日々の重さ一朝一夕には戻れないところまで流れ着いてしまいました。

折りしも「七夕サミット」。警備の人はじめ多くのエネルギーが費やされていますが、なんらかの「棹を差せる」結果が出るといいですね。

## 2.80 こんな肴で呑みたいな 37

2008/07/11



蒸し暑い日々が続いていますね。

歳のせい、環境の変化のせい、年々、この湿度の高さが身体に伝えるようになった気がします。

この時期ばかりは、クーラーが実に有難い。「エコ」とバランスをとりながら、文明の利器は上手に使いたいものです。

こんな季節、お酒を美味しくいただくには、「ロック」がお薦め。「エ？日本酒に氷ですか？」と、言われるかも知れませんが、問題ありません。「割り水」と言って、少しの水で割っても美味しいですよ。

小さめのグラスに氷をひとつ、好きなお酒を注ぎます。軽く一混ぜすれば、氷がグラスに当たり、カラカラと涼やかな音。角が程よく溶けたら、さあ、どうぞ。

清らかな水と日本の米で、丹精込めて造られた全うなお酒。氷で割ってもバランスを崩すことなく、その個性を發揮します。すると美味しく、いくらでもいただけますので、呑みすぎ注意ですよ。

呑みながら思いを馳せるのは、米作りに精を出している杜氏の方々。静岡「喜久酔」の青島さん、秋田「白瀑」の山本さん、「天の戸」の森谷さん

酒造りは、冬場の仕込みの時期だけでなく、夏場も気を抜くことができません。森谷さんが御自身のことを、「夏田冬蔵」言われる理由がよくわかります。

先日、新しい本のことでお電話をしたのですが、どなたも田んぼにいらして、本当にお忙しそうでした。

私のがのんびりとロックを味わっているとき、連日の炎天下の元、今年の酒造りに使う、お米の手入れをされていると思うと、一口ごとに「ありがたいなあ」と思え、さらに美味しさが増します。

食材や醤油、味醂、味噌、酢などの調味料もそうですが、造り手が見えるまっとうなお酒は、一滴も無駄にしたくありません。グラスに注ぐ時も、呑むときもこぼさず大事にいたします。

さあ、今夜も、もう一杯。

## 2.81 美味しい「ごはん」38

2008/07/14



7月も中盤。まだ梅雨明けしていないのが不思議なほど、本格的な暑さになってきました。いつになったら、この蒸し暑さは和らぐのでしょうか。早くカンカン照りのお日様で、漬けこんでいた梅を干したいものです。私が子供の頃、クーラーなどはありませんでしたから、団扇は手放せず、火照った顔をずっと扇いでいました。一台しかなかった扇風機の前は特等席で、よく取り合いしたこともありました。その頃を思えば、今はどこのビルや駅も涼しいし、各部屋クーラー付きというご家庭も多く、天国のように、快適になりました。我慢せざるを得なかった昔のことはほとんど忘れてしまうものですね。

畑のゴマの花

でも、いくら快適になったとはいえ、梅雨時は梅雨時、食べ物が一番傷みやすい時期に変わりはありません。

今は大きな冷蔵庫を備えたお宅が多くなり、何でも冷蔵庫に放りこんで安心しがち。でも、開ける回数が多くなれば、庫内の温度はどんどん上がります。さらに詰め込みすぎれば、中の冷気が対流できず、ただの「食べ物入れ」になってしまいます。せっかくなら、本来の「冷蔵庫」としての役目を果たしてもらったほうが、いいですね。「おかず」は少なめに作って、残さないように、食べる直前に作るようにするのも、この時期をうまく乗り切る知恵ですよ。

自分の口に入る食べ物は、袋に書かれた、賞味期限や、消費期限に頼りっきりにせず、必ず「粘りや変色がないか」を見て、「変な匂いがないか」鼻でかいで確認してください。自分の感覚を信用しましょうね。

そして、生のものを食べる時は、ワサビや紫蘇、生姜の「薬味」を必ず添えてください。「薬味」という名前の通り、クーラーなど考えも及ばない時代から、その殺菌作用を利用していた先人の知恵です。

それにしても、暑い。

## 2.82 こんな肴で呑みたいな 38

2008/07/19



昨日、8月末発売予定の「おつまみと日本酒の本」の、原稿を書き終わりました。そして今日、以前送った原稿と写真の入ったラフを見せていただきました。家で撮ったとは思えないほど、綺麗で美味しそうな写真の数々。魅力的な本になりそうです！

編集者のSさん、デザイナーSさん、カメラマンのSさん、そして多くの酒蔵の皆様の御協力で、ここまでたどり着きました。本当にありがとうございます。後は無事、発売日に本が書店に並ぶことを祈るのみです。そのときは、一人でも多くの方にその本を手にとっただけだと、切に願っています。

前後しますが、先週の土曜に、その本でご紹介する、各蔵にご協力いただいた酒瓶の撮影をいたしました。元々、一本一本、存在感のあるお酒ばかり。まるで、生きているタレン

トを撮影しているような迫力があり、その場にいたスタッフ全員、準備の段階から気持ちがどんどん高揚して、熱気あふれる撮影会になりました。知らず知らずのうちに、お酒を醸した人の気迫が伝わっていたんでしょうか。

技術が進歩し、お金さえ出せば、お酒を造るコンピュータ制御の性能のいい機械を、どの蔵でもそろえることはできます。でも、それだけで美味しいお酒はできるはずありません。それを使いこなす人がいなければ、「猫に小判」「豚に真珠」。「こんな日本酒を造りたい、醸したいんだ！」という、蔵人の熱意がなければできません。

酒造りには昔と変わらない、数値で表せない不思議で面白い部分があり、そこが、私のような呑ん兵衛にはたまらなく魅力的なんです。おそらく造り手の方々も同じように感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

造りのない今の時期、真っ黒に日焼けしながら、米作りに忙しい日々を送っている杜氏さんや蔵人の方達がいらっしゃいます。御自分の造る酒に一年間全てをかけている方々。日々お酒を頂くとき、皆様に思いを馳せていますよ。この暑さは米の成長に欠かせないものですが、猛暑の中の作業、どうか、くれぐれお体ご自愛くださいませ。

## 2.83 美味しい「ごはん」39

2008/07/23



明日 24 日は、土用の丑の日。「丑の日に鰻」は、江戸時代に平賀源内が考えたキャッチコピーだそうですが、誰しも疲労困憊するこの時期に、ビタミンたっぷりの「鰻」を食べることは道理に合っていますよね。自分の作ったキャッチコピーが 100 年以上も世の中に受け入れられ続けているとは、本人もびっくりかもしれません。もちろん、私も例外ではなく、この時期には鰻に元気を貰います。そんなところへ、嬉しい贈り物が届きました。大井川で育った鰻です。大井川水系の綺麗な水で育ったことだけでなく、こだわったエサに秘密がある鰻なんです。なんでも、人が食べても美味しいエサを与えて育てた鰻だそうです。その話を伺っただけで、期待で胸が高まります。早くいただきたい！ A さん、ありがとうございました。じっくり味わっていただきます。

鰻だけでなく、何でも天然だから最高にいい、というわけではありません。エサを選び、環境を整えて細やかな心配りで育てたものは、安心していただけます。

どこ産であろうと、作る環境と作る人の心構

え次第だと思います。口に入り、命を支える食。「信用」「安心」を届けていただけることは本当に幸せ。手間もかかります。だから、それ相応の価格にもなります。安いものには、いろいろとワケがあるのです。

さて、鰻の話をしていたら、私が小さい頃、商店街にあった鰻屋さんのことを思い出しました。

どことなく、鰻の顔に似たご主人が、大きな水桶にずっと手を伸ばし、ぴちゃぴちゃと水音を立ててうごめく、たくさんの鰻の中から一匹、えらのあたりをいとも簡単につかみあげます。逃げようと胴から下をばたつかせている鰻を、大きなまな板に置いて、鰻の頭にゆっくりと鉦の杭を打ち込みます。まだ動きまくっている鰻の背に包丁をすーっと入れます。ぬめぬめした皮からは想像できない、透き通るような白い身が出てきます。キモを取り、洗って3つにブツブツと切って串を刺せば、もう見慣れた姿。蒸してから、横長の焼き器の上に載せ、タレを何度もつけながら焼いていきます。

「650 円の 2 串ね！」と言うと、大きな有田焼の丸皿に円を描くように、綺麗に並んだ熱々の蒲焼。経木に載せ、タレの入った小さな入れ物を横におき、ふあっと包んでくれました。土用の丑の日は、大行列。へたすれば、売り切れる。食欲をそそる鰻の脂と醤油の焼ける匂いの中を、なくならないか、どきどきしながら母の代わりに並んだこともありました。どうされているのかしら、あの鰻屋さん……。

## 2.84 美味しい「ごはん」40

2008/07/28



4月に種を蒔いた「大豆」。6月には、枝豆だとわかるサヤができました。

その後順調に育ち続け、今はパンパンに身の詰まった枝豆に成長。

何で今年は大豆を植えたかと言えば、昨年、東北・在来種の枝豆「香り豆」を頂いたことがあり、その方から、「採りたての枝豆は甘さが違うから！」と、言われたからなんです。

すぐその気になって、夏野菜の種・満載の「Sのタネ」春号の分厚いパンフを広げること。枝豆だけでも種類が山ほどあるので、かなり迷いましたが、結局「たくさん収穫できる」のワンフレーズ付きのタネに決定。

何しろ、そのパンフレットには、あきれんくらい多品種の花や野菜や果樹が載っているので、見ているだけで飽きません。ただ、どれかを選ぶとなると、本当に迷ってしまう。ほかの洋服や物の通販で迷うことはあまりな

いのですが、これは別。アレコレ欲しくなると、結果、人参やら、青梗菜やら、胡麻と脈絡のない、種を買ってしまいました。おかげで、胡麻の花があんなにかわいらしいピンクの花だと、知ることができましたが。

実際、昨今の新種のタネ開発にまつわる「タネ合戦」はすさまじいらしいですね。プロの農家の方も、次々に出る新種の野菜に困惑していると聞いたことがありましたから。

食べる私達は、そんなに新しい野菜が欲しいわけじゃなく、安全で美味しい野菜を、毎年旬のときに食べられることが一番の望みです。おそらく作る方々だって。

さて収穫。整然と並んだ枝豆を前に、お日様に感謝して、気分は大農場、実際はおまごどのような収穫。それでも蚊の大群との戦いはかなりきつかったですが。

採りたて枝豆は、茹でずに、フライパンで蒸し焼きにして、いただきました。昨年いただいた香り豆に近い味。とにかく「甘い！」。豆の味も甘みも濃厚。一緒に試食をした夫も「作った甲斐があったねえ」と言っておりましたから、ちょっと鼻高々。もっとも特に手を掛けたわけでもないのに、やっぱりタネ合戦の新種のタネがよかったのか、なんともわかりません。

自分の育てた大豆で味噌を仕込めるのが、将来の夢なのですが

## 2.85 こんな肴で呑みたいな 39

2008/07/31



甘酒の話です。

「いまごろ、甘酒?」。確かに冬に飲むことが多いので、驚かれる方も多いと思いますが、俳句では甘酒は夏の季語。暑い時期こそ、飲むものなんですよ。

甘酒には、各種ビタミンにアミノ酸、ぶどう糖まで含まれ、病院の点滴にも匹敵する栄養価があるそうです。いわば、総合ビタミン剤。江戸時代には、夏ばて予防によく飲まれていたというのも、うなずけます。成分を分析しなくても、経験則でその効果がわかっていたのでしょね。先人の、様々な知恵には頭が下がります。

私の母は、お酒は呑みませんが、酒粕をお湯に溶いて砂糖を入れたものを、甘酒と言って、よく飲んでいました。「美味しいから」と

私にも勧めるのですが、子供の頃の私は苦手で飲めませんでした。

その頃から多くの家庭では、この酒粕を使う簡易版「甘酒」が一般的だったと思いますが、麴使いのプロ、酒蔵製の甘酒は、これとはまた、一味も二味も違いますよ。私は秋田の酒蔵で作られた甘酒を何種類かいただきましたが、ふわっとした柔らかい甘みで、するすると飲めます。きっとあれなら子供の頃の私も飲めたと思います。もともと、今はどちらの甘酒も美味しくいただけるので問題ありませんが。

別名、「一夜酒」と言われていた甘酒は、お酒に使う米麴を発酵させて造るので、昔は酒蔵の夏の副業だったそうです。ぜひ復活して欲しいですねえ。酒蔵製の夏の甘酒! 総合ビタミン剤として飲むだけでなく、麴の優しい甘みを活かした甘味料として料理にも使える、優れ食材なんですから。

さあ、皆さんも暑い日に熱い「甘酒」いかがですか。元気が出ますよ!

甘酒の作り方 (本格的な家庭版)

米麴 (最近ではスーパーでも購入できます) と柔らかめのご飯、60度以上70度未満のお湯をよく混ぜて炊飯器にいれ、一晚保温。

## 2.86 美味しい「ごはん」41

2008/08/04



秋田の、通称・夏田冬蔵さん（正体は、夏は田で米作り、冬は蔵でその米を使って酒造りをする、天の戸の森谷杜氏）が作った、種なし西瓜「がぶりこ」をいただきました。初めての種なし西瓜。切ったとたん黒い種が見当たらない瑞々しい赤一色の果肉。見たとたん、いささか動揺。どことなく落ち着きません。

「がぶりこ」は、種を気にせずそのままがぶり食べられるのが特徴。とても大きくて、シャリシャリと食感がよく、品のいい甘みの果汁がたっぷり。なんて美味しい西瓜……ほんとうに、ご馳走様でした。

夏に頂く西瓜には、特別の思いがあります。私は蒸し暑さで食欲が落ちても、西瓜が

あればなんとか生き延びてくれたので、「夏は西瓜が一番のご馳走」と思っていました。

子供が小さい時は、大きな西瓜を丸ごと買って、手でぶら下げて帰りました。切って冷蔵庫に入れて冷やし、学校から帰ってきた子供達がすぐ食べられるようにしておきました。汗だけで帰ってきた子供達は先を争って食べたので、へたをすれば一日もつかどうか……。

巢にいる雛にエサを運ぶツバメの母さんのように、あの頃は重たい西瓜をせっせと買っていたんです。今なら腕が痛くて到底持てませんが。

本当に西瓜は有難い食べ物。ペットボトルを買う必要がなかったですからねえ。そういえば最近、西瓜を丸のまま売っていることが少なくなりました。よくて6から8分の1に切った半月状のもの、もっと切り刻んだ一口サイズさえあります。切って中が見えて売られるから、種のない西瓜が開発されたのかしら。種のないほうから売れると聞いたことがあります。

西瓜も、切り身の魚のようになってしまうのかしらね……。

## 2.87 こんな肴で呑みたいな 40

2008/08/08



近所の居酒屋さんに行って来ました。私が子供の頃、商店街にあるそのお店の前を通り過ぎると、民謡が聞こえ、縄暖簾の中には、顔を赤くして、賑やかにしゃべるおじさん達が見えました。まさか、自分が将来その中に座ることになるとは、夢にも思っていませんでしたが。昔と違い、現在の店は中が見えませんが。かつてのように賑やかに飲む人も減り、ご主人とおしゃべりしながら、カウンターに座りゆったりと呑めます。

手書きの「本日のお薦め」から、肝が美味しいサザエ、ミル貝、トリ貝を注文。さてお酒は何にと……目の前にある冷蔵庫に、日本酒のビンがずらり。ほとんどは、杜氏さんの顔をすぐ思い浮かべられるほど大好きなお酒ばかり。体を前後左右に動かしてどれにしよう

か迷っていると、見慣れないお酒に「?」。嗅覚でいい酒の匂いがただよう。これはいけない! 呑んだことないお酒があるなんて……早速「辻村勝俊の純米酒ください!」。

柔らかく清らかな水で、仕込んでいるのが私好み。ゆっくり口に含むと、米の甘みが口にやんわりと膨らんで、適度な酸味と共に喉に落ちていく。さざえの肝始め貝類の旨みと、合うこと、合うこと。仕込み水も、いいな! それもそのはず。魚が美味しい岩手県宮古市の「千両男山」でした。10年以上も青森の、というより日本中で知られている有名な酒蔵で杜氏をされていた、辻村勝俊杜氏が、岩手の米と水を活かして醸したお酒。まだ移られて何年も経っていないようですが、さすがですねえ。ここだけでなく、どこの酒蔵でも杜氏さんが変わると、酒質がガラッと変わるときがあります。「酒蔵×米×水×杜氏」、この組み合わせで造られるお酒の味は、もう無限ですね。酒蔵も減ったとは言え1000以上あり、現在も何千種類ものお酒を醸しています。呑み手も、ぼーっとしていません。体を張って、き(くちへん・利)き酒に生きている毎日です……。

## 2.88 美味しい「ごはん」42

2008/08/12



人形町「喜寿司」に行って来ました。昭和の始めに戻ったような瓦屋根。粋な造りの、老舗の寿司屋さんです。三十年近く前、「江戸前寿司の伝統の仕事が一番受け継いでいる店だから」と、主人が連れて行ってくれたことがありました。私が覚えているのは、煮蛤の美味しさだけで、後はおぼろげ。言った本人は忘れていますが、財布を痛めた主人に言わせれば、木札に書かれたネタを「端から端まで握ってください」と、とんでもない注文をしたそうです。昔から食い意地が張っていた上、怖いもの知らずで、申し訳ない。

久々に暖簾をくぐり、ご主人の油井さんの前に座りました。ここで「端から端まで頼んだのねえ」と感慨にふけりつつ、目の前のガラスケースと、板さんの後ろの、磨き上げた打ち出し鍋と穴子用の竹網、小肌を酢メにする竹ザル、3人の板前さんの決して手を休めることの仕事ぶり、どこか懐かしい店内の様子

を、あれこれ眺めていました。

昼でしたが、菊正宗のお燗をいただきます。三浦半島の味のよい茶豆が突き出し。背に菊正宗の名が入った椅子も懐かしい。油井さんに昔来た時の話をしたところ、そのころ油井さんは30代だったとか。

握りは、噴火湾の鮪赤身から始まりました。懐かしい味。鮪はこれでもなくっちゃ。この酸みが赤身の美味しさなのに、最近はこの味の鮪になかなか出会えないのです。香りのいいワサビと醤油の味が本当に生きている。食材の良さをよく分かっている人の仕事だなど、一貫目からわかりました。

そうこうしているうちに、次々とお客さんが来て、カウンターはいっぱい。

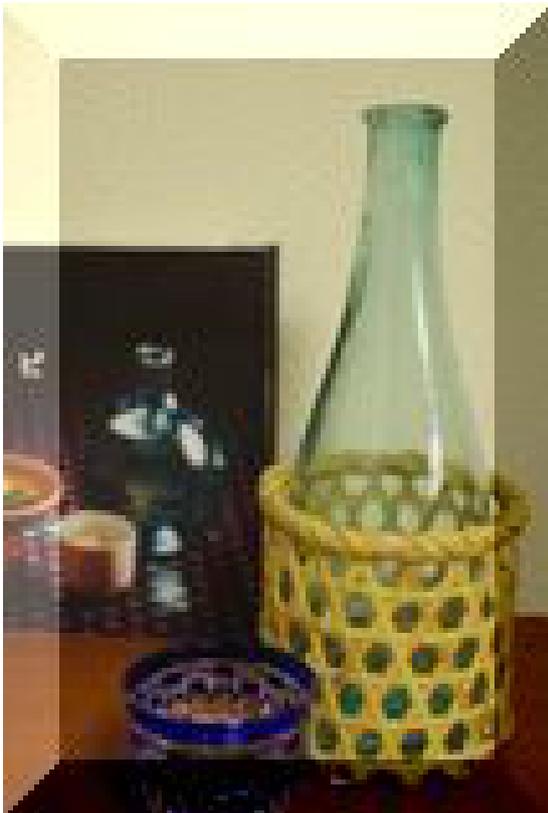
こちらのピッチは止まらず、中トロの鞍かけ、酢メの小肌、小柱の軍艦。最近めったに出会えない口の中でほろりと溶ける海苔でした。鱻、旬の星鰈、鱸、みる貝、おぼろの入った海老、玉子。酢飯と甘い煮切りが口の中でひとつに調味されて抜群のバランスを味わえる、煮イカと、穴子。最後は干瓢まきをいただきました。

食材が一番美味しい「旬」に味わうのが江戸前の寿司。ここには最低一年に4回は来ないといけませんね。

寿司の名店は数ありますが、昔ながらの仕事をきちんと守るこの店の味は、いつまでも私の江戸前の基準だと再確認いたしました。

## 2.89 こんな肴で呑みたいな 41

2008/08/20



比較的若い人で繁盛している、近所の串焼き屋さん。串焼きが美味しいのはもちろん、種類は少ないものの、セレクトされた日本酒を他に比べて安く出しているの、たまに呑みに行きます。

「お盆の最中で空いているかも」と思いながらドアを開けると、いつも通り、満員御礼。空いていた炭焼き台の前のカウンター席に座り、焼きを担当する店長とお酒談義をしていて、びっくりすることを聞いてしまいました

そこでは大好きな「K」の純米吟醸が他のお酒に比べ、安く提供されています。呑む側からすれば有難いことですが、他のお酒より高いのならいざ知らず、3割近くも安い理由

がわからず、腑に落ちない。そこで理由を聞いてみると、なんと「抱き合わせ」購入ですって！ 巷で有名な東北のお酒を買うために、「K」を抱き合わせて買わないと、売ってもらえないと言うのです。それを聞いたとき、わが耳を疑いました。

「どっちがどっちの抱き合わせ？」

パリの三ツ星レストランのワインリストにも載るお酒、ちょっとした酒好きならその名前を聞いただけで、買い占めたくなるほど美味しいお酒を、抱き合わせにするなんて酒蔵の方が聞いたら、何かの間違いだと思うでしょう。

でも、これが現実かもしれません。日本酒の世界がいかに狭く、閉鎖的であるかをよく物語っています。日本酒に力を入れている一部の小売店以外は、酒の現状を知らずに一昔前の価値観で縛られた売り方をしており、それを鵜呑みにして、客に提供する居酒屋や飲食店が山ほどあるという現実。そして消費者に日本酒が忘れ去られている現実。

「抱き合わせ」なんて、絶対にいけない。美味しさは呑めば判るのに、中身でなく、名前だけで売るなんて。一心にいいお酒を造っている酒蔵の方達にも、呑み手にも失礼です。もっと多くの人に今のお酒の美味しさを知ってもらい、この負のサイクルを打破したい。そうするには、どうしたらいいんでしょう。そんなことをあれこれ考えていたせいか、ついつい盃が進み、ちょっと呑みすぎた晩となりました。

## 2.90 「おつまみ一行レシピ」

2008/08/30



前にお知らせした本が、とうとう発売になりました。

「きき酒師がつくる おつまみ一行レシピ」(東京地図出版刊)です。

私の今までの本とは、一味違った雰囲気、女性にはおしゃれな本と好評ですし、男性には、「酒の情報も充実しているいい本」と、言っていただきました。

「こういう骨太でシンプルな料理から、いいアイデアがもらえる。何より1行で読みやすいのが嬉しい。」と、プロの料理人の方からも、温かな声をいただいております。

こうして皆様に「いい本ですね」と言っていただけると、本として形になるまでの、あの怒涛の2ヶ月の大変さを忘れてしまいます。

7月19日更新分のよしなしごとでも触れましたが、料理撮影は計6日間、我が家の台所で行われました。

カメラマンのSさん、編集者のSさん、デザイナーのSさんと私の4人がいるだけでも

空気が薄い気がする狭さなのに、大量の撮影機材、多種多様の食材、器、敷き物や小物が散乱し、足の踏み場もありません。

小さな料理まで数に入れると、160種以上の品数を撮影したことになります。準備の段階で、それぞれに、器や敷き物、小物を選び、当日は、すぐ取り出せるように、前もってセッティングしなければなりません。

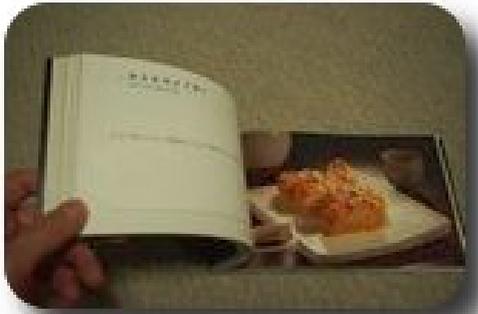
前日は、買出しから下準備。当日は、料理の一番よい状態を撮ってもらえるように、気を配りながら撮影順に料理を作ります。多いときは一日で40品。それはもう、頭も体もパニック寸前。

頼もしい助っ人をお願いできた日は、料理を作ることに集中できて、本当にありがたかったです。

ご飯は味見を兼ねて撮り終わった料理を、全員でいただきます。朝早くから、夜まで一致団結して撮影をしますから、家族みたいです。それぞれの思いは「今までにない、いい本を作りたい」。立場の違いから、本気でぶつかることもしばしば。でも目的は同じですから、カラッとしたものです。皆さんのおかげで、最後まで日程通りに仕上げることができました。本当にお疲れ様でした。打ち上げはまだですが、多いに盛りあげましょう。皆様も、書店で手にとって見てくださいね。もちろん、購入していただければ、幸いです。

## 2.91 「おつまみ一行レシピ」

2008/09/03



8月27日に発売された拙書「おつまみ一行レシピ」(東京地図出版)のお話、2回目です。

この本で取り上げたおつまみは、分量も含めて全て1行です。字数にして約40字。

この本が生まれたきっかけは、ある料理ページの撮影現場。私がお薦めするお酒と、それにあう季節感溢れる酒の肴を紹介するもので、同じメンバーで5年も続いている仕事です。編集者は、現在、小説家としても活躍中の、超多忙な森沢明夫さん。

写真を撮り終え、いつも通り、メンバー皆でお酒と肴の味見を兼ねた楽しい食事。和気藹々、色々な話が飛び出します。突然、森沢さんが、「1行レシピなんて、どうですか?」。長年私の料理を食べていて、これを本にしないのはもったいないと、いつもいろいろなアイデアを出してくださるのです。まさかそのときの一言が、たった半年で本になるとは夢

にも思っていませんでした。

「1行」と聞いたとき、それは他人ごとでした。それまで、レシピは誰がやっても同じように美味しくできるように、できるだけ丁寧にわかりやすく書いてきましたから、自分のやり方ではないと思えたのです。

話が進み、実際、自分で「1行レシピ」を書いてみて、今まで見えなかったことがすーっと見えてきました。

それぞれのレシピ1行1行の一字一句、句読点、ひとつひとつを丁寧に大切に扱うようになりました。たとえ1行でも、それを読んだ人が作れなくては意味がありません。全ての言葉と句読点を何度もふるいにかけ、最後に残ったものが今の「1行レシピ」です。

もうひとつの特徴。どうか、写真をじっくり見てください。レシピと写真は一心一体。食材の切り方や火の入り方など、写真を見るだけでわかる情報が一杯つまっています。

一品一品出来立てを撮影しました。「我が家で一杯やりましょう」と皆様をお誘いして、おつまみを作った気がします。呑みながら手軽に作れるように、使う材料もシンプルなレシピばかり。思い立ったらすぐ作れますよ。その上、ご飯にもお酒にも美味しい味付けなので、どなたにも喜ばれるはずです。

「お酒は楽しく」が私のモット。「おつまみ一行レシピ」で、楽しく美味しい時間をさらに充実させてくださいね。

## 2.92 「おつまみ一行レシピ」

2008/09/15



前回に続き、拙著「おつまみ一行レシピ」のお話です。

8月27日に発売され、店頭に並んで約3週間経ちました。お蔭様で好調な売れ行き。「書店にいったけど、無くて……」と、多くの方から連絡をいただきましたが、今週末には、新たに重版された本が店頭に並んでいるはずです。お手数ですが、いま一度本屋さんを見ていただければ幸いです。

拙著をご覧になった酒蔵の方々や、日本に住んでいる外国の方から、「綺麗で、作りやすい本。英文があるから、海外のお土産に最適」と言っていたいております。

「英文も自分です」といいたいところですが、プロの方に訳を、私の料理教室の生徒さん

で、私の料理をよく知っている翻訳家の方に監修までお願いしました。どこに出しても恥ずかしくないよう、念には念をいれた英語訳になっています。

また、この本は「酒の肴」の本であると同時に、『日本酒』の本でもあります。「これほど日本酒が美味しい時代は今だかつてありません。呑まなければもったいない！一人でも多くの方に、日本酒の美味しさと出会っていただきたい」という思いを込めて、日本各地のお薦めの酒蔵を御紹介しました。蔵に伺って、造りを見させて頂いたところもあれば、長年呑んでいながら、残念ながら機会がなくて一度も伺ったことのない蔵もあります。

でも、ここに取り上げた蔵のお酒は、「美味しいお酒を呑んでもらいたい」という造り手の思いが、強く表現されたものばかりです。もちろん、紙面の関係上、今回御紹介できなかった酒蔵の中にも、そういう酒蔵がいくつもあります。次回チャンスがあれば、必ず御紹介したいと思っております。

いまの季節、夏を越して熟成された「秋あがり」のお酒が店頭にてしております。秋刀魚、栗、松茸と美味しいものもたくさん。月を愛でながら一献、いかがですか。

## 2.93 こんな肴で呑みたいな 42

2008/09/19



拙者「おつまみ1行レシピ」をご覧になった酒蔵の方々から、温かな声援をたくさんいただきました。今回は、その御紹介したいと思います。

まず、最初にお電話を下さったのが、弘前「豊盃」三浦酒造のお母さん。「すごく素敵！」とお褒めの言葉をいただき、そのお言葉に勇気づけられました。

夏田冬蔵こと秋田「天の戸」の森谷康市杜氏からは、「……シンプルできれいな写真でしかも全ページに英語の解説が付いている。たまに蔵で何か作ると無国籍料理人といわれる冬蔵としてはヒント満載でうれしい。晩酌の時、『その場でもう一品』できそうだと、ご自身のブログに書いてくださいました。稲刈りでお忙しい最中、本当にありがとうございます。

広島「富久長」の今田美穂杜氏は、「大好きな料理家やまはたのりこさんの新刊が出た。……ホントに説明はこれだけ。写真と一行だけ。……さらにこの本の凝ったところは、全て英文がついていること。……やまは

たさんの本は、いつも丁寧につくってある。手にとってみると、ホントにそれがよく分かる。……」とホームページに書いてくださいました。美穂さんのお酒、特に「八反草」という地元米を使ったお酒は、しっかりした米の旨みを細やかな優しさで包み込んだような味で、美穂さんの人柄そのもの。今年の冷おろし『秋桜』も楽しみです。京都・伏見「蒼空」の藤岡正章杜氏は、「この本では日本酒にピッタリなおつまみが色々と紹介されているのですが、お料理のレシピが本当に一行しか書かれていないので私なんかでも簡単に作れそうなんですよね?写真も素敵で何を作ろうか迷います……」とホームページに書いてくださいました。かつて、できたばかりの蔵に伺い、お母様とお話したのが昨日のこのようです。お酒はもちろん、ボトルのデザインなど全てが洗練されていて、女性に人気なのもうなずけます。

さらに、福島「会津娘」の高橋亘杜氏からは、すぐお電話をいただき、早速本をご注文いただきました。「会津娘」は高橋さんの人柄と水の優しさが相まって、本当に優しく心に染みとおるようなお酒です。

行動力抜群の、岡山「竹林」丸本仁一郎さんも「これは外人さんにうける！」と海外出張にお持ちくださいました。

そして、本をご覧になった、静岡「磯自慢」の寺岡洋司さんが大絶賛してくださり、海外で紹介してくださると、イギリスに数多くお持ちいただきました。重いのに、本当にあり

がたいことです。また寺岡様のおかげで、女性にも大人気な超有名酒販店の店頭にも本を置いていただくことになりました。重ね重ねありがとうございます。「おつまみ一行レシ

ピ」は私の手を離れて、皆様のお力で育ちつつあります。この本で、一人でも多くの日本酒ファンが増えること、切に願っています。

## 2.94 美味しい「ごはん」43

2008/09/24



一昨日、宅急便が届きました。ダンボール一杯に入っていたのは、採り立ての弘前直送の「玉蜀黍」（とうもろこし）。その名の通り、玉のように輝いています。もう、我慢できません。一刻も早く味わいたいとうもろこしを、簡単に美味しくいただくには、「レンジでチン！」がおすすめ。電子レンジをあまり使わない私もこれだけは例外です。食べる時に1本ずつどうぞ。外側の固めの皮を2,3枚はぐと、薄い薄黄色の皮が現れます。中の実と、絹糸のように輝いているひげがいくらか透けて見える状態にして、レンジに4分から5分。茹でたり蒸したりが一般的ですが、水を使わない分、甘みが際立ちます。ラップは要りません。とうもろこしの着物をそのまま、自然のラップとして使いましょう。できあがった、熱々のとうもろこし。蒸気でやけどしないように気をつけて薄黄色の皮をそとはぐと、ぷりぷりに張り切った濃い黄色の粒がぎっしり。なんて美しいんでしょう！まず観てうっとり。そしていただくと、「甘い！甘い！甘いー！」

一体、何が違うのかしら。「甘み」の深さが違う。いつも送っていただいている、どの野菜もそうですが、持っている生命力というか、エネルギーの密度が濃いですよ。

弘前のお母さんにお礼の電話をしたとき、「1本の苗に1つの実しか育てないから、とりわけ甘い実になる」と教えていただきました。なるほど。美味しい作物を作るには様々な「こだわり」があるんですね。

ちょうど、仕事で我が家を訪れた編集者の方に、レンジでチンした弘前産とうもろこしをご馳走しました。札幌育ちの彼女は、指で丁寧に一粒ずつとり、「美味しい」とじっくり味わっていました。彼女が子供の頃、お母さんはとうもろこしを大鍋いっぱい茹でて、いつでも食べられるように、食卓にドンと置いていたそうです。北海道の野菜も甘みたっぷりでおいしいですからね。

夜は、私も大鍋でたくさん茹でて、直球勝負の「コーンスープ」を作りました。実を取ってミキサーにかけ、シノワ（漉し器）で丁寧に漉して鍋に入れます。水と塩、ほんの少し生クリームを加えるだけ。「食材が美味しければシンプル調理が一番」だとよくわかる美味しさです。できたスープを、病院食ばかり食べていた母に届けました。一口食べた母は「美味しい！」とにっこり。それだけで、作った手間も忘れます。

コーンスープを作るのは、この極上「玉蜀黍」が届いたときだけ。まさに私の旬の味です。

## 2.95 こんな肴で呑みたいな 43

2008/09/27



息子が就職したての頃、新人営業マンが名刺片手に家にやって来ると、むげに断れず、優しい言葉の一つもかけてあげたくまりました。職種は違っても一所懸命やっている姿を見ると、わが息子の姿とオーバーラップしてしまうんですね。

同様に、数多くの酒蔵で「美味しいお酒を造る！」ため一所懸命努力している若い人に出会うと、心から応援したくなります。

先日、そんな若い杜氏が集まって、酒販店、飲食店の方を対象に、日本酒の消費拡大と理解を深めるために催した会に行ってきた。

パネラーは、9 蔵の若い杜氏兼蔵元。司会の方の質問に各自が答える形で進行しましたが、各々の、酒造りへの熱い思いが見え隠れして、楽しく聞かせていただきました。後半はその9 蔵のお酒を味見するきき酒会でした。

新たに出会った酒蔵を、いくつか御紹介いたします。

まずは、広島の「宝剣（ほうけん）」。本当はえらく難しい旧漢字です。名前だけでも歴史を感じる蔵ですが、仕込み水にびっくり。細やかな空気をふわりと含んだとても柔らかい水でした。その水の特徴を十分生かした、柔らかで清らか、深い旨みのある「ひやおろし」を醸していました。

宮城の「阿部勘」。こちらの水もとても柔らかく、奥にほっとするようなミネラルを感じます。地元のご飯用のお米「まなむすめ」で造られた特別純米は、心にまで溶け込むような優しいお酒でした。

新潟の「鶴齢（かくれい）」では、地元の新しいお米「越淡麗」で醸したお酒をいただきました。山田錦と五百万石を親に持つ「越淡麗」。双方の特徴をしっかり受け継ぎ、華やかな味わいとすっきりした呑み口のお酒になっていました。

福井の「白岳仙」は、比較的線が太いお酒で、強い味のチーズでも美味しく呑めそうです。

どの蔵のお酒も、甘み、旨み、酸のバランスがよく、すっきり呑めて後味が綺麗。「食中酒」を意識して造っていることがよくわかりました。

日本中には、地元の特徴、自分の蔵の水を活かした酒造りをしている蔵がたくさんあるんですね！これからもっと多くの若い蔵元や杜氏に出会えることが、ますます楽しみになりました。

## 2.96 美味しい「ごはん」44

2008/10/02



今年も、新潟の親戚から収穫したばかりの新米が届きました。宅急便の方に申し訳ない重さの30キロ。60キロが1俵ですから、大変なものです。

稲を無事収穫するまで、心身ともにされるご苦労は、とても大変なことだと思います。本当にありがとうございます。一粒一粒味わっていただきますね。

さっそく、いただいたお米を土鍋で炊くことにいたしました。さあ、「今年の味は？」楽しみです。

お米を新しく変えるとき、私はまずいつも通りに炊いて、まずお米の様子を見ます。その炊け具合によって、2回目以降の水を調整するんです。硬ければ、気持ち水を多くすればいいし、柔らかければ少なくします。魚、肉、野菜、どの食材も同じこと。食材を見てその状態に沿った調理をして、美味しくいただく。本当に「美味しいなあ」と思うと自然に「ありがたいなあ」と感謝の気持ちさえ湧

いて、とても幸福な気持ちに満たされます。

さて、研いで十分吸水した新米は、まるで真珠のような輝きでした。これは期待できますよ。

土鍋を強火にかけ、穴から蒸気が勢いよく噴出したら、ゆっくり「1, 2, 3」と数えて火を止めて、蒸らしに入ります。厚みのある土鍋なので、20分蒸らします。「後、20分きっかりでご飯よ！」と家族に声をかけました。

20分後、家族の見守るなか、ドキドキしながら黒いフタを空けます。ツヤよし！色よし！香りよし！

各自のお茶碗によそって、  
「いただきます！」

新米は、表面が濡れた様に輝いています。甘みも十分。ご飯の味見を終え、おかずと一緒にいただきます。今回は塩鮭のカマのみ。その塩分と旨みがたまらなく新米に合うこと、合うこと！

「し・あ・わ・せ！」久々にご飯でお腹が一杯になりました。

今年は例年に比べ、微妙に固めのお米でしたね。夏が暑かったせいかしら。新米を毎年味比べできるのも幸せです。

このHPの「美味しい『ごはん』」は、昨年の「新米が来た！」で始まりました。「美味しいご飯が食べたい！」とだけ思っていたようなお話ができたらいいなあと思っております。これからもよろしく願いいたします。

## 2.97 こんな肴で呑みたいな 44

2008/10/04



さあ、新米の季節です。お酒用の米「酒米」も、そろそろ取り入れの時期。日本中のほとんどの蔵は、農家と契約して、その酒米の多くを作ってもらっています。例の事故米事件などは、本来起こらないことなのですが……。

そんなことを考えている時、弘前の酒蔵のお母さんから「兵庫の帰りに東京に寄るから、久しぶりに会いませんか」との電話。酒米を作ってくださっている農家を訪ねた帰りに、東京は六本木、東京ミッドタウンで待ち合わせ、とすることに話はトントンと進みましたが……私のほうが迷子になりそうで「迷ったら、携帯に電話しますから」と、なさけない電話で当日を迎えました。

「きょうは、連れて行きたい店があるの」と、さっさと六本木の、東京人でも迷ってしまう路地を進んでIというお店に。店構えを見て、そして一步店に入り、料理人の店主にお会いして「凄い店」とピンと直感……料理は……。オープンキッチンの、板前割烹料理スタイルのお店。店と従業員に、凛とした、よい緊張感があります。でも、お客をリラックスさせる余裕もある。関西では経験しましたが、東京では無い雰囲気のお店です。

お酒で乾杯して、さてさて、お料理……一言で言うなら、「とりあえず」から「メ」まで、そこに出てくる素材の全てに『住所がついている』のです。野菜は、ほとんど店主の長野の実家から。魚も産地直送。採った人と獲った人がはっきり誰と分かる素材を使い、しかも美味しい！

最初に出た、突き出しの「インゲンの白和え」から十分先を期待させてくれる味。魚好きにはたまらない高級魚アラのしゃぶしゃぶでは、普通は食べないエラまで美味しく食べさせてくださる。感動のメは秋刀魚の土鍋御飯。心憎いのは、辛味の利いた染めおろし。もう完全に参りました。7時過ぎに入店して、はっと気付けば11時過ぎ。

お酒もお料理も、食材に「住所」が付いていることが、いかに安心して「食」を楽しむことができるかを、肌で感じた晩でした。もちろん、美味しければ言う事なし、ですけれど。

## 2.98 美味しい「ごはん」45

2008/10/13



久々に九州に行ってきました。最近、旅というより取材。今回も、料理、食材そして酒蔵訪問と目一杯のスケジュール。熊本では、前から料理が気になっていた奥阿蘇の宿「やまなみ」に泊まることにしました。

「やまなみ」は、熊本県阿蘇郡産山（うぶやま）村にあります。福岡から高速に乗り、湯布院インター経由でやまなみハイウェイを下り、大人気の黒川温泉を越して、阿蘇の手前にある村です。

午後3時に宿に入り、食事の時間まで、宿自慢の6種類ある源泉掛け流しの温泉5つをゆったりと堪能。一つ一つ、雰囲気のお風呂の造りと、たっぶりの温泉で、日頃の疲れが一気にとれ、心の芯から癒されました。

さて、楽しみにしていた夕食です。炉辺でいただく食事は、馬刺し、干し筍の煮物、山くらげの和え物、椎茸と保存山菜の煮物、山の

幸の天ぶら、大根の鶏そぼろ餡かけ、ヤマメの焼き物、牛・豚・野菜の鉄板炉辺焼きなど……あまりの料理の多さに圧倒されて、この宿の目的の料理、おかみさん手作りの漬物を忘れるところでした。

手作りの漬物は35種類。大きなお盆の上に置かれた小皿の漬物を、バイキング形式で自由にいただけます。全てを味見したくて、少しずつ……カボチャ、うど、青梅……露の柔らかさにびっくりして、おかみさんに尋ねると、近くの牧場で摘んできたとのこと。オクラの漬物の尋常でない粘り強さにはびっくりしましたし、青梗菜を浅漬けにするなど、当たり前身の身近にある食材しか使っていないのに、あれだけ変化をつけて出すことができることを、あらためて勉強いたしました。料理全てに満足、お腹もはちきれそうです。

食を含めこの料理は、鮪の刺身など地元の産物ではないとはっきりわかるような、食材を使わない潔さがあります。それが、とても心地よい。いくら流通や冷凍技術がよくなったとは言え、山間の宿で海の物はいらなそうですよね。そこで獲れ、採れたものをいただきたい！それが旅人ですから。

温泉よし、食事よし、人よしの、久しぶりに気持ちのよい宿でした。一泊だけでしたが、十分癒されて次の目的地に行くことができました。

## 2.99 こんな肴で呑みたいな 46

2008/10/16



「吟醸酒」って聞いたことありますか。果物の香りがある、華やかで、すっきりした呑み口のお酒です。

手間隙のかかる丁寧で贅沢な造り方をするので、あえて「吟醸造り」という言い方もします。お酒の「深窓の令嬢」なんですね。

お酒は、お米のでんぶを「麴」で糖に換え、その糖をアルコール発酵させたものですが、その時、「酵母」の力が必要になります。一口に「酵母」と言っても、酒造り用の酵母だけでも何種類もあります。

昔は、各酒蔵に長年住み着いた蔵についている天然の酵母を使っていましたが、今はほとんどありません。前に一度だけ、福井の酒蔵「早瀬浦」で、蔵の鍼（はり）に真っ白にこびりついた、蔵つき酵母を見たことがありますけれど。多くの酒蔵は、各県の開発した酵母や、日本醸造協会が特定の蔵から採取培養した「きょうかい酵母」を、使っています。

その、きょうかい酵母のひとつに「きょうかい9号」酵母があります。昭和28年に、酒

の神様と言われる野白金一博士が、熊本県酒造研究所のもろみから分離培養した「熊本酵母」を、昭和43年から日本醸造協会で頒布、全国の酒蔵で使われるようになりました。「熊本酵母」は、吟醸酒に欠かせない、華やかで爽やかな香りと、すっきりとまるやかな味を醸してくれること、そして何より強い酵母であるため、瞬く間に全国の酒蔵に広まっていき、現在の吟醸酒ブームに貢献しています。

熊本県酒造研究所は、銘酒「香露」を醸す酒蔵でもあるので、「香露」はまさに吟醸酒のルーツといえるお酒なんですね。

私にとって「憧れ」の熊本県酒造研究所。いつか訪れてみたいと漠然と思っておりましたが、今回、縁あって何うことができました。

歴史を感じる、「熊本県酒造研究所」の看板を右に見て敷地に入ると、建物のそばに立つ野白博士の胸像が目に入りました。「ついに来た！」という感慨が湧きあがり、入り口で一瞬立ち止まっていたところ、中から、常務取締役の霍川（つるかわ）孝志さん、製造部長の森川智さんがにこやかに出迎えてくださいました。

野白博士と共に、9号酵母や様々な日本酒造りに欠かせない功績が山ほどある、専務の萱島昭二さんもいらしてくださり、話は尽きません。萱島さんは、毎年、直接こちらの「純粋熊本酵母」を求めに来る蔵の人が山ほどいること、酵母を渡した後の酒造りの様子か気

にかかって仕方がないことなど、いろいろとお話してくださいました。そして、野白博士から連なる熊本酵母を、今でも大切に守りぬいていらっしゃるがよくわかりました。

「香露」を醸す酒蔵のお話は、次回をお楽しみに！

## 2.100 美味しい「ごはん」46

2008/10/20



前回同様「熊本の旅」、その続きです。

奥阿蘇の宿「やまなみ」を後にし、雄大な阿蘇の山を登り下りして草千里ヶ浜へ。浄土があるとしたら、このような所なんだろうな、と思わせる風景……幸いにして、私はまだ見たことがありませんが……遠くに、噴煙をあげる山、小山を挟んで池が左右に、そして、その前面になだらかな緑の広大な草原。私はその「浄土」で、ゆったりと馬に乗り、一時、現世を忘れてきました。

現世の話の続きです。昼過ぎには、熊本市内に入り、熊本城のどっしりと品格ある美しさに目を見張った後、タンメンの春雨版とも言える、熊本名物「太平燕（タイピーエン）」をいただき、そして、楽しみにしていた、いけす料理「瞳」の料理のために、ホテルで荷を解き一休み。

「瞳」は熊本市内の繁華街にある歴史ある料理屋さん。熊本の食事情に詳しい息子が予約をしてくれました。

引き戸を開けると、「いけす」と言うより巡回型の長いプールが右に、左には板場。ほぼ同世代と思える板前さんが二人、キビキビと立ち働いていらっしゃいました。目で挨拶をして、着物姿の女性に案内されるまま奥の座敷へ。息子が気を利かせて座敷を用意してくれたようですが、今さら夫婦がお互いの顔を見て食事するより、料理人の方のお話を楽しみたい！我がまを言って、カウンターの席に変更していただきました。

ご主人の山本さんの前に座ると、その大きな目に、見るものを怯ませるような鋭い光線が、一瞬走った気がしました。その日も、全ての座敷が満室。外人のお客さんも何人もいたので、余計気を使われていたのでしょう。調理する手は一瞬も止まりません。それでも目の前の私達と、その境界の昔の話や、割烹料理屋にしては珍しいお店の名前「瞳」の由来、食材の話と次々と話は弾んで止まりません。その間、それぞれの座敷担当の女性からは、追加やら変更やらが注文が飛び交い、見ているだけで、めまぐるしい。それを平然と次々にこなしていく山本さんがすごい！私達がいる間に、イカ、鯛、オコゼ、鰻、鯖などをどれだけ捌いたか、お椀を作り、蒸し物を作り、揚げ物を作る……。その上、せっかくだからと、名物「からし蓮根」を目の前で作ってくださった！10cm程度の柔らかそうな蓮根に、まるやかな甘みで香りのいい芥子味噌を蓮根の穴にスイスイと押し入れ、薄

めの衣をつけて香ばしく揚げる。揚げたての熱々をその場でいただく。今まで食べていたものは、なんだったんだろう。まるで別の食べ物だった！蓮根自体の旨みと甘みに味噌のいい香りと芥子がベストマッチ！これが芥子蓮根の美味しさなんだなあと知る。お酒が合うこと合うこと。熊本市内は日本酒文化圏。いくらでも呑めるはず。と、感動しきりでしたが、山本さんのお薦めは九州一の呼子のイカ、有明、玄海、大分の魚のお造り。よりよい食材をお客さんに提供したくて、自ら運転

して各地に仕入れに行くのは、特注の3トン「水槽トラック」。その上、野菜はもう何十年も御自分で作っておられる。それも超熱心な農家で、土造りから、力の入れ具合が違う。そして、最後にご飯と一緒にいただいた漬物は長崎のお母さんお手製。発酵具合が素晴らしく絶妙の酸味で今まで食べた高菜で一番美味しかった。まだまだ書ききれない発見が山ほどあり、いずれ機会あれば料理人山本さんのお話の続きを、たっぷり書きたいと思っています。

## 2.101 こんな肴で呑みたいな 47

2008/10/23



前回に引き続き、熊本「香露」のお話です。

昔、熊本は甘い赤酒が一般的でした。暖かい熊本で澄んだ清酒を造るには、温度管理や雑菌対策など、北国では考えられない御苦労があったようです。そのため、熊本の酒質を上げるため、県内の全蔵が出資して、前回お話しました野白博士を所長に向かえ、香露の母体である「熊本県酒造研究所」を立ち上げたのです。野白所長は、麴室の換気、温度調節のための「野白式天窓」を始め、酒造業界全体に様々な貢献をされてきました。そして、何より「香露」のもろみから、吟醸酒になくってはならない「熊本酵母」を分離されたのです。萱島専務がその意志を次ぎ、さらに

若い次の方に繋ぐべく、今も純粋な「熊本酵母」を昔と同じように手仕事で培養し続けています。

「香露」の酒造りは11月末か12月に入ってからなので、まだ蔵は仕込みに入っていません。シーンと静まりかえった蔵の中を、仕込みに入った酒方を想像しながら、製造部長の森川智さんに案内していただきました。

長い通路を一番奥まで進んで、そこから仕込みの順番に従って見学が始まりました。米を洗い蒸すところ、麴を作る麴室、お酒の元になる酒母や「もろみ」（水と米と麴を仕込んだもの）のタンクが並ぶ仕込み蔵など。最後は、入り口に近いところにある、「熊本酵母」を培養する実験室。

どこも昔ながらの施設を丁寧に大切に使い繋いでいらっやいます。温度が上がりすぎて、酒が腐ってしまわないように広く間隔をあけたタンクの並び、試験管の焼いた綿栓など、今まで見学した酒蔵と決定的に違うところが、よくわかりました。

ここは、「香露」の蔵元であると同時に、「熊本県酒造研究所」。「香露」のことだけを考えていればことがすむわけではありません。蔵を案内しながら森川さんが見せてくださった資料には、「香露」だけでなく、森川さんが回られている熊本県下のいくつもの酒蔵の麴の出来具合などが記載されています。仕込みの時期になると、御自身の仕込みに後ろ髪惹かれつつ、県下の酒蔵を回り、指導にあたるそ

うです。  
もちろん香露も美味しく造らなくてはなりません。さらに、新しいチャレンジも森川さんの中にあるようです。伝統を守りながらも新

しいことに挑む。だから、日本酒はたまらなく面白いのです！

## 2.102 美味しい「ごはん」47

2008/10/27



先週末、お酒の会に出席するため、久々に京都を訪れました。京都に行く楽しみのひとつは、京都の台所「錦市場」を訪れることです。たとえば、魚屋さん。並んでいる鰯や鱈の切り身が、ため息が出るほど美しい。いかにも品がよく、大きさが定規で測ったようにきちんと揃っているのです。老舗旅館や料理屋さんがたくさんあり、食材を見る目も厳しい人が多いのでしょう。さすが、錦市場は違うものです。

錦市場には他にも気になるものは山ほどあります。この季節なら、ずらり並んだ見事な丹波の松茸、琵琶湖のイザサやフナに鮎の甘露煮。さらに、独特の旨みがたまらないフナ寿司、作り立ての穴子寿司に生麩や銀杏入りひろうす、何十種類の漬物、山椒や昆布の佃煮などなど……店をのぞき歩くにつれ、荷物がどんどん増えてしまいます。そして、最後に行き着くのが、鰯節屋さん。こちらの鰯節は極々薄く、輝くように鮮やかな削りたてで、香りも絶品……。

近づいても鰯節の匂いもせず、おかしいなあと思いつつ行って見ると、なんとお箸屋さんになっていました。信じられず、近くの落花生屋のご主人に伺うと、  
「廃業しはった！私らも困ってます。そう、美味しかったなあ。あの薄さができる、あそこの機械はえらい高いねんて。あれだけの鰯節はもう他にはありまへんわ」とのこと……。

年に数回しか買わない私でさえ、あの鰯節が手に入らなくなり、これだけがっかりしているのです。地元の方々にとってはいかにばかりか……。

とはいえ、私も他人ごとではありません。私の家の近所にある、商店街の壽屋さん。最近休みがちで心配しています。80を越えられたご主人が使い慣れた機械を手入れしながら、毎日鰯節を削って売っていらっしゃるのです。もちろん、丸のままの最高級の土佐節や薩摩節も売っていますし、私も自分でも削りますが、値段も比較的安く、削りたてで、香りも充分美味しいので、普段は機械削りの花鰯節をいただいています。

とにかく壽さんのものは、削り方、鰯節の選び方もプロの味なんですね。不思議なもので、京都の鰯節、築地の秋山さんの鰯節、地元の壽さんの鰯節、それぞれ、違う味わいの美味しさなんです。挽きたてコーヒーの味わいが、それぞれのお店で違うのとよく

似ています。そんな大事な味と香りが、地元の商店街から、またあれだけの錦市場から消えていく……なんとも寂しくて仕方ありません。

店が無くなれば、消費が減れば鰹節そのものも作られなくなってしまうでしょう。その

上、美味しいお酒や鮪のように、和食人気の海外にどんどん流出してしまうかもしれません。みなさん、後悔しないように、週に一度でも、本物の鰹節でお出汁を引いてみませんか。ほんとうに、美味しいですよ！

## 2.103 こんな肴で呑みたいな 48

2008/10/30



月曜日更新の「美味しい『ごはん』」で少し触れた、京都での「お酒の会」のお話です。

京都には、名庭がいくつもあります。その中でも指折りのお庭に、「白沙村荘（はくさそんそう）」があります。そこは橋本関雪画伯のアトリエ兼自宅だったところ。例年、お酒の会は、画伯のアトリエだった大広間で行われます。

どんな会かといいますと、「秋田のお酒をまるごと楽しむ会」です。そもそもは、秋田の酒屋「まるひこ」さんの京都在住のお客様が、「京都で旨い秋田のお酒を呑もう！」と始められたようです。毎年、どこかひとつの酒蔵が選ばれ、さすがというお酒を引っさげて蔵の方がいらっしゃいます。

私達夫婦も数年前に、まるひこさんからお誘いを受け、毎年、御相伴に預かっています。

今年、白羽の矢が当たったのは、秋田県横手市の酒蔵「天の戸」。柿崎社長と森谷杜氏が、自慢のお酒を持って、京都入りです。秋田のお酒が大好きで、「自分の嗜好をしっかり持ち、食とお酒に終わり無き向上心」満々

の、京都の方々のために、市販されていない古酒や鑑評会の出品酒などの選りすぐりお酒を、お二人は用意されました。

私は、東京で一仕事終えて京都に向かったので、会場に着いたときは、皆さんかなり気持ちよさそうで、楽しげに会話が弾んでいました。京都だけでなく、秋田や関東方面からも参加者がいます。年に一度ここでお目にかかるだけの方、秋田でもお目にかかる方もたくさんいらして、入り口から席に向かう間に、すっかり回りの雰囲気と同化し、いい気分になってきました。

会の途中、森谷杜氏の特別サービスも。昔の、酒造りの時の歌を披露してくださいました。庭の暗闇に美声が吸い込まれていきます。早朝の切れるような冷たい水でお米を洗う若い蔵人。清冽な水、冷たさで真っ赤になった若い蔵人の指……どこか悲しく、切なく、美しい。そんな情景が目浮かぶ歌でした。尤も、もっと艶っぽい歌もあるようですが、ここでは披露されませんでした。

京都の酒の会、不思議ですねえ。同じお酒なのに、秋田の酒蔵で味わうお酒とは、また別の美味しさがあります。出されるお料理と、白沙村荘の奥様の醸し出す摩訶不思議な雰囲気が、米の甘みたっぷりの濃い目の秋田の酒の味とよく合うのです。

まるひこさんの「京都には秋田酒のファンが多い！」というお言葉も、確かに頷けます。来年はどこのお酒が登場するのでしょうか。とても楽しみです！

## 2.104 美味しい「ごほん」48

2008/11/03



庭の柚子の実が、日毎に熟し、黄色味を帯びてきました。

うだるような夏の暑さの中、柚子の木には、硬い小さな青い実がたくさんついていました。11月に入り、ゴルフボールより大きく育った青柚子が徐々に熟して、黄柚子になってきたのです。

八百屋さんに売っている、表面がごつごつした大きめの「本柚子」と違い、一般家庭で育てる柚子は「花柚子」と呼ばれています。実は小さく、本柚子に比べ香りも若干弱いのですが、家庭で使うには十分の柚子です。毎年、春の愛らしい花から、夏の青柚子、冬の黄柚子と、季節の移り変わりを五感で教えてくれる柚子の木。特に何の手入れをすと言うわけではないのに、きちんとその季節に合わせた姿を見せてくれる。柚子の木が潜在的に持っているエネルギーと、太陽と風と土

と水。全てのバランスがうまく釣り合っているのでしょう。自然のサイクルってすばらしいですねえ。

柚子の一番の魅力は、その香り。それを最も活かすのが、吸い物の「吸い口」。吸い口とは、お吸い物の、最後に添える香りのもの。柚子以外には、山椒の木の芽、三つ葉などを季節に応じて使い分けますが、夏から冬にかけては、柚子の独壇場です。

吸い物は、中に入れる具、お出汁、吸い口の、三点セット。和食のお店では、昔から「椀・刺し」と言われるように、その店の力を示す料理が、お椀と刺身。よい品を仕入れることができる店の実力と、料理人の技が試される料理なのです。

お椀に、鯛や海老などの具と薫り高い鰹の出汁を入れ、一切れの柚子をのせてフタをし、香りを閉じ込めます。食べる方がフタを開けたとたん、辺り一面に柚子とお出汁の香りが漂います。その瞬間が、たまりません。「ああ、日本人でよかった！」と思いませんか。最も、最近では世界中に和食の味を充分理解し、上手に箸を使いこなす外人の方が続出していますから、その感動を知っている人は世界中にいるかもしれませんね。そのうちに、柚子も「YUZU」として、世界で通用する香りと言葉になるのかしら

## 2.105 こんな肴で呑みたいな 49

2008/11/06



先日、『カフェグローブ』というサイトから、初めて仕事を依頼されました。申し訳ないことに、その存在を知らなかったので、さっそくパソコンを立ち上げ、拝見しました。頭が古くて、よく飲み込めなかったのですが、20代後半～30代の女性に発信している、人気のサイトなんですね。

依頼内容は、「お酒のある、和食でおもてなし」の提案で、掲載は12月。この時期は何かと人が寄り合う時期ですし、「おつまみ一行レシピ」の売れ行きが好評なことからもわかるように、昨今は、「外で」というより、「家で」もてなす人が増えているようですから、的を得た企画ですよ。本物の美味しい日本酒の味を、女性に知ってもらいたい機会なので、「日本酒のあるおもてなしなら、お任せください」と、快くお引き受けしました。

ターゲットは働く女性。女性は全ての面で要求度が高いので、「誰でもどこでも手に入りやすい食材。簡単で、驚きと華がある美味しい料理」を考えないといけません。頭を捻って、じっくり考えましたその結果は、実

際ウェブ上でご覧くださいね。だいぶ先になりますが、忘れずに。料理だけでなく、お酒のセレクトにも力が入りました。初めて日本酒を口にする女性が、一口で好きになれる、日本酒のイメージがガラリと変わるお酒ばかりです。撮影当日。今回、我が家に集まったスタッフは、カメラマン、編集者、ライターの3人。全員30代の女性で、皆さん生き生きと楽しげに仕事をされていたので、私もつられて楽しい時間を過ごしました。我が家の台所は狭いので、撮影に苦労されましたが、自然光を上手く使いながら、次々と写真を撮っていきました。あっと言う間に時は過ぎ、すきっ腹も限界の2時。撮影した料理で遅めの昼ごはんです。みんな揃って元気な声で「いただきます!」「美味しい!」を連発しながら、パクパク食べる3人を見ると、作りたてのもっと美味しいときに、食べさせたかったと後悔しきり。見ていて気持ちいいくらい美味しそうな食べ方で、まさに料理人冥利でした。

3人のお腹が落ち着いた頃、肝心のお酒と食べ物の相性の良さを知って欲しくて、一本だけお酒をあけることにしました。パリ三ツ星レストランのワインリストにも載っている「醸し人九平次」。小さなお猪口に一杯差し出すと、「日本酒は匂いもダメ」と言っていた二人はおそろおそろ……一口呑んだとたん、二人は目を丸くして、「果物の香りがします!美味しい!」とニコニコ。「もうちょっとく

ださい」と御代わりを所望されました。  
嬉しかったですねえ。日本酒の美味しさに初めて出会った瞬間に立ち会えたのですから。最初一杯が美味しい日本酒なら、人は日本酒を好きになるんです。

12月のカフェグロブ、どんな料理とお酒が登場するか、是非見てくださいね。一人でも多くの方が日本酒の美味しさと出会えますように

## 2.106 美味しい「ごはん」49

2008/11/11



ついこの間まで、どこかに夏の暑さが残っていたのに、この数日はここ横浜でも、冬の気配が見え隠れ。冬に旬を迎える大根収穫のニュースも入って来る様になりました。

大根は一年中出回りますが、冬大根と夏大根は明らかに違います。それを痛感したのは、1年間、「大根のかつら剥き」をたっぷり練習した料理学校のときです。冬の大根は、水分が充分にあるので、皮と身の間に包丁を入れると、スイスイ刃が動き「上手くなった！」と思えるのですが、夏の大根は実が締まり硬くて、とてもやりにくかったからです。大根は、水分も甘みも増す、冬にこそ食べましょう。

大根の持つ消化酵素は、ごはんやお餅、肉や魚の消化を助けます。大根おろしにて食べると、いいですね。また、辛味成分には、殺菌作用もあります。先人の知恵はすばらしいですね。

先日撮影した、NANNOKI という雑誌の料理連載は、「大根使いきり」でした。瑞々

しい葉っぱから、皮まで全部使います。試作のために何本の大根をいただいたか……そのおかげで、大根とじっくり向かい合い、その素晴らしさに圧倒されてしまいました。食物繊維、ビタミンたっぷり、栄養的に申し分ない大根。皮や葉はさらに栄養たっぷり。皮を干して、キンピラにすれば、まるで青ゼーサイのような食感を楽しめます。また、少し辛味の強い葉っぱも、漬物にしたり、炒めたり、ご飯に混ぜて「菜飯」にしたりと、いろいろと楽しめて捨てるところがありません。「生」で、漬物、サラダ、大根おろし、みぞれ和え。「煮る」なら、おろし煮、鰯大根、おでん、ふろふき大根、牛肉と煮物、大根ステーキ、大根飯、味噌汁。干して、切干大根に姿を変えればまた山ほどに調理法が……。

大根を使った「母さんの味」は数え切れない。昔から、日本人の食卓に深くなじんできた大根。あまりにも普通にありすぎてありがたみを忘れていた気がしました。今の大根はほとんどが青首大根。葉元に近いところに青みがある、ずっとスマートで土から抜きやすい品種。もう少し寒くなると、近所の八百屋「池上商店」さんには、いまでは珍しくなってしまった「三浦大根」が並ぶはずです。葉元が細く、中心がとても太い「三浦大根」は、柔らかく、煮ると、とても甘くて、美味しい。大根全体量からするとほとんど無いに等しいのですが、もし、どこかで出会ったら、見逃さず、味を見てくださいね。

## 2.107 こんな肴で呑みたいな 50

2008/11/15



11月13日、東京農業大学のオープンカレッジで、日本酒を楽しむ講習の講師をさせていただきました。

東京農大と聞けば、酒好きはすぐ醸造科学科を思い浮かべるはず。山形「十四代」の高木さん、秋田「雪の茅舎」の斎藤さん、岩手「南部美人」の久慈さん、福井「早瀬浦」の三宅さんなど、蔵元や杜氏として活躍されている、東京農業大学醸造科学科出身者が、日本中に大勢いらっしゃるからです。のんべーにとって、東京農大は、美味しいお酒を醸す人をこの世にたくさん送り出してくれる、特別な学校なんです。

そんな学校で「講師をする！」なんて、ちょっと大変な事を引き受けてしまった感じでした。それも、3回講習のトリです。1回目は超有名、超多忙な農大教授小泉武夫先生と、同じ研究室のきき酒のプロ、進藤先生。2回目は、農大出身の江戸懐石近茶流家元、柳原一成先生。そして3回目は私です。お話をいただいたときは、あまりにもすごい事で、現実味が無かったのですが、長年自分が愛し

てきたお酒のこと、私が見て感じていることを素直にお話しようと覚悟を決め、当日を迎えました。

講習は1時間半。始めに、『日本酒の現状』として、今、日本酒が歴史上最高に美味しい時代になっていること。国内では、お酒自体の消費量が減っている上、日本酒のイメージの悪さも手伝い売れ行きが激減している一方、海外では、「日本酒の美味しさ」が着実に認められており、売れ行きも好調であること。呑み手も造り手も「食中酒としての日本酒」を求めていることなどをお話しました。

後半は「おつまみ一行レシピ」の中からクリームチーズ西京味噌和えと肉吸いの作り方をデモンストレーション。その後、食中酒としてのお酒の良さを知っていただけるように、茶飯を含めた3種の肴と3種のお酒を、じっくり味わっていただきました。

お酒は、この日のために、酒蔵の方々にご無理をお願いして用意した、選りすぐりのお酒ばかりです。講座に出席された方々は、日本酒の楽しみ方をよく知っていらっしゃる、好奇心も向上心も旺盛な方ばかり。皆さん、少し紅潮した頬にいい笑顔、質問も盛んに出て、予定時間をかなりオーバーしてしまいましたが、それに気がつかないほど、楽しく講義を終えることができました。

「来年の春も、講座を」とお話をいただいていますので、東京農大のオープンカレッジを、ぜひチェックしてくださいね。お目にかかれますこと、楽しみにしております。まだまだ、先ですが……。

## 2.108 美味しい「ごはん」50

2008/11/18



大根に凝っております。今回は、いつもは捨てられてしまう「大根の皮」のお話です。

大根は捨てるどころなし、と言いながら皮はあまり食卓にあがりませんね。このところ私は、大根を使うとき、丁寧に洗って皮を長く厚めにむき、皮は四角い枠に洗濯バサミがぶらさがった洗濯物干しピンチに挟んで干しています。秋空に揺れている白い皮を見ると、どこか懐かしい風景に思え、ほっこりと幸せな気分になります。

半日から1日、お日様と少し寒さが増した秋風にあてると、表面が乾きシワシワしてきて、見慣れた切干大根の片鱗が見えてきます。そのままかじってみると、生の大根になかった「甘味」にびっくりします。

その干した皮は、大きめに切って煮ても美味しいですし、よく炒め、佃煮風のキンピラも良いですよ。

皮と一緒に、葉っぱや、半月に切った大根も干すといいですね。葉は縮んで軽くなり、半月の大根も、旨味が凝縮したものになります。葉は炒めてご飯に混ぜ菜飯に。半月の大根は煮物にすると、旨さは倍増、使う調味料も減るので、一石何鳥にもなります。「乾物」は、素晴らしい先人の知恵ですね。お日様に干すだけで旨みが増して、保存も効くようになるのですから。

そして、今月の料理教室のテーマは、「大根1本使いきり」。ここでも大根です。大根料理だけを松華堂弁当に盛り込み、おもてなしまでしてしまうという、大胆な献立です。実は、今回の献立決めは、とても大変でした。大根料理は、考えれば考えるほど次々にレシピが湧き出てくるので、どれも捨てきれず、取捨選択がとても難しかったのです。今時、ありすぎて困るなんて、幸せな悩みは珍しいことですよね。もっとも、これは、長年、日本の食を支え続けてきた、庶民の味方「大根」だからこその話。他の食材ではそうはいきません。大根恐るべし、底力のすごさに、ますます、魅了されてしまいました。

大根は、これから旬を迎えます。大根料理の楽しみは、始まったばかり。もっと美味しくなる大根を使って、この冬、どれだけレパートリーを広げられるか、楽しみ、楽しみ！

## 2.109 こんな肴で呑みたいな 51

2008/11/20



先週お話しした「きき酒講座」は、東京農業大学「食と農」の博物館で行われました。

「食と農」の博物館は、農大のエキスを凝縮したような体験型博物館です。面白いのは、隣接する（財）進化生物学研究所の動植物コレクションを展示する温室「バイオリウム」と一体化されていることと、農大がどんな学びの場であるかがよく判る、密度の濃い展示物です。

美しい外観に誘われるように中に入ると、一階にはレストランと広い展示スペース、向かって右に緩やかな階段があり、二階の展示ブースへ導かれます。階段に描かれた足型を見ながら階段をゆっくり上っていくと、日本

酒の酒瓶を美しくディスプレイしたガラスの壁面に目を奪われます。日本酒好きならば、思わず笑みがこぼれ、好きな酒蔵のビンを自然と探してしまうことでしょう。全て、農大関係者がいる酒蔵だそうですから、本当に日本の酒蔵には、農大出身者が多いんですね。横にあるパソコンで、全国の酒蔵検索もできるようになっていますので、しばらくそこでいろいろ検索して楽しんだ後、ゆっくり歩を進めます。貴重な鶏関連の剥製や卵などが並びます。じっくり見ながら、さらに足を勧めると、突然、酒林が目に飛び込んできます。そう、農大の中でもお酒を造っているそうです。呑んでみたいですね。

そこから先の広いスペースには、様々な酒器や酒造りの道具が並んでいます。農大の先生のコレクションの展示だそうです。お酒を注ぐと、ヒューヒューと音が鳴る「鶯徳利」や「鶯猪口」、様々なお燗器など、昔の人がお酒のある空間と時間を粋に楽しんでいたことがよくわかる道具ばかりで、どれも実際に使ってみたくてたまらなくなり、酒が呑みたくなってきますよ。

## 2.110 美味しい「ごはん」51

2008/11/24



大昔、たしか大和時代のことだったと思います。位の高い人がニンニクを食べて、強烈に匂いのする息を部下に吹きかけ、邪気を払おうとしたと本で読んだことがあります。ニンニクだけでなく、ネギ類、ニラなど、エネルギーをタップリ持った食材は匂いも強い気がします。

前回お話ししました大根もそうですね。大根の皮は、むきたては瑞々しい白い肌をしています。それが、一晚、二晩と干していくうちに、少しずつ薄茶色の乾いた状態になり、見慣れた「切干大根」になってきます。不思議なことに、色が濃くなると同時に、切干大根特有の、あの甘みのある、強い匂いが出てくるのです。きっと大根をたくさん干しているところは、むせるような甘く強烈な芳香に包

まれていることでしょう。自然の持つエネルギーの強さを感じます。

食材の持つ「匂い」。その強さと個性が時に嫌われますが、もし、食べ物に匂いがなければ、きっと人は食欲を覚えず、美味しいと思わないでしょう。

人間が「食欲」を感じるのは、目と鼻。風邪で鼻が詰まった時、味がわからなくなった経験はありませんか。鼻をつまみ、目を瞑って、食事をしてみると、恐ろしいほど、何を食べているかよくわからないものです。

人類は、「匂いをかいで、『食べて大丈夫か』を感知し、大丈夫と判断したものを食べ物として体が受け入れる」システムを、過去の経験で作り上げたのでしょうか。現に、匂いの好き嫌いは、過去に食べた経験があるかないか、食べなれたものかどうか、影響されるものです。

これからは、自分の鼻を鍛え、食品パッケージの表示に頼りすぎず、今以上に自分の鼻メーターを十分に活用いたしましょう。

寒くなるにつれ、家にたどりついてドアを開けたとき、どんな匂いが出迎えてくれるか楽しみです。おでんかなあ、お鍋かなあ……家族思いの、幸せな匂いであることを祈って。

## 2.111 こんな肴で呑みたいな 52

2008/11/27



弘前の三浦酒造から、『ん』の新酒が出ました」の連絡があり、早速注文しました。

11月にしてはめずらしく、いい雪が降ったそうで、最高気温5℃とか。少し前に、「秋が深まったね」とお話していたばかりなのに、横浜で、「バタバタ、ぼー」の繰り返しの日々を送っている私は、季節においてきぼりにされているようです。

さて、待ちに待った、『ん』生酒が届きました。大きく「豊盃」と書かれた丈夫そうなダンボールを開けたとたん、冷たい空気が流れ出しました。

「冷たい！」

クール便で着いたので当たり前なのですが、それは紛れもない、お酒と一緒にやってき

た、三浦酒造の空気です。酒蔵の美しい瓦屋根に雪がうっすらと積もり、細やかな雪が舞い散る中、蔵の前の道路を通る車が、シャリシャリと雪を蹴散らす様子が目に浮かびます。

夜、主人が帰る時間に合わせて茹でた、有明海名物「竹崎カニ」と一緒に、二人で「ん・おりがらみ」をいただきました。

しぼりたてのお酒は、淡い白酒のようにいくらか白くにごっていますが、しばらくすると、おりが沈殿し、お酒は透き通ってきます。その後「おり引」をして、おりを取り除くと、通常の清酒になります。

つまり、「おりがらみ」とは、しぼりたてのお酒をそのままビンに詰めたようなもの。酒蔵で、フナ口からいただく味なのです。

しばらく逢えなかった恋人に逢うように、ワクワクしながら、栓を開け、グラスに注ぎます。

とたんに、「うまいなあ！」と主人の一言。先を越されてしまい、内心舌打ちしながら、私も負けじと、口に含みました。「ああ！美味しい！軽やか！」フレッシュな果物の甘さが口にひろがり、後を追うように爽やかな酸でスッと切れていく。そして、お酒がスルリと喉をすべり落ち、もう一口もう一口と五感が要求しています。いくらでも呑めそう。危険危険！

実はこの『ん』、「普通酒」なんです。価格は、1升2000円。一般に『これ日本酒？』と

聞いてみたくなるような『お酒でない普通酒（純米酒もありますが……）』が多い中、これだけ美味しくこの値段。コストパフォーマンスの高さはぴかーです。

普通酒『ん』は、「米・米麴・醸造アルコール」でできています。お気づきの方もいるかと思いますが、この表記は、特定名称酒の「本醸造」と同じです。どこか違うか。それは「米・米麴」で造ったお酒に添加する「醸造アルコール」の量が、「普通酒」のほうが多

いのです。

元になる「米と米麴」で造ったお酒がしっかり造られていると、味にぶれのない、こういう美味しい普通酒ができるのかなあと思っています。「純米酒しか呑まない！」という方も、この味には納得するはずですよ。

これから、次々に日本全国の酒蔵から「新酒の生」ができてきます。今年の冬も楽しみ。蔵の皆様、くれぐれご自愛ください。皆様の新酒、楽しみにしております！

## 2.112 美味しい「ごはん」52

2008/12/02



先日、『親孝行』の息子が有明海名物「竹崎カニ」を送ってくれました。ワタリガニの仲間の「竹崎カニ」は、ほぼ一年中楽しめるそうですが、12月から冬にかけてはメスが美味しくなるそうです。

発泡スチロールの箱を開けると、溢れんばかりの木屑。ガサゴソと中を漁ると、暗い色をした甲羅が見え、嵩こそと動き出しました。「ごめんなさい」と念じて、金串を口から下まで刺して活け絞めしてから、塩を入れた熱湯で茹でること11分。甲羅も足も輝くようなオレンジ色に変身！見るからに美味しそうです。

フンドシを外し、甲羅を開けると、エンジ色のカニ子がびっしり。甲羅に溜まっている味噌たっぷりのエキスと吸うと、甘い甘い！肩の肉も濃厚な旨みたっぷりです。北海道の毛ガニの味噌や、松葉カニの卵も美味しいものですが、それに勝るも劣らない旨みの濃さには脱帽いたしました。

去年、息子の運転する車で、佐賀の酒蔵「東一」にお邪魔した帰りに、有明海を望む、太良町まで足を伸ばし、有明海の横を通る国道沿いに並ぶ牡蠣小屋のひとつ、「竹崎海産」へ行きました。有明海で捕れたカニや牡蠣をその場で焼いていただけるところです。ゆでた「竹崎カニ」、炭火で焼いた牡蠣の旨みが忘れられません。牡蠣は、焼けて「プシュ！」殻が開き、ミルクィなエキスが飛び出た時が食べ時。軍手をはめた手で、熱々の殻を持ち、湯気の立つ牡蠣をいただく。焼き牡蠣のふくよかでジューシーな旨みを知り、さらに牡蠣の旨みの極地へ、深く吸い寄せられました。有明海も、そのときが初めての訪問。思っていた以上に広くてびっくりしました。はるかかなたまで海なのです。干潟が広がる波のない静かな海。一見、穏やかで全く問題がないように見えますが、諫早湾干拓のための堤防ができたことが、有明海全体が影響を受けていることを、地元の方々のお話でも感じました。離れた消費地で、ニュースだけを見ている私達は、「ニュース」としてその話題が取り上げられなくなると、まるでその問題が解決したかのような錯覚をして、そのうち、忘れてしまいますが、漁業で生活している現場の方にとっては死活問題。そういえば、事故米や、餃子事件などは、どうなったのでしょうか。

いけない、いけない。消費者自身が忘れては……。

## 2.113 美味しい「ごはん」53

2008/12/10



8月末に出版された「おつまみ一行レシピ」。この世に出てから4ヶ月近く経ちますが、コンスタントに売れ続け、常に増刷が間に合わない状態。買いに行っても「書店にない」という方の声も多く、本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。一人でも多くの方の手に、少しでも早く『おつまみ一行レシピ』が届くといいのですが……。

そんな状況の中、この本がテレビや新聞で取り上げられることが多くなりました。ただ、取り上げられ方は、『だけレシピ』としての一連なのです。『だけレシピ』一日経の方に取材を受けた折り、初めてその言葉を知りました。「食材が1,2品だけ」という、手軽に作れる料理本—『一行レシピ』は、ただそれだけではないのですけれどね……。

そんな折、フジテレビの朝の情報番組『とくダネ!』の「特捜エクスプレス」というコーナーで特集をしたいので、ぜひ取材をというお申し出がありました。夢にも思っていなかったテレビからです。

両刃の剣のテレビ。正直怖かったです。でも、説明にいらした担当ディレクターの女性が、地に足着いた、しっかりした考えを持った素敵な方でしたので、この方なら、『おつまみ一行レシピ』の持つ良さ、「簡単でも妥協しない本物の味」「レシピは流れを捉え全体像を頭に入れるのが大事」「とにかく料理を作って欲しい」という気持ちを伝えていただけたらと思います、取材をお受けいたしました。お話しているうちに、前作の『愛の料理 和食編』も取り上げていただけたということになりました。「料理をしたことがない人でもこの1冊があれば、料理を美味しく作れる」ことを目的に書きましたこの本は、ある意味、『1行レシピ』と対極にいる本ですが、二つの本に流れる私の篤い思いは一つです。「一人でも多くの人に料理をしてほしい」。やってみれば、思いのほか簡単なことがわかってくるはず。料理を作ることは特別なことでなく、毎日の生活の一部なのですから……。

そんなことで、先週と今週にわたり、二回の取材を受けました。先週木曜は昼から夜までほぼ6時間。フジテレビのアナウンサー富田憲子さんも一緒にお見えになり、我が家の台所で、一緒に料理を作り、楽しい時間を過ごしました。その辺りのお話を次回詳しく……。放映は、『とくダネ!』（フジテレビ系）15日朝9時過ぎということ。お楽しみに！

## 2.114 特別な日

2008/12/15



昨日から今日にかけて、思いもよらない展開がありました。何かからお話していいものやら……。

前にお伝えした、15日のフジテレビ系列放映の番組「トクだね！」の特捜エクスプレスのお話からいたしましょう。流行の「だけレシピ」の特集ということで、我が「おつまみ1行レシピ」も取り上げられたのですが、「だけレシピ」なるものが流行っていたことも知らないし、私の本がその範疇に入るとは夢にも思っていなかったので、「同じものを見ても、どう判断するか『物指し』は、人によって全く違うものだなあ」と変に感心してしまいました。でも担当の方が食に対してしっかりした考えを持った方でしたので、気持ちよく出させていただくことになりました。

当日は、「みぞれ鍋」「肉吸い」「一夜干し大根皮のきんぴら」「大根の菜っ葉飯」から「かえし」まで、作り方から出来上がりまで

の撮影に、昼の1時から、夜6時過ぎまでかかりました。実際、富田さんにみぞれ鍋を食べていただいたときは夜の6時。そのときは、疲れからか、私のテンションはかなり落ちていました。その場面を放映で見た生徒さんが「いつもの満面の笑みの先生でなく、キリッとした先生だった」といい解釈の感想を言ってくれたので、思わず笑ってしまいました。また、別の日に教室風景を2時間近く撮ったのですが、なんと数秒の放映。カメラが回っていて、緊張から指を切ってしまったYさん、ごめんなさいね。

時は遡り、前日14日の早朝。「はやく起きた朝は…」という番組で、「おつまみ一行レシピ」を愛用してくださっている磯野貴理さんが、大絶賛してくださいました。松居直美さんは、「レシピというより詩だね。1行だからずっと入ってくる」と素晴らしいコメント。本当に、この本を理解していただき、ありがとうございます。

そうそう、そうなんです。料理は、まず全体を捉えることが大事。そのための「1行」なのです。レシピを1つ1つブツ切りに捕らえて料理を作っても、ちっとも自分のものになりませんし、楽しくありませんから。

おかげさまで、本の売れ行きも好調。一人でも多くの方が「料理って楽しい！」と思ってくださいますように！

## 2.115 こんな肴で呑みたいな 53

2008/12/23



それは衝撃的な出会いでした。

名古屋の「醸し人九平次」、萬乗醸造を訪れた時のことです。酒造りの考え方を、自ら丁寧な図を描いて、わかりやすく、しかも理論的に解説してくれる蔵元に初めて出会ったのです……。

萬乗醸造は、京都の町屋造りを思わせる、居住まいの美しいお屋敷のあるお蔵です。茶室、床の間など、隅々まで伝統的な「和」を感じます。そんな環境で育ったからこそ、自分の醸したお酒を、担いででもパリへ持ち込んで味で勝負しようという気持ちになったのではないかと思ひ当たりました。

代々丁寧に使ってこられた風格と優しさを併せ持つ応接間に、「お待たせしました！」と言いながら、大きな体を折るように現れた、十五代蔵元久野九平治さん。10月1日の「日本酒の日」に、日本酒を広めようと東京でデモ行進の先頭に立っていた方です。

拙書「おつまみ一行レシピ」のご縁以来、農

大のオープンキャンパスや様々な講演でお世話になっていましたが、蔵にお邪魔してちゃんとお話するのは初めてのこと。九平治さんは、穏やかな口調で、噛んで含めるように、時間をかけて丁寧に自分の酒造りについてお話してくださいました。専門用語を使わずに、酒造りを判りやすく解説するのは、至難の業ですが、九平治さんはそれができる人。一人でも多くの人に、日本酒の美味しさを知ってもらいたいという強い意思がそういう表現に行き当たり、国内だけでなく異国のフランスの方にも通じ、パリの三ツ星レストランのワインリストに載ったのでしょうか。

蔵を見させていただき、九平治さんが、「日本酒になじみのない国内外の人たちに美味しさを伝えたい」という気持ちを、杜氏の佐藤さんや蔵の方々と具現化すべく酒造りに励んでいらっしゃるの、よくわかりました。

米の処理、麴、仕込み、しぼり、火入れ、貯蔵、そして水と、酒造りの始めから最後まで、どの場面にも「九平次らしさ」が見えていました。九平治さんは、客観的に全てのことを判断できる冷静さと、「貴賓、優しさ、懐かしさを感じるお酒」を造る為に、できる努力は厭わない情熱と、実行力を持ち合わせている類まれな人です。

九平治さんの魅力は、美酒「醸し人九平次」にそのまま反映されています。いろいろな機会に日本酒を苦手とする人に味見してもらった際に、「このお酒なら大丈夫、美味しい！」

という人が一番多いのです。日本酒でありが  
なら、日本酒でもワインでもない、既存の枠  
に当てはまらない新しいタイプの食中醸造  
酒、それが「醸し人九平次」。どこまで進化

して、どこまで日本酒好きを増やせるかとも  
楽しみます。

## 2.116 美味しい「ごはん」54

2008/12/28



師走も28日。もうすぐ「お正月」ですね。

明日29日から一泊、例年通り、家族で京都に行きます。子供達が社会人になってからは、家族揃って出かけるのもこの京都旅行だけになりました。皆が休みを取れるこの時期に、お節の買出しも兼ねて、美味しいものを食べに行くのです。そして31日は朝から晩までお節作りとなります。ですから、お節の中でもじっくり作りたい「昆布巻き」「黒豆」「金団（きんとん）」は、28日までにゆっくり、じっくり作ることにしています。

黒豆は、近所の和菓子食材のお店、「薩田商店」さんから丹波のものを買います。毎年、甘みと豆の旨みのある、柔らかく大きな豆を仕入れてくださるので、安心してお任せ。豆は例年通り、いい品。今年は煮方を変えて作ることにしました。今までは、一番簡単で失敗のない「煮汁を作って温め、熱いうちに

黒豆を入れて一晩おき、戻ったところで煮る」やり方をしていますが、今年は思い切って、昔から伝わる煮方してみました。

昔のやり方は、一般のお豆を煮る時のように、たっぷりの水に一晩漬けて、十分戻してから、甘みを少しずつ加え、豆の甘みと相談しながらじっくり、じっくり煮るのです。丹波の黒豆は、同じ仲間の黄大豆より一ヶ月も長く畑において、充分乾燥させるそうです。そうすると甘みも旨みも増すんですね。そんなに丁寧に作られた黒豆です。「一晩水に漬けてから煮る方法」は豆の腹が割れやすくなりますが、時間をかけてじっくり豆と付き合えるので、豆の味がより引き出され、一番美味しい状態で食べることができるのです。朝からトロトロの火で煮ては味見をくり返しています。まだまだ豆に余力がありそうなので、もう数時間付き合おうかなあ。

その間に、くちなしの実で少し色付けした薩摩芋を甘く煮てから漉し、水飴を入れて、力を入れて練り上げ艶を出します。仕上げに、栗の甘露煮を優しく混ぜて込んで関東風金団の出来上がり。今年の仕上がりは格別いいみたい！「いい艶なこと！」一人笑いが止まりません。

31日にできあがりを楽しめるのが楽しみ、楽しみ！

## 2.117 美味しい「ごはん」55

2009/01/03



明けましておめでとうございます。皆様、どのようなお正月を迎えられましたか。

横浜では、抜けるような青空がずっと続いており、暖かく、穏やかなお正月でしたが、町の空気はあまり正月らしいものではありません。どことなく何時もと同じ、日常の一日……

若い女性にも会いませんし、大掃除の終わった清らかな玄関に門松が置かれているというお宅もめったに見うけられませんから。

一年の始まりには、無病息災、長寿、子孫繁栄を祈って『お節』を作って歳神様にお供えし、家族揃っていただきたいものですね。穏やかで明るい空気が漂う家庭こそ、社会の基盤。今年が、さらに愛と平安に満ち溢れた年になりますように、心から祈念して止みません。

さて、我が家の『お節料理』がどんなものだったか、少しお話いたしましょう。

お節は、和食の集大成。煮物、焼き物、甘い口取りなど、和食の基本料理が盛りだくさ

んで、プロの料理人にとっては腕の見せ所です。私は料理人ではありませんが、去年よりもっと進化した味にしたいと心秘かに思い、一人「ああでもない。こうでもない」と思いながら仕上げます。

今回のポイントは、「かえし」使いでした。拙書『おつまみ一行レシピ』『愛の料理 和食編』などで多くの方々に「便利です！」とご好評をいただいている、おそば屋さんの合わせ調味料の「かえし」。お節作りでも、基本をかえしで作ってみることにいたしました。

お重に詰める場合、各地で多少の差があるものの、酒の肴や甘いものの、「口取り」を上段、一番下の段に煮物。2段目、3段目に焼き物、酢メの魚などが入ります。

今回の我が家のお重は二段。1段目に、黒豆、数の子、田作り、きんとん、鰯昆布巻き、鶏の焼き物、たたきごぼう、鰯照り焼き、伊達巻き。二段目に、海老酒炒り、金柑甘煮、慈姑、八つ頭、筍、こんにゃく、牛蒡、人参、絹さやの煮物を盛りました。

大晦日の朝、はんぺんとお砂糖と玉子だけでじっくり焼いて作る伊達巻きからとりかかります。そして、様々作り、前もって仕込んでおいた鰯の昆布巻きも最後に火を入れて照りをつけ、盛り込みも終えてほっとしたのが6時ごろ。今年は気持ちよく早く仕上がって気分いい出来上がりでした。特にじっくり煮た黒豆と、やり方を少し代えた伊達巻きは、我ながらうっとり！

これは続けなければ味わえない楽しみですね  
え。皆さんも一品ずつから始めませんか。奥

深い楽しみですよ。

本年も、当ホームページをよろしくお願  
いたします！

## 2.118 こんな肴で呑みたいな 54

2009/01/13



七草粥が終わると、その年が本格的に始動し始めた気がしますが、日本中の酒蔵は、正月も祭日も関係なしに連日仕込みの真っ最中です。

この時期に酒蔵にお邪魔し、仕込みの様子を見つつ、今年の特徴や出来を伺うのが私の冬一番の楽しみ。できたてのお酒を試飲させていただくのも、目的ですけどね……。

年が明けて、今年一番にお邪魔させていただいたのは、青森県弘前にある酒蔵『豊盃』さん。この蔵には毎年お邪魔しますが、行くたびに若い蔵人が増え、平均年齢がどんどん若返っています。製造責任者の三浦兄弟始め、ご両親、二人のお嫁さん、3人の天使のような子供達が生活する家と蔵が一緒なので、温かく、おらかな雰囲気いっぱいの蔵です。蔵人のみなさんも、どこか伸びやかに楽しそうに仕事をしています。豊盃のお酒が、伸びやかで華を感じるのは、そのせいでしょうか。

二日目は朝8時前に伺い、お米を蒸しているところから、見学しました。人の背丈ほどもある大きな蒸し器「甑」(こしき)は、中

を3つに仕切って3種類のお米を蒸すようになっています。蒸しあがると、前が見えないほどの蒸気の中から、熱々のお米をシャベルで掘り起こし、ベルトコンベアに次々にのせていきます。冷気で冷ましつつ、蔵人が米を揉み解し、麴にする蒸し米は麴室へ、また別の蒸し米は仕込み用の大きなタンクへとまさに流れ作業でそれぞれの場所に運ばれていきます。蒸し米は大きな容器に入れられ、蔵人の皆さんが担いで、しかも小走りで運ぶ重労働です。そして今回、初めて蒸し米の揉み解す行程に入れていただき、実際に作業を体験してきました。お酒用の蒸し米は、普段私たちが食べる「おこわ」の何倍も硬めに仕上げるんですよ。作業を終えた時、不思議と手の平がつるつるになっていました。私が少しでも触ったお米が、どんな仕上がりのお酒になるかとても楽しみです。

今は、大吟醸と、純米吟醸の仕込み中。何種類か絞りとたてのお酒を試飲させていただきましたが、『豊盃』のお酒は一口目も十分美味しいのですが、2,3日たって空気に触れるとさらに旨みに厚みが出るのが、不思議なんですよ。作り手の三浦兄弟に伺ってもニコニコ笑って、「なんででしょう？」。

ほんと、『豊盃』は不思議が一杯で、興味が尽きなく、心暖まる蔵です。料理上手、というより名人のお母さんが作る津軽料理もお酒と同じくらい魅力的で、毎回感動感動。さて、今度はいつ伺うことにしましょ……。

## 2.119 こんな肴で呑みたいな 55

2009/01/16



前回のお話、弘前の酒蔵「豊盃」にお邪魔したときのことで。

実はその二日前に、出版社を通してセミドキュメンタリー番組からの出演依頼がありました。毎回、いろいろな業種の人物を取り上げ、その方の活躍ぶりや生活を介绍するものです。放送の最後には有名男性タレントがその方のお薦めのお店を訪ね、コメントをするのがお決まりの番組です。全国ネットではありませんが、ネット局を通してかなりの地域で見られている、人気のある番組です。

その話をいただいたとき、まず耳を疑いました。「私のどこが賢人ですか?」「一体、私の何を取り上げたいのですか?」と、お声をかけてくださった方に聞いてみたくてしかたありませんでした。実際、私に会って話を聞けば「結構です」と言われることの確率が高いとも思えたので、お互いのために一度お目にかかることにいたしました。

次の日、プロデューサーとディレクターお二人が我が家においでになり、3時間もお話し

しました。翌日の弘前へ旅に同行したいということにもなり、あれよあれよと言う間に、何かなんだがわからないうちに話が進んでしまいました。同行するディレクターが、「酒は浴びるほど呑むが、日本酒は旨くないから呑まない」と言われたことが私の心に火をつけ、「一緒にどうぞ。必ず日本酒の美味しさを教えてあげる!」と、仕事そっちのけの思いがあったからです。

主人に話すと、番組のスポンサーが超大手ビール会社だから、「日本酒を応援している人は、取り上げないよ」と話しておりましたが……。

翌日の弘前。突然のディレクター同行で、「豊盃」の皆様には本当にご迷惑をおかけしてしまいましたが、彼は、「うまいっす!」と素直に豊盃の酒の旨さに酔いしれていたもので、「日本酒の旨さに目覚めさせる」目的は簡単に果たせました。

楽しみの多かった一泊の旅を終え、具体的にどう動こうかと打ち合わせをする予定だった日……突然上司の方を連れて、顔色も悪く現れたディレクター。いい話ではないなあと思い、「取りやめ?」と言ったら、その通りでした。何でも、スポンサーのビール会社で、景気の悪い最中に、日本酒応援団の私を取り上げるのはいかなものかとクレームがあり、一度通った企画でも差し戻しとなったようです。出演自体に執着があったわけではないので、そんなに謝られてはこちらのほう

が恐縮してしまいます。ただ、小さいことを言うような会社でないはずですから、不景気がここまで来たんだなあ実感。主人に報告したら「ビール会社の上のほうの人はそうではないだろうが、現場と代理店はケツのアナが小さいな。アルコール業界類全体がピンチで、特に日本酒はビールより大変だよ。いい

話になるのにな……大きな手を差し伸べるなんて……ロマンかな」と。

ビール会社まで私を日本酒応援団として認めてくれているのに、日本酒関係の大きな組織からは……まあ、それは言いますまい、多くの大好きな蔵の方々から応援をいただいているだけで幸せ者ですから。

## 2.120 美味しい「ごはん」57

2009/01/25



横浜で生まれ育った私は、中華料理が懐かしい味のひとつ。子供の頃から、何かのお祝いや法事には中華街で食事をするのが当たり前でしたが、最近の中華街は、歩きながら肉まんを食べる人ばかりが目立ち、あまりにも観光地化して、どこことなく居心地が悪い。その、肉まんのせいばかりではないでしょうが、好きなお店も立て続けになくなり、このところ足が遠のいております。最も、横浜は中華街だけでなく、町には蕎麦屋さんより中華料理店が多いところ。ソバと言えば中華、昔から食べなれた味、サンマー麺が横浜だけにしかないとは、大人になるまで知りませんでした。そんな中華がいっぱいの横浜でも、ここしか食べられないという凄いお店を、今回は紹介します。

それは、『味珍』というお店で、場所は……常連さんに怒られてしまいますので、横浜駅周辺にある、ということでご勘弁を。豚の頭、耳、舌、胃、足、尾などがメインの呑み屋

さんで、いわゆる中華屋さんではないので麺類など食事はありません。初めて主人に連れてってもらったとき、醤油でじっくり煮込んだ、コラーゲンたっぷりの豚の各部位の旨さに唖然とし、衝撃を受けました。それ以来その旨さのとりこになってしまったのです。一人で一杯静かに呑む人、仕事帰りに気の合った仲間と楽しそうに盛り上がる人などで4時の開店と同時にカウンターはあっという間にいっぱい。最近は女性客も見かけるようになりましたが、今でも女性だけ入るのは、それも一人で入るのはなかなか勇気がいる店です。でも、ガラス戸を引いて、一歩中に入れば、心優しき屋台の感覚。扉を開けた人が一人でも多く座って『味珍』を味わえるように自然に全員が詰めたり、席を譲ったり、ともかく暖かい空気に満ち溢れているお店です。

店に伺って間もない頃、買い物帰り、あまりに疲れてコーヒー一杯飲んで帰ろうかなあと考えたとき、「コラーゲンたっぷりの耳」が頭をよぎりました。(普通ではないですね……) 時間は開店ちょうどの4時。一人ではちょっと気が引けるなあと思いつつも、「食べたい！」気持ちが勝って、ドキドキしながら開店早々の店の扉を開けました。店長の学さんの爽やかな笑顔と、「いらしゃい！今日は一人？そこにどうぞ！」の優しい声が迎えてくれ、できたてのとろけるように美味しい「耳の醤油煮」を堪能して、たった20分

の滞在時間で充分幸せな気分で帰ったことがありました。そして、中華独特の香辛料を使わず、どうしたら、あんなに美味しく臭みのない豚足や耳や尻尾ができるのか知りたくて仕方ありませんでした。

さすがに一人で行くことはそう何度もありませんが、あの「醤油でじっくり煮る」という直球勝負の味は、『味珍』でしか味わえないので、お土産だけを買うによることもありましたよ。

そんな好きなお店なのに、ここ1年、なんだかんだで行けずにいました。ついに先日、

久々に主人と出かけることができ、久々に扉を開けました。

いつもと変わらない学さんの笑顔と、「お久しぶりです！こちらにどうぞ！」の声でカウンター奥の特等席に。一番の好物「尻尾」と「耳」、そして必ず一緒に頼む甘酢の白菜漬「ラッパーサイ」を頼みます。これがまた酔うほどにお酒に合うんですよ……。

ここに来るたび、食材は使い方、調理の仕方次第といつも考えさせられます。最後に頂いた「モツ煮」も最高、本当にプロの味です！  
写真は、庭の梅の花

## 2.121 美味しい「ごはん」58

2009/02/02



よそのお宅に伺うと、ドアを開けたとたんにそのウチの匂いがしますよね。古い家の匂いや、清潔感に溢れた匂いなど様々。子供の頃、家によって「匂い」が全く違うことが、不思議でしかたありませんでした。ドアを開けるまではよそよそしかった家が、その匂いを嗅いだとたん、生活というか、生きている人を感じて、そのウチになぜか親しみを覚えたものです。

今でもその習性は変わらず、酒蔵にお邪魔するときも、始めに戸を開けて入る瞬間がたまらなく好きです。仕込み時期の酒蔵は、蒸し米や、麴の優しい甘い香り、醸されたばかりの新酒の匂いなど、酒好きにはたまらない匂いばかり。ついふらふらと、中へ中へと誘いこまれてしまいます。

今回お邪魔した酒蔵は、秋田県横手市平鹿町浅舞の「天の戸」さん。こちらの魅力は、もちろん美味しいお酒ですが、ただそれだけではありません。杜氏の夏田冬蔵さんのお母様や奥様の漬物を前にいただいたことがあ

り、あまりの美味しさに惹かれ、それもあって前から伺いたいと思っていたのです。

蔵に着いてすぐ、蔵人の皆さんと一緒にお昼ごはん。大きな丸テーブルを囲むのは、私達を入れて十数名。まるで大家族のようです。その料理を全て一人で作ったのは、蔵で酒質の検査も担当する恵津子さん。360度の目配り気配りで、キビキビと動き回り、まるで皆のお母さん。部屋には湯気だけでない暖かさが溢れています。炊きたてごはんは、ご近所の佐々木さんが作った秋田こまち。味噌汁の味噌は蔵元の奥様の実家のもの。さく、高野豆腐、糸こんにゃく、椎茸の煮物は、どれもじっくり味が沁み込んで理屈抜きに美味しい。長芋の梅和えは、梅に甘みがあるから、味に尖りがないので、いくらでも入ってしまう。小さな数の子とほうれん草のマヨネーズ和えも美味しかったなあ。

料理上手の恵津子さんによれば、この地方には麴屋さんが多くあり、どこの家庭も麴の甘みを上手く使いこなしているとのこと。麴の甘みを知っている舌を持った人が作るから、どの料理も優しい甘みがするんですね。その上、どの食材も、半径数百メートルの地元のもの。今の時代、一番贅沢な『ごはん』です。毎日、恵津子さんの手料理を食べることが出来る天の戸の蔵人さんは、本当に幸せですねえ。

その恵津子さん、ベテラン農家でもあります。夜の会では、秋に収穫し冷凍しておい

た、菊花「もってのほか」も出してくださいました。しゃっきり、きゅっきゅっとした歯ごたえは感動もの。クセのない白い菊と味の濃い紫の菊との配合具合や、ゆで具合が、食材を知り尽くした作り手ならではの実感しました。季節ごとに訪れてみたい人がもう一人

増え、幸せがまたひとつ増えました。  
恵津子さん！畑を見せていただくこと、楽しみにしていますね。いろいろご馳走様でした。  
次回は、大好きな夏田冬蔵さんのお話、いえ、天の戸のお酒のお話をいたしましょう。

## 2.122 こんな肴で呑みたいな 56

2009/02/09



「だすべ!？」

朗らかな大きな声で、ニコニコと同意を求めるのは、夏田冬蔵さん。秋田県横手市浅舞のお酒「天の戸」の杜氏、森谷康市さんです。夏は、田んぼでお米を作り、冬は蔵でそのお米を使ってお酒を造るから「夏田冬蔵」。その様子は御著書「夏田冬蔵—新米杜氏の酒造り日記」を読むとよくわかります。文才がある上、京都の会で披露された唄声は折り紙つき。アイデア満載の料理も凄いいし、話も上手。サービス精神、好奇心旺盛で、優しさとウィットに富んでいるから、冬蔵さんの回りにはいつも花が咲いたように、明るい。こんなに褒めていいのかなあと思うけれど、本当にそうなので、仕方ありませんね。

蔵人さん達とお昼を食べた時、「杜氏は、こうしてずっとしゃべっているんですか？」と伺ったところ、「だなあ！杜氏がいないと静かだなあ」と、離れたところで主人と話している冬蔵さんを、優しい目で見やっていた。

冬蔵さんは、じっとしていません。いつも蔵の全てに目を配り、誰かに話しかけています。あちらこちらに、潤滑油を挿しながら、蔵の方々の気持ちをひとつにまとめているんです。より「旨い酒」を造るため、蔵の皆さんが少しでも楽に、楽しく働けるように、心を砕いていらっしゃることがよくわかりました。歴史のある蔵は、使いにくい部分が多いものです。できるだけお金を掛けずに、ホームセンターで買えるような身近なものを使った、独創的なアイデアの秘密兵器が、蔵の各所にちりばめられています。杜氏の解説を聞いていると、どこか楽しげで、感心する一方、クスッと笑ってしまいます。一度「天の戸」の蔵を訪れた人がまた来たくなる理由がよくわかりました。

大好きな仕込み蔵で、一人でいた時間、嬉しかったな……。

仕込み蔵には、いくつものホーロータンクが並び、中には、柔らかく美味しい仕込み水と、同じ水を使って育ったお米の麴と蒸し米が入っています。この一つのタンクの中で、お米のデンプンが麴の力で糖化し、その糖を酵母の力で発酵させ、お酒になるのです。蔵人の方は毎日、育ち具合をチェックします。タンクごとにお酒の名前と仕込んだ日にちが書かれています。「ダイヤモンド・ダスト」と名前の付いたもろみの横に座りました。耳を澄ますと、タンクのあちこちから、プツプツ、プツプツ。アルコールと一緒に炭酸ガス

が発生している音が聞えます。表面の白い泡が揺れています。タンクごとに、表面の顔が全く違うし、ほのかに匂う酒の香りも微妙に違うんです。キーンと冷えた空気。あちこちから聞こえる発酵の声と香り。ああ、幸せだなあ……。

それぞれの酒蔵には、個性があります。蔵の建て方や設備も、酒造りも千差万別。まさに、酒屋萬流。それぞれの蔵にあったやり方

を、それぞれが一生懸命模索され、お酒を醸していらっしゃる……。いろいろな蔵にお邪魔する度にそう思います。

森谷杜氏は、「居心地の良さ」を大切にしていらっしゃる。お蔭様で、初めて伺ったのに、とても居心地よくさせていただきました。

「天の戸」の皆様、冬蔵様、本当に楽しい時間をありがとうございました。

## 2.123 こんな肴で呑みたいな 57

2009/02/16



「酒香寿」、これで「さけかす」と読みます。前回お話ししました、秋田県横手市の「天の戸」の夏田冬蔵こと、森谷康市杜氏が自蔵の「酒粕」につけた名です。全く無理せず、ゆったりとお酒をしぼるので、酒粕にはまだお酒が一杯残っていて、そのまま置いておくと、酒粕の表面にお酒がにじみ出てくるほどふわふわ。そのまま舐めても抜群の美味しさです。酒粕は、名前の通り、酒造りの副産物。水と蒸し米と酒母を仕込みタンクに入れた「もろみ」を発酵させ、いい塩梅のときに、ゆっくりお酒をしぼり、残ったものが酒粕です。夏田冬蔵さんの「酒香寿」のようなものは、な

かなか手に入りにくいのですが、最近はスーパーでも白い板状のものは見かけるようになりました。もし、その酒粕を料理に使うときは、お酒で溶いて味を足して使うと一味美味しくなりますよ。

一口に酒粕と言っても、よく見かける板状のもの以外にも、柔らかいトロトロのもの、ねっとりした甘みのある「踏み粕」といったものもあります。「踏み粕」は、酒粕をタンクに入れ、踏んで空気を抜き半年以上寝かせたもの。寝かせた分、旨み成分が凝縮しています。「踏み粕」に野菜や魚、肉を漬ければ、旨みがぐんぐん増し、それは美味しい「粕漬け」に仕上がります。その味をお試しになれば、「酒粕は最高の調味料」と合点できるはずです。普段の味噌料理にも、隠し味としてほんの少し混ぜても、旨さに深みがでますよ。「鯖の味噌煮」などで、ぜひお試しください。

さて、今月の教室のメニューは「酒粕鍋」。味噌味の鍋に、牡蠣、豚肉、豆腐、白たぎ、セリ、白菜などを入れ一煮立ちさせたところに、酒粕を一握り入れます。鍋を囲んだ皆さんは、酒粕効果で血行がよくなり、頬はばら色です。賑やかに鍋をつつきながら、いろいろな話が飛び出します。北陸で育ったある40代の方の話。「寒い時期のお八つは、もち網で焼いた酒粕が多く、どこが美味しいかわからなかった。今ならこんなに美味しいと思うのに」と、笑って話していました。と言っても、

子供の頃の私は「酒粕」が苦手でした。お酒は呑めなくせに酒粕で作る甘酒が大好きな

母で、子供の私にも「呑め！呑め！」とうるさく言うので、逃げて回っていたのです。今からは想像もできませんが……。

## 2.124 こんな肴で呑みたいな 58

2009/02/23



昨年行われた洞爺湖サミット。晚餐会で提供されたお酒は、静岡県焼津市の『磯自慢』大吟醸でした。のん兵衛ならば誰しも知っている銘酒ですが、日本酒を呑まない方でも、その名前をニュースなどでお聞きになったのではないのでしょうか。

私が『磯自慢』と出会ったのは、よく思い出せないくらい遙か前。「大吟醸」はもちろんのこと、比較的求めやすい「本醸造酒」でもスルスルと喉越しよく、どんな肴とも合い、呑み飽きせず、いくらでもいただけます。お燗にすれば、安定した酒質の良さがさらによく判ります。そうそう、『磯自慢』をとてつもない熱燗で出す居酒屋が静岡にあり、「熱燗」の概念を変える美味しさでした。『磯自慢』を口に含めば、ふわりと旨みが広がり思わずにっこり。呑み干せば、適度な酸味で口中すっきり。ああ美味しい！これこそ食中酒の理想形。

そんな憧れの酒「磯自慢」の社長、寺岡洋司さんから、昨年秋、突然お電話がありまし

た。拙書『おつまみ一行レシピ』をととても気に入っていただき、「仕事でロンドンに行く際、たくさん持って行って宣伝しますよ。蔵にも置いて売ります」。そのお話を伺ったときは、本当に嬉しくて、天にも昇る気持ちでした。そして、2月には蔵にお邪魔する約束をいたしました。

指折り数えて迎えたお約束の日。早朝7時に、焼津港に近い鰯ヶ島にある蔵に伺いました。雑菌進入防止のため、蔵の内部全てにステンレスが張られ、どこもかしこもきれいに磨かれています。その上、蔵全体が低温管理された冷蔵庫になっています。麹室にもおじゃまし、杜氏の多田信夫さんの麹造りも拝見させていただきました。これ以上出来ないと思えるほど、デリケートに優しく麹菌の入った缶を振ると、薄緑の空気がふわふわと漂い、蒸し米の上にそっと降りたちます。ピーンと張った緊張感に杜氏の厳しい眼差し。私は一瞬、息をするのを躊躇してしまいました。

洗米、蒸し米などいろいろ見せていただきましたが、杜氏の多田さんと社長の寺岡さんの息はピッタリで、蔵人の皆さんも「あ・うん」の呼吸。同じ空間にいる私まで、その心地よいリズムに乗ってしまいます。きっと、社長の寺岡さんが蔵に入り、皆さんと一緒に酒造りをされているからなのでしょうね。「磯自慢の酒の味を守るためなら、できることはトコトンやる！」という姿勢が蔵の随所

にみられましたし、御自分の意見をしっかり持ちながらも、いいと思うことは素直に取り入れる「柔軟で自分を見失わない酒造り」をされているなあと感じました。

いま、『磯自慢』の名はあまりに有名で、「美味しいのは当たり前」というイメージがあり

ますが、始めからこうだったわけではなく、寺岡さんがひとつひとつ蔵の方々と創りあげたのですね。今をときめく若い酒の造り手達の本当の先駆者は、この寺岡洋司さんなんだと、つくづく実感して帰って参りました。

## 2.125 美味しいごはん 59

2009/03/07



新しい料理本の撮影が始まり、久しぶりの更新です。皆様、お変わりございませんか。毎日バタバタ動き回っています。

料理の撮影は、実に体力が要ります。朝から晩まで、座る間もありません。器や敷物、料理の材料を揃え、気合を入れて料理を作り、一番美味しそうな瞬間を撮ってもらいます。そのために何度も作りなおしをすることもあつてはるんですよ。料理にもよりますが、一日に撮影できる料理数は、多くても20品というところでしょうか。ですから、心を込めた1冊を創るためには、写真を撮るだけでもかなり疲れます。

そんな中、買い物ときいつも通る東横線のガードの土手に、一面の菜の花を見つけま

した。可憐な黄色の花と淡い緑の葉。反対の土手には、10本ほどの土筆があちこちに立っていて、「忙」の字のごとく、私が心をなくしている間に、私の回りはしっかり春になっていました。

自然に生えてくる菜の花や土筆は、春の時間を知っているのに、人間はバタバタしているばかりで、地球の呼吸に合わせて生きることをついつい忘れてしまいます。八百屋さんの店先の菜の花でなく、自分の体内時計を持っている雑草の「菜の花」が、そんなことを思い出させてくれました。

今回の本の料理撮影もあともう少しで終わります。後は原稿書きの日々が待っており、皆様のお手元に近いうちに届く予定の、予定です。「愛の料理」「おつまみ一行レシピ」同様、皆様に、「こんな本を待っていた！」とだけ言っただけのよう、編集者、カメラマン、デザイナー、アシスタントの皆さんと、新しい本が書店に並ぶ日を心に描いて、日々励んでいます。

つかの間の休み。さあ、今日は菜の花と庭の露のとうで、春を楽しみましょうか。

## 2.126 美味しい「ごはん」60

2009/03/16



「母の味」を中心にした料理本の撮影が、無事終わりました。約2週間、準備と撮影の繰り返しの日々でした。編集者、カメラマン、デザイナーの方々は、いくつもの仕事の抱えながら、連日横浜まで出向いてくださり、朝から夜遅くまで、一心に仕事をしてくださいました。仕事とはいえ、本当にありがたいことです。今はよりよい本にするために、皆で磨きをかけています。

この本を出す事で、私の「母の味」を改めて考えました。母は、魚の美味しい大磯の生まれなので、魚が大好きでしたが、横浜生まれの父や祖母は大の肉好き。作る料理も母が考案した、牛肉のジンギスカンや、すき焼き、酢豚など肉料理が多かったのです。本当は、

コハダの酢めやキンメの煮付けが食べたかったようですが、自分の嗜好より、姑や夫の好みに合わせる世代の女性でした。

それでも、寿司は家族みんなが好きでしたので、寿司のときの母は張り切っていましたね。近くの商店街の魚屋さんで鮪、コハダやイカを買い、地元子安の貝を扱う貝専門のお店では、オレンジ色のアオヤギや黒っぽいトリ貝などの寿司ネタを買い、自分で寿司を握りました。温かみの残る寿司をにぎるのが母の特徴で、どこかで習ったわけでもないのに、食にうるさい父を満足させられる腕前でした。

長年仕事を持ちながら、どんなに遅くても、家族に温かい、栄養たっぷりの食事を用意してくれました。扁桃腺を腫らし熱が出て、布団にもぐって寝ていると、ガラス戸一枚隔てた台所から、母が野菜を刻んでいる包丁の音と、玉ネギやキャベツをゆでてコトコト煮込んでいる匂いが漂ってきました。いつもの野菜スープを作ってくれているのが嬉しくて、早く食べたくて仕方なかったものです。野菜の旨みと少しの塩だけで作る、母の野菜スープは、熱で食欲が落ちた時でも、スーッと身体に入り染みとおる美味しさでした。

そんな母は、病との壮絶な闘いの後、私が料理撮影を無事に終えた日の深夜、私の仕事を見届けるように、この世を去っていきました。最後まで生きることをあきらめず、素敵な生き様のままに。

## 2.127 題名 1126

2009/03/24



いよいよ桜が咲き出しました。横浜の我が家の庭、母が植えた1年生の小さな桜は、もう満開です。桜の名所で有名な弘前城公園では、例年はゴールデンウィーク辺りに見頃を迎える桜が年々早くなり、桜を観光の目玉にしている地元には大変なダメージだとか。いろいろな意味で「桜」は特別な花なようですね。

花見といえば、昔から「花より団子」の言葉にもあるように花見団子が付き物です。子供の頃から、花見団子の色あいの美しさに惹かれていました。桜を思わせるピンクは春。雪を表す白は冬、蓬の緑は初夏を表しているそ

うです。料理の世界には、「走り」（これからくる季節を先取りしたもの）、「旬」（まさに今一番美味しいもの）、「なごり」（過ぎた季節のものを惜しんで）という言葉がありますが、同じように、あの小さな1本のお団子には、四季を愛でるエッセンスがちゃんと入っているんですね。和菓子の色あいの美しさ、季節感の表し仕方は、日本人の細やかな感性そのもの。本当に凄いです……このお団子に限っては食べるより、見るほうが好きかもしれません。

今日、デパートの和菓子売り場の前を通ったら、2週間の期間限定で、可愛らしい「花見団子」が、楚々と並んでいました。買おうかどうしようか迷って、二度三度通り過ぎたのですが、「桜の塩漬けを使って淡いピンクに染めてある」と書いてあるのが、目に入ったとたん、味わってみたいくて思わず買ってしまいました。家に帰って渋めにお茶を入れ、1本を母に供え、庭の桜を見ながら一緒に食べました。淡い甘さのお団子にはかすかな桜の味がして、淡く咲き誇る満開の桜が頭の中に広がりました。

## 2.128 美味しい「ごはん」62

2009/04/04



宅急便が届き、依頼主の欄を見てビックリ。秋田の山菜名人柿崎さんからです。二月中旬、秋田県横手市十文字の酒蔵、天の戸に伺ったとき、杜氏の森谷康市さんが是非にと連れて行ってくださったのが柿崎さんのハウス。柿崎さんは横浜から来る私達夫婦の為に、通り道を綺麗に雪かきして待っていてくださいました。優しい笑顔で開口一番、「今はタラの芽が小さくて……」と、残念そう。険しい山に入り、自ら採って来たタラの芽をハウスの中で精魂込めて、愛し、育てているからこそ、一番いい状態を見せたかったのでしょう。そういうときに伺ってしまって、本当に申し訳ありませんでした。私から見れば十分立派なタラの芽でも、築地市場や一流の料理人から高い評価を受け、かつて『どっちの料理ショー』という番組の特選素材にも選ばれた柿崎さんのタラの芽ですから、ハードルが飛びぬけて高くても仕方

ありません。そのときにいただいたものも、もちろん美味しかったのですけれど……。はやる気持ちを抑え、箱を開けると『秋田園芸連十文字バイオ研究会』と書かれた、大きく緑鮮やかな「タラの芽」。タラの芽に似た山菜の「コシアブラ」、鮮やかな黄色の「食用菊」は見るからに柔らかそう。緑、赤紫、淡いクリーム色の見事なグラデーションは行者ニンニク。目の前に柿崎さんのハウスが見えてくるようです。早速お電話すると、「これでもまだまだけど」という声に、いつものはにかんだような笑顔が見える。「菊は寒さに当てて育てたから甘いから」菊が甘い？

そして、その菊。今まで菊を甘いと思ったことがなかったので、すぐ酢湯がきして、何もつけずにそのままいただくと、ほんと！甘い！噛むと密やかなぬめりとシャキシャキ感。甘みの中にほんのり菊の香り。初めての味わいでした。人の性格や顔が千差万別であるように、名前が同じ食材でもいろいろな顔を持っています。新しい発見は常にあるものですね。

柿崎さんのタラの芽はもちろん王様の貫禄。甘さ、香り、食感全てバランスよく、ほんとうに美味しかった。自分だけで味わうのはもったいないので、極上の柿崎さんの味を、「口福」としてお友達におすそ分けしましたよ。柿崎さん、ご馳走様でした。

## 2.129 こんな肴で呑みたいな 59

2009/04/14



昨日のことです。教室が終わり、一休みしてから近所の商店街に買い物に出かけました。

この商店街は昭和 29 年にできたアーケードで、あちこち手を入れてはいるものの、かなり「昭和」で、しばしばドラマのロケにも使われています。子供の頃は本当に賑やかで、今のデパ地下の何倍も素晴らしいワンダーランドでした。味噌屋のおじさんが後ろ手に投げたしゃもじが味噌の山にすくっと刺さるところや、貝屋のおじさんが手に持った金の器具で牡蠣をあっという間に開けては後ろに次々に殻を放る姿。肌理(きめ)細やかな綺麗な肌の薩摩揚げ屋のお姉さんが目にも止まらぬ速さで、三角に折った経木に注文の揚げ物を入れる手つきなど、「凄い！」と思う職人技ばかり。50 年たっても、その頃のワクワク感は忘れられません。

今は、その頃からのお店は数軒になってしまい、骨董品、趣味の小物を売る店や喫茶店に姿を変えてしまいました。代が変わった店

はどこかなじめず、入ったこともなかったのですが、一軒のコーヒー屋さんだけはなぜか気になっていました。

買い物が終わり、店が見えたら急にコーヒーが呑みたくなり、まるで何度もそうしているかのように、大きな秋田蓆を 3 束も抱えたまま、店のドアを開けていました。ご主人薦めの店の名前を冠した「文明」を注文し、テーブルに置いてあった店主の著書を読んでいると、豆をひく音と甘みのある穏やかな匂いがしてきました。期待感が増します。サイホンに入れられたコーヒーが、優しい手つきで運ばれてきました。コーヒーを愛している方だなあ。仕草ひとつにも愛情がにじみ出ています。穏やかで甘みのある香りがほっとします。一口いただくと。「酸味」「苦味」「甘味」「旨み」が絶妙のバランス。思わず目を閉じてもう一口。やっぱりバランスがとてもいい。美味しいなあ。クリームを入れてもそのバランスの良さは変わりません。舌に残る適度な苦味と酸みが心地よく、最後まで美味しくいただきました。

とっさに「日本酒」のことが頭に浮かびました。コーヒーも日本酒も「甘味」「苦味」「酸味」「塩味」「辛味」それに「旨み」のバランスが大切。(入っていないはずの塩分をかすかに感じるのはミネラル分のせいでしょうか) バランスがいいと、鼻に抜ける香りや、口中に残る余韻まで綺麗ですっきり。次の一口が自然と欲しくなるものです。微量のミネラル

分や旨み成分が織り成す大人だからわかる  
「美味しさ」になるんですね。

美味しいコーヒーを飲みながらも、ついお酒  
に思いを馳せている私はやはり……。  
写真は、近くの公園の八重桜です。

## 2.130 こんな肴で呑みたいな 60

2009/04/23



味噌麴を造る実習の見学に、農大へ行った帰りのこと。大井町線に乗り、程なく自由が丘に着くというとき、ふと時計を見れば午後5時ちょうど。頭に浮かんだのは「金田」です。「開店時間の今なら入れるなあ」。「金田」は品位ある銘居酒屋で、長い歴史を持ち、著名人のファンも多い店。三十年以上前に私の父が煮魚の旨さに感動し、結婚したての主人に教え、それ以来のご縁です。もともと旨い肴ばかりだったけれど、数年前にご子息が京都で料理修行して戻られてからは、金田の自慢料理の味は変えることなく、料理の幅はさらに広がったので、カウンター前に置かれた本日のお品書きに目を通し、どれにしようか迷う時間も楽しくて仕方がない。

大人が安心して幸福な気持ちになれる「金田」は、開店と同時にほぼ満席。自由が丘に着くと、つつい足早になってしまいます。「金田に行く」と主人にメールを入れると、「今、都立大。すぐ行く」と返信。なんてタイミングがいいのでしょうか。まるで待ち合わ

せしたみたいです。のんべは怖いくらい鼻が利くものですね。

引き戸を開けると、いつも通りのご主人のいい笑顔。コの字型のカウンター、左の隅にお二人。右にも数名。すでにいい顔をされている。左隅のお二人の隣に主人の席をひとつ空けて座り、まずビールと新ホヤをお願いし、お品書きをじっくり見てあれこれ考えていると、隣の御婦人も同様にお品書きを見ては次々と注文されている。5分程遅れて主人が到着。座ったとたん、小声で「誰だかわかる？」と隣の御婦人のことを。まだお品書きに心奪われ、「姫皮の煮コゴリお願いします！」と注文して落ち着いてお声を聞いてみると

なんと、女優の有馬稲子さんだったので。確か母に近いご年齢のはずですが、よく通る声で隣の方、お店の方と楽しそうに話しながら、お酒も肴もよく召し上がっていらっしゃる。相当の健啖家とお見受けいたしました。私も次々に頼みましたよ。「おから」や「白魚の卵とじ」。白魚のほろ苦さと出汁が美味しくて、お爛をくいくい。十分幸せになりました。帰るとき主人が有馬さんにお声をかけると、ご自身が書かれた「金田」についての新聞記事を見せてくださいました。短い文章の中に、金田の良さが全て入っている。さすがだなあと思ってお返しすると、にこやかに「またお目にかかりましょう」と言ってくださった。

前から思っていたのですが、有馬さんに限らず、隣になった人とさらっといい酒縁がで

きるのが「金田」。今もこれからも、きっと写真は「味噌用麴づくり 農大にて」

## 2.131 「なつかしごはん一行レシピ」

2009/05/01



四月二十五日、拙著『なつかしごはん一行レシピ』が発売になりました。有難いことに、書店によっては、前著『おつまみ一行レシピ』と並べて平積みしてくださっています。自分の本が、こういう嬉しい並べ方をしていただける日が来るとは思ってもいませんでした。

本当にありがとうございます。全国の書店の皆様、この場を借りてお礼を申し上げます。どうぞ、引き続きよろしく願いいたします。

三年前に出版していただいた『愛の料理 和食編』では、1000点の写真を使い、「ご飯の炊き方」「食材の切り方」「食材や調味料の選び方」以外に、身近な食材を使った、誰もが食べたいと思う家庭料理のレシピを、「これほど丁寧に説明してある本はない」と断言できるほど、微に入り細に入り、懇切丁寧に解説いたしました。「家庭でごはんを作らない家庭が増え、出来合いのおかずの味しか知らない子供が増えている」ことへの危惧、

「お母さんの作った、温かいごはんを家族と一緒に食べることで家族の絆ができる」ことを認識して欲しいとの願いを、具現化した本でした。結婚される方のお祝いに添えて差し上げるとい方が多い本ですが、今振り返っても、よくやったなあと思います。初めての人でも知りたいことが必ず書いてある料理の入門書、あれ以上のものは、自分ではもう書けないと思っています。

去年は、大好きな「日本酒と肴を紹介する本を」というお話をいただき、天職とばかりに、これも命がけで作りました。それが『おつまみ一行レシピ』でした。丁寧に醸された日本酒は、日本の大切な文化です。上手く付き合えば、料理を更に美味しくしてくれるだけでなく、人の和を広げてくれる素晴らしいもの。一人でも多くの人に「日本酒の美味しさ」と「料理は決して敷居の高いものではなく、楽しいこと」を知っていただきたく、選りすぐりの日本酒と、誰でも簡単にできる肴を「一行」で御紹介いたしました。綺麗で美味しそうな料理の写真と、「一行」でも味に妥協のないレシピ。今でもご好評をいただきうれしい限りです。

そして、今回の『なつかしごはん一行レシピ』。私にとってどの本も大切な子供ですが、この本は『愛の料理 和食編』でお伝えしたかったことと、『おつまみ一行レシピ』の良さ、つまり両方の本の「いいとこどり」をしたものです。「なつかしごはん」の名前の通

り、私が子供の頃から食べてきた料理、子供に食べさせてきた料理ばかり。写真を見ただけで、美味しい匂いが漂ってきますよ。本音を言えば、レシピを「一行」にするのにとっても苦労しました。言わば「一行レシピ」の限

界に挑戦した本ともいえます。

この本で、家族がお互いを思い合い、つましく真剣に生きてきた佳き「昭和」の匂いを嗅ぎ取っていただけたら、最高に幸せです。

## 2.132 「なつかしごはん一行レシピ」その2

2009/05/09



ゴールデンウィーク。息子の住む福岡へ行ってきました。

福岡を基点に、阿蘇そして大分の長湯温泉と一巡り。噴煙の上がる阿蘇の中岳火口に溜まるエメラルド色の煮えたぎるお湯に地球の鼓動を感じ、阿蘇の恵み、肌に優しい温泉にゆったり浸かって癒され、ヤマメや赤牛、旨みの濃い野菜を堪能して帰ってきました。連休明け、どことなくボーっとしていたのは、九州で美味しいものを食べ過ぎたからかもしれませんね。

教室も始まり、生徒さんや、読者の方から本への反応も届き始めました。思いがけない反応がいくつもありましたよ。

まずは1歳にならない赤ちゃんから。生徒さんが新米ママの姪御さんにプレゼントしたところ、赤ちゃんが嬉しそうに本を見るようで、取り上げようとするとう泣き出すとか。携帯で撮った赤ちゃんの写真を見せていただきましたが、ふっくらと幸せそうな笑顔の赤ちゃんが、私の本をしっかりと握りしめてい

ます。最年少のファン、嬉しいです！

次は、おそらく最年長の80歳の女性。ある生徒さんの家に遊びにいらしたその方に、彼女が本をお見せしたところ、始めに出てくる私の塩むすびをむすぶ手を見て、「仕事をしている素晴らしい手だ」と褒め、「この本を買いたい！」と仰ってくださいました。一枚の写真の威力、すごいですねえ。

実物は指輪も似合わない、節くれた手です。若い頃は白魚のようと言われたこともありましたが……結婚し、オシメを換え、スーパーの特売品の重たさに耐え、真夏に公園やプールで子供と一緒に遊んで日焼けし、子供が「お腹が痛い」といえばさすり、時には叱って叩き、掃除、洗濯、日々の食事の支度、季節の保存食作りなどで、三十年以上休むことなく働いてくれた結果が、今のこの手です。若い時よりずっと愛おしい手なんです。

その女性が褒めてくださったおかげで、半世紀以上こき使ってきた手に「感謝しないといけないなあ」と思いました。最近右の人差し指に痛みが出ています。手だけではありません。あちこち傷みが出てつぎはぎだらけです。それでも死ぬまで上手く折り合いをつけて、動かし続けたい。たくさんの思い出を作って、心の宝石を貯めていきたいですね。

また、何人かの60代の女性が、「最後のおかゆの話で涙が止まらなかった」と仰ってくださいました。

この本に関わっていた時期は、母が病と一

番闘っていた頃。母の姿を見て、「口からごはんを食べる」ことが、「点滴の栄養」と比較にならないくらい人に力を与えると実感しました。そして、母が力尽きた日は、最後の撮影日。表紙を撮った日です。その日のことは、私だけでなく撮影に関わった人全員の

心に深く刻まれた仕事となったので、読む方それぞれの思いとも重なり、その気持ちが伝わったのだと思います。

さて、これから先も、どんな感想をお聞かせ願えるのでしょうか。それを思うとワクワクいたします。

## 2.133 美味しいごはん 63

2009/05/15



五月も半ばを過ぎ、初夏を思わせる汗ばむ日が続き、梅干しの準備もしないといけないと思っていると、今日は秋を思わせるような乾燥した涼やかな風が……。夜の涼しさは、寒がり屋には暖房が欲しくなるほど。皆様のところはいかがでしょうか……。

あったこの一年。やっと、「日々の暮らしの中の季節」に目を向けられるようになりました。そこで今回は、最近の暮らしについて書いてみようと思います。

まず、平日の夕ぐれ時の話をいたしましょう。夕方四時。父の晩酌が始まります。肴を一、二品用意し、父のリビングに持って行くと、すでに好みのビールと、好みのグラスが用意されていて、肴が到着すると同時に、相撲やら、好みのテレビ番組も肴にして、気ままな晩酌タイムが始まります。私の仕度が間に合わない時は、チーズにジャムをつけたものを肴に自分の時間通りに始めていますが……時間をかけて一、二本のビールを味わった後、六時前後に夕食が始まります。毎

日、「何がいい？」とリクエスト聞いて献立を考えるのですが、たまにはリクエストを聞かずに、勝手に決めて持っていくこともあります。そう、今晚のように。

今晚は、熱い味噌汁に炊きたてご飯と塩鮭、というシンプルなもの。「肉好きの父は気に入ってくれるかなあ」と内心不安になりながら持って行ったところ、「これが食べたかったんだ！」とえらく喜んでくれました。こういうふうに、食べる父と作る私の波長がピッタリと合うと本当に嬉しいものです！

母が生きていた頃、両親は二人で気ままに生活していました。私もそうでした。近くに住んでいてもそれぞれ別の家族として暮らしていましたので、生活パターンは全然違いました。母が亡くなって二ヶ月。独りになり、生きる気力さえ無くした父に、始めは「とにかく生きて欲しい！」と、そればかり考えていましたが、最近、やっと父も落ち着きを取り戻してきたようです。

新聞の切り抜きを出し、「これ食べたい！」と言ったり、家族で外食して帰った後、なんとなく物足りない感じだったので、塩むすびを作って持っていったら、「美味しかったから、また作って！」などと、食にエネルギーを見せてくれるようになったからです。

今も花に囲まれて微笑んでいる母の写真。お互いの隙間を少しずつ埋めつつある私達を、どんな思いで見ているのでしょうかね。

写真は「人参の花と昼下がりの太陽」

## 2.134 こんな肴で呑みたいな 61

2009/05/23



教室を始めて九年。物覚えのあまりよくない私でも、築地通いのおかげで、魚を見る目も少しずつ出来てきたかな……とっております。そんな目で、デパ地下の魚屋さんを見ると、築地と遜色がない、とまではいきませんが、がんばっているお店もけっこうあります。コンスタントに、そんな魚屋さんを覗いていると、店先に並ぶ魚が、日毎に賑やかになっていることがわかります。

一昨日までであった長崎の真鯛の姿がなくなり、黄色味を帯びた美しいレンコ鯛や、尻尾に黒い線がないことで真鯛と区別できるチ鯛が、活きの良い姿で並んでいます。その他には、黒鯛、スズキ、サヨリ、キンメ鯛、トビウオ、オコゼ、ハッカク、シロ海老、ほたるいかなどなど、日本各地の春と夏の魚介類が入り乱れ、百花繚乱。あれもこれもとつい手が伸びて、籠の中が一杯になったころ、最後に目に止まったのが、一山380円の『しこ鯛』。平均8cm前後の片口鯛が30尾以上。近くの相模湾内で揚がったその日の朝採れ

た鯛で、銀色の体がキラキラ光り、目も腹もしっかりしています。その姿を目にしたとたん、「一山頂戴！」と言っていました。家に帰り、手を洗うとすぐに鯛を調理。

水道の水を勢いよく出しながら、鯛の頭をちぎりながらワタを出し、中骨をとり、身に水を当てます。昔から、『鯛は七度洗えば鯛の味』と言われているように、鯛の身はきれいな水に当たれば当たるほど、透き通ります。惚れ惚れするほど清らかに、美しく、美味しくなっていくのです。小さい鯛なのに、ちゃんと卵か白子が入っていて、1尾触るごとに、「おー、男の子!」「うー、綺麗な卵!」などと感嘆を繰り返すうちに、あっという間にまな板の上は骨と身、それぞれの山が……。

骨はペーパータオルで水気を拭いてから、外の風に当て数時間干し、低温でじっくり唐揚げ。軽く塩を振れば、それは美味しい骨チップ。

身は、包丁で叩いて、刻んだねぎ、生姜、味噌、かえしを混ぜて「なめろう」のできあがり。半分は片栗粉を混ぜて油で揚げ、熱々を生姜醤油でいただきます。

これを肴に呑むのは、秋田の酒店「まるひこ」さんから取り寄せた「春霞」。秋田のお酒らしい、全身を包み込むような甘みで、肴がさらに美味しくなりました。今夜も美味しい一杯……いや数杯いただきました。

ここで、書き終わろうと思っていたら、「世界的な不況で、何でも中国などの購買力が少

し収まり、魚の輸出が減った」というニュースが耳に入ってきました。魚屋さんの店先が元気な理由には、そんなこともあったんですね。でも、自分で魚をさばく人、調理する人

も減る一方……せっかく美味しいお魚がいっぱいあるのに、本当にもったいない。簡単にできる『鰯の手開き』からいかが？

## 2.135 こんな肴で呑みたいな 62

2009/05/28



新橋から歩いて五分のところに「ほそ川」というお店があります。ビルの5階、その店の主は細川君。料理学校の時のクラスメートです。多くのクラスメートは高校卒業したばかりの十代で、社会人経験者の細川君はとてもしっかりして見えました。

卒業後、神楽坂のお店で腕に磨きをかけ、昨年末、念願のお店を出されたと人づてに聞き、久々に電話をしました。穏やかで静かな声。細川君の優しげな笑顔が目には浮かびます。「そうだ！」いろいろ忙しくて、延び延びになっていた拙著『なつかしごはん一行レシピ』の打ち上げを細川君のところでしょうと思いつきました。

そして、昨日、お世話になった編集者、カメラマン、デザイナー、翻訳者の方々と「ほそ

川」で「すっぽん鍋」をいただくことになりました。すっぽんは、コラーゲンたっぷり食材。これを食べたくない女性に会ったことがありません、誘う時の殺し文句に使えますね。

全員が集まり、とりあえず乾杯。豆乳ドレッシングの前菜から始まり、油目を炭火であぶった、皮まで美味しいお造り、脂の乗ったカマスの塩焼き、なごりの若布と筍を使った若竹煮。そしてそして、一人ずつ熱々の土鍋で給されるすっぽん鍋。鍋は、焼いた長ねぎとすっぽんのみ。どの料理も潔く、余計なものも一切なく、各食材を活かしきっています。あぶり焼きが好きなのかなあ、どの料理にも焼き目のついたものが何かひとつは入っている。遊び心も忘れていない。どれもこれもお酒と合うこと合うこと！そして食事は、軟骨入り鶏つくねの味噌汁、炊き立て白飯と塩だけで漬けた極上南校梅の梅干し……。

どれもこれも細川君らしい、直球勝負の味。きっとこの十年、潔い師匠の元で、「食材」や「もてなし」など様々なことを吸収し、今は自分の腕一本でやっていく楽しさとつらさの中を泳いでいるのでしょう。

細川君、お蔭様で今日は肌がプルプルでしたよ！

## 2.136 美味しいごはん 64

2009/06/03



年を重ねるごとに経験は増えますが、それで賢くなるかと思えばそうでもなく、世の中には知らないことがいくらでもあるものだ、自分の無知さを思い知らされる毎日です。その上、物忘れはひどくなるし、もともとずぼらなので、日々「しまった、しまった！」と思っているうちに、あっという間に一年が経ってしまいます……。

でも、「しまった！」と最初は思っている、結果オーライなんてこともたまにはあるものです。

庭の、小さな畑の人参。昨年八月に出版した拙著『おつまみ一行レシピ』38ページに載っている赤ちゃん人参のことです。タネを半円形に植え、六月の撮影の時は柔らかな緑の葉が美しい半円を描いて、撮影のために抜くのが痛々しい……そんな愛らしかった人参。

少したつと、葉は針のようになり、この頃、「収穫しようかな」と、一瞬考えたのですが、

いつもの忙しさにかまけてというか物忘れで時期をのがし、畑を放っておいた、後ろめたさと恥ずかしさ……そして罪滅ぼしに、細かな葉をたくさん摘んでは、せっせと天ぷらにしておりました。人参葉の天ぷらは山菜の天ぷらに負けないくらい、実は美味しいのです。

さてどうしよう、と思っている間に、日毎に茎は太く大きく成長し、連休で家を空け、帰って見ると葉の間に小さな蕾をたくさんつけていました。能天気な私は、蕾を見た瞬間から、どんな花か見たくてワクワク……ここまでくると、もう開き直りの心境です。

半月ばかり前の朝。雨戸をあけると、薄緑の産毛の中に、小さな線香花火が放射線状に開いたような花が咲いていました。(美味しいごはん 63 の写真)

「人参って、こんな花なんだあ」。意外と地味、葉の色とあまり変わらず、地味すぎてちょっとがっかり。それでも日々花は成長し、日毎に様子も変わってきました。そして今、花はさらに大きくなり、清楚で上品、繊細なレース模様の艶やかな大輪に成長しました。惚れ惚れするくらい美しい人参の花……。この一年はこの花に出会う為だったのかしら。

「失敗は成功の母」と言うけれど、「新しい発見」はなんとも嬉しく、「しまった！」も楽し、というところでしょうか。

## 2.137 こんな肴で呑みたいな 63

2009/06/15



『瓢箪から駒』のような、ヒョンなご縁で、昨年から東京農大オープンカレッジ、『日本酒の美味しい飲み方選び方』講座の講師をさせていただいています。先週の土曜日に、東京農大「食と農の博物館」で、今期の講座が行われました。

今回は、日本酒をさらに美味しくするおつまみの御紹介と、『日本酒が食中酒としてごく当たり前にある食卓—こんなお酒が食中酒に向きますよ—』と言ったテーマでお話をさせていただきました。

梅雨の時期でもさらりと美味しくいただけるお酒、その上、甘味、酸味、旨味のバランスがよく、どんな食材と合わせても、食べ物に負けずケンカもせず、むしろ双方の旨味を高

めるお酒の試飲と、簡単で美味しい肴の試食が中心の講座です。お酒は「農大出身者のいる蔵から選ぶ」のがこの会のお約束で、今回は秋田県の齋彌酒造『秘伝山麩 雪の茅舎』、栃木県の宇都宮酒造『純米吟醸 四季桜』、福井県の早瀬浦『極辛純米 山麩造り』の3本を選びました。

肴はそれぞれの名産、秋田の『稲庭うどん』、干瓢の名産地栃木にちなみ『干瓢ワサビ』を作り、福井県若狭からは『さばのへしこ』を取り寄せました。それに拙著『おつまみ一行レシピ』から、我が家の自家製味噌で漬けた『鶏の味噌漬け焼き』、醤油に漬けて揉むだけの『セロリと蕪の醤油漬け』。私の料理にかかせない「かえし」の作り方も見ていただきました。

講座も順調に進み、次第に皆様いい笑顔になって和気藹々。会場を回りながら、お一人お一人とお話をしました。お酒や料理の質問、酒談義に花が咲き、私自身とても楽しく、講座は無事終了しました。でも……。

最後に伺った、ある三十代の女性との話が頭に重く残り、帰り道もずっと考えこんでしまいました。その話は、全てのお酒関係者、一般の若い人にも、とても大切な問題だからです。

彼女の話はこうです、「日本酒が好きだ、と言うと男の人から、酒飲みだと言われてしまうので、日本酒は飲めない。私の回りには、美味しい日本酒を飲みたくても飲めない女性

がたくさんいます。男性の偏見を無くして欲しいんです」。

うーん、困りました。本当にどうしたらいいんでしょう。飲みたいのに飲めないなんて。それも理由が「男性の冷たい目が怖くて」だなんて！

男性より女性が元気で自由に見える今の時代。こんな切実な悩みがあるというのは、日本酒を飲まない多くの人に、日本酒の悪いイメージがあるからでしょう。「日本酒は臭くて、強い酒、オヤジの酒だよ。そんなもの飲

むのか、君は！」。と、好きな男性に言われたら、大和撫子は口が裂けても「飲む！」とは言えませんもの。実際は、臭くなく、強くなく、パリの三ツ星レストランで一流ワインと肩を並べるほど美味しい日本酒。そんな美味しい日本酒が山ほどあるのに。それを一緒に飲めればお互いがもっと幸せになれるのに……

日本酒関係の皆様、どうしたらいいか、一緒に考えてくださいますか。

## 2.138 美味しいごはん 65

2009/06/23



このところ、盆と正月にクリスマスが来たかのような、「美味しい」会食や「日本酒」のイベントが続きました。「出されたものは残さない」のが信条の私でさえ、後半はさすがに疲れてきて、「今日は控えめ、腹八分目」と誓って出かけるのですが……絶品山海の珍味、美酒を目の前にすると、誓いは霞のように消え、終わってみると毎回腹十二分目。そしてその結果……。

深夜のこと。急に胃が重くなり、寒気がして、寝ていながらもつらくて仕方ありませんでした。原因は食べすぎか、飲みすぎか。症状は軽くなったものの、朝になっても起き上がれません。昼近く、のたりと起きだし、午後二時からの打ち合わせを終えたのが四時。体調はだいぶ回復していましたが、自分の書いたメモを見てびっくり。自分の字ではないくらい元気のない小さな文字。エネルギー減っているなあ……。

そう思ったとたん、お出汁をたっぷり含んだ湯気のたった大根の姿が脳裏に浮かび、「お

でんの大根を食べなさい！」と天の声が聞こえました。胃が重く、昼まで寝ていた人に、普通そんな声は聞こえないと思いますが、能天気な私は「天の声」に素直に従い、商店街に行き、いつもの八百屋さんで大根、じゃが芋、薩摩芋を購入。帰るとすぐ、大根を厚切りにし、皮をむき、下茹で。同時に、多めの水に昆布を二枚、贅沢に入れて出汁をとりました。

普段作るおでんは、鶏手羽も入れ、出汁にコクを加えますが、「今日は昆布と削り節だけの、シンプルなおでんが食べたい！」心が凜と言い張ります。大根は竹串がすっと通れば下茹で終了。昆布の旨味が出た出汁に、蕎麦出汁用削り節（鯉節に鯖、宗田鯉節を混ぜたもの）をたっぷり。いい匂い。これだけでホッとする……。

普段より濃い目の出汁がたっぷりできました。そこに塩、「かえし」を入れて味を整え、茹で上がった大根、皮をむいた丸のままのじゃが芋、皮付きで少し水にさらした薩摩芋、ゆで玉子をそっと入れ、弱火でコトコト……。

芋の甘さをまとった出汁の匂いが部屋中に広がり、その中で、目を閉じ、ぼーっと座って出来上がりを待つこと 20 分。フタをあけると、湯気の中には待ち焦がれた大根、ホクホクのじゃが芋が！もう言うことはありません。

思わず汁をまず一口。部屋の匂いと同じ、芋

の甘さが絶妙にブレンドされた熱い出汁が本当に美味しい。痛んだ胃にスーとやさしく落ちていき、それだけで元気が戻ってくるようです。

心にも身体にもエネルギーをくれる『シンプルな味の美味しさ』。人がエネルギーたっぶ

りの時は物足りなく感じるかもしれませんが、エネルギーが切れそうなとき、この世で一番美味しいものですね、きっと。ただし、いくら美味しくても今日ぐらいは「腹八分目」でやめておきます……

## 2.139 美味しいごはん 66

2009/07/01



「手間のかかること、よくやりますね」  
梅干しを作るこの季節になると、誰かに必ずこう言われます。褒めてくださっている言葉の中に、「わざわざ自分で漬けなくても美味しい梅干しは売っているのに」という気持ちですが、見え隠れもしますが……。

確かにその通りなのですが、自分で梅干を漬ける方の多くが毎年のように繰り返すのは、「食べる」以外の楽しみがたくさんあるからなんだと思います。

例えば、漬ける前の私のお楽しみは、「梅の香り」。我が家は毎年和歌山『JA みなべ』の南高梅を使っていますが、南高梅は皮が薄く果肉は柔らか、熟すときの甘酸っぱい香りが実にすばらしいのです。

取り寄せた梅は、黄色く熟すまでダンボールのまま部屋においておきます。その間、その部屋の中だけは別世界。芳しさが全身を包み込み、目を瞑れば、梅園を優雅にそぞろ歩く楊貴妃になった気分です。最高でしょう。それに、この南高梅は、誰にでも上手に漬ける

ことができるんですよ。

梅干づくりに必要な材料は、梅と塩だけ。強いて言えば、カビ防止と水の上がりを早くするための焼酎と、好みで紫蘇を入れるくらい。実にシンプル。いい梅を手に入れさえすれば、後はやる気のみ。すぐできます。梅には殺菌作用があるので、塩の比率をある程度多くすれば、まず失敗しません。

漬けて数日後のお楽しみは白梅酢。清潔な器に塩と梅を交互に入れ、重しをすると、二日前後で水が上がってきます。それが『白梅酢』。淡い黄金色の透き通った水で梅の香りがします。今年は10パーセントの塩で漬けたので（一般的には18%）それほど塩辛くありません。香りがとてつもなく良くて、ほんのり甘酸っぱくて美味しいですよ。ドレッシング代わりや、お酢代わりに使います。この白梅酢も自分で漬けないと手に入りません。これに紫蘇を入れれば赤梅酢ができますが、これも同様、漬けた人だけのお楽しみ。

でも最大の楽しみは何でしょうねえ……漬けているときは、愛しい人に話すように梅と話し、無心に作業に没頭し、他のことは何も考えない。無我実中……その間は時間がゆっくり流れます。浸かり具合が気になり、毎日のように樽の中をのぞく時も同様に、時間がゆっくり進む気がします。ゆっくりとそのことだけを考えて過ごす時間……それが一番の贈り物かもしれませんね。

## 2.140 美味しいごはん 67

2009/07/08



『さくらんぼ』が届いた。弘前の三浦酒造のお母さんからだ。いつも、青森のとおきおきの一番いいものを送ってくださる。クール便で到着したばかりのひんやりとした箱を見ただけで、中が見えるよう。思わず生唾ゴクリ……。

『さくらんぼ』の産地といえば山形、佐藤錦が有名。生産量は農林水産統計データ（2006年版）によると、山形が14900t、ついで青森が1630t、山梨が1350tで、この三県で全体の9割をしめているそうです。

早速御礼の電話。いつも元気なお嫁さんが出る。

「可愛いのが行ったでしょう？」

開口一番この言葉。何かが違うのかと思い、電話片手にあわててはさみを引き出しからとり出し、開けていない箱のテープを切る。電話はお母さんに代わり、

「ダメなのよ。今年……」

まだ、さくらんぼの姿が見えない。やっと箱

が開いて、さくらんぼが見えた。

「あ！」

いつもの輝かしい青春真っ盛りの赤というより、「触れなば落ちん」の肌の色の上、あちこち傷みが見える。洗いもせずすぐひとつ口に含む。

「甘ーい！ 甘いよ。お母さん！」

「そう？ ならよかったあ！」電話の向こうでホッとした声がある。味は全く変わらない。むしろ、いつもより味が濃く美味しい気がした。でも一体……私の心が見えたようにお母さんが続ける。

「遅霜にあってしまって、不作でねえ。ほとんど出回らなかったの。農家の方がこれは商品になるようなものじゃないから送れないというのを、いいから送ってと無理をお願いしてえ、木に残っているさくらんぼ全て集めてもらって、あるだけ送ったのが2パックのそれ！」

言葉が出ない……一年かけて丹精込めた『さくらんぼ』。最後のぎりぎりまで霜にあって壊滅状態。農家の方の思いが痛い。長い冬が終わり、一気に春が来て『さくらんぼ』が早い夏を教えてくれる。地元の人こそ、その味をどれだけ楽しみにしていることか。それなのに自分達は食わずに「いいよお。また来年があるから」と、遠くに住む私に送ってくださったお母さんの優しさ。泣ける。

そのおかげで、さくらんぼ農家の方の気持ちを一瞬汲み取れた気がする。都会に住んで、

ただ「涼しい日だねえ」と言っているだけの消費者の私。

人間もさくらんぼも、見た目では味はわかりません。多少傷ついたほうが優しい味がする

かな。天下一の美味しさだったもの。本当にご馳走様でした。来年は皆で味わえるといいなあ

## 2.141 美味しいごはん 68

2009/07/15



「暑いですねえ！」

梅雨明けと同時に太陽は威力を増し、近所の買い物に出ただけで顔中から汗が吹き出る。毎年のことながら本当に暑い。やっとの思いで家に帰ると、冷蔵庫の前に直行。冷えた西瓜を取り出し、大きめに切って、シンクの前に立ち、ガブリと食べる。果汁が口の中一杯に広がり、喉を潤す。「うーん」なんという幸福感！

子供の頃、真夏の果物と言えば西瓜だった。今のようにマンゴーなどない。お三時や食事の後、縁側に座り西瓜を食べる。母が冷やした西瓜を半月形に切り、お盆いっぱいおく。私達はタネを庭に飛ばしながら、競って食べたものだった。

子育ての時も、夏はスイカを切らしたことがなかった。大きな西瓜丸一個をネット状の袋に入れてもらい、手が痛くなりながら、家まで持ち帰る。今思えばよく持って来れたと、我ながら感心。その西瓜を半分に切り、どうにか冷蔵庫に収めるのが頭の使いどころだっ

た。学校から大汗しずくで帰ってくる子供達。西瓜は毎日なくてはならない、夏一番のご馳走だった。連日のように西瓜を運んでいた私は、子ツバメにせっせとエサを運ぶ親ツバメと似ていたかも。今では到底出来ないけれど。

こんなふうに、西瓜を食べて夏の暑さを乗り越えてきたので、私には西瓜がない夏は考えられない。西瓜は夏の王様だもの。でも近年、夏の果物屋さんの店頭には西瓜以外のものがたくさん。売られている西瓜も、小さめの『こだま西瓜』やラグビーボールのような『マダーボール』などが増えている。大き目の西瓜であれば8等分位に切って売っている。丸のまま買う人はいなくなったのだろうか……。

そんなことを考えていたら、秋田・横手の柿崎さんから、御自分で丹精込めて作られたマダーボールが届いた。『美味しいごはん』62回でご紹介した、日本一のタラの芽を作る、あの柿崎さんからだ。(柿崎さんにテレパシーが通じたか……な) お礼の電話をしたところ、「おとさ、畑だども」と優しげな奥様の一言。能天気な自分にハンマーショック！炎天下の元、連日の畑仕事だ……。タラの芽のハウスで見た、柿崎さんが育てたタラの芽に注ぐ愛情溢れるまなざしが甦る。「七月に美味しいもの送るから」と、言ってくださったことも思い出した。

のマダーボール。皮が薄く、白い果肉まで甘

い。愛情たっぷりかけられて育ったお姫様の  
ような味がする。穏やかな甘さの余韻。美味

しくいただきました。ご馳走様でした。これ  
で、梅雨明けの酷暑に、どうにか対処（耐暑）  
できます！

## 2.142 美味しいごはん 69

2009/07/20



教室が始まる前、いつものように玄関前の道路を掃き掃除。お盆を過ぎた、十一時前の太陽の日差しは容赦ない。涼しげに見える絹（ろ）の着物を通して容赦なく入り込む。早く終らせようと、箒の動きもセカセカとなる。

ふと視線を感じて見上げると、品のいい老婦人が私を見ていらっしゃる。軽く会釈をして目を落そうとすると、「お母様に前にお話したんだけど……」と話しかけられてきた。「私の紬を着ていただけない？私も九十二になって、誰も着る人がいなくて。お母様に伺ったら、一杯あるからって言われて……私はこの坂の上に家があるから、坂道大丈夫ですかとよくお母さんが声をかけてくださったのよ」。

が多い。我が家の前は急坂の上、大きくカーブしている。少し上がったところで休憩するご高齢の方を見かけることがある。母は、掃き掃除をしながらそういう御婦人に声をかけていたのだろう。

「どうかしら」。御婦人は大きな目で私を見つめ、お歳とは思えない張りのある声で聞かれる。母のことを思い出しボーっとしていた私は、我に帰り、「わかりました。有難くいただきます。教室が終わった後、二時過ぎに頂戴しに伺います」と返事をした。すると御婦人は嬉しそうに、ご自宅の場所とお名前を教えてください、ツエを突きながら、坂道をゆっくりと上がって行かれた……。

教室を終え、気持ち程度の菓子折りを持ち、日傘を差して御婦人のお宅をめざし坂道を歩く。カーブを曲がるとさらに道は急になる。気持ち息が切れる。上りきったところの三斜路を右にゆくと、急な下り坂があり、そこを少し下ると、お宅があるはず……。

「あった！」

呼び鈴を押すと、中で「見えたわよ！」「まあまあ！ はい！はい！」と、明るい声がして、普段着姿の先の御夫人が出ていらした。門扉を開け、玄関の中へと迎えてくださる。中はひんやりしていて、我が家と同じ昭和の匂いがする……懐かしさで胸がキュンとなった。勧められるまま応接間へ。風格のある暖炉。ソファの上にたとう紙。「気に入ってもらえるといいんだけど」。たとう紙を開けながらおっしゃる。山吹色に優しげな朱と緑の縞の紬が姿を見せた。「いい紬ですね！」「そう？気に入ってくれてよかった」といいがなら、仕付けのついたままの紬を羽織らせてくださった。「これと似たような紬を着てい

るとこ、見かけたのよ。」ニコニコしながらおっしゃる。私の着物姿を何度も見ていらしたようだ。日頃、周りへの気配りもせずに、ぼーっと歩いている自分が恥ずかしい。帰りしな、門扉の横にある大きな木を指差して、「これは、ムベというの。七枚と五枚の葉があり、縁起がいいのよ」。小さなジャガイモのような実をさして、「秋になると熟してアケビのような鮮やかな紫になるの。そうになったら焼酎につけて薬酒にするのよ。この木はね……」。この木が、どうしてここにあるのかを、笑顔で話される。百日紅（サルス

ベリ）に似た、ツルツルの細めの幹はコブがたくさんあり、本当に七枚の葉が放射線状に行儀よく並んでいる。このいかつい実が艶っぽい色になるところを想像する。「では、その頃、実を見せていただきながら、紬を着て伺いますね」。そう言うと御婦人はニコニコして頷いてくださった。

初めてお会いした方のお宅に、その日に伺い、大切にしていた着物をいただく。こんな経験はめったにない。亡くなった母がこのことを気にして、引き合わせてくれたのだろうか。

## 2.143 こんな肴で呑みたいな 64

2009/07/27



関東の梅雨はどうに明けたはず、なのに…  
…ギラつく夏の太陽にはなかなかお目にかかれない。梅干を干せる日はいつ来るのか気になるところだが、山口県や九州の集中豪雨を思うと心が痛み、気持ちがふさぐ。山口県防府市は、親しくしていただいている築地の浅田水産、浅田さんの故郷。お年寄りや友達をととても大切にしている方だから、お店に何うと防府高校の同級生や同窓の方がいらっしゃることも多い。今回の災害に居ても立ってもいられず、早々に義捐金活動を始められたとのこと。男気も行動力もある方だ。選挙モードになってしまっている政治家にも見習って

ほしい。いま一番困っている国民に、自然と手を差し伸べることができる人、それが国民の期待する政治家ではないだろうか……。

男気がある」といえば、秋田県横手市の素敵な男性達を思い出す。前回の「美味しいごはん」でお話した、夏は西瓜のマダーボールを作っておられる、山菜名人の柿崎さん。そして、「夏は田で汗をかき、冬は酒蔵で汗をかく」夏田冬蔵さんこと、森谷康市さんだ。森谷さんは、冬は「天の戸」の杜氏さんに変身する。

今年の春の新酒鑑評会で、森谷杜氏のお酒が金賞を受賞。金賞は常連の森谷杜氏だが、今回はいろいろ試行錯誤された上での受賞。嬉しさもひとしおのはずと、私まで嬉しくて思わず森谷さんに電話をしたことがあった。電話の向こうの、元気で嬉しそうな「だすな！」の声を思い出すだけで、今でもニヤリとしてしまう。「天の戸」のお話は『こんな肴で呑みたいな 56』をお読みいただくとして、今回は森谷さん個人のお話。森谷さんの魅力は杜氏としての酒造りはもちろん、出会った人が皆、森谷ファンになってしまうその人柄。シャイで、人懐っこく、男の友情に厚いところなのだ。個々の魅力もさることながら、柿崎さんと森谷さん、お二人の関係は見ていて清々しい。何度もお目にかかっているわけでもない私でさえ、お互いに敬意を持ち、大切にしているのがよくわかる。「男だなあ！」

そんなことを思いつつ、今晚は一人で晩酌。数ヶ月前に買って大事にとっておいた、純米吟醸雫「亀の尾」を取り出し、栓を抜く。「ポン!」。さすが生原酒。ビンの中でお酒が生きている。さて、北向きの日の当たらない部屋とはいえ、お酒にとって常温という過酷な状況に置かれていた君は、どう変化しているのかな。グラスに注ぐ……と。美しい透明感。地元の酒米研究会の方が作られた、亀の尾米と「天の戸」の柔らかく甘い仕込み水。口当たりはトコトン柔らかく、優しい。米の甘味と旨味が口に溢れ、耐え切れず飲み込

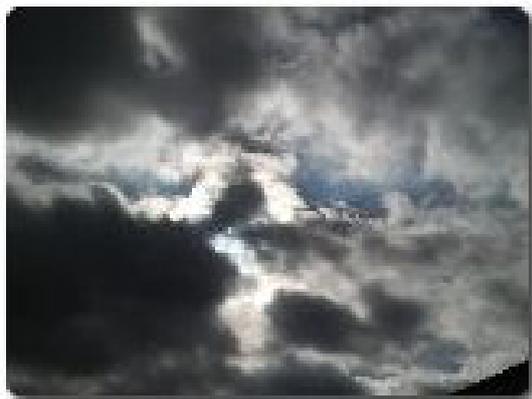
むと同時に香ばしい米の香り香。ピン!と旨味が切れ、爽やかな余韻。浴衣姿の秋田美人がにっこり微笑んだ後、ずっと正面を向いてさっと立ち去った後には、清らかな残り香わずか……そんな感じかなあ。

の醸したお酒を呑み、柿崎さんの丹精した西瓜をいただく。私はなんという幸せ者だろう。バチが当たらないよう、精進しよう。

豪雨に見舞われた皆様、心よりお見舞い申し上げます。一日も早く日常生活に戻れますこと、心よりお祈りいたします。

## 2.144 美味しいごはん 70

2009/08/06



晴れませんね……。今日の横浜は、黒い雲の間から薄日が見える程度です。キラキラ輝く夏の太陽には、なかなかお目にかかれませぬ。梅の土用干しをしたいのに……。干せずこのまま九月になってしまうのかしら。

日照時間の少なさは、農作物に大きな影響をもたらしているようです。八百屋さんでは、小さめのキャベツが1個220円。先週より随分値段が上がっています。「まだまだ！これからもっと上がるよ！こまっちゃうねえ……」と、ご主人がこぼしていらした。野菜だけではありません。お米も心配です。太陽をしっかりと浴びないと、根がしっかりと張らず、穂が出るのも遅くなるし、台風ですぐ倒れてしまう。元気に育たなければ病気もでる。心配の中、どこかで「いもち病」が出たと今朝のニュース。

天気が悪いことが原因で、こんなに心配だらけです。科学がこれだけ進んでも、農業は基本的に昔と変わりません。お日様が大切なんです。毎日、空を見上げて気をもんでいらっ

しゃる方が日本中にいらっしゃることでしょう。「お日様請い」、私も一緒にいたします！このことで、平成五年（1993年）の「米不足騒動」を思い出しました。子供が中学生の食べ盛りだったので、よく覚えているんです。山積みになっていたお米が、スーパーマーケットからなくなりました。我が家はお米屋さんから配達してもらっていたので、当初、実害はありませんでしたが、あるときから、タイ米の抱き合わせ販売になってしまいました。数ヶ月間のことでしたが、あれにはびっくり！苦肉の策で、「タイ米を美味しく食べる方法」なんて料理番組もやりましたが、ちっとも美味しそうでなく、作る気にならなかった。確かにカレーライスなら美味しいけれど、朝ごはんの、鮭や海苔のおかずには合わないもの。同じお米と言っても、ツヤと粘りと弾力のある日本のお米（ジャポニカ米）とタイ米は、種類が違う。強制的に買わせられても、食べられないものは食べられない。一般家庭では随分捨てられたと聞いていますが、当然の話かもしれません。不作で輸入したのはいいけれど、結局食わずに捨てられたなんて、輸出してくれた国に対しても失礼だし、税金を無駄にされた国民にも失礼。なんという国の愚作でしょう。一体、どうしてこんなことになったのか……。

平成五年は、日本全体の気象条件が悪く、北日本は冷害、西日本は台風と長雨で、全国の作況指数（普段を100としたその年の出来

具合を数値で表したもの)は74。普通ならば、備蓄倉庫にある米を放出すればよいのですが、その前年、前々年共に冷害で、備蓄量がとても少なかった。これは大変と、政府がお金で米を外国から買おうということになり、私達がタイ米を買わされるはめになったのです。

あのときの教訓は今の農業政策に生かされて

いるのでしょうか。喉元過ぎるとすぐ忘れてしまうのは私も同じですが、少なくとも農業政策は忘れずに積み重ねて欲しいものです。「お米」は日本の根幹ですから。どんな天候であっても、農家の方が安心して、自信を持って仕事に打ち込めるような政策を打ち出してもらいたいものです。選挙戦の今だからこそ、真剣に……お願いします。

## 2.145 美味しいごはん 71

2009/08/12



『鯛のイリュージョン』……何のことかわかりますか？

横浜・八景島シーパラダイスのアクアミュージアムにいる、5万匹の鯛が音楽に合わせて見せる、華麗な水中群舞のことです。

夏休みを取っていた娘と、「どこか行かない？」となり、午後からのんびり二人でシーパラダイスへ出かけ、そこで鯛イリュージョンを見たのです。

広い海を左に見ながら長い橋を渡ると、シーパラダイスのエントランス。すぐ左手に見える大きな建物が水族館。夏休みとあって、中には小さな子供の家族連れが一杯。人波にもまれながら、目は『大海原のいとなみ水槽』に釘付け。「大きい！」

巨大な水槽には5万匹の鯛の他に、あおりイカ、3メートルを越える鮫の一種のシロワニ、真サバや鰯も泳いでいます。シロワニは奇妙な鮫で、子宮内で卵が孵化すると子鮫が共食いをし、残ったものが生まれ出てくるとか。胎盤を使わない『子宮内共食い』と言う子育

てをやっているのだそうですよ。生き物それぞれに人智では計り知れない知恵が詰まっているものですね。

さて、いよいよ『鯛のイリュージョン』です。鯛の大群が、ウロコを銀色に輝かせながら、オーロラのような光のカーテンや、巨大な柱にと、音楽に合わせて千変万化。見ている人達から歓声が沸きます。一体どうしてこんなことができるのでしょうか……。

鯛は敵から身を守るため、群れを成して泳ぐ性質があるので、鯛をエサにする外敵のあおりイカと一緒に水槽に入れ、自然界と近い環境にしているそうです。また、普段は海面近くを泳いでいる鯛ですが、重みのある団子状のエサを与えて、鯛を水中深く潜らせることで、美しい群舞を見せてくれるとか。それにしても、5万匹もの鯛を傷つけずに、海の生簀からこの大水槽に移し、元気に生き続けさせるなんてすごい仕事だと思います。鯛は字のごとく、ウロコが取れやすくすぐ死んでしまう弱い魚ですから……。でも、あの舞うような群れの泳ぎを見ていると、弱い魚なんて思えません。まるでひとつの巨大なエネルギーの爆発に見えますもの。

長年大衆魚の代表選手だった鯛も、最近は高級魚の仲間入り。それでも捕れるときは一山500円くらいで活きの良いのが買えるので、刺身、酢め、ミンチにして薬味と一緒に「なめろう」、揚げたり、煮たり、焼いたり、汁にしたりと、やっぱり鯛は日々の惣菜の代

表選手。長年食べ続けている鯛の別の姿を見て、なんともいえない感動を覚えました。時

間も、外の暑さも忘れて見入ってしまいますよ。皆さんも、ぜひ一度！

## 2.146 美味しいごはん 72

2009/08/18



「暑いですねえ！」

「焼き殺されそうだよ！」

買い物帰りにすれ違った、近所の方のお言葉。

立秋を過ぎ、夕方には秋の虫も鳴きだした。昼でも日陰はびっくりするほど涼しい。でも日差しは焼けつきそうなくらい強烈で、身も心もげんなり。何も今になって、少なかった日照時間を一気に取り戻さなくても……と思う一方、農作物のことを考えれば、晴れてよかったのだ、とも思う。お日様をチラと見あげ、噴出す汗を拭く。蝉もまるで爆発したかのように鳴いている。

15日、そんな日差しの中、念願の遅れに遅れた「梅の土用干し」をした。気温はそんなに高くなかったものの、大きなザルに梅を並べているだけで、顔から汗が滴った。

今年は、ひよんなことから、和歌山県みな

べ町の宮本さんという梅農家の方に、ご自身が育てられた南高梅を送っていただいた。宮本さんによれば、漬け時は香りで判断するのではなく、見て触って柔らかさで判断したほうがいいそうだ。

梅干作りの最初の楽しみは、漬ける前、段ボールに入った梅を追熟させるとき発せられる、甘酸っぱい、とろけるような梅の香り。ついつい香りにばかり気がいってしまっていた。長年、梅干を漬けていても、知らないことがいっぱいあって恥ずかしい。今年は宮本さんのアドバイス通り、せっかちな私にしては我慢限界まで、完熟を待って漬けた。今年のは、塩分10%。普通は18%だから、かなり薄塩。カビよけに、焼酎をコップ1杯飲ませた。6月に漬けて2ヶ月近くたった梅は、皮も果肉も柔らかい、お姫様のような梅干しに仕上がった。

十五日の朝、梅のお姫様は初めて太陽とご挨拶。昼過ぎ、ザルの梅を裏返しに庭に出る。今日も、蝉時雨……刺す日差し。65年前のこの日はもっと暑い日だったのだろうか……。私の父はシベリアにいた。女学生だった母は川崎の軍需工場で働いていた。それぞれの地で同じ太陽を見ていたはず。二人が戦争を生き抜いてくれたから、私は今こうして生きている。

## 2.147 こんな肴で呑みたいな 65

2009/08/26



十一月に、新刊が出る予定です。

詳しい内容については、ただいま製作中ですので後日お知らせしますが、今回も「簡単で・美味しく・華がある。そして、おかずにもなる肴」、しかも「身近で、価格の安定した、いつでも手に入る食材」だけを使った一品ばかりを御紹介する予定です。

さらに、この本では拙書「おつまみ一行レシピ」と同様、私がお薦めする日本酒もご紹介いたします。

日本酒を醸す酒蔵は、少なくなつたとはいえ、約1500蔵くらいあります。それぞれの蔵が「大吟醸」「純米」「純米吟醸」「吟醸」「本醸造」など多種類のお酒を造っていて、しかも山田錦や雄町といった原料米の違

い、酵母の違い、といった造りの違いを加味すると、とてつもなく多くの日本酒があります。その上、お酒はいわゆる工場の製品と違い（あ、そういうお酒のようなものもありますが）、同じお米と水で醸しても、造る人で全く違う味わいのお酒ができますし、同じ蔵の同じ種類のお酒でも天候やお米の出来で、味わいは毎年微妙に違うので、日本酒好きは際限なくいろいろ試してみたくなるのです。もっとも、心の赴くまま全てのお酒を試したら、体を壊してしまうこと必至ですが……。

逆に、日本酒を初めて呑む人は、日本酒の種類がたくさんありすぎて、どのお酒を選んだらいいか途方にくらせてしまいます。のん兵衛は、自分の嗅覚で自分好みのお酒に行き当たりますが、日本酒初心者には指針になるものがが必要です。

今度の本には、そんな方たちに最適な日本酒、「日本酒って美味しい！」と思っただけのこと間違いなし、酒蔵のお酒を御紹介いたします。美味しい肴と一緒にいただくお酒は、ストレス発散になりますし、血流はよくなり、お肌の色艶もよくなります。好きな方といただければなおさらです。よいお酒を適量いただければ、決して悪酔いしませんし、太りません。つつい食べすぎて……という場合は別ですが。

ただ……ひとつ残念なのは、紙面の都合上、どうしても五十蔵、50本しか御紹介できないのです。

私の日本酒との付き合いはもう三十年以上になりますから、それなりに造り手の方の顔が見える、お薦めの酒蔵もたくさんあるので、とても50本では足りません。悩みに悩み、断腸の思いで絞りました。本当に苦し

い……。

つい言い訳してしまいましたが、今回御紹介できなかった美味しいお酒は、かならず次回に！

## 2.148 こんな肴で呑みたいな 66

2009/09/01



最近、「杜氏」さんではなく、経営者である酒蔵の跡継ぎが、製造責任者として酒造りをする酒蔵が多くなりましたね。理由は様々ありますが、その一つにはこういうことがあると思います。

杜氏は、酒造りの最高責任者。酒蔵では経営者と杜氏は車の両輪のようなものです。夫婦と同じで、蔵元と杜氏の『二人の求める「酒」』が同じで、お互いの息がピッタリと合っていれば、良い酒を造るために、多少の言い争いをしようとも、ブレはありません。とこ

ろが、なかなかそうはいきません。多くの夫婦と同じように、同じ目標に向かって進もうとすれば、様々な障害にぶつかります。ならば、「自分で」と、若い跡継ぎが自ら酒造りを始めるというわけです。日本酒も昔ほど大量には売れませんから、よいお酒を丁寧に、自分達で無理ない量を造る蔵が多くなっているのが日本酒の現状です。

そんな中であって、静岡の開運酒造の、能登四天王の一人、波瀬正吉杜氏と社長の土井清(りっしんべん・日・光)さんの四十年以上にもわたる関係は、多くの酒蔵の目標となっていました。

「開運」と本格的に出会ったのは、横浜のある酒屋さんが主催した『開運を楽しむ会』というイベントに参加したときでした。会と言っても大体 30 人位の小さな規模だったと記憶しています。その頃、「開運」の華のあるすっきりした呑み心地に惚れ込んでいた私は、社長の土井さんが隣に座っていらただけで感動。10 種以上の「開運」をたっぷりいただき、ますます開運が好きになり、杜氏の波瀬さんへの憧れが強まった時期でした。

それから「開運」は、私の日本酒の中心の一角を占め、様々な日本酒を呑む際の基準になっていきました。

その「開運」を造り続けてきた、波瀬正吉杜氏が先月逝去されました。ずっとお目にかかりたいと思っておりましたが、その思いが叶わぬまま、永遠のお別れになってしまったこ

とがとても残念です。ではありますが、波瀬杜氏の遺志を次ぎ、すばらしい酒を醸し続けるであろう「開運」に、これからも期待しております。

そして、波瀬正吉杜氏の冥福を、心よりお祈り申し上げます。

## 2.149 やっと終わりました！

2009/09/19



しばらく「よしなしごと」を更新して  
おりませんでしたら、心配して電話を  
くださった方がいらっしゃいました。  
ご心配をおかけして申し訳ありません。

実は、先にお知らせしておりました、11月末発売の新刊の撮影、原稿に加え、12月初旬に発売される日本酒の本の料理も担当することになり、昨日までガタガタしておりました。どうか、撮影も無事終り、やっと一段落。(2冊、乞うご期待！)

明日から、九州に参ります。連休明けには、新たなお話をふんだんに、更新したいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

やまはたのりこ

## 2.150 美味しいごはん 73

2009/09/24



このところ、溜まりに溜まっていた疲れを、福岡に行って癒してきました。息子が転職になったおかげで、まるで故郷のように福岡にせっせと通い、「うまかもん!」、口福をたくさんいただいています。福岡といえば博多・中州の繁華街が有名ですが、そこから少しはなれた息子の暮らす町でも飲食店のレベルが高く、横浜は残念ながら負けています。今回も、いろいろなお店で「口福」をいただきましたが、最後の夕食は「母の味」と、スーパーで買出しをして自宅でいただくことにしました。スーパーといっても、横浜のスーパーとは一味も二味も違います。いつも行くのは、品揃えがとにかくよく、対面販売のお魚屋さんが入っている「ボンラパス」。市内に数店舗あり、値段がはず抜けて高いというわけではありませんが、こだわりの食材ばかりが揃っています。せっかくなので、材料全てを福岡県産にこだわった、「おうち鍋」をすることにしました。

まずは、魚から調達です。ザル盛りの一つはなんと超高級魚の「アラ」の粗（あら）、それも一皿 1000 円！横浜で「アラ」がでることはまずありません。それも粗です。一番美味しい頭や唇、骨の回りのコラーゲンたっぷりのアラの粗が 1000 円！しつこいですね。それほど感動しました。他にも買いたい魚ばかりです。立派な「いとより鯛」、「ふく（河豚）」、「オコゼ」……。対面販売している、鮮魚売り場の前を何度も行ったり来たりした末、最初に目が合った小さめの「アラカブ（かきご）」に決定。「アラカブ」は、美しい赤い色の、美味しい白身の磯魚です。「アラ」も「アラカブ」も、寒くなると益々美味しくなる魚。これから季節が進むのが楽しみな魚です。

家に帰り、土鍋に水とお酒、ぶつ切りにしてもらったアラの粗（アラ）、アラカブを入れ、火にかけました。魚だけで鍋が一杯。じっくり骨からいい味が出るのを待っていると、始め、にごっていた水が透明になってきます。さあ、まず魚をいただいて……スープに味が出てしまっても、プリプリの皮と優しい味の白身には充分旨味が残っています。家族の会話も今食べている鍋のことばかり。減ったところに、福岡産の白菜、キノコ、青葱、豆腐を入れ、スープの旨味を味わいつくせば、みるみる疲れがひいていきました。飲食店同様、スーパーもレベルが高い福岡。うらやましか?!

## 2.151 美味しいごはん 74

2009/09/29



庭にある柚子の木。いま、濃い緑の葉の合間に、ゴルフボールくらいの青柚子がびっしりと成っている。知人が家を建て替える際譲り受けたこの木は、朝日のあたる我が家の庭で、毎年たくさんの実をつけてくれる。もう、20年以上になるかしら……。

春に白く可憐な花が咲き、初夏に葉と見間違える濃い緑の実をつける。夏を越す間に大きくなり、秋の深まりと共に黄色く熟し、冬を迎える。その季節に応じて、使う度に庭に出て、1つ2つともいできて、摘み立ての柚子の香りを満喫する。『柚子胡椒』もこの柚子で作るし、9月の教室では、最後のデザートに使った。薩摩芋のきんとんをアガーで固め、黄金に輝く満月に見立てたのだが、その雲の影のように青柚子を摺って振りかけたのだ。青柚子の爽やかな酸味や苦味が、きんとんの甘味に奥行きと深みを加えてくれた。その、「柚子一振り」が料理上手になった気がして、嬉しくなる。我が家の料理の仕上げには、この柚子の木が、なくてはならない存

在なのである。

関東では、料理に使う柑橘類と言えば昔から『柚子』と決まっていたが、この頃はだいぶ様子が変わってきた。一見、青柚子と見間違えるような柑橘類が、夏の頃から近所の八百屋さんの店先にも並ぶようになってきたのだ。

少し大きめで酸味が穏やかな、ふぐ料理に欠かせない大分県産「かぼす」。徳島県産の青柚子にそっくりな「すだち」。沖縄県産の小柄でも濃厚な味の「シークァーサー」。また、年末になると、お供え餅に乗せる縁起物の「だいたい」も見かけることが多くなった。これらは皆、柚子の仲間。同じ柑橘類でもそのまま食べる蜜柑とは違い、その酸味と香りを味わうもの。何でも、日本にはこういう香酸柑橘類が40種以上あるとか。市販の酢よりまるやかで薫り高い柚子の仲間は、絞った果汁をそのまま振りかけても寿司になるし、ポン酢の材料や、調味料としても欠かせない。太白ゴマ油に、果汁を絞って混ぜ、塩や醤油で味を整えれば、季節のドレッシングにもなる。

日本各地に根づいた、それぞれの柑橘が、それぞれの故郷の味に欠かせない大事な食材になっているのだろう。福岡にちよくちよく行くようになり、先週もスーパーで、大きな袋で売られている『かぼす』を見て、「地域に根付いた味なんだなあ」と思ったばかり。様々な柑橘類が作り出す日本の味の繊細さを、あなたも試してみては。

## 2.152 こんな肴で呑みたいな 67

2009/10/08



思い込み……知らず知らずのうちにそう思い込んでしまうこと、ありませんか。私はあれやこれやと……そういえばお酒に関してもあったんです。

十月六日、埼玉酒蔵組合が主催する『埼玉35酒蔵大試飲会』に行きましたが、実は今まで、埼玉のお酒を積極的に呑むことがありませんでした。

埼玉といえば、お爛に向く純米酒の『神亀』とばかり思っていたからです。でも、六月に池袋で行われた「全国新酒鑑評会・受賞酒公開きき酒会」の折、埼玉県ブースで麻原酒造の「琵琶のさざ波」を呑み、柔らかな軟水を使った、穏やかな美味しいお酒がたくさんあることを知り、埼玉のお酒のイメージが変わったんです。

『琵琶のさざ波』清酒事業部部長の糸魚川さんが、今回のイベントをお知らせくださったので、埼玉のどんなお酒に出会えるかを楽しみに、大宮まで出かけました。

会場は大宮駅から歩いて数分のソニックシティで、会場の各ブースでは、酒瓶を前にした酒蔵の方々が「さあ、どうぞ」とばかりに待ち受けていらっしゃいました。

まずは『琵琶のさざ波』のブースへ。糸魚川さんのお話を伺いながら、『武蔵野』銘柄3種をいただきました。お米の違いで、味の個性に違いはあるものの、お酒が喉を通り過ぎる時には、どのお酒も水の柔らかさが美味しく染み渡ります。ご馳走様でした。

そして羽生市の南陽醸造『花陽浴（はなあび）』へ。お話しを伺ったのは、蔵元のお嬢さんと結婚されて異業種から酒造りに入られた渡辺さん。ご夫婦と奥様の弟さんの三人で年間250石を仕込んでいらっしゃるそうです。純米吟醸のバランスの良さは絶品でした。するすると呑めて、薄っぺらなお酒とは違う品のいい米の甘さ、味わいがある。造り手の誠実さが見え隠れするお酒でした。

次は『鏡山』です。かつて川越に行ったとき、蔵跡を見てため息をついてしまった蔵です。新たな方々が『鏡山』を冠して造るお酒。目指したい味がどういうところにあるのかよくわからない感じがありましたが、茨城県の『菊盛』からいらした杜氏の柿沼和洋さんの真摯な姿勢は、数年先には必ずいい結果を出してくださるのではと、明るい未来を予測せました。

さらに会場を回り、純米吟醸や本醸造の冷おろしをいくつもいただきましたが、どれもさ

らりと呑めて旨みがある、バランスのいい食  
中酒ばかりでした。埼玉の日本酒は凄くなり

そう…… これからは思い込みせず、いろい  
ろ試してみないとイケませんね。

## 2.153 美味しいごはん 75

2009/10/14



「顔が腫れ上がって目も開けられないのよ！」友人がため息交じりに話す。

ご主人が銀杏取りをした翌日、かぶれて顔が腫れ、あわてて皮膚科に飛び込んだそう。

そういえば、横浜の日本大通のイチョウ並木にも銀杏が鈴なりだった。十五夜の夜、家族で食事に出かけたときのこと。あたり一面なんともいえないあの強烈な匂いが漂い、道には銀杏爆弾が散乱。見上げれば、ぷっくりした枇杷色の実が緑の葉を押しよけるように山ほど垂れ下がっている。「今年は大豊作だねえ！」と話しつつ、名月を見上げる余裕もなく、匂い爆弾を踏み潰さないように、足元だけ見て、帰ってきた。

茶碗蒸しや煮物に、銀杏の透き通るような緑が一粒入るだけで秋を感じる。薩摩芋、栗、きのこなど、秋は美味しいものがたくさんあるけれど、銀杏は、背筋が伸びるような、

どこかピンとした秋の味だと思う。緑色の宝石のような輝きとねっとりとした食感、ほのかな苦味と濃い旨味……。様々な味わいの要素がデリケートに絡み合った、深みのある大人の味である。

あの、強烈な匂いの実の中に隠れていた緑の宝石……食べるたびに、そのギャップに感嘆する。そして、どなたかの忍耐と努力のおかげで、美しく変身した銀杏をいただけることに感謝する。あの匂いの元をまとった実を水や土の中で腐らせ、綺麗に洗い、さらに何日もお日様に当てて乾燥させて……やっと、あの乳白色の銀杏になる。私のようなものぐさからすれば、本当に頭の下がる、大変な作業なのだ。

杏は大豊作らしく、立派なものが例年の半値以下で売られていて、びっくりした。銀杏の栽培量日本一の、愛知県祖父江。その『籾九郎』という大きな銀杏を前にいただいたことがあるが、近所の八百屋さんで売られている今年の銀杏も、それに劣らぬ良品だ。もっとも、「栽培農家は泣いている」と八百さんがぼそっと言っていたけれど……。

今年の秋は、自分で大変な作業をしなくても、銀杏をいつも以上にあれこれ入れて、上質な秋の味をたっぷり味わえそう。さあ、お試しを！

## 2.154 美味しいごはん 76

2009/10/22



ほぼ、毎日足を運ぶ近所の商店街。戦後の闇市から出発したという。長いアーケードのある仲見世通りは、「昭和の匂いが残っている」と、何かと撮影に使われている。

子供の頃、母の買い物籠にぶらさがるようにして、貝屋さんや、味噌屋さんや、鰻屋さんをよく覗いていた。鰻を捌くところや、味噌の計量に使った『しゃもじ』が味噌樽の上を飛ぶのを見るのが大好きだったから、よく家で真似て遊んでいた。

そんな私が結婚し、子供を連れて仲見世で買い物をするようになった頃、大好きな店が少しずつなくなり、プロの仕事を見せてくれたおじさん、お婆さんが一人、また一人といなくなかった。それでも昔と全く変わらない商いをしている店が、まだ数軒残っている。

そのひとつが、鰻節の壽屋さん。店主の斎藤さんが二十三歳で始め、今年で六十年のこの店は、鰻節を中心に、海苔や煮干、昆布などの乾物を商っている。自分の目で納得したものしか仕入れず、遠くからもお客さんが来

ている。

斎藤さんの相棒は、輪転機つき鰻節削り機。使いこまれて小さくなったナイフで、毎日、荒節（鰻節になる手前の段階）の血合いを綺麗に削る。それを鰻節削り機の穴に入れて削ると、大きな木の角盆に美しい花鰻の山ができ、アーケードに、鰻節の旨味たっぷりの甘い匂いが流れ出る。そのおかげで、いつでも削りたてを買うことができた。

当たり前のようにしていたら、ここ数年はおじさんも機械もちょくちょく休むようになった。木の扉に「都合により1週間休みます」の張り紙がよく出るようになり、後で聞けば、「食べ過ぎて入院していたんだよ」と、何時もと変わらない笑顔で答えてくださっていた。店が開いていても削り節がないときもあった。聞けば削り機の調子が悪くて、「この機械直せる人いないから自分で直しているんだ」とも。

私は、築地の秋山商店さんのものと、壽屋のおじさんの削り節を使い分けているから、ないと本当に困る……でも鰻節がなくても斎藤さんの姿がみえれば、ま、いいかと思うようになってきた。いつの間にか鰻節を買うというより、その店、斎藤さんの存在が大事になっていったんと思う。

「愛の料理 和食編」の撮影の際、壽屋さんにもお世話になった。出来上がった本を差し上げたら、

「こういう本はいいねえ。若い人に本当の出

汁の味を知ってもらいたいよ」と、言ってくださり、「プロ中のプロ」のその言葉が本当にうれしかった。

その斎藤さんが亡くなった。  
仲見世からまた大事な店が、人が消える。  
ご冥福をお祈り申し上げます。

## 2.155 美味しいごはん 77

2009/10/29



「折り入ってお願いがあるんだけど……」  
大磯に住む、叔父からの電話。いつも元気で陽気な人なのに、この神妙な話し方はいったい……。

「夏にもらった味噌が旨くてさあ、胡瓜につけて食べると最高なんだ。もったいないから味噌汁には使うなって言って、大事に食べていたんだけど、もうなくなりそうで」

なんとも、手作り味噌冥利に尽きるお言葉である。うれしかった！

「褒めてくれてありがとう！」と、電話を切ったそばから、そそくさと味噌樽の蓋を開け、厚手のビニール袋に味噌を詰めだした。

この味噌は、今年二月に仕込んだ米麴と麦麴を使った「合わせ味噌」。今まで、米麴だけの米味噌を作ってきたが、九州に何度も通ううち、麦麴を使った甘みと旨味の強い麦味噌の魅力に目覚めた。そこで、今年初めて合わせ味噌を仕込んでみたのだ。

どう仕上がるか心配で、作る量も少なめ。台所で、ずっと目をかけて丁寧に育てた味噌で

ある。それを「旨い！旨い！」と言われたら、おだてに弱い私の鼻はピンと、少しだけ上を向く。

残りわずかになった味噌を眺め、凶に乗って、新たに味噌を仕込むことを思い立った。麴と大豆を前回の倍量にして。

「いい気になったときは、失敗するぞ……」  
麴を注文している私のそばで別の私がつぶや  
くが、褒められた勢いは止まらない。

水で戻した大豆を茹でて、熱いうちにつぶす。塩を混ぜた麴に、人肌に冷ましたつぶし大豆を混ぜ、煮汁を加え、何度もなじませる。それを丸めて、樽に投げ込み、重石をして仕込み完了。後は、カビが生えないように注意しながら、どんな子に育つか、つかず離れず見守るだけ。それが味噌造りである。

「昔は、味噌も醤油も作ってたもんだ。こっちで作らず、都会で作って送ってもらうのもなんだけどなあ……」と、電話口で苦笑いした叔父の言葉が頭に残った。

今は、どこに住んでいても情報の差はないし、流通の良さもある。やる気さえあれば、醤油はともかく、味噌はどこでも簡単に造ることができる。「手前味噌」の味は格別ですよ。自分で手塩にかけて、作ってみると、それまでは「買う」だけだった味噌がぐんと身近になり、いとおしい特別の存在になるはず。食べものと自分の係わりが、血の通ったものになり、見えなかった世界が広がります。手作り味噌で、新しい世界を広げてみませんか！

## 2.156 こんな肴で呑みたいな 68

2009/11/05



「いらっしゃいませ！」

にこやかに迎えてくださったのは、「三鼎（さんてい）」のオーナー、王さん。

「三鼎（さんてい）」は、福岡市天神にある四川料理のお店。美味しいもの大好きな息子のお気に入り、前から一度紹介したいと言ってくれていました。横浜生まれで、小さい頃から中華街の味に慣れている息子が薦める味は……試したくてうずうずしていたところ、先日、やっとお店に伺うことが出来ました。スーツ姿の王さんの案内で、モダンで高級感溢れる店内を移動し、奥のテーブルに。目に飛び込んだのは華やかなワゴンに乗った紹興酒の甕。「汲んでくれ！」と、甕に入った柄杓がゆれたように見えます、お酒は決まり！メニューを見ると、どれもこれも試したいものばかり。息子のお勧め「酢豚」、お店のお勧め「白身魚の唐辛子煮」と前菜数種をとりあえず注文。どこにでもある料理を食べると、そのお店の有り様が見えてきますが……

さて。

まずは、「白身魚の唐辛子煮」。揚げた魚を、たっぷりの唐辛子オイルが入ったスープで煮たものです。唐辛子の辛さ、山椒の香り、甘味、酸味のような味わいが、旨味のデリケートな網の目からめ取られて、口の中で砕け散る！なんて深い味わいなのでしょう。

初めて『四川料理』と言うものを食べた気がしました。今まで、東京の有名な店や中華街でいただいた四川料理とは一線を画しています。四川は、山で囲まれた盆地で、大きな川が四つ流れている実り豊かな場所。盆地の暑い夏を乗り切るためか、山椒や唐辛子の辛さや香りの強いものが特徴の四川料理。三鼎の料理は、その特徴がオブラートに包まれたように、優しく身体にしみこんで来ます。

次は「酢豚」をいただきました。肉は三枚肉を丸めて、片栗粉でフワッと揚げたもの。あんは蜂蜜と黒酢で作ったような、ねっとり感。でも、後味のよい甘味。飽きない。お皿に残ったあんまできれいに食べてしまいました。あんの甘味は蜂蜜ではなく、数種の野菜と果物をじっくり煮込んで作ったものなのか。この一皿にどれだけの時間と手間とエネルギーが入っているのでしょうか。

下世話な話ですが、この料理を東京で味わうとしたら、一桁違うお値段でしょう。こちらの価格設定が異様に安く思えます。「福岡は食に厳しい」と王さんがおっしゃる。確かに魚、肉、野菜と全ての食材に恵まれたこの地

では、「美味して安い」のが当たり前なのでしょう。ああ、横浜に店を出して欲しい……つぎからつぎへと注文し、満腹満腹！

「三鼎」は、四川の有名ホテルで働いていた3人が、「本物の四川料理を知ってもらいたい」と、2年前に始めたお店。料理を通して四川のプライド、文化を伝えようとしていま

す。料理人はお二人とも折り紙つきの腕前。そして、フロアーを担当されている王さんと3人、鼎のように固い意志と高い志で結ばれ、福岡の地でお店をされています。

料理は、その国の文化を、料理人の高い志を、その一皿で伝えられる国際共通語だと、実感した日になりました。

## 2.157 新刊によせて

2009/11/14



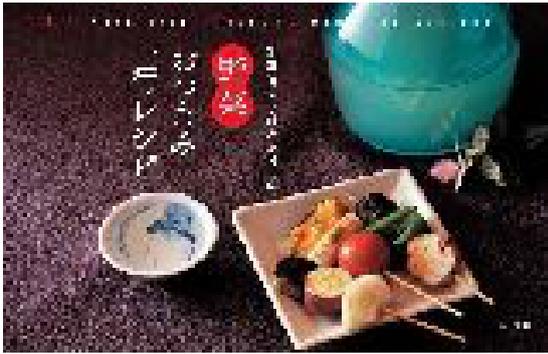
新刊が、いよいよ発売になります！  
タイトルは『野菜おつまみ一行レシピ』。野菜だけで作った「おつまみ」が133品。身近な野菜が、様々な「おつまみ」に変身して、ページをめくるたびに皆様の目と心を十分満足させてくれるはずです。写真も素敵です！

「野菜だけで、お酒が美味しく飲めるの？」と、ご心配される方がいらっしゃるかもしれませんが、そういう方にこそ、ぜひご愛用いただきたい本です。野菜は、お酒に負けない、滋味たっぷりの素材ということを、本書で実感なさるとと思います。

作り方は、既刊の拙著『おつまみ一行レシピ』『なつかしごはん一行レシピ』同様、すっきりやさしいもの。実際に作っていただければ、さらに満足していただけること間違いありません。ご飯のおかずにもなる「おつまみ」ばかりですから、毎日の献立作りにも役立ちますよ。また、前々作「おつまみ一行レシピ」同様、私の一押し日本酒50本もご紹介しています。乞ご期待！

## 2.158 新刊によせて

2009/11/23



11月26日発売予定の、拙著『野菜おつまみ一行レシピ』（講談社刊）の見本が届きました。宅急便の薄茶色の紙を開ける瞬間もドキドキします……さて、どんな本に仕上がっているのでしょうか……。

表紙。しっとりとなじみのよい紙で、写真もきれい。タイトルの、野菜の赤字と背表紙からの赤が効いています。野菜の串焼きも美味しそうで、校正時に見たときよりもイイ感じでした。

ページをめくると、玉葱、モヤシ、トマトなどいつでもどこでも手に入る野菜を使った簡単で、美味しいおつまみが、次々と現れます。自分で作って、撮っていただいたのです

が、美味しそう思わず手を伸ばしてしまいました。うーん、本は自分の子供だから身びいきになるなあ……と心配していたら、見本をご覧になった方々から、早々に感想メールが届きました。

「器と背景のコントラストがセンスよく、心なごむ本です」

「綺麗な本ですね。祖母が作っていたようなものと、斬新なものの融合。簡単、便利、すぐできそうなところがいい。これ作ってみようかなという気になりますね」

「高級感あり、インパクトがある表紙。かといって懐かしさもある。思わず手に取りたくなる本」などなど……（ありがとうございます！）

今回は、徹底的に「野菜だけ」にこだわりました。書店に並ぶ日は後数日です。どうぞ、皆様の目でご覧いただき、野菜だけでもこれだけお酒に合う肴ができること知っていただけたら、本当に嬉しいと思います。（さらに手にとって、レジにならんでいただけたら……よろしく願いいたします！）

## 2.159 こんな肴で呑みたいな 69

2009/12/04



春と秋、年二回のお楽しみ。それは、東京農大オープンキャンパスでの講師です。

先週、私が担当する秋の講座がありました。テーマにそったお酒と、それに合う肴をご紹介するこの講座。毎回、「どんな受講生の方がいらっしゃるか」、それも私の楽しみのひとつです。今回印象に残った方は、一番前の席で熱心にきき酒されていた八十代の女性。帰りに、拙著をたくさんお買い求めいただいたからというわけではありませんが、いくつになってもお酒を楽しめる心と体の健康が素晴らしい、私もそうありたいなあと思わせてくださる方だったからです。

さて、今回のテーマは、『時代をつくった日本酒、つくる日本酒。過去・現在・未来……』。そして選ばれたお酒は、『別撰 越乃寒梅』『十四代』『川中島 ふわり』『寿喜心』の四種類。

毎回、お酒が決まるとじっくりきき酒をして、その味にピタリと決まる肴を考えるので

すが、『越の寒梅』には「塩むすび」をお出ししました。

「お酒におむすび？」と呆れ顔の方もいらっしゃるかもしれませんが、実に合うんです。お酒は米と水の産物ですから、塩むすびが合わないはずないと思いませんか……。まして、『越乃寒梅』は米どころ新潟の銘酒。炊き立て、熱々の新潟コシヒカリをおむすびにするのですから、それは絶品。「どこのお米と塩ですか」と質問が出たり、「フワっとしたおむすびで美味しかった。むすび加減を、私の手を握って教えてください」など……実際握ったんですよ！

は、一瞬キュッと握って、フワっと放す。それがコツ。炊きたてを、「キュッ、フワー」でむすんであげれば必ず美味しいおむすびになります。

「おむすび」は、作る人と食べる人の気持ちを「結ぶ」食べ物。コンビニの「おにぎり」とは一味違います。毎日、糠味噌をかき混ぜている手を軽くしめらし、塩を付け、炊きたての白飯を掌にのせて、手早く結ぶ。そんなおむすびは毎日食べても飽きません。それだけで十分おいしいけれど、日本酒の肴にも充分いけるんです。ぜひお試しを。

さてさて、熱々のおむすびと『越乃寒梅』で講座の最初のつかみはOK……と。

つぎの『十四代』のお話は……次回、乞うご期待！

## 2.160 こんな肴で呑みたいな 70

2009/12/09



前回の続き。農大オープンカレッジ「料理を楽しむ食中酒講座」のお話です。この講座は春と秋にあり、農大出身者が醸した数種のお酒と、それに合う肴をご紹介します。

さて、今回は……新潟県の『越乃寒梅』と「塩むすび」に「牛蒡の鉄火味噌」。山形県の『十四代 純米吟醸』と「芋煮」。長野県の『川中島 ふわり』と「林檎と柿のおろし和え」。愛媛県の『寿喜(すき)心(ごころ)』に「すいとん入り芋煮 味噌仕立て」。

前回は「塩むすび」の話を行いました。塩むすびと一緒に出した「牛蒡の鉄火味噌」は、春に私が仕込んだ手前味噌(米麴と麦麴の合わせ味噌)を使って作りました。残りわずかでしたが、皆さんに手作り味噌を味わっていただけてよかったです！

『十四代』は、日本酒ファン垂涎、美味しさは折り紙つきのお酒です。私がとりわけすごいと思ったのは、新酒鑑評会金賞受賞酒をきき酒した時。ズラリ数百並んだ他の金賞酒と比べ、桁違いに美味しいのです。とろけるよう

な完璧なお酒を造れる秘密はどこにあるのでしょうか。

そんな『十四代』には、旬の里芋をタップリ使った、秋の山形名物「芋煮」を合わせました。河原で楽しむ芋煮会は、ニュースでもよく取り上げられていますね。

「芋煮」の材料は、里芋以外は地域によって様々ですが、今回の「やまはた流」は、甘辛く下味をつけた牛肉、蒟蒻、豆腐、しめじ、長ねぎです。主役の里芋が飛びっきりの上物で、皮をむくと包丁に吸い付いてくる、まっ白で肌理細やかな芋でした。「これは美味しい芋煮になる」とワクワク。昆布と厚削りでじっくり取った出汁に、軽く下ゆでした里芋と蒟蒻を入れます。出汁を吸って里芋が充分柔らかくなったら、他の材料を入れ、醤油で味付け。思ったとおり『十四代』とピタリありました！

スパークリング『川中島ふわり』には、果物の甘味が絶妙に合い、これも思った通りの味に。そして、最後の吟醸『寿喜心』には、芋煮の味噌バージョンすいとん入り。小麦粉を同量の水でといて、茹でてから、味噌味に仕立てた芋煮に入れました。吟醸の繊細な味とどうか、と心配していましたが、心配無用、いい相性でした。皆さんの笑顔が美味しさの証拠、本当にうれしかったですね！

前回もいらしていた80歳代の男性が桜色のいい笑顔で、

「こういうものを出してくれるお店がなくて。

日本酒を呑みたくてもいい肴がないから呑めないんです」と、訴えられました。確かにそうですね。酒と同じ醸造品の味噌や醤油を使ったほっこりと心温まる家庭の味一番日本酒に合いますから。

日本酒の美味しさをより多くの方に知ってもらうためにも、昔から食べられてきた日本の

おかずを、家庭でもお店でも作って欲しいと切に思います。

この講座、私自身楽しくて仕方ありません。次回は何をどのようにお出ししようかと、すでに思案中。次回もお目にかかれますこと楽しみにしております……。

## 2.161 美味しいごはん 78

2009/12/16



師走が近づいてくると、毎年「沢庵」を漬けます。

樽と重石を綺麗に水洗いして、お日様に当てて十分乾燥。漬けるのに必要な糠、塩、砂糖、鷹の爪も大丈夫。後は主役の干し大根の到着を待つだけです。

11月27日3時。教室と教室の間の、ポコッと空いた時間に干し大根が届きました。今年の大根は、ご近所の八百屋さん、池上さん推薦の上州の空っ風で干されたもの。独特の甘い匂いがしています。尻尾のほうを少し切り取り、食べてみる。甘い！甘い！生で美味しいのが一番大事。今年も美味しい沢庵になってくれそう。

弾む心で……まず、大きなボウルに糠と塩と砂糖を入れ、良く混ぜます。砂糖が塩より幾分勝つ味に整えると、大根の甘味を引き立てる美味しい味になりますよ。樽に、合わせた糠を振り入れ、大根を樽に沿って丸めて並べます。そして糠、鷹の爪と、大根と糠を段々

に並べます。最後に、切り落とした大根の葉をその上に並べ、全体の高さを揃え、重石をし、新聞紙で樽を包み置いておきます。

二、三日すると、水が上がり始め、さらに数日経つと、樽の上の方まで水が上がってきます。十分に干してあるのに、よくそんなに水分があるなあと感心するほどです。その水を舐めてみるといい塩梅。

この一週間で、ここ横浜でも風は手に染み入るように冷たくなってきました。早く見たくてたまらないので、そろそろ初出しを……。

さて、今年の具合はいかがでしょう。どきどきしながら樽の重石を外し、トロトロの糠の中から、大根をさぐりあてます。

まあ、なんと美しいクリーム色の肌でしょう。干し具合も、よかったようです。これはいいですねえ、と自画自賛。水洗いし、厚めに切った尻尾をいただくと……パリパリといい音がします。見た目どおり味も食感もイメージ通り。すばらしい出来です、とまたまた自画自賛。

ただ、浅漬けでこれだけ美味しいと、これまた心配。この味を上手く保ち、さらに練れて、味に深みが増せばいいのですが、バランスを崩して傷みが早くなるか……気温と天気心配です。(なんだかこのあたり、日本酒の、春の新酒の味と秋に呑むお酒の味の関係に似ています) まあ、心配してもしかたありません。美味しいうちに、食べてしまえば傷む心配はありませんね！

## 2.162 美味しいごはん 79

2009/12/26



一年に一度、この時期主人が作る料理があります。

それはダッチオーブンで作る、クリスマス  
のローストチキン。ダッチオーブンは、炭火  
にかけて使う鑄鉄製の重たい鍋。熾った炭の  
上にこの鍋を載せ、フタにも炭を置きオーブ  
ンのように上下から加熱できるものです。西  
部開拓時代、カウボーイが使っていたとか。  
主人は若い頃からアウトドア料理が好きで、  
ダッチオーブンを一般的に売られていなかっ  
た時から、使っていました。あんなに重たい  
鍋……カヨワイ私には到底扱えません。あの  
鍋を使った料理は主人の独壇場です。

庭に作ったバーベキューピットに炭を熾し、  
黒光りしたダッチオーブンをかけます。中  
は……セロリの布団に丸鶏がドーン。回りに  
じゃが芋（大好きな北あかり）人参、玉葱、  
カボチャが囲んでいます。主人は付きっ切り  
で、フタにのせる炭を増やしたり減らしたり  
して、温度調整します。炭火を楽しんでいる

ようです。

私は、「おむすび」の用意。鶏を焼き終わっ  
た後の炭火で作る最高の「焼きおにぎり」を  
作るためです。熱々の、しかも炊き立てごは  
んで作らないと美味しくありません。手が  
真っ赤になるほど熱いのを我慢してむすん  
でいると、外から香ばしい匂いが漂ってき  
ました。ダッチオーブンの中で、鶏の脂が焼  
けて、回りの野菜達に旨味のジュースを飲  
ませているのですね！このときばかりは私  
は食べる人。鼻をひくつかせ、思わず庭の主  
人に「いい匂い！もうすぐだね！」と声をか  
けます。仲のいい夫婦ですね。こういうとき  
は……。

綺麗な焼き色のついた鶏と野菜を大皿に移  
し、肉汁は、醤油、酒、塩で味を整えソース  
に。見るからに美味しそうな野菜とロースト  
チキンです。

子供達も集まり、冷やしたシャンパンといた  
だきます。もちろん、その後はしぼりたての  
日本酒の新酒で。各地の新酒、今年も美味し  
いですよ！

今年は暦の具合で、土曜日が我が家のクリス  
マス。一日遅れのクリスマスです。子供たち  
も大きくなり、最近では夫婦二人だけの食事  
も多くなりました。でも、クリスマスの「父が  
作るローストチキンの日」は特別の日。賑や  
かな食風景が長く続くといいなあ……いつま  
でも。

## 2.163 謹賀新年

2010/01/02



あけましておめでとうございます。昨年はお世話になりありがとうございました。みなさまは、どのような新年をお過ごしでしょうか。

未来の話だと思っていた 21 世紀も 10 年過ぎ、とうとう 2010 年になりました。

子供の頃、「21 世紀は、科学が進歩した、輝くような近未来になる」と思っていました。でも、現実には経済効率最優先できたせいで、お金を払えさえすればなんでも許されると思っている、自分勝手に無神経な人間が闊歩し、真面目に一生懸命働いても報われない人々が増え、ワーキングプアという嬉しくない言葉まで生まれました。農産物などの価格破壊は進み、生産者の生活と心を痛めつけています。

そんな暗い社会状況ですが、私の周りには、与えられた命と自分の能力を十分に生かし、人生を真摯に生きている方々がたくさんいらっ

しゃいます。そういう方と出会くと、「ああ、この国はまだ少しは大丈夫！」だと実感できますし、そういう素敵な方々と知り合えたことが幸せだと心から思います。

そんな素敵なお方のお一人、秋田県横手市の柿崎さんのことを少しお話します。作物への愛情、熱意が半端でない方で、柿崎さんの作られる「たらの芽」などの山菜や西瓜、菊花は、味もエネルギーも市販のものと、一味も二味も違います。

先日、その柿崎さんからお米が送られてきました。我が家が普段食べている新潟県柏崎の親戚の作るコシヒカリと比べ、見た目はいくらか小粒です。炊いてみると、普段以上にお米のいい香りが漂います。懐かしい……子供の頃、母が文化釜で炊いていたご飯の香り。今のコシヒカリより柔らかく、深くしみこんでくる香りです。

さて、味のほうはどうでしょう。炊きたてと冷めた状態を食べ比べしました。弾力がありますが、粘りは少なめ。さらりとして飽きずにいくらかでも食べられます。甘みは炊きたて以上に、冷めるとさらに強く感じます。噛めば噛むほど味わいが出てきます。香りだけでなく、味もこれぞ「ご飯」というもので、押し付けのない食べ飽きしない旨さです。お弁当、お寿司にもいいですね。秋田美人を連想する奥ゆかしく芯のしっかりしたお米でした。

柿崎さんとお話してわかったのですが、この

お米は柿崎さんの奥様のお父様が作られたものでした。どこか元気のないお父様に元気を出してもらうために、第三者にお米の味を評価して欲しかったそうです。柿崎さんご夫妻のお父様への深い愛情を感じました。

深い愛情をさらりと表す素敵なお夫妻。「食」を通して、こういう素敵なお方々と関りを

持てる幸せをかみ締め、「料理をしたい」「料理は楽しい」と思っていただけ、自分の分身のような本を今年も作っていきたいと思っています。また、全国各地に出かけて、勉強も……。どうぞ、本年もよろしくお願いいたします。

## 2.164 美味しいごはん 80

2010/01/07



「芹（セリ）・薺（ナズナ）・御形（ゴギョウ）・繁縷（ハコベラ）・仏座（ホトケノザ）・菘（スズナ）・蘿蔔（スズシロ）」……ご存知、春の七草です。

一月七日は、七草粥の日。昔は、近くの原から七草を摘んできて、刻んで入れ、邪気払いとお正月のご馳走で疲れた胃を休める為に食べたようです。

七草を摘んでくるといっても、この寒さの中のどこに七草が……と思いませんか。実は、旧暦の一月七日は、現在の暦でいうと二月二十日頃。その頃ならば、厳しい寒さの中にも梅は咲き、春に咲く花の冬芽は大きくなっていますから、畑や田んぼに七草の新芽が伸びているはず。七草摘みも領けますよね。

私達の祖先は、自然と肩を寄せ合って生きてきました。と言うより、肩を寄せなければ生

きてられませんでした。その間、何代にも渡って培ってきた様々な行事は、やはり旧暦と相呼応しています。農業に従事しない、横浜にずっと住んでいる私でさえ、旧暦に合わせた生活のほうが、呼吸が楽。それに気付いてから、自分で購入する暦は、旧暦と月の満ち欠けのある日めぐりです。日々一枚に、様々な情報が満載。読んでいだけでも、結構楽しいですよ。

さて、今年の七草粥。近くのスーパーを見たら、七草セットが300円や600円で売られていました。いつの頃からか、こういう七草セットが出回るようになりましたね。パックを買って、子供達にひとつひとつ見せることができ本当に助かりましたが、最近の我が家は七草粥ではありません。せいぜいに三草か二草。暮れに買った大根や蕪の葉、使った後のセリの根を水に漬けておいて出てきた若葉。それらを使って作ります。

七日に、身近にある葉っぱを入れたシンプルなお粥をいただく。そして、お正月気分のお腹にサヨナラする。そんなところに、七草粥の意味があると思うので……と、こんな理屈をつけて、わが家流の七草粥をいただきましたが、みなさんは、どのような七草粥を召し上がったのでしょうか。

## 2.165 美味しいごはん 81

2010/01/16



谷川俊太郎さんの詩に、『成人の日』という作品があります。

「人間とは常に人間になりつつある存在だ…」で始まるこの詩は、成人式間近になると新聞などに引用されるので、ご存知の方も多いいと思います。一語一語、一行一行、そうだそうなんだ、と思いながら読み返します。全編をご紹介しますのですが、特にその終わりの方にある、

他人のうちに自分と同じ美しさをみとめ

自分のうちに他人と同じ醜さをみとめ

でき上がったどんな権威にもしばられ  
ず

流れ動く多数の意見にまどわされず

とらわれぬ子供の魂で

いまあるものを組み直しつくりかえる

それこそがおとなの始まり

永遠に終わらないおとなへの出発点

という部分は、いつもじっくり繰り返し読み返します。

いま、四月に発売される、新しい料理本の撮影を自宅でやっております。

材料の買い出し、そして、作っては盛り付けて撮影。作った料理も、湯気がたっている「新鮮」な内が撮影時。時間との追いかけてが続いています。頭も身体も目一杯……。そんな時、今年も新聞に『成人式』が載っていました。

読み終わると、五十歳を越えた私でも、真摯な気持ちになり、ふたたび「やらねば！」という気がふつふつと湧いてきました。

## 2.166 美味しいごはん 82

2010/01/23



庭の白梅が、一輪咲いているのを先週の木曜日に見つけました。「初咲き、みつけた！」と喜んでいたら、今朝にはもう満開。ほんの数日でこんなに咲くなんて……季節はずれの暖かさのせいでしょうか。

前回お知らせしました、四月初旬発売の料理本の撮影を無事終えることができました。拙著を手にとって下さる皆様に満足していただきたい一心。今回も、自分でもあきれくらい、たくさんの料理を作っていました。一年三百六十五日愛用していただきたいので、夏向きの料理や秋の料理も作らなければなりません。料理本は、料理を作ることよりも、本来ならば今の季節に手に入らない食材集めが、実は大変なのです。中でも、野菜がやっかいです。やっかいです、といっても、その野菜の「旬」があるわけですから、無理

をして食材集めするほうがおかしいのですけれど……。

しかし、最近はその食材本来の旬に関係なく、「いつでもある」が普通になってしまいましたね。でもさすがにゴーヤはないだろう、「あるわけないよね、こんな時期にゴーヤなんて」とあきらめ感100%で、デパートの食品売り場に出かけたのですが……。なんと「当然でしょ」と言わんばかりの雰囲気、他の野菜と一緒に並んでいたのです。もちろん、温室育ちなのでしょうが、それにしてもゴーヤですよ……ここ横浜に。真冬にゴーヤを食べる方がいらっしゃるからおいてあるのか、おいてあるから食べるのか、どちらかはわかりませんが、江戸時代の將軍様が、冬の氷を氷室に蓄えさせ、夏に所望したような、そんな酔狂な贅沢感が……。まあめとは言え、それを私は購入し、料理して、最後は食べたのですから偉そうなことは言えません……。豆腐と一緒に玉子でとじてチャンプルー、スライスして塩もみし、おかかと醤油だけのものもいただきました。ほろ苦さに、一瞬の夏も感じさせてくれ、さらに冬にこのゴーヤを作ってくださった方のおかげで、あちこち探し回らず撮影も無事終わることができたことに、素直に感謝感謝です。さて、その一品も載った拙著、乞うご期待！

## 2.167 美味しいごはん 83

2010/01/28



魚偏に春でサワラ（鱈）。銀色に黒っぽいドット模様の皮をした、比較的身の柔らかい魚です。鱈といえば西京漬けを思い浮かべる方が多いと思いますが、味噌や醤油に漬けて焼いていただくことがほとんど。ただ、岡山出身の生徒さんに言わせれば、「鱈のお寿司は本当に美味しい」。飛びつきり鮮度のいい鱈を食して育ったはずですから、横浜で手に入る一番鮮度のいい鱈を食べたとしても、「違う！……」と言われそうです。

それでも、最近はこちら横浜でも、鮮度もよく、細やかな脂のノリの美味しい鱈が手にはいるようになりました。そこで、焼き物以外に挑戦してみることに。それが、すき焼きとしゃぶしゃぶの中間の「すきしゃぶ」です。

鍋に昆布、かえし、水と酒を鍋に入れ、沸いたところに、切った鱈と春菊や白菜をしゃぶしゃぶ。薬味は色々……が楽しい。山椒、ゆず、生姜、胡麻、酢味噌もいいですね。それと鱈は生でなく、かえしと醤油で下味をつけ

ておくこと。その一手間がとても上品で美味しい鍋にしてくれます。ただし、冷凍の鱈はこの料理にむきません。今が旬の、鮮度のいい鱈が手に入ったら、ぜひお試しください。

ここで少し、こんなお話を。今回の鱈のように、「鮮度のよいもの」とよく言いますが、なんでも鮮度がよければいいというものでもありません。実は、どの魚も特に鮪やブリ、平目などは、鮮度がよすぎるとただ硬いだけで美味しくありません。

私達が美味しいと感じるのは、肉のたんぱく質がアミノ酸に変化して、旨味となつてから。その個体差、脂のあるなしによって、食べ頃は違いますが、体が大きいものほど、熟成に時間がかかります。先日、おすし屋さんでいただいた壱岐であがった鮪は、メ（しめ）てから一週間のもの。赤みはねっとり、トロはまさにトロリと、それぞれが本当に贅沢な一貫でした。

旨味の頂点がいつになるか、それを見極めるのがプロ。魚だけでなく、肉や野菜も同様です。ひとつひとつの食材にきちんと向き合っている、そういうお店が近くにあれば、いつでも安心して相談でき、それぞれの食材を一番美味しく味わうことができますよね。

皆さんのお近くには、そんなお店がありますか。もしあるならば、それはとっても幸せなこと。どうか大切になさってくださいね。

## 2.168 こんな肴で呑みたいな 71

2010/02/04



一月末、秋田に行ってきました。一泊二日だけれど、当初は横手と秋田市のゆったりとした旅、のつもりが……終わってみれば、三つの酒蔵におじゃまし、深夜までにおよぶ大宴会等々の強行軍になってしまいました。でも、楽しかったですよ！

まず伺ったのが、秋田県横手市で「天の戸」を醸す浅舞酒造さん。ここでの楽しみは……森谷杜氏始め蔵の皆様にお目にかかること、酒を仕込んでいるタンクの醪（もろみ）の音を聴くこと、松本さんのお昼ごはんを蔵の皆様と一緒に食べること、そして蔵の近くで野菜、山菜を作っているらしい柿崎正明さんのハウスを訪れること。

出かける前の晩は深夜2時就寝。4時半起きは、この歳では相当こたえましたが、新幹線で寝ようとしても興奮しているのか寝られません。それでもうつらうつらしているうちに、景色はいつの間にか雪をかぶった白い田畑に。もう内陸部に入ったようで、田沢湖駅です。大曲で在来線に乗りかえれば、もう

すぐ横手。ワクワク……2、3年前の二月にこの辺りに来たときは、それはすごい雪でした。ホームは凍っているし、駅舎は真っ白。電車のドアも凍ってきちんと閉まらないほど。数時間でこんなに景色が違うことに心底感動したものです。ところが今年は、春先のように雪が少ない。気温も暖かめ。身体に楽しだし、地元の方も雪かきもしないですむ。でも、冬はしっかり寒くて雪が積もらないと、田んぼに悪さする微生物が死なないと聞いたことがある。どうなんだろう……。横手駅から柿崎さんのハウスへ向かうタクシー。見える田畑は白い絨毯になっていたけれど。

に曲がると、柿崎さんのハウスが見えてきた……長靴姿の柿崎さんがニコニコと素敵な笑顔で出迎えてくださった。挨拶もそこそこにハウスの中へ。二重になった扉を開けて中に入ると3列の細長い浅いプールが。ホースの水が土の入った箱に流れ、土で濾過した水がプールにサラサラと流れこみ、ビニールで覆われた30?ほどの木の幹がびっしり入った箱の下を通り過ぎる。そこにあるのは「少しでもいいから出荷して」と築地の業者から懇願される、柿崎さんのコシアブラだ。

崎さんがつくるコシアブラやタラの芽と、他の人がつくったものの違いは何なんだろう。お話を伺っていると、秘密がたくさんありそうだけれど、その一つにどうも水を通す土にあるらしい。水オタクの柿崎さんの家の猫は、毎朝、土を通した水しか飲まないそう。

つられて私も一口飲むと、土の匂い、ミネラルの味がする。それ以上はわからないが、気のせいかエキスが強いような感じ。手に塗ると肌がツルツルになる。横の列のタラの芽は、一面に鮮やかで濃い緑の帽子をかぶっている！柿崎さんのタラの芽は、野生のものとは違う味わいの山菜。濃い味だけど上品な

旨味。大好きな天ぷらにすると、美味しい上に、後味がすっきりしているので、いくらでも食べてしまう不思議なタラの芽。去年食べたきりなのに、脳裏に味が甦る……。

まだまだこのハウスにいたいけれど、ちょうどお昼に。松本さんのお昼ごはんが……続きは次回へ！

## 2.169 こんな肴で呑みたいな 72

2010/02/15



一月末の秋田の旅。一泊二泊ゆったり旅のつもりが、終わってみれば、三つの酒蔵におじゃまし、深夜までにおよぶ大宴会等々。楽しかった強行軍！前は横手市で野菜、山菜を作っていたら柿崎正明さんのハウスのお話をしましたが、今回はその続きを。

タラの芽のハウスを後に、柿崎さんに送っていただき、同じ横手市で「天の戸」を醸す浅舞酒造さんへ。ここでの楽しみは..... 森谷杜氏始め蔵の皆様にお目にかかること、酒を仕込んでいるタンクの醪（もろみ）の音を聴くこと、蔵の松本さんのお昼ごはんを蔵の皆様と一緒に食べること.....。

一面の白い絨毯を左右に見ながら、柿崎さんと森谷杜氏の話をしているうちに蔵が見えてきました。杉玉の下に立って、こちらに手をふる長身の素敵な男性。そう、話題の主、森谷杜氏です。またまた挨拶もそこそこに、蔵の中へ。皆さんがお昼を食べている、大きな丸テーブルの待つ食堂へ直行です。

引き戸を開けると、味噌汁の旨味たっぷり

であたたかい香りが、プワッと鼻を刺激します。奥の台所ではいつも通り、松本さんがきびきび動いていて、こちらに向かって大きく手を振ってくれました。10人以上座れる丸テーブルでは、蔵の皆さん全員が、美味しそうに箸を動かしています。ニコニコと会釈してくれました。

「おそくなりました！」と言いながら、森谷杜氏、柿崎秀衛社長と一緒に食卓につき、松本さんのお昼ご飯をいただきました。2種類の味噌汁、ほんのり甘めのおこわ、口でとろける地元で古くから伝わる絶品のイルカの味噌煮、粘り抜群の海草ぎぼさ、松本さんお手製の沢庵、白菜漬、茄子漬などなど。横手流なのか松本流なのか定かではありませんが、私が塩だけで漬ける白菜、高菜なども、ここでは沢庵同様、砂糖をたっぷり入れて漬けてあります。その甘味が、温かい部屋でいただくとお茶請けにも美味しくくて。甘味と旨味のある天の戸のお酒にも阿吽の呼吸。ここへ来るといつもご飯を3杯も食べてしまいます。

松本さんの味に大満足して、恋人達に遭いにいきました。賑やかな食堂と打って変わる静かな仕込み室..... 醪（もろみ）を驚かさないうように、黒光りした木の階段をそうっと上ります。醪タンクは、麴と水と酒母を入れた母体のようなもの。蔵人の方が毎日温度（体温）を測り、そろそろいいなというときにお酒をしぼるのです。始め7、8度の温度が、

発酵するにつれ、13度くらいまで上がり、発酵が収まってくると、また下がってきます。どこでお酒をしぼるかがそのお酒によって、杜氏によって微妙に違います。

耳を澄ますと、13度近辺のもろみは、活発に発酵しているので、雪解けの川のせせらぎのように元気なサラサラがいっぱい聞こえます。10度近辺のもろみは本当に静かで、森林の妖精のささやきのように、あっちでふう、こっちでフツという具合。水と合わせたばかり

りの醪はお米の重さのせい、ブツ、ブツととても重そうです。それぞれのタンクに耳を澄ましているうちに、醪と一緒に横になってじっとしていたら、蔵人のごんべーさんが座布団を持ってきてくださいました。ご迷惑をおかけしました。

この蔵が醸す、好きな「黒」や「じゃごたろ」、今年も楽しみです。クイクイ呑めるタイプのお酒なので、つい呑みすぎるのが玉に傷.....これは、私の責任ですねえ。

## 2.170 美味しいごはん 84

2010/02/26



大磯の叔父から、蜜柑が届きました。大磯は、東海道線の平塚と小田原の間にある、日本で初めて海水浴場ができたところです。かつては、政財界人の別荘地でした。子供のころ、夏休みになると母の実家、その大磯の祖父母の家に、よく遊びに行きました。旧東海道沿いの、大きな土間のある家。下駄屋をしていました。今は車ばかりですが、江戸時代には同じ道を大量の人が行き交い、お店で下駄の鼻緒を挿げ替えたりしていたんでしょうね。私が子供の頃、売っていたのはゴムのビーチサンダルでしたが。家は海にも近いのですが、裏庭から出て、畑のあぜを通り抜け、しばらく歩くと、ミカン山にも行けました。腰が曲がっていてもスタスタと早足の祖母。草いきれのする急な斜面を、追いかけるように必死で登ると、視界が一気に開け、キラキラする海が見えました。

そう、本当にいいところなんです。朝ごはんには、早朝の地引網で上がったシラスや小魚が。でも子供の頃は有難いとも思わず、「また？」とわがまま言って、祖母を困らせたようです。今思えばもったいない……もっと味わっておけばよかった。ばあちゃん、ごめんね。

さて、大磯の蜜柑ですが、昔のあの辺りの蜜柑は、はっきり言って美味しくありませんでした。ほとんどジュースになっていたようです。皮は固く、味は濃いのですが酸味がとても強い蜜柑で、口に入れるには、覚悟がいりました。あまりの酸っぱさに口がとんがり、目が覚めた、なんてこともありました。しかし、悪いばかりではなく、時間がたっても腐らないという特徴も持っていました。冬を越して、不思議と甘味が出て酸とのバランスがよくなるのですが……でも、収穫したてが美味しくなければ誰も食べませんよね。どうしたものかと、叔父があれこれ試行錯誤したおかげで、利点の「腐らず、日持ちするところは変わらず」に、最近は、とても美味しくなったんですよ。届いた蜜柑は収穫して2ヶ月以上経っているので、見た目はシワシワですが、一皮剥けば、果汁たっぷり。いい味しています。人生後半に差し掛かっている自分をオーバーラップするからか、なぜかそのシワシワの皮がとても愛しく思えるんです。私も、ガンバラなくちゃっ……てね！

## 2.171 美味しいごはん 85

2010/03/16



大阪に住む友人から、お手製の『釘煮』が届きました。

釘煮は、瀬戸内海で春に採れる『いかなご』の佃煮。二月下旬辺りにいかなご漁が解禁になると、京阪神の家庭ではいっせいに釘煮を作られるそうです。ここ数年、高校時代の友人の晴美さんは、さりげなく春の便りを届けてくださっています。

早速、包みを開けると、長さ2、3センチの見るからに柔らかそうな釘煮。思わず、つま

んでみると……生姜と山椒の香りに包まれた、若いいかなごのほろ苦い旨さと甘めの醤油の味が、口いっぱいに広がります。

「ああ、もう春だ……」と一人ごとを言いながら、また一口。こんな愛らしい姿なのに、釘煮だなんて。確かに、くねくねと曲がった姿は、板から引き抜いた古釘に似てはいるけれど。このクネクネが鮮度のいい証拠だから仕方ないわね。と思いながらまた一口。ほんとうに後引く味である。ご馳走様でした。

晴美さんは、結婚されてから大阪に移り住んだはず。小さいいかなごを、固くさせずに、柔らかくこんなに上手に煮るなんてすごい。第二の故郷として、しっかり根付いているんでしょうね。

それに引き換え、私といえば、今日はいいや、明日にしよう、やることを、更新を先延ばしにしているうちに、三月初のよしなしごとが中旬を過ぎていたなんて。本当になんとも情けない。反省、反省……。

## 2.172 こんな肴で呑みたいな 73

2010/03/29



開花宣言!となったとたん、横浜は冬の寒さに逆戻り。二分咲きのほんのり薄紅色の桜の花が切なく、さらに可憐さを増しています。九州にいる息子によれば、熊本城の桜はすでに見頃を過ぎたとか……。

先週、弘前に行った折に見た、日本一花見客の多い弘前城の桜。蕾はまだ固そうでした。弘前城の桜は、開花前に、お堀に美しく映えるように剪定され、そのときに出た枝を市民の方々に配布するそうです。お城の桜と一緒に、弘前の各家で、それぞれの一枝が開花する……なんとも風情のある、桜とお城と共に生きる弘前ならではの素敵な桜の愛で方ですね。

弘前には、桜だけでなく、フレンチ、イタリアン、パン、寿司、蕎麦、和食など美味しいお店がいっぱい。そして何より美味しいお酒

「豊盃」があります。

そう、私が弘前に行くのは、花より団子。大好きなお酒「豊盃」との出会いは七年前の弘前城桜祭り。蔵に伺い、三浦家の皆様と運命的な出会いをしました。それ以来、公私共にお世話になっています。

三浦兄弟を中心に醸すお酒は、どのお酒も、口に含むと林檎の芯の蜜の甘味と香りがします。スケールの大きな、広がりのある旨味と甘味の、豊盃らしい独特の味を持っているんです。

女性に勧めると、間違いなく「美味しい!」と目を細めます。日本酒は苦手という人でも、呑むとそう言ってくれるのが嬉しい。いわゆる日本酒臭さがなく、白ワインに近い爽やかさがあるからだと思います。

そうそう、豊盃は、花見の頃だけ、(この数年は5月の連休前)城内やお城近くのねぶた村というお土産屋さんで、桜の季節限定の桜色の瓶に入った「さくら」というお酒を売ります。もし、弘前に花見に出かけられる方がいらしたら、ぜひ探して見てくださいね。

もしかしたらカリスマ・ペーパー杜氏が自ら販売しているかもしれません。そして試飲して豊盃の美味しさを実感してください。いつからいつまで販売するかは、桜次第。運よく出会えますことを……。

## 2.173 こんな肴で呑みたいな 74

2010/04/07



焼津の銘酒『磯自慢』の蔵元、寺岡さんにお誘いを受け、初めて、フロンティア東条 21 主催の「料理と日本酒を楽しむ会」に参加しました。東条とは、兵庫県加東郡東条町のこと。お酒を造るのに適したお米「酒米」の山田錦、それも最高級の山田錦を育てている特 A 地区に指定されている所です。(平成 18 年の合併により東条町は加東市になり、町名はなくなりました)

フロンティア東条 21 に参加している蔵元の方々は、ここ東条地区の山田錦を使い、お酒を醸しています。山田錦を使った最高品質のお酒と、東条地区の山田錦が世界に通用するブランドになることで、農家の方が安心してお米を作り続けていけるようにと、一致団結して結成されたそうです。そして、毎年選りすぐりのお酒に合わせた最高級の料理を楽しむ会を催していらっしゃる。今年は、山形県村山の『十四代』、福島県会津の『飛露喜』、山口県萩の『東洋美人』も新たに加わり、静岡の『磯自慢』『初亀』、長野の『明鏡止水』、

愛知の『義侠』、岐阜の『醴泉』、富山の『黒龍』、滋賀の『松の司』、高知の『美丈夫』と、会の日本酒はいずれも銘酒ばかり。それも、極めつけの大吟醸がそろいました。ガブガブ呑むというより、少しずつ味わっていただきたいお酒ですが……。

会が開かれたのは、代官山の「RESTORANTE ASO」。タイヤメーカーの決めた、星いくつということに興味がないので、知らなかったのですが、とても人気のお店だそうです。料理長は、秋田出身の阿曾達治さん。フレンチとイタリアンを修行された方です。いただいたお料理は隅から隅まで気配りと熱意と負けん気の塊。食材、器、サービスと、どれをとっても完璧。前菜からデザートまで阿曾流イタリアンを満喫させていただきました。

ウェルカムドリンクの『磯自慢』で会は始まり、珈琲サイフォンでポルチーニ茸の香りに移した絶妙な味と香りのスープが一品として入る、前菜から五感を楽しませる演出が素敵。秋田杉を使って、お客の目の前でスモークをかける自家製スモークサーモン。からすみのパスタと『飛露喜』と『黒龍』が、こんなにピタリ合うとは……。最高のアマダイと言われる、山口県萩のアマダイの料理と萩のお酒『東洋美人』と一緒にいただく幸せ……。桜の花びらの散るふわふらの砂糖菓子のフタの中に、隠れたデザート「さくら」には『十四代』の純米大吟醸が……。

最高の日本酒と最高の料理には、それぞれの

造り手の熱い思いが凝縮されているので、食べる私も最後まで気を許すことができません。お酒とお皿に残ったソースの最後一滴まできっちりいただきました。いい加減な気持ちで味わったら、食べ物に怒られ

る……そんな気持ちにさせられた、最高の晩でした。そして、料理の種類を選ばない、日本酒の凄さを再確認した会でした。

寺岡さん、誘っていただいて、本当にありがとうございました。

## 2.174 「きれいになる女弁当 元気になる男弁当」

2010/04/15



新刊が出るたびに、なぜか同じ行動を繰り返してしまいます。

発売日の数日前に、印刷されたばかりの、できたてほやほやの本が送られて来ます。

怒涛のような撮影、最後の最後まで徹底した赤字チェックを経て、一字一句、写真一枚一枚、大切に大切に、全身全霊で作った本。届いた本の包みを開ける時は、まるで受験結果を見る気分。どんな仕上がりにになっているがドキドキです……。

さて、普通はここでじっくり端から端まで読み、見るものですが、私の場合、本を手にしても興奮冷めやらず、ドキドキしたまま、パラパラとめくり、表紙と中の写真と、全体の雰囲気をチェックするだけ。自分の書いた文字の部分は一切読みません。読むことができないのです。

新しく来た本が自分の本として自覚を持ち始めるのは、ほぼ一週間。そう、今日で発売一週間……やっと、じっくり向かい合えました。

『きれいになる女弁当 元気になる男弁当』  
(講談社刊)

拙著を、改めていとおしく思います。

そして、この本を一番初めに見せたかった人のことを書きたくなりました。

この本を出すと決まった時、生徒さん達に、お弁当についてのアンケートをしました。

その中に、一人息子さんの中高6年間のお弁当ノートをつけていらした方がいました。不精な私には到底出来ないこと。ぜひ見たいと言ったら、「つぎの教室に持って来ますね」と言ってくださいました。

ところが数週間後、「入院したので教室に行けなくなった。治って何えること楽しみにしています」と、突然ご主人から電話がありました。裏表のない、さっぱりした性格、料理が本当に好きで、人一番熱心な生徒……早く治って来てほしいと祈るしかありませんでした。

しばらくして、突然、分厚い包みが。中は例の「弁当ノート」。6年間、一日も休みなし。鉛筆で、弁当のイラスト入り。熱を出したこと、皆勤賞など、短いメモからその頃の様子が伝わります。ページをめくるたびに涙が出ました。

息子さんの心身の成長を願う愛のノート。「今回の、お弁当本が出ることを楽しみにしている」と手紙が付いていたので、一番に見

せると心に誓いました。  
ところが……ほんの一足違いで、彼女は旅立ってしまいました。でも送った本、きっと読んでくださったはず……いかがでしたか、美知子さん！

日々の食事を大切にしている家庭には愛がある、一人ひとりが愛ある家族に育ちます。お弁当は、見た目の華やかさではなく、「これを食べて心も体も元気になってね」と、いう気持ちが一番大事。拙著をぜひ手にとって、お役立てください。

## 2.175 美味しいごはん 89

2010/04/22



今月の料理教室は、筍、山独活（うど）、蒨、新牛蒡に、桜鯛を使っています。聞いただけで、春が来ませんか。

今年の筍は、日照時間が少ないため、例年より出足が遅かったですね。でも、陽があたらない分、柔らかくて美味しい。

そんな、深窓のお姫様のような筍を使って、春の『沢煮椀』を作ります。沢煮椀とは、季節の野菜と豚肉かベーコンを使い、吸い口にコショウを使ったお吸い物。吸い口とは吸い物の仕上げを彩る香りのこと。吸い口は季節に応じて木の芽、青柚子、黄柚子が使われるのが基本ですが、肉を使う沢煮椀だけは、コショウが決まり。木の芽をたっぷり使える春にコショウの吸い口というのも、外した感じがどこか粋で面白くありませんか。筍、山独活、蒨、新牛蒡、そしてベーコンを全て千切りし、昆布と鰹でとった一番出しでさっと煮れば、春の沢煮椀のできあがり。春のお野菜

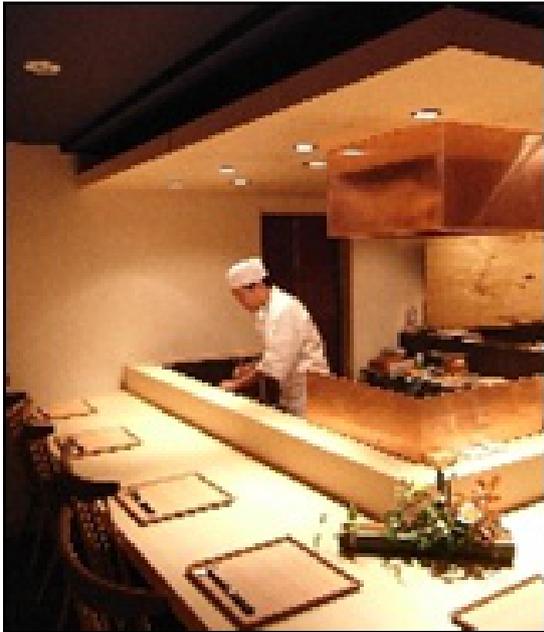
をたっぷりとって、五感で春を感じてくださいね。

さて、つぎの食材は『桜鯛』。実は、今の時期の天然真鯛の別名で、桜前線と一緒に北上することと、子をはらんで表面の色が桜色になることで桜の名を冠します。横浜は葉桜になってしまいましたが、大好きな弘前はこれからが見ごろ。弘前の桜に思いを馳せて、『鯛ご飯と鯛のアラ煮』を作ります。

この一ヶ月、横浜のデパートでは、長崎で揚がった大きめの天然鯛が安く手に入っています。こういうときこそ、一尾まるごと使い切りませんか。魚を丸ごと、となると「使いきれない!」と思われるでしょうが、案外簡単。まず、三枚に卸した身は『刺身』、『昆布メ』、『鯛茶』、『塩焼き』、『バターソテー』、そして『鯛ご飯』に。頭と骨などのアラは、80度くらいのお湯で霜降りし、水洗いしてうろこや血をとり、新牛蒡と一緒に甘辛く煮て『アラ煮』に。焼き豆腐、ワカメ、蒨も煮汁でサッと煮て添えましょう。木の芽をたくさんおせて、さあどうぞ。コラーゲンたっぷりの煮汁も捨てないで。ご飯にかけても美味しいですよ。もし、子が入っていればもうけもの。水につけて血抜きし、少しの酒、かえしで、淡い味と優しい温度で煮てください。旬の味、『桜鯛』もそろそろ名残……いろいろ試して、味わい尽くしてくださいね。

## 2.176 こんな肴で呑みたいな 75

2010/04/29



久々に「新橋 ほそ川」へ行って来ました。前作『なつかしごはん一行レシピ』の打ち上げで行った以来、ほぼ1年ぶり。今回は、四月八日に発売されました『きれいになる女弁当元気になる男弁当』の打ち上げです。

「新橋 ほそ川」は、料理学校のクラスメートだった細川君が、一昨年十二月に始めたお店。実直な細川君の性格そのもの、妥協しない良い素材を使った、手抜きのない仕事の和食をリーズナブルなお値段でいただけるお店です。

そして何より嬉しいのは、一人一人、熱々の土鍋で出てくる「すっぽん」のみの、直球勝負のすっぽん「すっぽん鍋」があること。一

年を通じて、その時期一番美味しい「すっぽん」を提供してくれます。それもとても嬉しいお値段で。

今回は、うれしいことに天然ものの「すっぽん」での鍋。一口いただいて、スープのコクが養殖ものと一味ちがうことを知りました。さらっとしていながら、奥の深い濃い味わい。前にも増して美味しかった。

ほかにも、『鰯』の刺身や『しんこ（コハダの若いもの）』、『めひかり』のから揚げなどもいい素材を使っているのがよくわかるし、『ほうれん草のお浸し』、『ほたる烏賊と水菜の胡麻和え』は野菜の旨味を活かして本当に美味しい。♫の『じゃこと山椒の混ぜごはん』も絶品。日本酒のそろえも毎回進化しているし、料理もどンドン地に足が着いてきて、生意気な言い方ですが、細川流が少しずつ出来ているような気がしましたね。私もがんばらないと、という気持ちにさせてくれた晩でした。

今朝、お礼のメールをしたら、美味しい野菜を仕入れに長野にいと、返信がありました。昨晚遅くまで私達がいたから、帰ったのは相当遅いはず。ほとんど寝ないで出かけたのかなあ。いい料理を提供したいという思いがストレートに伝わって来る……進化し続ける細川君のすっぽん『スッポン鍋』とお料理を味わいに、そして、いい刺激を受けに、また伺います。お体くれぐれご自愛ください。ご馳走様でした！

## 2.177 美味しいごはん 90

2010/05/06



今年の連休は、まさに五月晴れ。休み明けの今日も横浜はピーカン。気温はさらに上がっています。お陽さまのエネルギーが、町を足早に行き交う人たちにも活気を与えているように見えます。

商店街の八百屋さんに行くと、一週間前に比べ、キャベツや胡瓜がぐーんと安くなっていてびっくり。お陽さまが出て気温が上がると、野菜の値段が下がる。数字の苦手な私にもとてもわかりやすく嬉しい数式。ご主人の池上さんも先週より威勢がよくて、「こんなに下がったよ！」と嬉しそう。並んでいる

野菜もピカピカに見えてくる。今年は晴れが少なかったから、天気がいいといつも以上に嬉しいなあ。

「帰ったらキュウリを糠漬けに……」と思いながら戻ると、庭からハゴロモジャスミンの甘味のある濃厚な香りが強烈アタック。母が植えた数年前は小さな木でしたが、今は両手を広げても入りきらないほど大きな木に。この時期になると淡いピンクの小花を咲かせ、華やかな香りを振りまきます。今年は寒くて開きが悪かったのですが、この数日の暖かさで一気に満開。

私は可憐な花が好きなので、実はこういう派手な花と匂いが苦手。この花の時期はいつも避けて通っていたのですが、母がいなくなりたいま……背筋をしゃんと伸ばし、いつもおしゃれをしていた母と、母の好きだったこの華やかな花がどこかダブって見えてきて、その濃厚な匂いがどこか懐かしく思えるようになってきました。今年はひときわ華やかですよ……。

匂いに酔い、そして思いをめぐらしてポーっと立っていたところへ、宅急便。福岡に住む息子夫婦から母の日のプレゼントです。美味しそうなお菓子と手紙。相変わらず息子は字が汚いなあ。お嫁さんのきちんとした字と対照的で、思わず苦笑い。姑になって初めての、なんだかこそばゆい、胸がキュンとなる母の日。届いたお菓子は、いの一番に母にお供え……。

## 2.178 美味しいごはん 91

2010/05/13



手前はレモンの本

庭の梅の木の回りを小さな畑にし、種をまいたり、苗木を植えたり。かれこれ、20年以上になります。

ハーブに始まり、胡瓜やトマト、茄子もしたけれど、最近はやっと変わったものが好き。大豆、胡麻にトウガラシ、しし唐。胡麻の花はとても愛らしいし、トウガラシは同じく庭に生る柚子の実とで『柚子胡椒』も作りました。ヤーコン、菊芋、ニラは、放っておいても毎年勝手に育つ。とても自立心の強い作物で、根っからの不精者の私ととても気が合うようです。

今年の挑戦は『行者ニンニク』。北海道から秋田、長野や山梨の山地などで採れる山菜ですが、ニンニクとニラと葱を混ぜたような味と香りで、その名の通り一口食べれば「山で修行している行者」の疲れが飛んでいくようなパワフル食材。なんで「わだわぎ横浜で？」と思われる方もいらっしゃるでしょう。

実は3月に、秋田の山菜名人が研究材料として、苗をたくさん送ってくださったんです。日に日に大きくなる濃い緑の葉をみていると、愛おしさも増してきて、直植えを決断。うまく着くかどうか不安ですが、植えてからほぼ10日経った今のところは、全部元気。花も咲き出しました。上手くすれば、こぼれダネが新たな子孫を増やしてくれるかも……。

人参、カブ、小松菜の種も蒔きました。

去年、人参を育つに任せていたら、大輪のレースフラワーの群生になり、その美しさに感動しました。どうしてもあの花が見たくて、人参は再挑戦。

そうそう、食べ損ねた長芋を植えておいたら、芽が出てつるがぐんぐん伸びてきましたよ。生きたいようにさせようと思い、昔ハーブに使っていた、バラ模様のトレリスにつるを巻きつけました。おそらく芋はならないでしょうが、何か意外な発見があるかも知れませんからね。

ということで、今年も、というか今年は特に脈絡のない畑になりました。ちゃんとした家庭菜園とはほど遠い畑ですが、「この土と風に合った作物はちゃんと自分で残っていく」と、ぐうたら世話人の私は心のどこかで信じています。一ヶ月後、二ヶ月後、この気ままな畑は…。ちょっと楽しみではありませんか。

## 2.179 こんな肴で呑みたいな 79

2010/05/27



東広島にある酒類総合研究所。毎年この時期に全国新酒鑑評会を開催します。全国新酒鑑評会は、全国の酒蔵が腕によりをかけて、特に鑑評会用にこの冬から春にかけて仕込んだ新酒を審査されるものです。なかなか行くチャンスがなかったのですが、今年初めて行ってきました。

朝 10 時から午後 3 時までですが、造り手の蔵の皆さん、特に金賞を取った蔵の皆さんは、可愛い我が子の晴れ姿を見に、また他の造り手のお酒の味をき（くちへん・利）き酒しに、早朝から集まっていっぱいしました。入賞、金賞を受賞したお酒には、金と銀の輝かしいプレートがかけられていましたよ。

私達夫婦は始発に近い新幹線で横浜を出ましたが、会場の東広島運動公園体育館に着いたのは 11 時。体育館の会場には、お酒が並んだテーブルが地域ごとに 12 列。北海道・東北（福島・山形以外）地区と、福島・山形地区は二列ずつ。どの列も長い、長い！

私達はまず、一番奥の北海道・東北の列に。見覚えのある懐かしい顔が会場のあちこちで、真剣にお酒をき（くちへん・利）いています。ワクワクしてきます……約 1 時間。周りをたっぷり観察していたら、やっと番が回ってきました。皆さんのき（くちへん・利）き酒のペースが随分ゆっくりなのにびっくり。数年前に参加した秋田や他の会では、進み方が早い上、ピーンと張った空気。「素人が混じってすみません」という気持ちが先にたち、お酒をき（くちへん・利）くというより周りのペースを乱さないことに心が行ってしまったものですが……。

今回感じたのは、若い方々が本当に多く、自分のペースで真剣にき（くちへん・利）き酒し丁寧にメモしている姿が目につきました。これはいいことですよね。若い造り手が一生懸命に打ち込む姿は、理屈抜きに気持ちのいいものです。ただ、残念だったのは、1 列目はすべてき（くちへん・利）き酒できたのですが、2 列目の福島・山形は、高木さんの『十四代』や佐藤さんの『上喜元』、千賀さんの『東北泉』などがすでになくなり、盃が伏せられていたこと。まだ昼過ぎたばかりなのに本当にかっかり。それでもどうにか 10 列全国制覇しましたが、最後の九州は、もちろん、大好きな『香露』や『東一』はありませんでした。

最終的に、造り手をよく存じ上げている蔵の金賞酒はあまり口にできませんでしたが、弘前の『豊盃』、秋田の『新政』、『天の戸』、『ゆ

きの美人』、福井の『早瀬浦』など、文句のつけようもなく、美味しくき（くちへん・利）き酒しました。

入賞関係なしに、静岡の『磯自慢』、広島『富久長』はやっぱり美味しかった！さすがにその蔵の味をちゃんと持っていらっしゃる蔵。毎年味にぶれがないものですね。

金賞でも首をかしげるような味もありましたが、それにはこんな理由もあると聞きました。審査当日に美味しさのピークが来るようお酒を仕上げると、中には鑑評会后すぐにピークを越えてしまうお酒も出てくるそうです。造り手の方にとって、入賞、金賞は大き

なご褒美。真剣勝負なんですよ。

私達夫婦は日本酒と、醸す人が大好き。金賞酒だから美味しい、いいお酒だなんてこれっぽっちも思わないし、市販酒の美味しさと金賞受賞蔵かどうか、全く関係ないことを知っています。

今回行って見て、大好きな造り手達が真剣勝負した結果を見ている姿を見ることができて、本当によかった。そして、自分もその熱気に包まれることができて、とても幸せでした！お蔭様で、今晚もさらに美味しく呑めます。

## 2.180 美味しいごはん 92

2010/06/04



今回は、6月1日に放送されました『とくダネ!』（フジテレビ系の朝の情報番組）の裏話を。

二度目の出演となった『とくダネ!』とのお付き合い。1年半前に取り上げてくださった『おつまみ一行レシピ』の取材に、あるディレクターがいらしてからです。その方は、高い使命感と気配りのあるとても素敵な女性で、地に足の着いた真っ当な仕事をされるので、とても気が合いました。そのときの取材が、産休明け一番の仕事だったそうです。

その後もときどきご連絡いただき、今回のお話も「きれいになる女お弁当元気になる男弁当」をととても気に入ってくださったことがきっかけでした。家でお昼に自分の作ったお弁当を食べる主婦が急増中で、そういう方に何かアドバイスをとのお話で、スタートしました。

お弁当は季節を楽しむ日本人の文化。花見や秋の紅葉狩りなど、外で楽しむお弁当はもちろん、料理屋さんや家でいただくお弁当も楽

しいもの。フタを開けたとき、そこに広がるのは季節感溢れる小宇宙。旬の食材を使い、食感、調理法、味付けなどバラエティ豊かに盛り付けている様は、細やかな心配りの宝石箱です。

教室で四季折々のお弁当をお教えするとき、自分で盛り付けたものであっても、生徒さんはフタをあけると、感嘆の声をあげます。お弁当は、フタ一枚の効果を知りぬいた日本人「隠し」の文化でもあります。誰かのためでなく、自分のために弁当を盛り付ける心の余裕。そんな余裕があるときに、ぜひ一度試してみてください。

窓から見える輝かしい緑を眺め、あるいはそぼ降る雨を眺めながら、雨の音を聞きながら、自分のためのお弁当の一箸一箸を楽しむ。時間に追われる日々の中で、ふっと立ち止まって自分の姿を見つめなおすいい機会になるかもしれませんよ。

さて、取材の話に戻りましょう。

取材は、幼稚園のお嬢さんに作ったお弁当の残りで、昼ごはんの『自分弁当』を作るという方のお宅へ行くことから、始まりました。幼稚園の弁当といえばハンバーグにミニトマトが定番。どうかミニトマトがありませんようにと、祈るような気持ちでお宅に伺うと、すでに撮影は始まっていました。カメラのまわる中、私がアドバイスして作る『自分弁当』の材料となる、お弁当の残りを見ると……やっぱり、そこにいたのはハンバーグにミニトマト！見たとたん、頭の中は真っ白。お嬢

さんの迎えで時間も押していたので、余計あわてました。

冷蔵庫の中を見て、人参、枝豆、キュウリ、梅干し、海老で数品作り、ハンバーグの味を直して最後の盛り付けへ。盛り付けは御自分の器でしたいということで、急遽、小さな器探し。珈琲ミルク用の器まで使い、庭の青楓をあしらって、どうにか完成。

試食された奥様は、「友達に見せたい、ハンバーグが美味しくなった（甘醤油で甘辛く味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけたこと）」などと、とても喜んでくださったので、

ほっと一息。

帰りは、富田アナウンサーとご一緒に。8ヶ月の赤ちゃんを保育園にお迎えに行くとのことでした。

仕事を持っている人もいない人も、働くお母さん。家族を守り、いたわり、目いっぱい生きているお母さん！あなたはえらい！でもね、がんばりすぎないで。子供との時間は案外短いもの。たまには気を抜いて、子供との大切な時間を楽しんでくださいね。

今回、世代の違う主婦の方々とご一緒に、このようなことをつくづく感じました。

## 2.181 美味しいごはん 93

2010/06/09



和歌山県みなべ町に『南高梅』の収穫を見に行きに来ました。みなべは、梅の最高ブランド『南高梅』と紀州備長炭で有名な町。町役場には『梅課』もあり、みなべといえば『南高梅』というほど、梅で一年が明け暮れる町なのです。

毎年、南高梅で梅干しを漬けていますが、実は、地元神奈川の小田原も昔から梅の里として有名で、「白加賀」や「十郎」という梅を使った美味しい梅干しを作っています。でも、ふと気がつけば、いつの間にか美味しい梅の代名詞は「南高梅」となり、手に入りやすいのも地元のものより、みなべの梅……。確かに、みなべの梅の果肉は厚く、皮も柔らかく誰が漬けても美味しい梅干になる。

この梅を産んだ『みなべ』に行ってみたくてずっと思っていたのですが、昨年、『新橋ほそ川』のご主人細川さんに、みなべの梅農家宮本さんをご紹介いただいたことで、今年、やっとその夢が叶いました。

6月の梅農家は超多忙期。こんな時期に伺

えたのは、宮本さんが「赤ちゃんを出産したばかりで、農作業の戦力外だから案内できますよ」と快く引き受けてくださったから。

お言葉に甘えて、『みなべ』の駅に降りたのは、朝10時半。2月の梅の花の頃にはたくさんの人でにぎわうと聞いていた駅も、その日は降りる人もまばら。改札口を出ると、宮本とも子さんがニコニコと出迎えてくださいました。初めてお目にかかったとも子さん。お嫁に来る前は串本でおじいさんの漁業を手伝っていたそうで、芯の強さと優しさに溢れた女性でした。

とも子さんの運転で、『南高梅』の名の由来になった南部（みなべ）高校の前を通り、立派な梅振興館をじっくり拝見。梅畑で小梅の収穫をされているご両親にご挨拶してからご自宅へ。

4世代同居の宮本家。30代のご主人と、とも子さんを中心に、梅のほか、米や野菜も作っていらっしゃる。収穫した梅は、そのまま出荷するだけでなく梅干しにして販売。宮本家の梅干しの特徴は完熟梅を使うこと。ただでさえ、皮が柔らかい最高級の梅。細心の注意と技術がないと梅がつぶれてしまう。それでも、お二人は完熟梅の味と香りの良さを味わってもらいたいと毎年試行錯誤しながら、がんばっている。あちらこちら見れば見るほど、大変だなあと頭が下がることばかり。

まして、梅林は、世話しやすい平らな土地だけではなく、山の急斜面にもある。連れて行っていただいたが、慣れない私は這うよう

にして、やっとの思いで上り下り。そこに、梅を収穫するためのネットを張り、1粒1粒手で拾って収穫。夏の草取り、秋には枝の剪定と一年がかりで迎える収穫も、ネットを破り梅を食べに来る猪との戦い。その上、中国産に押され、梅の値段は下がり気味。梅干しの値段はいい時の3分の1だとか。一家を支えるご主人のやる気が萎えてしまって困ると、とも子さんはこぼす……。

みなべは、若い労働力が多く、ブランド力もあるところ。超高齢化している全国の農家から見たら、とても恵まれた地域なのに、そこでさえ、実態はかなり厳しいのです。

作る人がやる気をなくし、作ることをやめてしまったら……。

私達の『食』は、いつなくなるかわからない危うさと紙一重だと、改めて実感した日になりました。

## 2.182 こんな肴で呑みたいな 80

2010/06/15



東京農業大学のオープンカレッジ、春期講座が終わりました。この講座の講師をさせていただいて、もう3年になります。

定員は30名ですが、受付開始数時間でいっぱいになる人気講座だそうで、とても感謝しています。春の講座は、醸造学科の穂坂教授と私が講師。穂坂教授には、「十四代」高木さん始め、日本全国に愛する教え子の方や蔵元、蔵関係者の方がたくさんいらっしゃいます。お酒と醸す人を愛するととても優しい先生で、お酒の話をするとうまらなくなります。そういう意味で、私ととても波長が合うんです。

この講座では、最近、農大の卒業生のいる酒蔵のお酒を使うので、お酒のセレクトは穂坂教授と相談して決めます。今回は少し遊んでみたくて、「米の違いを楽しむ」をテーマに山形酵母のみを使っている山形県新藤酒造の「雅山流」の3種にしました。

お酒の味を決める要素は、大きくは「米・麴・酵母」、そして「水」。それ以外に、米の磨き方、もろみの熟成度合いやしぼり方、造り手の考え方など、様々な要素が複合的に影響しあって決まる、デリケートで複雑なもの。呑み手からすれば、その点が実にわかりにくく、選びにくくさせている。今回の講座は、逆転の発想で、その「わかりにくさ」を楽しんでみようと思ったのです。

「山田錦」「五百万石」「美山錦」「雄町」などのお米で作ったお酒は、比較的米の差がわかりやすいのですが、今回蔵元がセレクトされた3種は「美山錦」・山形県の酒造好適米「出羽燦々」・「出羽燦々」と親が同じ「出羽の里」を使ったお酒。それも、お米を磨きに磨いた大吟醸。うーん、差を見るのはかなり高度な技でした。兄弟の違いを見るのはなかなか厳しいですからね。それでも講習生の方々は集中してき（くちへん・利）き分けていらっしゃいました。

真剣にき（くちへん・利）き酒した後は、タイプの全く違う高知県司牡丹の「槽掛雫酒」も加え、おつまみと一緒に、食中酒として楽しんでいただきました。私の自家製味噌で作った『しし唐の南蛮味噌』、旬の山椒の実を入れ

た『特製和風ピクルス』、『クリームチーズ、ラ・フランスジャムのせ』、『「かえし」で海苔吸い』、山形の郷土料理、夏野菜たっぷりの『だし』をかけたご飯。どれも簡単で、これからの蒸し暑い季節にぴったりの「おつまみ」ばかりです。メニューを決めるとき、どれも簡単すぎて大丈夫かなと迷ったのですが、結果は大好評。皆さんの満足げな、ニコニコ顔を拝見して、私も大満足でした。今回いらした方には、「前回の塩むすびがとても美味しかったので、主人に作ったら美

味しいと喜ばれました」と嬉しそうに報告してくださった女性や、「甘口と辛口の差をどうしても知りたくて」と埼玉からいらした女性。また、愛媛県西条市から毎回いらしている方も。さらには、群馬からもと、この講座のために遠路はるばるお越しくくださる方がたくさんいらっしゃることを知りました。本当に身が引き締まる思いです。皆様のご期待に添えるよう、次回の秋の講座さらに精進いたします。ぜひお楽しみに……。

## 2.183 美味しいごはん 94

2010/06/25



今週は、家庭雑誌「家の光」（家の光協会）の撮影でした。

来年の1月号につきます、付録の『料理カレンダー』用の料理撮影です。随分早いですよ。それだけ力を入れて作っていらっしゃる証です。今年の料理カレンダーを見せていただきましたが、付録とは思えない、立派な一冊の料理本でした。来年のカレンダーはさら

に素敵なものになるはずですよ。ぜひご覧くださいね。

今、発売中の「家の光」7月号にも料理を8品ほど紹介させていただきましたが、「家の光」のお仕事には、他の本とは違う緊張感があります。

なんといっても、お米や野菜のプロの農家の方々が主に購読される雑誌ですし、その上、今では珍しいくらい巨大な部数の雑誌。読者が、食材の美味しさを一番知っている方々であり、とてもとても忙しい方々。

提供料理は、時間をかけず、簡単で、食材の美味しさを最大限に引き出し、料理自体も美味しく身体に優しくなければなりません。

撮影は今週終わりましたが、撮影に至るまでが、本当に産みの苦しさでした。実際、皆様のお手元に届くのは半年後……。皆様に、「役に立った、そして美味しい！」と言ってくださることを祈っております。

※「家の光」は、JAグループの家の光協会から出版されている月刊誌です（「やさい畑」もここからです）。月刊誌では売り上げナンバーワンの雑誌で、主にJAを通じて販売されていますが、ネットでも購入できますよ！

## 2.184 美味しいごはん 95

2010/07/01



昨日、和歌山県みなべ町の梅農家宮本さんから、完熟梅が届きました。今年は、青梅と完熟梅それぞれ10キロずつお願いしていたのですが、まるで私の行動が見えているのではないかと思えるほどのグッドタイミングで完熟梅が到着。さすがだなあ！

一週間ほど前、4Lの立派な青梅10キロが届きました。青梅は、熟す前の青みが多いうちに収穫したもの。梅が入っているダンボールの箱のフタを開け、一晩から二晩置いておくと、部屋中に梅の高貴で甘酸っぱい香りが漂い、色も9割方黄色くなってきます。そこが漬け時なんです。

ヘタを取り、水洗い。水気をふき取り、塩と混ぜて樽に漬け、重しを載せ、水が上がってくるのを待ちます。水の上がりをお早くするた

め、一般的には焼酎を少量混ぜますが、今回は、去年の梅干の梅酢(梅干の浸かっている液)を少し混ぜ、梅と塩が絡みやすくなるようにしてみました。その一手間の効果観面、次の朝には、透き通った清らかな白梅酢が上がっていました。梅干を上手に漬ける最初のポイントは、セーフ！です。

「幸いいなあ」と思っていた矢先、完熟梅が届いたのです。黄色く熟すまでじっくり木にいた完熟梅は、一刻も早く漬けないとすぐ傷み始めます。届いたその場で、漬け始めました。

完熟梅はしっかり太陽を浴びているので、梅の水分とエキスではちきれんばかり。つぶさないようにそっと塩をまぶし、先週漬けた梅の上に丁寧にのせ、重石も軽めに、優しく、優しく漬けました。

今度は、下に青梅の白梅酢があったせいか、次の日には、どの梅も皆、美しい白梅酢のお風呂に気持ちよさそうに浸かっていました。見ているだけでほれぼれする美しさです……。

こうなると、楽しみは土用干し。早く梅雨が明け、晴れ上がった太陽の下にこの梅を一粒一粒広げてみたい。きっと庭中に甘酸っぱい素晴らしい匂いが広がりますよ。

## 2.185 暑中お見舞い申し上げます

2010/07/14



蒸し暑い日々が続いていますが、皆様お変わりございませんか。

私はこの時期がめっぽう弱いのです。太陽が見えないだけで元気がなくなるのに、ジトとした湿度がたまらなく、それだけで意気消沈してしまい、抵抗力まで落ちる気がします。

そんなときの、私のエネルギー補給法は……果物からもらうパワーです。私は勝手に「果物力」なんて呼んでいます……。

買出しによく行く、横浜のデパートの地下食品売り場。築地以外ならここ、と決めている魚屋さんのある同じフロアーには、綺麗な洋菓子や和菓子、そして高級果物やお花のお店

がたくさんあります。カラフルなマンゴーや桃、ベリー類を使ったケーキ、果物屋さん綺麗に並んだ、つややかで真っ赤な佐藤錦のさくらんぼ、鮮やかな赤とオレンジ色の沖縄産マンゴー。

目に飛び込んでくる色はどれもこれも、こちらの沈んだ気持ちを一気に明るくしてくれます。疲れたときは、少し長めに見て歩きます。自然の色あいは、なんてエネルギーに溢れているのでしょうか。透き通って、頼りなさそうなのに、深く奥底から突き出てくるような色調……。農家の方は、日々、五感を通してその果物パワーを吸収していらっしゃることに間違いありません。

先日、目で楽しんで家に帰ると、嬉しいことに青森、秋田からは「さくらんぼ」、宮古島から「マンゴー」が立て続けに届きました。このところ忙しかった私へのご褒美と、さっそく口でも楽しませていただきました。

見ても、食べても元気をもらえる今が旬の果物、そして、たっぷりの睡眠と身体に優しい食事で、健やかにこの季節を乗り切ってくださいね。梅雨明けは、もうすぐ！

## 2.186 美味しいごはん 96

2010/07/20



梅雨が明け、じめじめした暑さからどうにか解放されました。そして、燃えるような夏の太陽のお出ましです。ちりちり焼け付くような太陽のおかげで、蒸し暑さにかまけてボーッとしていた私のエンジンも、少しずつかかり始めました。

庭を見れば、のびのびと天に向かって大きく生長した『菊芋』だらけ。ひまわりによく似た大きな薄みどりの葉に日が当たり、風にそよぐたび、影が大きく揺れます。下の方には、『ツユクサ』や『蚊帳つり草』に埋もれた、針のようにか細い『ニンジン』の葉や、濃い緑の『行者ニンニク』、虫食いだらけの『小松菜』。小さな白い『蕪』は健気にも、整然と、チョコンと土にすわっている……。

「ごめんなさいね！」。

なぜか、万国博並みの混雑で子供を迷子にしてしまった親の気持ち。忘れていたわけ

でないけれど、本当に申し訳なさでいっぱい……。額に汗、というより全身汗だくになりながら、一心不乱に草取りをしたら、半日かけてどうにか元の畑の姿が戻って来ました。

一汗かいてすっきりしたところで、梅干しの土用干しの準備です。

私が子供の頃、夏の土用には、我が家もよく本や冬物の衣類の虫干しをしていた記憶がありますが、いつしか、全くしなくなりました。面倒くさがりになったのか、何がそんなに忙しくなったのか。湿度の高い日本の夏、土用干しは本当に意味のある季節仕事だと思いますけれど、そういう私も梅干の土用干しがせいぜい。これから少しずつ、やってみますか……。

大きな竹ザル2つと簾を広げ、二十日朝から干し始めました。いくらか雲があるものの、太陽のエネルギーはバリバリ！よく乾きますよ。きっと。

今回は、いつもと同じ、追熟させてから漬ける南高梅の他に、木で完熟させた南高梅も漬けたので、ちょっとドキドキしています。完熟梅は本当に皮が柔らかく、ちょっと力が入っただけで破けてしまうので、ガサツな私には一番難儀な仕事。今年の土用干しは、一味違った新しい経験になりそうですが……さて、うまくいくかしら？

## 2.187 閑話休題

2010/07/27



自宅の小さな台所で料理教室を始めて十年たちました。その頃から来てくださっている生徒さんも、たくさんいらっしゃいます。ほとんどの方が、教室に来た当時と比べ、和食が体になじみ、和食がさらに美味しいと感じるようになったとおっしゃいます。

お互いに十歳年を重ねましたので、皆で作った料理をいただきながらの会話も、ずいぶん変わりました。主婦の方のグループは、当初、子育てや受験の話が中心でしたが、今は、介護や病気の話が多くなりました。私自身も同じような状況なので、十年という時間の長さをしみじみ感じています。

一年半前、母が亡くなりました。一人になった父と一緒に暮らすようになり、新たな家族の出発をしました。子供達は結婚し、新たな家族を作り始めています。振り返ると、結婚して子育てしながら築いてきた家族の形が、大きく生まれ変わった十年でした。そし

て、仕事を通して素敵な方々と出会い、私はたくさんのことを教えていただきました。まさに「山あれば谷あり」、「楽あれば苦あり」の十年……。

で、そろそろ一息つけるかなあとと思って矢先、もう一山ありました。

数日前、主人の母が転んで大たい骨を骨折し入院したのです。九十歳という高齢もあり、手術できるのか、再び歩けるようになるのか……。病院で母に会うまでは、あれこれ心配でしたが、ちょうど聞こえた母の言葉でそんな心配は必要なかったとわかりました。明るく積極的な性格の母が、「手術してリハビリもがんばる！百歳までガンバル！」と同室の女性に大きな声で宣言していたのです。外の暑さなんて気にも留めていない、張りのある声でした。

幸い、手術も無事終わりました。近々リハビリも始まることでしょう。リハビリ、ちゃんとがんばろうね、お母さん。お母さんが弱音を吐きながらも楽しそうに、そしてちょっと無理してがんばる姿を見たい。その姿で私達に元気をください。お母さんの歳になるには三十年以上あるけれど、お母さんを見ていると、これから先、どんなことがあってもやり遂げていけそうな気がするんです。

追伸…酷暑続きで、平気だと思っても、疲労は重なり、神経は集中を欠いています。皆様、どうかくれぐれもご自愛くださいませ。

## 2.188 美味しいごはん 97

2010/08/08



冬瓜・胡瓜・西瓜・苦瓜・金糸瓜・白瓜・南瓜……。夏は、瓜科の作物の最盛期、そして最も美味しいとき。

名に『冬』とあるのに、今が旬の「冬瓜（とうがん）」は、煮ると透き通り、つるりとした食感。自分の味がない分、鶏やホタテ、蟹などのスープと相性抜群。かつて、本当に冬までもって「冬瓜」になるか試したことがある。丸のまま常温で十二月まで……。全く変化なく、美味しくいただけた。その名に偽りなし。すごい保存性ですね。

「西瓜（すいか）」は、子供達が夏を乗り切るための切り札。子供達が小さい頃、近くの商店街にあった八百屋さんで丸1個を買い、網状の入れ物に入れてもらい、汗水たらして運び、ツバメの母さんよろしくせっせと子供の口へ。扁桃腺持ち一家が夏を元気に過ごせたのは、西瓜のおかげなんです。

「白瓜（しろうり）」は、糠漬けが一番。子供の頃の私の大好物ですが、昔ほど見かけなくなりましたね。

もっと見かけなくなったのが、「マクワ瓜」。外側の皮は黄色、果肉が白く、甘味が薄いメロンのようなもの。今は糖度が高い野菜や果物が人気だから、作る人もいないのかしら。軽やかで繊細な甘味は、口の中がさっぱりして、好きだったけれど……。

さて、最後は「南瓜（カボチャ）」。

「冬至に南瓜を食べると風邪を引かない」のは、南瓜がビタミン類始め、栄養価のとても高い野菜だから。冬のイメージがある南瓜ですが、国産南瓜の旬は、実は「夏」なんです。そのことを意識したのは、ほんの十年ほど前。生徒さんのお母さんが丹精込めて作った、日本一の南瓜を毎年戴くようになってから。

それは北海道「JA 新はこだて」の南瓜、イカ飯で有名な森町の南瓜です。昔は南瓜が苦手でしたが、その南瓜を初めて戴いて、南瓜の本当の味を知りました。ポタージュにすると味の差が歴然。ねっとり、しっとり。深みのある旨味と甘味が心の芯まで染み渡り、美味しさの余韻が長く続くのです。

でも、今年の南瓜の味にはどこか切なさがありました。お母さんが御高齢になり、来年からはもう作れないと、生徒さんから連絡があったのです。

食べるだけの能天気な私は、また、作る方の気持ちを忘れていました……。

最後の南瓜、余すことなく戴きたくて、皮も種も干してみました。舌も心も、あの美味しさを忘れません。

## 2.189 愛の料理

2010/08/15



八月十五日が近づくと、テレビでは普段は見ることができない戦争をテーマにしたドラマや映画を放映する。特に今年は戦後六十五年ということもあり、多くの特集が組まれている。そして、ラジオからは美空ひばりさんの「一本の鉛筆」という歌が流れている……。私の父は学徒動員で出兵、当時の満州に行き、終戦の時はシベリアに抑留されていた。女学生だった母は川崎の軍需工場で働いていた。工場が休みで実家に帰っていた日に、その近辺は大空襲にあい、一面焼け野原になった……。そんな話を、ポツリ話していたことを思い出す。父と母が生き延びてくれたから、いまこうして私は生きていられる。私の子供達も……。

戦争を知らない子供達といわれて育ったけれど、いま振り返ってみればそんな遠い話ではないと改めて思う。

鹿児島県の知覧で、特攻隊の方々の遺書を読んだ人は、母や妻、国を想う熱い心に、強く心を動かされると聞く。

太平洋戦争で、日本は330万人以上の犠牲者を出したが、同じように愛する家族がいた犠牲者が世界中にいる。

アジア・太平洋各地では、約2000万人が日本軍との戦闘などで犠牲になったといわれている。いまだ戦渦の中で眠れぬ夜を過ごしている人もたくさん……

生きていらしたら、様々な分野で素晴らしい業績を残した人が大勢いらしたはず。気高く、知恵があり、正義感に溢れた青年達が、戦争がなければ輝かしい将来の夢を実現できた青年達が、なぜ命を落さなければならなかったのか。もし、貴方達が生きていらしたら、日本は舵取りのいない、水に浮かんだ葉のような日本丸にはならなかったかもしれない……。

「生きたかった！」けれど、愛する人を守るため、国を守るために、歯を食いしばり、散って行ったたくさんの命と引き換えに、私達は「いまを生きている」。

半世紀以上生きてきて、私は何をしてきたのだろう。命を大切にしてほしいから、私のできる精一杯のこと……料理の大切さを伝えていきたいと思ってきたはずだったけれど、今日、その思いをさらに強く決めた。

「料理」に大切なのは、枝葉の技術やレシピではない。根幹の「愛」だ。愛のない料理はただのエサに過ぎず、エサでは「心」が育たない。心と体がバランスよく成長してこそ、「命」となる。

そんな思いで書いたのが、拙書「愛の料理  
和食編」。日々の生活の「食事」が命を作る。

一日一回でもいい。簡単でいい。ただ心を込  
めて、愛を込めて……八月十五日に思う。

## 2.190 旬の味

2010/08/27



青森県弘前市から、夏の便りが届きました。トマト、オクラ、キュウリ、ナス、そしてトウモロコシ。

弘前の野菜はどれもこれも瑞々しく、野菜の香りと味、甘味がたっぷり！

いつもの年なら、トウモロコシは九月に別便でやってくるのに、今年はトマトと一緒に。今年の暑さで、熟するのが早いようです。

早速、トウモロコシの皮をむくと、一粒一粒が黄金色に輝き、プチプチとはちきれんばかり。

「綺麗、黄色い真珠のよう！」生でかじっても甘い！

このトウモロコシの名は「獄きみ（だけきみ）」。岩木山麓の、いい温泉の出る獄（だけ）地区で採れるトウモロコシのこと。「だけ」は岩木山、「きみ」はとうもろこしのことだとか。

トウモロコシと言えば、北海道と思う方も多いですね。確かに生産量は北海道が断トツに多く、味もいい……でも、数年前、初めて

「獄きみ」を食べた時、その甘味に仰天しました。甘さがもの凄く濃厚で、しかもジューシー。糖度が16から18だそうで、甘い果物と同じ甘さです。どうしてこんな特別な味になるのでしょうか……。

獄地区は寒暖の差が激しい地域で、それによって甘味が増すそうです。もっとも理由はそれだけではなく、土つくりや生育日数の多さなど、作る方の熱意も大きいはず。戦後、大陸から引き上げていらした方が土地を開拓し、紆余曲折の上、トウモロコシ栽培に行き当たり、今の美味しい「獄きみ」ができたそうです。

きっと獄きみと同じように、どの野菜やお米にも、最初の一步を踏んだ人の並々ならぬ情熱とストーリーがあるのでしょうかね。

さて、いただいた「獄きみ」。外の皮をむきレンジにかけ、そのまま「蒸しコーン」として味わうのはもちろんですが、一年に一度のお楽しみは、獄きみを使って作る極上コーンスープです。

包丁で実をへずり、水を加えてミキサーにかけ、火にかけます。濾して、ほんの少しの塩を加えればできあがり。実に、シンプル。食材の持つ力が強いから、余計なものは何ひとついらないんです。

今年は、どちらのトウモロコシも甘味が強く美味しいそうですから、きっと美味しいスープができますよ。旬のトウモロコシならではの「シンプル極上コーンスープ」をお試しください。

## 2.191 新刊

2010/09/09



新刊が出ました！

と言っても、まるごと私の本ではありません。『dancyu つくりおき&使いまわし 絶品おかず 365 レシピ』は、人気雑誌『dancyu』に登場した、大勢の料理人の方の料理を中心にまとめられた料理本シリーズ三作目です。今回は、「かえし」を使った料理を、とのお話をいただき、「かえし」を使って主菜や副菜など 13 点、「甘酢」と「肉味噌」を使って、各 3 点ずつ、私の料理をご紹介します。

撮影は 6 月末、いつも通り我が家で行いま

した。担当の編集者の方は、元 dancyu 編集長の S さん。彼女は日本酒をこよなく愛し、日本酒の美味しさを伝えたいと、長い間、dancyu で日本酒特集に力を入れて来られました。蔵元や酒屋さん、日本酒愛好家の間で、dancyu の日本酒特集が一目おかれるようになったのは、彼女の功績です。同じ日本酒応援団の私と気持ちが通じないはずありません。もちろんカメラマンの方も大の日本酒好き。初めてお仕事をご一緒した方ですが、器の趣味も私と似ていらして、撮影は和気藹々、撮影後の食事も、とても楽しいものでした。

料理本の撮影は、「楽しく！」が私のモットー。そうでないと、見ただけで、美味しそう、食べたいと思っていただけるいい写真になりません。写真は、料理自体だけでなく、撮影している場の空気感、撮影している人の気持ちも全て写してしまいますから。

カメラマンの方には舌の肥えた方、御自分で料理をされる方が多いので、初対面のときは何ておっしゃるかも気になります。今回は、「味付けのバランスがめちゃくちゃいいですね！」と、酢豚を試食し、満足そうな笑みを浮かべてくださったのが、何よりのご褒美でした。

皆さんも、ぜひ書店で手にとって中を見てくださいます。

## 2.192 旬の味

2010/09/20



秋刀魚、今年はもう召し上がりましたか。ここ十年くらいは、秋というより8月の暑い盛りに、美味しい『新秋刀魚』が出回っていましたが、今年は、多少涼しさを感じるようになった9月初旬から、魚屋さんの店先で、「さんま、さんま！」と活きのいい掛け声が聞こえるようになりました。

そこで、9月の教室は「秋刀魚の棒寿司」を調理実習に。作り方は、鰹、鯖、鰯と同様。活きのいい秋刀魚を三枚におろし、塩でしめます。身が締まり、水分がでてきたら、塩を洗い、数分から10分くらい酢に漬けて、秋刀魚の酢メを作ります。巻きすに、ラップ、酢メの秋刀魚、少し固めに握った酢飯をのせて巻けば、棒寿司のできあがり。切ったスダチをのせ、さらにスダチやカボスをシュッとひと絞りにいただきます。

目黒村で、煙もうもうと焼いた、焼きたて秋刀魚を食した殿様が「秋刀魚は目黒に限る！」と、その美味しさにうなると落語にあります。この秋刀魚の棒寿司もなかなかの美味しさ。「秋刀魚はこれに限る！」、と思うはず

です。近所の魚屋さんで、ピチピチの「生食用・秋刀魚」が簡単に手に入るようになったのは、ごく最近の話。流通が良くなり、旅に出ずとも生の秋刀魚を食べられるようになったのは、有難いことです。

ここで、いじわるばあさんが気になることひとつ。

8月、テレビでは、「秋刀魚が獲れない！」という主旨の報道がいくつもありましたよね。数年前の「鰯が不漁で高値！」の時もそう。テレビ局も商売ですから、視聴率を取るため、見るものの気持ちをおおるような騒ぎかたをします。時間がくれば別の話題にあつという間に替わりますが……

テレビやネットの情報は玉石混合。情報と言うより、単なるネタレベルのものが多数で、基本は井戸端会議の噂話程度にすぎないのです。ですが、それなりに見識のある年配の女性でも「テレビでこういっていた！」と、テレビで流れたことを鵜呑みにする方が結構います。意地悪な私はそういう時、「だから？」と答えます。

秋刀魚がなければ、そのとき揚がった市場にある魚を食べればいい。無理にないものを求める必要はありません。ないものを求めず、今ある恵みを工夫して有難くいただければいいのです。

さて秋刀魚。秋刀魚は、ちゃんと9月に美味しくなってやってきてくれました。この、今の美味しい味を素直にいただくことにしましょう。

## 2.193 旬の味

2010/09/30



秋の長雨がが続いています。先週までの、痛いような暑さがまるで夢のよう。庭の草木だけでなく、私たちの体もやっと一息つけた気がしませんか。

冷たい雨の中、きょう新潟の親戚から新米が届きました。秋田や青森の米農家の方から米の高温障害が心配だと聞いていたので、新潟のお米はどうかなあと気になり、早速炊いてみました。

例年より粒は小粒。「小粒の米は旨い」が新潟出身で米にうるさい義母の説。期待できます。今年の米は寒暖の差が少なかったため、成長しきれず、米の中心が白っぽくなっている米が多いそうですが、そういった色の変化はありません。

いつも通りに研いで、通常より少し多めの水で炊きました。本来なら、新米は水分が多い分、水を控えて炊くものですが、昨年あたりから、新潟の親戚から届くお米がどうも変

わってきたように感じます。新米の常道通りに炊くと芯が硬く、お米の持つ、甘味が出にくいのです。そこで気持ち水を多目にして炊いてみると、いつもの美味しい味になったからです。

今年の新米の顔をじっくり見ると……今年も多目で炊いたほうがいいなあという表情。そこで、新米ではありますが、水を気持ち多目に入れて炊きました。

お米を炊くときの水の量。こればかりはなんともいえません。食べる人のご飯の好みも千差万別ですものね。柔らかさ、粘り気、弾力、香り等、皆さんしっかり好みがあります。お米の品種やその年のお米の出来具合でも、味にかなり差がでるので、お米を新しくしたら、まずは炊飯器の線にあわせて一度炊いてみてください。その結果で、水を増減し、好みの固さに仕上げ、新米を美味しく頂きましょう。

さて、我が家の新米。炊きあがり、フタを開けます。新米独特のフレッシュで瑞々しい甘味のある香りが広がりました。食べてみると、甘い甘い！お米の甘味が口中に広がります。いつもの新米が、今年も秋の恵みを運んでくれました。

一年をかけてやっと収穫時期を迎えたお米農家の方々。毎年のこととはいえ、今年は特に気をもまれたことでしょう。本当にお疲れ様です。今年もおいしくいただきます。

## 2.194 披露宴と日本酒

2010/10/12



十月十日は、娘の結婚披露宴でした。朝は大雨。お客様に申し訳ないなあと心配でしたが、披露宴が始まる頃には青空も覗き、ほっと一息。おいでいただいた皆様、式場関係者の皆様の御蔭で、披露宴を無事終えることが出来ました。

披露宴には、青森県弘前市、三浦酒造の『豊盃』をお出ししました。娘達は、「自分達の招待客の方々には日本酒を呑む人はいないから、親戚のおじさん達の方だけ、少なくともいから」と言っていました。出すからには

そうはいきません。量は任せてもらい、当日は、主人自ら、各テーブルに『豊盃』を置いて回りました。

最初はなかなか手を出さなかった 20 代 30 代の方達も、一口呑んで、その美味しさに驚いた様子。お料理の肉やフォアグラの旨味にもピタリと合い、「ワインより相性がいい」と口々に！

結局、宴が終る頃にはほとんどのビンが空。中身が残っていたビンも各自がお持ち帰りしたようで……。

中には今度青森に行くので、買って来たいという若者まで。「それ見たことか！」と、自分のお酒が認められたようで鼻むずむず。私達の参加しなかった 2 次会でも、多めに用意した『豊盃』は飲み干され、大人気だったとのこと。

娘の結婚式にまで、夫婦揃って日本酒応援団になってしまったけれど……。

出会いの場さえあれば、そして美味しい料理と合わせれば、本物の日本酒はいつでもどこでも大人気なんですよね。

## 2.195 こんな肴で呑みたいな 81

2010/10/20



十月十六日、土曜日。

教室を終え、着物姿のまま、3時半の新幹線に飛び乗りました。行き先は京都。銀閣寺近くにある白沙村荘・橋本関雪記念館で、6時から開かれる「飛良の会」に参加するためです。「飛良の会」は、秋田市の有名な酒販店『まるひこ』さんと、秋田のお酒をこよなく愛する京都在住の福山御夫妻が、毎年白沙村荘を会場に開催する、秋田の酒とお料理を味わう会です。

まさに幽玄なという言い方がぴったりのお庭、その庭を望む関雪さんが実際に絵を描かれていたお部屋。その部屋の温かみのある電球の元で、银杏（いちよう）に型抜きされたお芋、栗や小さな柿など季節感一杯に盛られた八寸と、秋田の色白美人を髻髻させるしっとりとした甘味のあるお酒をいただく……。この会は、五感すべてが喜ぶ、贅沢なお酒の会なんです。縁あってお誘いいただくようになり、今までも何度か参加させていただきま

したが、例年と違い、今年は参加蔵が6蔵。それも、『天の戸』『新政』『刈穂』『まんさくの花』『雪の茅舎』に、特別参加の山形『上喜元』。大好きなお酒、造り手の方ばかりです。さらに、蔵元や杜氏の方と一緒にその蔵のお酒をいただけるなんて夢のよう。

京都駅から白沙村荘までタクシーで30分弱。お庭を足早に進んで記念館入り口へ。会はまさに始まる寸前。顔見知りの、蔵元の皆様が挨拶をしようと一列にならんでいらっしゃる前を笑顔で会釈しながら席へ。皆さん、横浜の私と京都で会うとは思っていらっしゃらなかったようで、びっくりされていました。

それぞれのテーブルには、この時期ならではの各蔵の「冷おろし」と、鑑評会の出品酒など各3種で計18種のお酒。お料理は、先の八寸に京都らしいおぼんざいの「おから」「しゃくし菜の炊いたん」「蛸の桜煮」などの絶品料理が並んでいます。お刺身にメの松茸ご飯まで美味しくいただきました。お出汁やほっくりした甘味に味付けられた料理はどのお酒とも合い、久しぶりにお会いした皆さんとの会話も弾むこと弾むこと……。

夢心地のうちにお開きになり、蔵元の皆様と二次会へ。まだ呑むのかと眉根を潜められるかもしれませんが、呑むと言うより、尽きぬ酒談義の二次会なんです。楽しい時間は過ぎるのが早く、あっという間に夢の夜は過ぎていきました。『まるひこ』さん、福山様、素敵な時間を本当にありがとうございました。

## 2.196 美味しいごはん

2010/10/27



『GOPAN』という調理器具が、発売前から大変な人気だそうです。米粉を使わずに、お米をそのまま入れるとパンができる、という魔法のような電気製品です。確かに米粉で作るパンはもちりとして美味しいし、わざわざ米粉を買うのではなく、家にあるお米で焼きたてパンを味わえるのなら、思わず買いたくなりますよね。

お米は、炊き立てをよくかんで味わうのが一番だけれど、お米の消費自体が増えることは、農家にとっても嬉しいニュース。お米で作ったパンは、和風のおかずにも合いそうなので、お米だけでなく、落ち込んでいる醤油や味噌の消費にもいい影響があるかもしれません。日々の食卓、特に朝食で、和食が復権

するために一石を投じてくれるかもしれません。『GOPAN』を作った方に拍手です。先日、京都の祇園で、ピザ専門店をしている料理学校時代のクラスメートを尋ねました。店の名前は『祇園 tutto Bene』。元々は和食の料理人ですが、オーナーに乞われて新規開店の店に東奔西走。東京の表参道を皮切りに、名古屋、京都と彼の感性を生かした店づくりを任されています。

最近、雑誌『家庭画報』にも取り上げられたのが、『九条葱と牛蒡のキンピラのピザ』。他にも『黄菊タツプリのピザ』など、ピザ生地を『京のおやき』と見立てたメニューを独自に編み出しています。甘辛醤油味に仕立てた牛蒡のキンピラとタツプリの九条葱を、カリッと焼いたもちりした生地で包むようにしていただくと、懐かしい、本当にお焼きのような味がします。きっと若い人には新鮮な味でしょう。さすが、オリジナルな京都のピザを考えたものです。

今の生地でも十分美味しいけれど、米粉を使ってもらえたら、もっと持ち味を活かせるかも……。『GOPAN』同様、お米の消費にもつながりますしね。

## 2.197 立冬

2010/11/07



もう、立冬です。暑かった夏の記憶がまだ残っているのに、後一カ月半でお正月。

年々、時間の経つのがどんどん早くなります。そう思うのは、その日に「やること」が溜まりすぎて、「ま、いっか！」で、次ぎの日に先延ばしすることが多くなり、年の終わり頃に、そのしわ寄せが全部押し寄せて来るからかもしれません。

それにしても、料理教室や本などの仕事のことから、主婦、母、妻、娘と、いろいろな立場での「やりたいこと」「やりたくないけどやらなくてはいけないこと」が、「よくもまあ、こう次々と！」と、笑ってしまうほど、たくさん出てきます。

皆さんもそうではありませんか。

もっとも、私の場合、無駄な動きが多いのも事実です。駅まであわてて行ったものの、バッグに財布が入っていなかったことや、買い忘れのために何度も商店街まで足を運ぶなんてざらですから。せっかちで、あわて者。こうと思ったらすぐ行動に移してしまう性格は、半世紀以上経ってもなかなか治りません。若いうちは笑い話で済みますが、いい歳をしてまではねえ……。年々疲れ方がひどくなるので、この性格を本気で改善しないと身がもちそうもありません。よい解決策はないものでしょうか。

最近、遅く寝ても朝早く目が覚めるので、布団の中で目を瞑ったまま、あれこれ考えごとをしています。次ぎから次へと、起きているとき同様にわさわさと……。

もう、この朝の時間から変えないといけませんね。明日からは、その日「やろうと思うこと」を考えてみて、「見直し」して、すっきりと朝を迎えたいと思いますが……。

「わかつちゃいるけど、やめられない」植木等さんの唄が頭をめぐります。

## 2.198 東京農業大学オープンカレッジ

2010/11/21



十一月二十日、土曜日。世田谷にある、東京農大『食と農の博物館』で、「料理を楽しむ食中酒講座」の講師を務めてきました。このオープンカレッジは、一般市民を対象に春と秋に東京農大主催で行われます。お酒とおつまみを紹介させていただくのも、6回目、今年で3年になりました。毎回、本当に熱心な受講生の方々が集まっています。今回も前回同様、受講申し込み開始2時間ほどで満員になり、その後も定員と同じ30名の方がキャンセル待ちをしてくださったそうです。日本酒の消費量が激減し続けているというのに、この人気ぶりは嬉しい限りです。もっと、この講習のように、日本酒の美味しさと楽しみ方をご紹介できる機会があればなあと思っています。

毎回、どんな切り口でお酒のセレクトをしようか……簡単で、お酒とお互いが引き立て合うおつまみや料理を、懸命に考えます。この日本酒選び、酒肴選びはある意味、受講生の方々との真剣勝負。当日、いらした皆さんの

顔が、初めの固い表情から、実にいい笑顔に変わる瞬間を見ると、心の中で、ガッツポーズ！ そうなると皆さんの笑顔が教室に満ち、わきあいあい、和やかな空気が流れます。お酒のいい呑み方の見本です。たまたま同じ講座を申し込み、同じ時間を共有し共に、心豊かで幸せな気持ちになれる。これこそ、「酒縁、良き縁」だと思いませんか。

今回のお酒は、愛媛県西条市の『伊予 賀儀屋 本醸造』、静岡県焼津市『磯自慢 特別本醸造』、石川県白山市『菊姫 山廃純米』の3種。ともに東京農大出身者のいらっしゃる蔵です。今回セレクトした基準は、「まだ日本酒に馴染みがあまりない、初心者の方にお勧めのお酒」。「初心者の方も、長年呑み続けているベテランの舌をお持ちの方にもお勧めのお酒」。そして、「日本酒ベテラン向き」と、酒暦に応じて飲み分けられるものになりました。

おつまみは、まず、拙著『おつまみ一行レシピ』の中から『エノキダケのサッと煮』。今回は、かえしとお酒だけで煮てみました。エノキダケのとろみがいい味をだしてくれる、簡単で超美味しい肴です。

二品目は、大吟醸粕と蜂蜜を混ぜて、クリームチーズにかけた『クリームチーズの蜜粕がけ』。一緒に講師をしてくださっている醸造学科の穂坂先生が、「ここまで磯自慢に合うと思わなかった」とお墨付きをくださった一品です。家で試作して、酒粕と蜂蜜を合わせ、クリームチーズにつけて、婿さんに出し

たら、「甘い腐乳の味にそっくり！」と言ってくれたのがきっかけでお出しすることにしたものです。受講生の方から「固めの豆腐に合うのでは？」とのご意見がありましたが、いいセンスしているかも。そのときは、味噌を少し入れて、塩分を入れたほうが美味しいと思います。

♪は、ごはんと汁。筑波で有機米を作っているらっしゃる農大出身の大嶋さんのお米『百笑米こしひかり』を使って、海老、サツマイモを炊き込んだ萩ごはん。炊き上がりに刻ん

だ大根の葉の塩ゆでを混ぜ込みました。一緒に受講された大嶋さん、お味はいかがでしたか。力強いお米ですよ。太陽と土と大嶋さんご夫妻のパッションを吸い込んだお米という気がしました。

そして汁は『粕汁』。味噌3：粕1程度であまり粕の味を強くしないのが、我が家流。じっくり煮込んだ大根、人参、蒟蒻、厚揚げ、塩鮭……。3種のお酒とそれぞれの相性は、さていかがだったでしょうか。

## 2.199 旬の味

2010/12/01



今年も、上州のからっ風をたっぷり浴びた、美味しいそうな干し大根が届きました。近所の八百屋さんをお願いしていたもので、毎年この干し大根で沢庵を漬けています。沢庵の美味しさは「乾燥の仕方で決まる」と言われます。強い風、しかも乾燥した風に当たった大根は、グンと甘みが増すのです。我が家の沢庵には、「つ」の字に曲がるくらいの干し加減。この大根が届いたら、美味しいタイミングを逃さぬように、さっさと漬けます。まず、塩と砂糖を混ぜた糠を用意。漬け樽にこれを少し入れ、その上に干し大根を樽に沿うように丸めて並べます。これを繰り返して、最後に残りの糠と大根の葉をフタにし、重石をして漬け込み完了です。

十一月三十日、横浜は天気もよく気温も高かったので、あっという間に苦もなく終わりました。

こうして漬けた私流の沢庵は、甘めで、ジューシー。噛むとパリパリといい音がして、糠の旨味をすった大根の嫌味のない甘みが口の中に広がります。樽からの、出したてをいただけるからこそ美味しい。お金をいくら積んでも、買えない味です。

もうしばらくすると、白菜の仲間『山東菜』が出てきます。これもまた、美味しくて……。このふたつの漬物を漬けるのが、いつのころからか、私の冬支度になりました……。

沢庵で思い出すのは、アカギレで真っ赤に腫れ上がった大磯のおばあちゃんの手。祖母は沢庵だけでなく、いろんなものを手作りしていました。おばあちゃんの沢庵は、自分の畑で作った大根を自分で干したものの。パリパリしてしょっぱく、大根そのままの色の沢庵。売っている沢庵とは見た目も色も大違いでしたが、あるとき、突然目の覚めるような黄色で甘い沢庵が登場。思わずびっくり。それを見た叔父が、「入れなくていいのに、色粉も使ったんだ！」と怒ったように言い放ったことがありました。おばあちゃんは困ったような悲しい顔。市販されている沢庵のようにしたかったのか……。黄色の沢庵はそれ以来出ることは無く、いつもの大根色のしょっぱい沢庵に戻っていました。

ゆっくり、一人仕事をしていると色々なことを思い出しますね。

## 2.200 食べること、生きること

2010/12/18



皆様、大変御無沙汰しております。お変わりございませんか。

前回、沢庵漬けの話をして以来、二週間経ってしまいました。

その間、恒例になりました山東菜、高菜、からし菜を漬けました。横浜は暖かい日が多かったので、あっという間に食べごろになり、福岡の息子夫婦に送ったり、義母や娘夫婦、お友達にもおすそ分けして、すでに樽の底が見えてきました。

お酒も『初しぼり』の新酒が届き始めました。新酒の良さは、フレッシュなシュワシュアした酸を感じる。そう、酒蔵に行って、醪（もろみ）タンク（酒を発酵させているタンク）から、出来立てのお酒を柄杓（ひしゃく）で汲んで飲ませていただく味がするのです。さっそく、初物のアンコウ鍋で一杯やりまし

たよ。大好きな家族との美味しい時間……まさに極楽です。

一方、この数ヶ月、特にこの数週間、私の心に、漬物石より重く、のしかかっていることがあります。

それは、父のことです。自由気まま、自分の人生を楽しんで生きてきた父。死ぬまでそうやってお気楽に行くのだろうなと思っていたのですが、急に体力が衰え、大好きだった銀座や骨董の店にも行けなくなり、ついには寝たきり状態になりました。絶対病院は行かないと言っていましたが、命の危険を感じ入院させたのが、先週のことです。

両親は元々とても小食。子供の頃から、なんでもよく食べ、残すことができない性分の私と正反対。私が結婚してからも、「のりこと食べるとなんでもおいしそうに食べるから、食欲が出る！」とよく言っていました。

この数週間、私の心につかえていた「食べること、生きること」の様々。いくら考えても100パーセント正しいと思える結論が未だありません。でも、この話を吐き出して、今年を締めくりたいと思っています。

今度は早々に更新いたしますね。お忙しいとは思いますが、よろしくお付き合いください。

## 2.201 2010年の終わりに

2010/12/28



クリスマスが過ぎ、いよいよ今年も大詰めですね。

私が子供の頃、この時期は家族総出で大掃除。たんす類も外に出し家中の埃を払い、障子を張り替えていました。新年を迎える張り詰めた空気に包まれ、家も人間もこざっぱりとして正月を迎えたものです。最近の師走の空気は、他の「長い休み」と変わらない、普通の休日のように。お正月が、特別の意味合いをもたなくなっているんでしょう。これではお節料理を手作りする人が少なくなるのもわかります。

私はといえば、掃除はせいぜいお世話になっている台所の換気扇と窓拭き。後は外回りと水回りくらい。でも、お節料理はちゃんと全て作りますよ。主人の母が楽しみにしてくれていますし、私の母も、生きているときは、毎年、本当に喜んでくれました。

お節料理といえば、少し前に、電車で「お節料理はまずいものねえ！」などと訳知り顔で話している三十代の女性同士の話声が耳に入りました。「心を込めて作った、ちゃんとし

たお節料理を食べたことあるのか！」と心の中でケンカを売りました。化学調味料や防腐剤をしっかりと使い、冷凍され大量に作られた市販のものと、家庭で一品一品、家族の顔を思い描きながら丁寧に作ったお節料理と、味は別物ですよ。ほんと、悲しい……。我が家のお節は、三十一日に全てを重箱に詰めるため、仕上がり逆算して作ります。昆布巻きは鰯を戻して番茶で煮て、戻した昆布で巻き、干瓢でむすび、数日かけて煮含めます。最低四日はかかりますが、義母の一番の好物なので、止めるわけにはいきません。そんな調子ですから、おせちは計画をたて気合を入れて作ります。なので、誰にでも同じようにしてとは決して言いません。私は、母や家族の喜ぶ顔が見えるから、毎年楽しみながら作ることができるのです。

とはいえ、入院中の父は、母ほどお節を喜びませんし、飲み込む力がなくなり、食べることができません。ただ、元気のあるときは、「蕎麦が食べたい」とも言っていたので、鰹の出汁が効いたお雑煮の汁だけでも味わってもらえたらいいと思っています。

今は点滴だけで命を繋げている父ですが、食べる意欲を100%無くしたわけではないと信じています。「雑煮」を、目で見て耳で聞き、舌で味わい、鼻で匂いをかいで、「美味しい」と自身で感じて欲しい。「食べる」と「生きている」喜びで、新年を迎えてくれたらいいなあ……。

今年もたくさんの方々にお世話になりました。本当ありがとうございました。皆様、  
よいお年をお迎えください。

## 2.202 明けましておめでとうございます 2011年の始めに

2011/01/05



皆様、いかがお過ごしでしょうか。

私はといえば、この数年、公私共に落ち着かない生活をして来ましたので、今年のお正月はのんびりできて、本当に幸せでした。

大晦日はいつも通り、おせち料理作り。数年前から娘も手伝っています。今回は、『田作り』と『煮しめ』の一部を彼女に任せました。レシピはありませんが、どうにか一人でできぱきやっておりました。味付けも娘の舌任せ。特に教えたことはありませんが、作るどころを何度も見ているので、大体の作り方は頭に入っているのでしょう。味付けも私に近い味を持ってきます。食べ慣れた味を舌が記憶しているんですね。夜は、娘夫婦と四人で鴨鍋で一杯やり、年越し蕎麦を食べ、除夜の

鐘ならぬ、横浜港の一斉吹鳴を聞いて年を越しました。

元旦はゆっくり起きて、お神酒で乾杯。重箱を広げ、我が家の鶏肉にナルト、大根にほうれん草が入ったお雑煮をいただき、新年を祝い、無病息災を祈りました。

その後、家族揃って病院に行き、父に新年の挨拶。父の笑顔を見てほっとした足でお墓参りに。元旦の墓参りは実家の昔からの習慣なんです。そして、元旦のメは義母のために作ったお重を届けに行くことです。そこでまた新年を祝い、乾杯。毎年、こうやって、食べ続け、飲み続けの年末年始なので、健康でないといけないと身がもちません。

二日、三日は家族各自でのんびりします。今年の私は、年末しそびれた台所の、と言うか『仕事場』の細かい掃除や、暮れに漬けた漬物と話をしたり、年賀状書きをゆっくりやっておりました。今年は、卯年とは思えない、亀のような年の始めです。

このまま、一日一日を丁寧にゆっくり味わって過ごせたら、バタバタしない、少し上質な生活が身につくかもしれません。

さて、今年一年どうなりますことやら……。

## 2.203 寒鰯（かんぶり）

2011/01/19



今が旬の寒鰯、召し上がりましたか。暮れは鰯が高くて高くて……。毎年、お節料理には鰯を甘醤油で焼いた『幽庵焼き（ゆうあんやき）』を入れますが、余りに高いので、鱻（さわら）に変更してお重に詰めたくなります。

歳が明けたら、魚屋さんの店頭には寒鰯が山ほど並ぶようになりました。ビックリしたのが、鰯の王様と言われる富山県氷見市に水揚げされる『氷見の寒鰯』が、手頃な値段で出回っていること。今頃になって、氷見の漁港に鰯が満員電車の乗客のように押し寄せているそうです。確かに、例年氷見ブリは、養殖物のハマチと比べ値段が倍近くしますが、今年はやや割高という程度。よほど捕れている

んですね。いつまでも今の状況が続くとも思えません。美味しいものは美味しいうちに。これが旬の味わい方ですね。

なぜ『氷見の寒鰯』をお勧めするか……。冷たく栄養たっぷりの日本海の荒波に揉まれ、鰯は鍛えられて大きく育ち、氷見近辺に集結するそうです。鍛えられ方が違うので、何より脂の質が違います。

刺身を食べれば、細やかで甘くてすっきりした上質な脂が口の中でとろけ、美味しいと脳が歓声をあげます。大根おろしを添えていただくと、もう極楽気分。そして、『氷見の寒鰯』は塩焼きも最高。魚のきれいな脂を堪能できます。パリッと焼かれた皮までいいですよ。爽やかな酸味のある、キリッとした旨味は今の時期の鰯だからこそです。

また、鰯は大きくなるに連れ、名前が変わる出世魚、小さなときはワカシ（関西はツバス）、育つに連れ、イナダ（関西はハマチ）、ワラサ（関西はメジロ）と名前が変わり、生き抜いて8kg以上に成長してやっと鰯となります。縁起のいい魚ですから、試験の前にぜひ一品加えてくださいね。今晚あたり、いかがですか。

## 2.204 旬の味 氷見鰯の話の続き

2011/01/22



料理教室の献立は、一ヶ月間同じものをお出します。

旬の食材が主役なので、何を主役にするか、かなり迷います。月初めにはたっぷり市場に出回っていても、月の後半には姿を消してしまう、あるいは味が落ちてしまう場合が往々にしてあるからです。

一月は『氷見鰯(ひみぶり)』を主役にしたのですが、まさに最後の週である今週になってハラハラさせられています。

今年は氷見で美味しい鰯が豊漁で、いつまでもこんなに獲れるはずないから、今のうちに食べましょうねと書いたのが先週の話。昨日、いつも買い出しに行く魚屋さんに行ったら、先週末まで一番目立つところに、山ほ

ど並んでいた氷見鰯が、申し訳程度に隅のほうにちんまり、その上、値段も一気にはね上がっていて……。

いつもわがままを聞いてもらっているお店の方が、申し訳なさそうに、「急に獲れなくなった上、さる大手スーパーが買占めたようで。値段が高くなりました」と説明してくれたのです。

この辺の事情を、私の魚の師匠、築地の浅田水産・浅田社長に何うと、日本海に居座った寒気のせいで、鰯が移動する海流の幅が通常より狭くなり、鰯が能登半島にぶつかるように入り込み、通常なら半島越えする鰯まで、氷見辺りで揚がったので、一気に氷見で豊漁になったとのこと。ということは、今後夢の再びはあまり期待できそうにありません。

もちろん、自然のものでですから、いつまでもあると思うな、なんとやらと、わかっているものの、「最後のクラスの人にも美味しい氷見鰯を味わってもらいたい」その一心……。

どうにか今週末まで、揚がってくれますようにと思っていますが、そのときはそのときで、別の出会いがあると信じて……。

## 2.205 熊本で「温泉」と「水」に酔う

2011/02/08



先週、熊本県山鹿市にある平山温泉に行ってきました。雪がちらつく、体の芯まで凍えるような寒い日でしたが、アルカリ度の高い温泉は、肌に優しく、身体の芯まで沁み入るよう。心も体も癒されました。

山鹿市には、歌舞伎の坂東玉三郎さんが毎年公演をされている芝居小屋、「八千代座」があります。その八千代座には、昔ながらの升席や人力で俳優をせり上げる「すっぽん」や「回り舞台」などがあり、中に入ったとたん、江戸時代にタイムスリップしたような気分になります。八千代座の施設だけでも見ごたえ充分で、足を伸ばした甲斐がありました。

阿蘇の温泉の素晴らしさは、温泉の質の高さ。お湯につかると、有効成分が濃いなあという肌で実感。出たあとのしっとり感ではっ

きりわかります。湯量の圧倒的な多さと、同じ温泉地なのに質が異なる多彩な温泉の数々……。前回行った、同じ阿蘇の長湯温泉も、とても素晴らしい温泉でした。壮大な母なる阿蘇の恵みのひとつが、こんこんと沸き出でる温泉なんですね。

また、熊本は水が本当に美味しいところです。山間の町だけでなく、熊本市内のお水も美味しくてびっくりしました。熊本市の水道水は、地下水をくみ上げたものなんだそうです。阿蘇の地下に蓄積された水が、自然のろ過装置でろ過され、美味しい水になって湧き出る……。美味しいはずですよ。

それを実感したのは、大好きな生簀割烹「瞳」のそばにある「アロー」で、お水と珈琲をいただいたときです。アローは50年近く続いている珈琲の専門店です。ご主人のお肌はつややかなバラ色。そんなに長くお店をされているとは思えない若々しさです。長年、熊本の水で淹れた、ご自分で考えられた独自の珈琲を飲んでいることが健康の秘訣とか。熊本に行かれたら、ぜひ一度その珈琲を飲んでみてくださいね。ビックリすると思います。今までの珈琲のイメージが一変しますよ。飲んだ方がビックリを楽しめるように、お味は秘密……。

## 2.206 お見舞い申し上げます

2011/03/12

地震被災の皆様、お見舞い申し上げます。  
まだまだ大変な状況で、先が読めませんが、

一刻も早く、お一人お一人が落ち着いた生活  
に戻られること、  
心からお祈り申し上げます。

## 2.207 誕生日

2011/03/15

地震発生から、四日経ちました。  
地震、津波、原発と、今までの平和な時間を一気に覆すような、まるで悪夢のような時間です。  
余震は減ってきたものの、大きな地震もあり、不安と疲労で誰もが精神的に参ってきています。  
特に、想像を絶する環境の中で過ごしているらしやる、津波の被害を受けた方々、救護に当たる方々の心身の疲労は想像を絶するものにちがいありません。  
そんな状況にありながら、整然と各自のできることをされている様子をテレビで拝見し、素晴らしい人ばかりだと胸が熱くなります。  
どうかどうか一刻でも早く必要なものが届きますように。  
世界から届く援助を無駄にしないようにお願いします。  
救助する方々も含め、これ以上犠牲者を出さないように、  
政治のリーダーがしっかりしてください。  
天災以上の人災はあってはなりません。  
本当に本当によろしく申し上げます。

福島原発。  
記者会見さえまともにできないトップはありえず、怒りを覚えます。  
命がけで対応に当たられる現場の方々。よろしく申し上げます。

日本は過去に何度も大きな地震に見舞われています。

それを知っていながら「原発は絶対安全」と、日本中の美しい海岸線を囲むようにぐるりと原発を山ほど。「人間に絶対なんてない」という、子供でもわかることに目を瞑り、不測の事態に対して明解でシステムチックな対処法を考えていなかったことは、犯罪です。  
今はこれ以上被害が大きくならないように、他の原発も止める勇気がいります。もう、後手後手はまっぴらです。

ところで、今日は私の誕生日でした。  
そして私の初孫が生まれました。  
心が塞ぎみ、折れそうになっていましたが、彼女をこの手で抱きしめ、生まれて一時間で母親のお乳を力強く吸う姿を見て、命の素晴らしさ、尊さを改めて実感しました。愛する家族がもう一人増え、今までで最高の誕生日プレゼントをもらいました。

産院にはたくさんの赤ちゃんが誕生していました。

理不尽にも突然命を奪われてしまった方々のご冥福を祈ると共に、新しい命に、教訓を生かせる日本を託したいと思います。



## 2.208 大変ご無沙汰しました

2011/05/09

ほぼ2ヶ月のご無沙汰です。  
皆様、いかがお過ごしですか。  
日本のどこに住んでいても、それぞれに震災の影響はありました。  
日々のお疲れが溜まっていることと思います。  
くれぐれご自愛ください。  
3月11日。

自分に誓ったのは、今まで以上に毎日を大事に生きるということ。

ありがたいことに、日々やることが一杯で、充実した日々を送っています。

ホームページも回復したので、またよしなしごとでお話いたしますね。

これからもよろしく願いいたします。

## 2.209 レモンの花・柚子の花

2011/05/17



ふと気がつけば、もう五月も半ば過ぎ。いつまでも寒いなあと思えば、突然に蒸し暑くなったり……。気候までも人に厳しい気がします。

避難所暮らしも二ヶ月。心身ともに疲労困憊の方もたくさんいらっしゃるはず。一日も早く「いつもの生活」に戻れること心よりお祈りいたします。

私はといえば、このところ公私共にバタバタしていたので、「忙しい」の字のごとく、また「心」を忘れそうになっていました。四月の新刊「かんたん！うまい！自炊めし」の発売に始まり、連休前からずっと六月七月新刊の準備。やっと、後は原稿だけというところまでこぎつけました。

私の気持ちが、三月に留まっているうちに、

庭には「初夏」が訪れていました。レモンも柚子も、零れ落ちそうなくらいたくさん花を咲かせています。共に小さなクリーム色の花で、形がカトレアそっくり。可憐な花だなあと近づいてよくよく見ると、形のいい鼻をツンとすました美少女のよう。甘酸っぱい、爽やかな香りも漂っています。

植えて十年近く経つレモンですが、今年ほどたくさん花をつけたのは初めて。去年の五倍くらいあるかしら。

去年は、花は咲いても途中で風に蹴散らかされ、レモンは一つしか実りませんでした。今年はいくつレモンになってくれるかなあ。

山椒も初めて花が咲き、小さな実がたくさん成っているし、青梅も青々とした葉の中から顔を覗かせています。庭の木々は、過酷な気温変化や強風にも負けず、放りっぱなしの主人に恨み言も言わず、一心に私の目と心を和ませてくれます。

ありがたくて嬉しくて……。毎年本当にありがとと心で感謝して、収穫を心待ち。今年の梅、柚子、山椒は何にしようかしら。レモンも出来るといいけれど……。でも、安心して収穫ができるのか、よくばらず見守るといたしましょう。

## 2.210 東京農業大学オープンカレッジ 2011 年度春期講座 「実践日本酒の美味しい飲み方・選び方」

2011/06/05



6月4日の土曜日。世田谷にある、東京農業大学『食と農の博物館』で、「実践日本酒の美味しい飲み方・選び方」講座の講師を務めてきました。このオープンカレッジは、一般市民の方を対象に、年に二回春と秋に行われます。私のお勧めのお酒とおつまみを紹介させていただくこの講座も、回を重ねて7回目。毎回、熱心な受講生の方々とお目にかかるのがとても楽しみです。

今回も、前回同様満員御礼。毎回定員が増え、今回は34名の方のご参加。震災の影響で、参加者が少ないのではと危惧しておりましたが、この盛況ぶりは震災を受けた酒蔵の方々にも明るいニュースになったと思います。

今回のお酒は、福島県会津若松市『純米会津娘』（橋庄作酒造店）、『純米吟醸 会津中將』（鶴の江酒造株式会社）、宮城県大崎市『純米大吟醸 伯楽星』（新澤酒造店）。とも

に東京農大出身者のいらっしゃる蔵です。また、現在在学中の福島県喜多方市の『喜多の花』のお嬢さんが、蔵の半被を着て、ご自分の蔵の薄にごりをプレゼントしてくださいました。今回のセレクトは、「まだ日本酒に馴染みがない、初心者の方にお勧めのお酒」と同時に、福島と宮城の酒蔵に少しでも元気になっていただくためでもありました。

山に囲まれた会津には、酒蔵もたくさん残っていますし、昔から伝わる伝統食もちゃんと残っています。おつまみには、そんな会津の味を代表する「こづゆ」をお出ししました。お正月など節目には必ず作られる具沢山の汁で、実は冠婚葬祭に欠かせない酒肴なのだそうです。各家庭、地域で入る具に差があるようですが、貝柱、干し椎茸、しみ豆腐、きくらげ、麩などの乾物をうまくいかしたとても美味しい汁物です。前に一度いただいたことがあり、貝柱の出しの効いたシンプルな味に一度でとりこになり、いつか皆さんにご紹介したいと思っていたので、今回の登場になりました。

二品目は、大吟醸粕で漬けたワサビなど粕漬け3種。岩木山の麓、水のきれいな嶽（だけ）で取れた葉わさびを刻んで、塩をして一晩おき、漬けたものなどをお出ししました。酒粕は栄養たっぷり。健康にも美容にもいいので、お酒のお供に最適なんです。宣伝ですが、私の酒粕料理の本が7月に講談社か

ら発売されます。お楽しみに！)

そしてメは、蒸し暑い季節にぴったりの「冷汁」。今回作った「冷汁」は、義父の故郷埼玉の郷土料理を私流にアレンジしたもの。たっぷりの胡麻をすり、私の自家製味噌を混ぜ、水で少し濃い目の味に仕立て、キュウリとミョウガの薄切りを山ほど入れたものです。本来は冷麦やそうめんいただくのですが、

今回は冷やしたご飯にかけて、さらさらといただきました。本当に美味しく、たまりませんよ。皆さんのにこやかな笑顔を見ていて、満足いただいたようでほっとしました。さて、3種のお酒とそれぞれの相性は、いかがだったでしょうか……。

## 2.211 いま……

2011/06/24



暑い日が続いています。皆様、体調は大丈夫ですか。三月生まれの私は暑さに弱いので、青菜に塩状態でげんなり。急に蒸し暑くなる今頃が一番きついですねえ。福島や被災地で日々大変な状況と戦っていらっしゃる方々には、特にお見舞い申し上げます。

この2週間、教室の合間をぬって、東京の中野で『酒粕』を使った料理講習会をしたり、池袋で開かれた「平成二十二年度全国新酒鑑評会・公開利き酒会」に行ったり、親しい酒蔵の皆さんと食事会をしたり……そうそう、庭の梅の木にも大粒の青梅がかなりなっていたので、収穫してうちで作った味噌に入れて梅味噌、醤油にに入れて梅醤油に。父が飲まずに取っておいブランデーやスコッチウイスキーに漬けて、4種のビン漬けにしたり……半年くらいおいておけば、梅味の美味しい味噌と醤油、最高級の梅ブランデーが出来上がるでしょう……。

いつもの年なら、もっと能天気なウキウキと梅仕事の話を書き綴っているはずなんです。が、今年は3月11日以降、何をしても心の

どこかにいつも重石があるようで、心から楽しむことができません。

今回は規模が大きすぎ、さらに多くの子供達が理不尽な形で親や家族を失ったことは言葉にもなりません……息子が取材で岩手に出向き、そうした子ども達と会ってきたのですが、子供たちのたくましさ、強さに逆に元気を貰ってきたようです。子供には未来があります。その未来を、大人たちが、社会が確かな形で保障しなければなりません。グズグズなんか、本来はしてられないのです。

さらに、今回の震災には人災の原発事故があります。3ヶ月経っても責任者達は現実から目を背けるような対応しかせず、収束に向かうどころか、ますます終わりが見えず、影響は未来永劫続くことになりそうな気配……日本の財産は人と国土、美しい水と山と海。安全神話はお話でしかないことがはっきりした今も、うだうだして現実逃避して本気が見えないのはどうしてなのでしょう。いくら経済が大事でも、この国の一番の財産が日々この一瞬に滅びつつあるのに……責任者たちは一体恥ずかしくないのでしょうか。今まで、安心安全のために自家菜園をしていた人も、心のどこかでこれを食べればいくらかの放射能を体内に取り入れることになるのか……と、疑いながら食べることになるのでしょうか。

まず、正しいデータを公表し、それに対してどのような対処をすればよいか……それが第一歩でしょう。何ヶ月たてばできるのか

しょう、もう福島県だけの問題ではないのです……人間が制御できない『原発』を作ることを許してしまって、本当に子供たちに申し訳ない……原発を作ってしまったことあや

まって、一日でも早くこれ以上悪くしないこと誓わないと……。

## 2.212 新刊『酒粕レシピ ーからだにやさしい発酵食料理 100ー』

2011/07/24



十五日に発売されました、拙著『酒粕レシピ ーからだにやさしい発酵食料理 100ー』。皆様、お手にとっていただけただけでしょうか……。

十五日発売となっていていまして、書店によっては店頭には並ぶのが4, 5日遅くなることもありますので、書店に行かれて、店頭には本がない場合もあったかもしれませんね。ご迷惑をおかけした方にはお詫び申し上げます。そういう場合は、ぜひ書店の方に、書名を言っていたらき合わせてくださいませ。書店の奥にある場合がありますので……。

日本酒を愛し、酒造りに魅せられている私は、かねがね、酒粕の存在がもったいないと

思っていました。かつて酒蔵では、酒粕の売り上げで蔵人のお給金をまかなえるという時代もあったと、ある酒蔵の方に伺ったことがあります。現在では産業廃棄物になっている酒粕も多く、どうにかいい手はないものかと思っていたのです。

昨年でしたか、NHKの番組で酒粕が取り上げられたことがありました。その反響がすごくて、酒粕が随分売れたようです。酒粕に注目が浴びるのは本当に嬉しいことで、同じ番組を何度も再放送してもらいたいくらいです。

今回の本も担当をしてくださっている、講談社の編集者賀陽さんも、大の日本酒好きで、『日本の名酒事典』の編集もした方です。彼女に酒粕の本どうだろうと持ちかけたところ、「いけますね！」とのことで話が進んだのが、四月初め。新酒の酒粕は冬から春先のもの。本の発売が夏になることを躊躇したものの、一刻も早く、とにかく「酒粕レシピ」を書きたかったので、この時期の発売となりました。こんな暑くなりましたが、甘酒は夏の季語。甘酒は麴で作るより、酒粕で作ったほうがラクチンですよ！

最近ではスーパーでも、一年を通して酒粕を売っていますので、ぜひお試してください。九月になれば、夏を越して熟成した旨味たっぷりの「踏み粕」が各酒蔵から発売されますし、十一月になれば、香りのよい新酒の板粕が出てきます。その酒粕は、通常は酒蔵で販売されるものですが、日本酒を得意としている

お近くの酒屋さんでも売り出されますので、  
今までの楽しみ方の粕汁、粕漬け、甘酒以外  
にも、新しく美味しい粕を使って……拙著  
『酒粕レシピ』をお読みなって、中に出てい

ます、私が考えた新しい調味料「酒粕ペースト」を常備して……中華、洋食、肉料理と、  
今までにない酒粕料理をお試してくださいね！

## 2.213 旬の味 京都『桜田』

2011/08/06



七月末、京都の大好きなお料理屋さん、『桜田』に行ってきました。

『桜田』のご主人桜田五十鈴さんは、滋賀の名料亭『招福楼』で二十年以上お仕事をされた後、1988年に京都で『桜田』を始められました。

年に一、二度伺って十数年経ちますか……いつも気持ちよく迎えていただき、「季節の味」を堪能させていただいています。

バタバタしているうちに一年があっという間に過ぎ、桜田さんのお料理が無性に恋しくなるのが、なぜか七月の祇園祭の頃。鮎と鰻を同時にいただける嬉しい時期なんです。

「鮎は笹の香りに包まれた焼き物か……鰻は焼きか吸い物か……」などと、桜田に予約をした瞬間から料理への期待感でワクワク。

和食は食材だけでなく、器や設えなど料理を取り巻くあらゆるものの「季節感」を大切にしている世界で類まれな料理ですが、その中でも桜田さんはとりわけ、季節感を大切にされています。

仏光寺の路地を曲がり、水を打った石畳を踏み、『桜田』の暖簾をくぐって格子戸を開けると「おこしやす！」の声。京言葉に迎えられる、席に着きます。目の前には、トラのオヤリンドウなどの楚々とした和花が美しく生けられています。清潔な一枚板のカウンターに塗りのお盆。清涼な水を含ませた杉の箸。勉強熱心な若女将が、頃合いを計りながら料理を運んでくださいます。

まずは、先付け。女将と互いの無事を話しながらお皿に目を移せば、瑞々しい芋の葉に乗せられたエメラルドのような「新銀杏」。深緑色の銀杏を口元近くに寄せると、フレッシュで濃厚な銀杏の香りが口から鼻に抜けていき、頭の中は一気に晩秋。たわわに実る黄金色の銀杏の葉と銀杏の黄色い実が見えました。「はしり」の一粒の銀杏が、まるで映画を見た後のような感動を、与えてくれたのです。

「はしり」とは、季節を先取りした食材のこと。料理の食材には「旬」「はしり」「なごり」があります。その季節に一番美味しい旬のものをメインに、去っていく季節の食材「なごり」ものと「はしり」のものをほどよく入れ、季節を味わいます。そのとき、「調理法や味付け、食感も重ならないように神経を使い、お客様にいかに感動を与えられる」が料理人の腕だと思います。今回の私は銀杏一粒で、感動を味わいました。

一緒に出た、マキ（車えび）も素敵な一品でしたよ。さっと火を入れて甘みを増した海

老に、ゼリー状の醤油とワサビの香りと辛味が蒸し暑さを忘れさせてくれました。

次はお椀です。漆黒のお椀の蓋には蒔絵で天の川と無数の星がきらめいていて、見るだけでため息がでるほど素敵。そっと蓋を開けると、鱧とトウモロコシの葛寄せが透き通った汁の中に。ゆかりがのった鱧は限りなく細く骨切りされてフワフワ。鱧には赤い梅肉が定番ですが、脂の乗りがよく旨味と甘みのあるやわらかな鱧に、シャープな「ゆかり」の酸みがとても合いました。吸い地は、あくまで柔らかい。清涼な水で仕込んだお出しの旨味が、体の隅々まで行き渡るのが感じられるようでした。

お造りや、しのぎのそうめん、八寸、煮物などどれもこれも美味しくいただき……ここも詳

しく書いていますととても長くなってしまいますので……♪は、お釜で炊いた二人分の鮎ご飯。蓋を開けただけで、香りの集中攻撃。お腹いっぱいなのに、「早くちょうだい！」と頭で催促しています。鮎の骨で取った出しで炊き、さらにこんがり焼いた鮎を混ぜ込み、仕上げに頭から全て美味しくいただける鮎が二尾、ご飯の上に……。どうやったらあんなに香ばしくカリカリと美味しく焼くことができるのでしょうか。

最初から最後まで感動の中で、コースを終え、いつも通り、桜田ご夫妻が角を曲がるまで見送ってくださっていました。『桜田』一年分の感動のフィナーレです。今年も美味しい時間をありがとうございました。

## 2.214 夏過ぎて

2011/09/21



お彼岸、すでに九月も残りわずか。夕暮れ時に聞く虫の音や、風の涼しさに秋を感じるものの、昼間は蒸し暑く、長い夏との我慢比べに白旗を上げ続けています。

皆様はいかがお過ごしでしょうか。八月の料理教室は夏休み。一か月たっぷり休んで充電したので、九月からは気分一新、充実した仕事をさせていただいております。

とは言え、「ホームページのメンテナンスはいつまで続くのか」と尋ねられることが多く、本当に申し訳ありません。なかなか更新できず、返す言葉もありません。

自分の思いを、文章にしてお伝えすることが本当に苦手です。言葉が足りず、充実した日々の暮らしを満足にお伝えできないので、つつい更新が先延ばしになってしまいます。いくつになっても、もっと上手になりたいと思うことばかりですね。もう一つ言い訳すれば、パソコンを買い替え、ウィンドウズが新しくになり、使いにくいこと甚だしく……。説明書を一切読まない私には、打ち

間違いと違う設定との新たな戦いの日々なのです。

さて、言い訳はこのくらいにして、本題に入りましょう。今回は、私が主宰しております料理教室の『今月のレシピ』をご紹介しますと思います。ホームページでは、教室のレシピはご紹介しておりませんが、たまには、こんな内容の教室をしているということをお知らせするのもいいかと思いました。転勤で遠くに住む生徒さんもおられますので、懐かしいと思ってもらえればなお嬉しい。鹿児島島の佐々木さん、静岡の藤井さん、岡山の前田さん、読んでくださいね！

今月は、『秋刀魚のあぶり棒寿司』『サツマイモのはちみつレモン煮』『キュウリと鳴門わかめの酒粕和え』『冬瓜と鶏手羽とカニの滋養スープ』をお出ししています。

まず、適度に脂ののった秋刀魚を三枚におろし、塩と砂糖でめてから酢にくぐらせ水分を切って、一晚味をなじませておきます。巻き簾にラップをした上に秋刀魚、胡麻と生姜のガリを混ぜた寿司飯をのせ、キュッと巻く。それを一口大に切り、薄切りの酢橘をのせて『秋刀魚のあぶり棒寿司』の出来上がり。母が長年大事にしていた有田の大皿に、庭にあった山葡萄の蔓と一緒に盛り込みました。ご飯としても、酒の肴としても秋の恵みを味わう一品です。

『サツマイモのレモン煮』は、旬のサツマイモの本来の甘み生かし、はちみつとレモンだけで煮ます。『キュウリと鳴門わかめの酒粕

和え』は、夏のなごりのキュウリを薄切りにし、塩もみ。同じく食感のよい鳴門のわかめと一緒に旬の『踏み板酒粕』と和えました。今売り出されている踏み板酒粕は、春先の酒粕をタンクに入れて熟成させたもの。香りと旨みが強く、粕漬けに最高。もちろんそのまま和え物や甘酒にも使えます。数が少ないため短い間しか売り出されません。お気に入りの酒蔵や酒屋さんがあれば、ぜひ訪ねてください。手に入れば最高の旬の味が楽しめますよ。

『冬瓜・鶏手羽・カニの滋養スープ』は、毎年

形を変えてお出ししています。長い夏の間溜まった心身の疲労をやさしく癒してくれる絶品スープ。そして、デザートは、甘酒ヨーグルトと、黒塗りのお盆に広がる絵画のような満月を……数種の駄菓子と型抜きのおさぎさんで満月をデコレーションして遊びました。

毎月、季節に合わせて遊び心たっぷりに、旬を味わうのが『やまはた料理教室』です。さて、いかがでしたでしょうか。

## 2.215 健康雑誌「壮快」

2011/10/09



町中に、金木犀の高貴な香りが満ちあふれています。十月初旬の一時だけ。盛りが短い金木犀ですが、香りあふれる数日間がとても好きなんです。孫を抱いてお散歩していたら、昔、小さかった娘と手をつないで香りをたどりながら、金木犀の木を探したときのことを思い出しました……二十年も経つんですね。

さて、健康雑誌『壮快』のお話です。酒粕レシピを書店で目にした編集者の方から、ぜひ記事にしたいというお話をいただきました。健康雑誌にご縁があるとは自分でも驚きましたが、酒粕の健康パワーを考えれば、確かに読者の方に興味を持っていただける記事になります。喜んでお引き受けいたしました。

今月中旬発売の『壮快十二月号』巻頭カラー6ページに、『壮快』読者向けにアレンジしました、酒粕を使った料理をたくさん紹介しています。ぜひご覧ください。

そして、来月の11月中旬に発売予定の『壮快

一月号』の巻頭カラーページにも、お正月におすすめの美味しい日本酒と、そのお酒に合う肴をご紹介します。そちらの撮影も、つい先日行いました。短期間に二度も撮影があったので、カメラマンの方との「あうん」の呼吸も上々で、楽しく美味しい撮影となりました。(巻頭に、同人物が2号連続で料理を紹介するのは初めてだそうです……もちろん緊張も……)

健康雑誌に、日本酒を紹介できるなんて、最高にうれしいですね。日頃、悪者になりがちが日本酒ですが、飲み方さえきちんとすれば、酒粕同様、健康効果は抜群なんです。

詳しくは、『壮快 一月号』をご覧ください。お酒の健康効果も、記事になるそうですよ。

11月には、恒例の「東京農大オープンキャンパス」での『利き酒講座』と、今年春から始まった、東京の酒販店『味ノマチダヤ』さん主催の料理講習会があります。

日本中の生き方が変わってしまった2011年ですが、そうこうしているうちに暮れていきそうです。来年からは、1月から3月まで計3回『淑徳大学オープンキャンパス』での新しい講座も始まります。

自宅で小さな料理教室を始めて十一年目。公私共にいろいろありましたが、新しい方々や仕事との出会いを楽しみに、少しずつ前を見て歩んでいきたいと思っています。

## 2.216 秋、夜鍋の手仕事

2011/10/19



ここ二晩、手仕事をしながら夜更かしをしました。「弘前のお姉さん」から届いた、季節の便りの、紅玉と栗を保存食にしていたからです。

昼間は、孫や子供たちの笑い声でにぎやかだった台所で、BS放送の「赤毛のアン」のリメイク版を見ながら、15個の大きな紅玉の皮をむき、四つ切りにしてから銀杏切りし、大きな鍋に山盛りにして、砂糖とはちみつを入れて火にかけて……。紅玉はそのまま食べるより、火を入れたほうが断然美味しいのです。鍋の底、火のあたる下の方の紅玉から水分が出てしんなりしてくるので、木杓子で上下を大きくかき混ぜ、まんべんなく火が通るようには、つかず離れず。

紅玉に火が入るにつれ、甘酸っぱく爽やかでいて妖艶な香りが部屋中に立ち込めてきます。今回のものは、もぎ立てなのか、思いのほか果汁たっぷりで、案外早く煮えました。まだ熱い、テラテラと輝く淡い黄金色のペー

ストを口に含めば、旨みと香りが喉から脳天まで這い上がってくるようです。紅玉は、置いておくと早く柔らかくなってしまうので、手に入れたらすぐに加工をするといいですよ。

二晩目は、栗のペースト作りです。幸い、「赤毛のアン」は長編映画なので、美しいプリンスエドワード島の景色を見ながら、栗の皮むきが進みます。

茹でたてを、すぐに剥いて……。今年送っていただいた栗は甘さも旨みも濃くて、本当に美味しい。一度に食べきれないので、残りをペーストにして保存することにしました。茹でた栗を半分に切り、スプーンで中をきれいに取り出して、大きな鍋に集めます。映画が終盤になって、やっとその作業が終わりました。砂糖を少し加え、フードプロセッサーにかけます。しばらくすると、栗が勝手にひとつにまとまって、ねっとりとした栗のペーストになってくれます。

栗のペーストは、そのままでもとても美味しいのですが、一気にいただいてしまうのが惜しいので、小分けにして冷凍。冬に少しづつ、秋の夜長に「赤毛のアン」を見ながら夜鍋仕事で作ったことを思い出しながらいただくと思っています。手間暇かけて作ったものはさらに味わい深いもの。贈っていただいた旬の味ならば、さらにさらに……。

## 2.217 夏仕込みの手前味噌

2011/11/16



今回は、毎年手作りしているお味噌の話です。

日本酒同様、お味噌も寒い時期に仕込む「寒仕込み」が一般的ですが、今年は「夏」に仕込みをしてみました。

例年、秋から冬にかけて、前年の味噌がそろそろ足りなくなる頃に仕込んでいましたが、今年は家族が増えたせいか味噌の減りが早く、「暑いけど、まあいいか！」と……チャレンジしてみました。

9月11日早朝、一晩水につけて戻した約10kgの大豆を煮始めました。今までは一人で仕込んでいたので、大豆を煮るだけで一苦労でしたが、今年は嫁と娘が手分けして煮てくれたのでおお助かり。これで、私の味噌は30kgできるはずです……。

その日の午後、煮た大豆を持ち寄り、生後5ヶ月の孫娘も加わって我が家の女性陣全員で大豆を潰しました。仕込む量が多いので、煮豆を厚手のビニール袋に入れ、うどんのように足で踏んで潰すのが、我が家流。その結果、うちの味噌にはつぶし損ねた、そのまま

の姿の大豆がたまにいます。孫がこの味噌を食べることができるようになったら、「潰し損ねた大豆だね！」と、笑いながら一緒に食べることをいまから楽しみにしています。

おおむね潰した大豆に、塩を混ぜた米麴と麦麴を混ぜこみ、空気を抜いて樽に仕込みました。寒い時期ならば、じっくりゆっくり発酵させて美味しくなる味噌ですが、30℃を越える夏日での発酵は早い……カビは大丈夫かな……心配です。マメにチェックできるように、北向きのお日様の当たらない、室内の廊下に樽を置いて発酵を待ちました……。

どうにか残暑にも耐えてくれ、時間は流れ11月初旬。仕込んでまだたったの2ヶ月ですが、あまりにもいい匂いが味噌樽から漂って来ていたので、我慢できずに、フタをあけてみました。カビは一切なく、香ばしい味噌たまりがたっぷりあがっており、つややかなブロンズ色の「たまり醤油」の海になっていました。

重しを外し、たまりをかき分け、味噌を舐めてみると、いつもの手前味噌の味が……気持ち味が濃いかもしれません。

ちょうど「味噌がほしい！」と嫁が来たので、うやうやしく初しゃもじを入れさせ、持ってってもらいました。我が家の夏仕込み味噌は、発酵菌ががんばってくれたお陰で成功して、ほっとしました。

よく、料理教室の生徒さんにも話をするのですが、「料理に絶対はない」と思います。流行廃りもあるし、誰かが料理の常識とされる

ことと正反対のことをして、そのやり方が流行ると、そのやり方のほうが常識になったりする……。

どの世界も同じでしょうが、「初めの一步」を決断して実行した人が新しい世界を切り開いていくもの。基本を知っていることが前提ですが、ただ昔のやり方を繰り返すだけでなく、常に「なぜ？」を忘れず、「自由に楽しく、柔軟な姿勢」が料理上手への近道だと思います。別な言い方をすれば、あまり硬く考えないということでしょうか。失敗も楽しむこと

ができるようになれば、もう上級かも……とにかく楽しみましょう。

先週あたりから、やたら立ちたがる孫娘、味噌樽の前に支えて立たせると、両手でリズムをとってフタを叩きます。たたく度に蓋の間から、味噌のいい香りがフワリと漂います。この数日、ぐっと冷えて来て、床の冷たさが素足にしみるようになりました。味噌も孫娘もさらに育っていくことでしょう。楽しみ、楽しみ……。

## 2.218 2011 年秋・東京農大公開講座「料理を楽しむ食中酒」

2011/11/22



恒例の東京農業大学公開講座「料理を楽しむ食中酒」が、11月19日土曜日午後3時から、用賀の東京農大に隣接する『食と農の博物館』で開催されました。

朝から台風のような激しい雨風で、受講生の方がいらっしゃれるかどうか不安な気持ちを胸に、皆さんにお出しする料理の材料を抱えて、お昼前に博物館に向かいました。

お天気を気にしながら準備をしていましたが、そんな心配をよそに、開場の15分前から受講生の方が次々とお見えになり、交通機関の乱れにもかかわらず、3時の開始時間にはほとんどの席が埋まりました。長靴にレインコートの完全装備でお集まりいただいた約30名の受講生の皆様、お疲れ様でした。来ていただいて、本当にありがとうございました。

『食と農の博物館』の室長島野孝一さんのあいさつの後、いよいよ講座のスタートです。

今回、皆様にきき酒していただいたお酒は、山形県酒田市の銘酒『上喜元』（酒田酒造株

式会社）3種。昔から、その安定した酒質と料理を邪魔しない押しつけのない香りが大好きでしたが、社長兼杜氏の佐藤正一さんは農大出身ということがわかったので、今回は迷わず『上喜元』を使うと決めました。

佐藤さんご自身にお酒のセレクトをお願いした結果、次の3種が今回のきき（くちへん・利）酒です。

『出羽燦々』という山形県独自の酒米を使った『純米大吟醸』（精米歩合40%）、山田錦の親に当たる酒米の雄、『雄町』を使った『純米吟醸』（精米歩合50%）、そして一番有名で人気のある酒米『山田錦』を使った『お燗用 純米酒』（精米歩合60%）。

佐藤さんは多品種の酒米を使い、多種類のお酒を醸されているので、どのお酒をセレクトされるか、全く見当がつかなかったのですが、自分のお酒を知り尽くしていらっしゃる佐藤さんならではの、それぞれのお米の特徴がはっきりわかる3種で、今回のきき（くちへん・利）酒にぴったりのセレクトでした。ここで『精米歩合』の数字について、少しお話ししますね。

『精米歩合』とは、お米を精米した後に残ったお米の比率を表します。40%ならば、初めの玄米を100%として60%を糠として廃棄し、残りのお米の中心部分40%がお酒の原料として使用されたという意味です。その数字が小さいほど、お米をたくさん削り、より中心のでんぷん部分のみを使うこととなります。大吟醸、深窓の令嬢のように大切に繊細

に造られるお酒が、その代表です。逆に 60、70 %と数字が大きくなるほど、お米の持つ本来の様々な味が残っているので、お酒は骨太な味わいになるんですよ。

さて、農大の講座の話に戻りましょう。

最初にお出しした酒肴は、大根を塩もみし柚子とはちみつで和えた『柚子大根』と『きぬかつぎの大徳寺納豆添え』、『豆腐の酒粕味噌漬け』の3種盛。

みなさんの舌が敏感な一杯目は、上喜元『純米大吟醸』。そのデリケートな味わいは、さっぱりとした『柚子大根』にピタリです。次のお酒は、豊満な味の『雄町 純米吟醸』。『きぬかつぎの大徳寺納豆添え』、『豆腐の酒粕味噌漬け』に合わせたお酒です。大徳寺納豆は糸ひき納豆ではありません。大豆を麴で発酵させた濃厚な豆味噌のような味わいの旨みの宝庫です。そのままでも調味料としてもすばらしい食材。旨みの強いお酒と合わせるといいですよ。

最後の『純米酒』は、お手伝いいただいた農大大学院生の方々が農大流のお燗をつけてくださいました。秘伝のその方法は残念ながら秘密です……大胆で簡単な方法ですが、さすがに素晴らしいお燗でした。お燗には、『ピリ辛きこ肉味噌』、『かぼすご飯』、『かえしで天ぬき』を合わせました。

今回は、お燗『純米酒』と、我が家の自家製味噌で作った『ピリ辛きこ肉味噌』が皆さんに好評、一番人気。ご飯のお代わりも続出でした。『かえし』とお出汁を合わせた汁に天かすと青ネギを散らした吸い物『かえし天ぬき』も評判よく、『かえし』の作り方の質問が一番多かったのもうれしい悲鳴。

いつもながら、いい酒縁にめぐまれた楽しい講座になりました。「ごちそうさま！」とニコニコしながら降りしきる雨の中、帰られた皆様、また楽しい講座でお目にかかれること、楽しみにしていますね。

## 2.219 2011 年山東菜を漬ける

2011/12/02



12月の声を聞いたとたん、横浜でも本格的な冬の寒さになりました。そのうえ、この数日は冷たい雨が降っているのです、さらに寒さが身にしみます。

この寒さの中で、『山東菜』と『沢庵』を例年通り漬けました。

私は子供のころから、糠漬けはじめ漬物が大好き。横浜では、冬の漬物といえば『白菜漬け』くらいで、母は毎年冷たい水に指先を真っ赤にしてやっておりました。私が、母同様に白菜の親戚の『山東菜』を選んでいる理由は、山東菜は普通の白菜と比べ、葉の部分が長くて多いこと。また、漬けておくともいい乳酸発酵をして、京都の美味しい漬物『すぐき』のような味わいになるからです。きっといい乳酸菌が葉についているんですね。

漬物の美味しさは、乳酸菌発酵にあります。独特の酸味が効いた漬物を食べたければ、自分で漬けるのが一番。とはいえ、私は漬けるだけ。あとは乳酸菌がいい仕事をして『発酵』するのをじっと待つのみ、楽なものです。

さて、漬物用の山東菜と沢庵用の干し大根は、野菜のプロの八百屋さんに、例年市場で一番いいのが入った時に持ってきてもらうことになっているので、日時の指定はできません。ちなみに、その八百屋さんは家の近くの商店街にあり、一般的な野菜だけでなく、季節を感じる野菜や山菜、今なら『干した芋がら』などを扱っている、この辺りでは貴重なお店なんです。私が子供の頃は、よく母に連れられて買い物に行っていたので、ずいぶん長いお付き合いになります。

その八百屋さんから、11月30日に電話が入りました。

「すんごく、いい山東菜が入ったから、明日沢庵と持っていくからねえ!」。ご主人は、野菜が大好きで、特によい野菜が入った時などすこぶる機嫌がよく、声に張り出てとてもうれしそう。この電話の声を聞いて、これはいい山東菜に違いないと確信したので、私までうれしくて、山東菜の到着をわくわくと待っていました。

翌日の12月1日。天気予報が外れることを祈っていましたが、夜中からの雨は止みません。どんよりした空も変わりません。でも徐々に小降りに……。樽や塩、糠などを準備して、野菜の到着を待っていると、ほどなく八百屋さんが到着。

早速見てみると大きい、大きい『山東菜』。通常の、白菜の2つ分は優にあるのが6玉。4斗樽が2つ必要です。たくさんできてうれしい!

『山東菜』の漬け方は、白菜の塩漬けと同じ。4から6つ切りにして、塩を敷いた樽に隙間なくきっちりと積み、塩、山東菜と交互に積んでいき、最後に落とし蓋、重石をしてフタ、ビニール袋をかけて一晩から二晩おきます。水が上がれば重石を軽くして、好みの味、塩加減の時にいただきます。丁寧に漬ける方は、一度取り出して、さらに本漬けをするようですが、私はこれっきり。

12月2日の朝、樽を開けて見ると、もう水があがっていました。去年はなかなか水が上がらず、漬けてから3日目に、呼び水として薄めの塩水を加えて、手助けしました。そんなことがあったので、塩加減は例年通りの4パーセントですが、今年は塩の一部を塩水にして振り掛けたので、水の上りが早かった

のでしょう。理屈はわからないのですが、水の上りが遅いと、どうもおいしく漬かりません。どうやら、このやり方が我が家流に定着しそうです。

1年に1、2回の、この漬物の経験も、結婚して以来毎年ですからもう35回くらいはやっていることになります。その貴重な季節の味を、私は母から受け継ぎましたが、これから先もつないでくれたらうれしいですね……。たぶん、大丈夫でしょう。

さてさて、『山東菜』が食べごろになったら、熱いお茶と一緒に、一番に母にお供えして、今年の出来ばえを評価してもらうことにいたしましょう。

## 2.220 冬至の「どぜう」

2011/12/23



12月22日は、冬至でした。一年で一番夜が長い日。明日から昼がだんだんと長くなるため、昔はこの日を一年の終わりとしていた所も多かったとか……冬至に、飲み明かす風習のある地域もあるとのこと。

日本では柚子湯に入り、南京（カボチャ）を食べる地域が多い。体が一番きつくなるこの時期に、ビタミンたっぷりの柚子やカボチャで体を温め、邪気を払い、無病息災を願う。南京（なんきん）だけでなく、「ん」のつく食べ物、「にんじん」「れんこん」「だいこんまはかんてん」「ぎんなん」「きんかん」「うどん（うどん）」を食べるところもあったとか。また、体に溜まった一年の毒気を出す、という意味で「こんにやく」を食べたところも……四季折々の節目をうまく乗り切る先人の知恵。その心も、受け継いで行きたいものです。

私はというと、久々にかっぱ橋に器を見に行つたついでに、「飯田」にどじょう鍋を食べに行ってきました。どじょうと言えば、浅草

の「駒形どぜう」も有名で美味しいですが、私は飯田がお気に入り。「駒形どぜう」は、鍋に入るマル（骨付き）のどじょうが男っぽい仕上げで、どじょうの味そのものをストレートに感じる。一方、「飯田」のは、骨までとろけるくらい柔らかく、下味もやわらかな味付けのマルのどじょうです。

共に、専用の浅い小さな鉄鍋に甘しょうゆの出汁とどぜう。小口のねぎを山盛り入れて火にかける。ぐつぐつとネギがいい感じになったら、山椒をかけて、フウフウいただく。もう、たまりません。ネギとどぜうだけ。この潔い組み合わせが最高に美味しい。鍋の終わりは玉子でとじて、ごはんにかけて煮汁の最後の一滴までいただきました。どぜうもお銚子も白ごはんも、みんなお代わり！

私の冬至は、毎年これに決めようかしら。美味しかったあ～。本当に御馳走様でした！

もう一つ、先週16日金曜日の「レディース4」（テレビ東京系）をご覧いただけましたか。

10年以上ほとんど風邪も引いたことがなかったのに、11日の料理教室撮影と10日の自宅での6時間かかった事前撮影。終わったときには声が全く出なくなり、痛めていた扁桃腺が悪化し、声帯まで腫れてしまいました。16日は生放送での出演。それまでに、何が何でも声が出るようにと、耳鼻科にかけこみました。結果は……ご覧いただいた通り、風邪ぎみ程度まで回復し、無事本番にこぎ

つけることができました。いろいろご心配  
ただいた皆様。本当にありがとうございました。  
お陰様で今はすっかり治り、上記のよう  
にどぜうで一杯やったり、毎晩一献できるよ

うになりました。  
今年も一年ありがとうございました！

## 2.221 2012年、歳の始めに

2012/01/03



新年、明けましておめでとうございます。昨年、たくさんの人の人生に想定外のことが起こり、改めて「生きること」の意味を深く思う年になりました。でも、よくよく考えてみれば、多くの事が想定外ではなく、人が自分の都合で目に見えないところに追いやって、考えないようにしていただけであったと反省させられました。時間泥棒に「時間」と「真実を見る目」を盗まれて、楽な方に流れてしまっていたのですね。

今年は、大きな犠牲を無駄にせず、「一日一日を大事に丁寧に生きる」ことを目標に、地に足を据えた身近な幸せを大切に生きてみたいです。今年もよろしく願いいたします。

さて、我が家のおせち料理の話をし……。毎年、おせち料理を作っていますが、おせち作りには、文化祭のノリに近い高揚感があ

り、私にとって、一年の締めくくりを飾る気合いの入った大切な仕事。一時は6個のお重をこしらえたこともありましたが、今年是我が家と義母、そして亡くなった母にお供えする小さなお重の3つを仕上げました。1段には伊達巻き、黒豆、田作り、たたきゴボウ、鰯の昆布巻きなど7種。2段には、紅白なます、数の子、ブリ粕漬け焼き、鶏旨煮など7種、3段には煮しめと、すべて自分で作ったものを詰めるのが私のやり方。

この数年、娘が「覚えたい！」と手伝ってききましたが、今年はまだ一人、嫁が増えました。正直、ずっと一人でやってきたので、一人でやった方が流れがスムーズなところもありますが、こうやって我が家の味が受け継がれて行くのかと思うと感慨深く、彼女たちに任せられるところは少しずつ任せていきたいと思っています。「我が家のおせちの味」は、毎年繰り返し作ることで、出来上がってきましたが、これからは私の味に少しずつ娘と嫁の味とセンスがプラスされ、さらに進化した「我が家のおせち」になっていくことでしょう。来年には、2歳近くなった孫娘も参加させてさらに新世代おせちに進化するはず……。時間をかけて、ゆっくり丁寧にやっていきましょう。

もう来年の話は、いくらなんでも気が早すぎますね。

## 2.222 如月は絹更月、衣更月

2012/02/01



如月は絹更月、衣更月とも綴り、寒いので衣(きぬ)を更に着る月から「衣更着」。それが如月の名になったとの説も……その説によらなくても、今年は寒い2月に。

各地で雪かきが間に合わないほどの大雪が降り、大変な苦勞をされている皆様、心からお見舞い申し上げます。

いろいろな形で「耐える」事の多い近年です。そんな中を生き抜く原動力は、人の優しさかもしれません。うまく言えませんが、なんとかみんなで切り抜けたいものですね。

3日の節分には、大きな声で豆まきして、福を呼び込みましょう。

さて、1月のよしなしごとの更新はどうとう1回しかできませんでした。その間、お陰

様で新刊の撮影と原稿を仕上げることができました。3月15日、偶然にも私の誕生日が新刊の発売予定日です。乞う、ご期待です！その試作もかねて、搾りたての酒粕で酒粕ペーストを作った時のことです。次の日の昼下がり、静かな台所の調理台から「フツ！フツ！」と何やら音がします。なんだろうと耳を傾けてみると、酒粕ペーストのガラス瓶でした。瓶のなかを見ると、小さな泡が無数に出ていて、その泡が表面ではじけ、音を出していたのです。酒蔵の醗が発酵しているときと同じような神秘的な光景。まるで森の妖精のささやきを聞いているようでした。

本当に、新鮮な搾りたての酒粕は生きていますね。生きている酵母菌が発酵して炭酸ガスを出し……。察しのいい方ならば、あれ？何かいいものができるんじゃないの？と思いつけるかもしれませんね。確かにその可能性はありますよ。大きな声では言えませんが。

まあ、その話はともかく、酒粕であれ、はやりの麴であれ、発酵する微生物には無限の可能性があるので。もっとうまくコミュニケーションを取り、大事に生かしたいものですね。

## 2.223 初節句

2012/03/04



昨年の3月15日、福岡の産院で生まれたばかりの彼女を見たとき、「生きている」ことのありがたさに、涙が止まりませんでした。同時に、初めての子供にしきりにカメラを向ける息子を眺め、あの小さかった子がとうとう父親になったと実感。私と同じ誕生日ですし、亡くなった父や母のこと、そしてあの3月11日ことなど様々な思いがめぐり、今までで一番感懐深い3月15日となりました。その後、息子たちは横浜に戻り、スープの冷めない距離に住んでいます。おかげで、今では、孫娘に会うことが、私の一番のリフレッシュになっています。

この3月3日は彼女の初節句で、福岡から嫁のご両親がお見えになりました。このときばかりと張り切って、心づくしの品々をお膳に並べさせていただきました。

先週、秋田に行った折りに、珍しい食材をたくさん見つけてきましたので、九州ではめったに出会えない味を堪能していただけたと思います。

ひと晩目は、秋田市の『鈴和商店』で買い求めた「きりたんぼ鍋」がメイン料理。本来は、本格的な豆屋さんですが、冬の期間だけ限定で作る炭火で焼いた「きりたんぼ」も一級品。比内地鶏の持つ濃い旨みのスープに、ごぼう、舞茸、葱にセリの味が混然一体となった旨みをいっぱいを含んだ汁が、きりたんぼの隅々に染み込み、ふわふわとろり。何本でもいただきました。前菜には、秋田の銘酒屋酒屋『酒盃』さんで美味しく味わった、いぶりがっこのクリームチーズ和えを私流にした品など6品。秋田市民市場の『藤原商店』で購入した野菜に、『高寅』の魚卵で秋田の味を満喫していただきました。

3月3日のメインは「鯛のちらし寿司」。黒米を入れて炊いたご飯で作る、ちらし寿司がここ10年来の春の定番。とても鮮やかな桃色のごはんは大人気です。甘めの合わせ酢をたっぷり使うことが美味しく作るポイント。五色の色合いで、健康を願うのが雛祭りのちらし寿司ですが、私のものは、中には甘く煮た椎茸と手作りの甘酢生姜、上には錦糸卵と昆布メの真鯛と塩ゆで菜の花を盛りつけます。まるで、春の花いっぱいの草原のようですよ。

その他、お膳には淡い甘みで豆の旨みを残して煮た、虎豆と紫花豆。古伊万里の大きな鉢二つにたっぷりと。イカとサトイモ煮は濃いめの甘辛で。大皿に、自家製わさび漬、イカ刺身の桜花ゼリーかけ、ニンジンのクルミ白和え、セリの胡麻酢和え、明太とろろの5

種を盛った豆皿をちりばめ、桃の枝を挿して花も咲かせ、自分でもほれぼれと満足のいく一皿になりました。

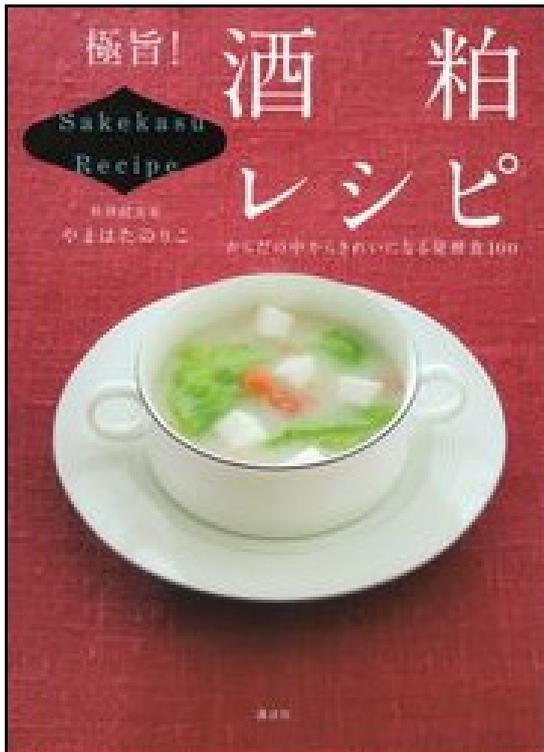
家族みんなで、わいわいと楽しい初節句。最後に、赤い唐草模様の風呂敷に一升餅（自称一升で、だいぶ軽めでしたが）を背負って、

ふらりと一歩を踏み出す孫娘のしぐさに家族全員の温かい笑顔と声援が送られました。

きっと、私の両親や祖父母も一緒に声援していたことでしょう。新しい跡継ぎの第一歩に。

## 2.224 「極旨！酒粕レシピ」

2012/03/24



酒粕の本の二冊目、『極旨！酒粕レシピ』（講談社刊）が3月15日に発売になりました。ご覧になっていただけましたでしょうか。一冊目は白い表紙でしたが、二冊目は赤紫の牡丹色。紅白でお楽しみください。「前著もよかったのですが、一層の進化を感じました。これつくりたい！と思ってしまう、見るレシピ本ではなく料理をつくりたくなる本ですね。『とろ』『さらり』『こったり』と粕ペーストをざっくり分けてくれたところが、なおさらわかりやすくしていますね。なんか、おばあちゃんと若い嫁さんが二人で

台所に立って仲良く料理をつくっている、そんな本ですね」

秋田の名杜氏森谷康市さん（天の戸）は、数々の酒粕料理を考案していることでも有名な方ですが、この本にこんな感想を寄せてくださいました。

どんな時もプラス思考で、人のいいところを引きだしてくれる森谷さんの言葉にはいつも励まされます。いつもの確かな書評をありがとうございます。

半年前の昨年7月、一冊目の『酒粕レシピ』を出版させていただきました。それまでは酒粕だけに焦点をあてた料理本はなく、酒粕料理のパイオニアでした。先例がない分、自分の自由に好きなように作らせていただき、とても楽しく本を作ることができました。

そのときはまさか二冊目が出るとは思いません。今回「酒粕でもう一冊」と言われたとき、酒粕を使った料理はいくらでもあるものの、どういう切り口にするか、本当に迷いました。とはいえ、前回に消化しきれなかったこと、言い足りなかったことを書ける機会を与えていただいたので、前回にも増して張り切って作りました。

まだ、お手に取っていらっしゃらない方は、ぜひご覧になってくださいね。そして酒粕のさらに深い世界に足を踏み入れてくださいませ。

## 2.225 癒しの旅の「参鶏湯」

2012/04/13



4月始め、小学校時代からの友人と韓国「癒し」旅に行ってきました。

韓国で「癒し」といえば多くの女性は、まず「あかすり」や「エステ」だと思いますが、私にとっては何よりそこでしか食べることができない「美味しいもの」。

そんなわがままに付き合ってくれる友人達と、最後に旅をしたのはかれこれ40年前……。お互い子育てや仕事でバタバタ。ほとんど会える機会もなく過ごしていましたが、この数年公私共にいろいろあったことで、「したい」と思ったことは「先」でなく「今」しようと思いたち、「命の洗濯、韓国癒し旅しよ！」と誘ったところ、話はすぐにまとまり、40年ぶりの女三人旅となりました。ソウル中心の自由な旅でしたが、そこでしか食べられない美味しいものを食べるには、食に妥協を許さないガイドの方がが必要です。幸い、ソウル在住の強力な方を知人に紹介していただいていたので、最高の味のアワビのお粥、テールスープそして念願の参鶏湯（サムゲタン）をいただくことができました。

参鶏湯は、心臓機能を強化する「朝鮮ニンジン」や、胃を保護し貧血を予防する「栗」や「ナツメ」、元気の素の「ニンニク」、「糯米」を入れて、「丸鶏」を煮込んだ、滋養たっぷりのお肌にも体にもいいスープです。

10年前娘とソウルに来たとき初めて参鶏湯を食べて感動し、家でも作るほど好きな料理ですが、今回いただいた参鶏湯は、飛び切り鶏もスープも濃厚で、今まで食べたものとは別物で感動しました。

一般的な参鶏湯は、鶏は一人で食べきれないサイズの丸鶏でスープは白濁状態。今回、ソウル市内から車で1時間かけて連れて行ってくれた参鶏湯専門店のそれは、黄金色のスープに大きな鶏がドーンと入っています。スープが脂っぽいのではないかと思いましたが、濃厚なのにさっぱり。鶏肉も旨みたっぷり。肉汁がジュワーと口中にはじけます。どのように調理したのでしょうか……。喧嘩しないように、鶏をうまく切り分けてお皿に…塩をつけていただくと……身だけでなく皮まで甘みがあって美味しいのです。次は、スープにごはんを入れて酸味の効いたキムチを混ぜていただくのですが、それも絶品で箸がとまりません。今まで食べたものとは、食材の持つパワーの濃さが違うのです。旅行経験豊富な友人たちも、「感動する味」と。

本来は、元気を取り戻すために夏に食べる参鶏湯ですが、人生いろいろある年代に差し掛かった私達にはまさにうってつけの食べ物。体の芯から、いいパワーをもらえました。「美味しいもの」三昧の旅は、まだ続くのですが……またの機会にお話しいたします。

## 2.226 新世代栃木の酒 下野杜氏「新酒発表 2012」

2012/04/19



平成 24 年 4 月 18 日、北千住のシアター 1010 で開かれた「新世代栃木の酒 下野杜氏 新酒発表 2012」に行ってきました。

たくさんの人の中を縫って、出品されているお酒の各ブースをめぐり試飲することが疲れていやなことや、どの会に行っても同じような顔ぶれの参加者が多いことに疲弊して、ここ数年、全国鑑評会のきき（くちへん・利）酒会以外のお酒の会には、ほとんど行っていませんでした。

でも、去年の震災以来、いろいろな意味で大変な苦勞を背負わされてしまった県のひとつである「栃木」の新酒発表会。四季桜、大那、

鳳凰美田、仙禽、松の寿、旭興、澤姫など、人気の美酒そろいです。造り手の皆様のお話も伺いたく、久しぶりに伺うことにしたのです。

栃木の酒造りの最大の特徴は、独自の杜氏制度。

もともとは、他県同様、酒造りの多くを、新潟県の「越後杜氏」や岩手県の「南部杜氏」に託していましたが、高齢化などで杜氏が減少したこともあり、地元杜氏の育成を自分たちの手で始めました。勉強会、実技試験、きき（くちへん・利）酒試験など 3 段階のカリキュラムを受け、酒造技能士 1 級をとることで、下野杜氏が誕生します。今年は 4 名の若い下野杜氏が誕生し、この新酒発表会でもお披露目されました。

「栃木の美味しい水と米、そして栃木の杜氏が醸す栃木の酒」。それが栃木のお酒です。各蔵の仕込み水もいただきましたが、多少の水の硬さの違いはありますが、基本的に細やかな空気を含んだようなやわらかで清らかな水で、本当に美味しい味でした。

今回、きき（くちへん・利）酒をして特に注目したお酒は、四季桜（宇都宮酒造）の「花宝」と「はなのえん生」。大那（菊の里酒造）の「超辛口純米酒 無濾過生原酒」と「特別純米 那須五百万石」。みなさん、チャンスがあれば味わってみてください。

日本酒は 80 %が水。水が美味しく、安全でなければなければ、当然旨い酒は造れませ

ん。その大切な源の森が、下手をすれば放射能汚染の元凶になりかねない現状を、誰が責任を取るのでしょうか。元に戻せる方法がひとつもない恐ろしいものを、さらに使い続け

ようとする感覚は到底理解できません。もう一度、私たちの毎日の生活を根底から考え直すこと……それが、まず私たちができる第一歩ではないでしょうか。

## 2.227 「真鯛一匹を使いこなす」

2011/05/24



いま、我が家の庭では、柚子とレモンの花がきれいに咲いています。

優雅で爽やかな香りも、白い花びらもよく似ていて、切って一緒に花瓶に生けると、一瞬どちらの花かわかりません。他の柑橘の花も同じような芳香と姿をしているのでしょうか。

果樹は実だけでなく花も楽しめる神様の贈り物ですね。

さて、今月の教室のお話しです。

5月は、真鯛一尾を使い、「かぶと煮」、「鯛めし」、「潮汁」の3品と「新キャベツの紫蘇梅肉和え」の計4品をお教えしています。

例年ですと、真鯛の旬は桜前線とほぼ同時にピークを迎え、今の季節、鯛の旬は真鯛から「チダイ」へと移っていきます。ところが、今年はいつまでも寒かったせいか、長崎や鳥取で捕れた美味しい真鯛が安定して手に入っています。

そこで、今月は、「真鯛1尾をまるごと使い切る」ことをお教えする、絶好の機会となりました。

「1尾まるごと使い切る」。

これは多くの方にとって、ハードルが高いようです。

「さばくことができない」

「魚を扱くと台所が生臭くなる」

「1尾なんて量が多すぎて使いきれない」などが大きな理由でしょうか。

「1尾まるごと使い切る」ことは、「一物全体。いろいろな部位を食べるので栄養バランスがいい」「経済的」「いろいろな部位を使いまわすことでレパートリーが増える」などいいことづくめ。安くて美味しそうな真鯛を見かけたら、ぜひ挑戦してみてください。

そのためにも、皆さんのハードルを高くしている理由を解決しておきましょう。

○「さばくことができない」なら「さばいてもらう」

魚屋さんにお願ひしましょう。「三枚におろしてください」「二枚をお願いします」と言えばいいんです。鮮度のよい魚を扱っていて、仕事がきれいで丁寧な魚屋さんが運よく見つかったら、足しげく通って懇意になることをお勧めします。そういう魚屋さんなら、わからないことも親切に教えてくださるはずですから。もちろん、頭などのアラの部分も持ち帰りましょう。

○「生臭さがいや。」から「生臭さを出さない」に。

首都圏で魚を買う場合、流通経路に時間がかかります。その分、いくら鮮度のいいものでも早めに下処理をしないと、時間とともに生

臭みが出てきます。刺身や切り身を買ってきてすぐ食べる場合は別ですが、丸1尾をさばいてもらったら、「買ってきたらすぐに下処理！」です。逆にできるだけ早く下処理をしておけば、次の日でも美味しくいただけますし、キッチンも生臭くなりません。

生臭みの元の多くは、頭や骨などのアラに残っている血液。まずアラを大きめのボウルに入れ、多めの塩をして数分おいてから、よく水洗いします。そのとき、残った鱗や血を丁寧にとります。ブリなど脂の乗った魚のアラも同様です。使った調理器具はクレンザーや重曹を使い、水でしっかり洗ってください。最後に匂いが残っていないか確認すること。

そうすれば、後になっても嫌な臭いは残りません。

○「量が多すぎて使いきれない」から「いろいろ使えて便利！」に。

三枚におろした身の部分の調理法から考えてみましょう。

まずは生で。刺身。昆布メ。カルパッチョでいただきます。昆布メは1日おいても美味し

くいただけます。もちろん生でいただく場合は、特に魚の鮮度が大事。目が生き活きしている、腹に張りがあるなど自分の目で魚の状態を確かめると同時に、魚屋さんに刺身で食べることができるかを聞いて、確実に鮮度のいいものを、買ってください。

次は焼き物。塩焼き、バターソテー、ムニエル。酒粕味噌や醤油につけ、数日おいてから焼いても美味しいですよ。

焼き物にする場合は、三枚おろしでなく、二枚おろしがお勧め。骨からの旨み加わり、さらに美味しい焼き物になります。

その他、から揚げなどの揚げ物や、頭や骨つきの身にお酒を入れて蒸す「蒸し物」もお勧め。残った頭や中骨は「甘辛煮」や「汁」にいたしましょう。

いかがですか？

1尾では足りないくらい、いろいろな料理ができると思いませんか。鯛だけでなく、魚屋さんで出会う他の「一尾まるごと！」にも、ぜひ、挑戦してみてくださいね！

## 2.228 「日本醸造協会主催 女性のための日本酒セミナー」

2012/06/12



2012年6月5、6日の二日間、北区の滝野川会館で、「女性のための日本酒セミナー」が開かれました。日本酒業界を女性の目でさらに活性化するためのセミナーです。

私も講師の一人として、「酒粕レシピ」の話を中心に、日本酒と料理の相性の話もさせていただきました。受講生の多くは、蔵元夫人や女性杜氏、酒造会社の女性社員の方々に、熱心に受講されていました。

私以外の講師の方々は、発酵学の小泉武夫先生、老舗酒蔵福光屋企画室岡本亜矢乃さん、ヨーグルトリキュールを開発販売している嘉美心酒造杜氏内倉直さん、塩麴の浅利妙峰さんなど、様々な立場で日本酒・発酵で新たな取り組みをされている方ばかりです。いくつか講義を拝聴いたしましたが、大変興味深いお話しばかりでした。

その中で、福光屋企画室・岡本さんのお話し

を少しご紹介いたしましょう。

福光屋さんは、地元金沢だけでなく、東京にも2店舗、感度のいい素敵なアンテナショップを出しています。「米×発酵」の総合提案ということで、扱いは日本酒だけでなく、お酒を使った化粧品や、お菓子、拙書「酒粕レシピ」もおいてくださっています。生活全般のトータルプロデューサーと言えますね。

今まで、男性主導であったために欠けていた日本酒の魅力、たとえばデザイン性や、味と香りのバランスなどを、女性自身が女性のために魅力あるものに変えていこうと実践されています。女性は欲張りなので、日本酒を飲むにしても、ただ飲むだけでは物足りない。飲んで、食べて楽しく、かつ美と健康によいと、多くの付加価値があればこそ、すんなりと受け入れるはずですよ。

日本酒の飲酒人口は年々高齢化しています。日本酒を魅力ある新しい飲み物として、若い女性に受け入れられる形で様々な実践されていること、とても心強いと思いました。

講習を受けられた皆様も同じような感想をお持ちに違いありません。

来年のセミナーも、今回のようないい刺激たっぷりの内容で、より多くの皆様に参加されるといいですね。いい機会をいただき、ありがとうございました。

## 2.229 農大公開講座 「実践、日本酒を知って、利いて、楽しんで」

2012/06/12



6月9日には恒例の東京農大公開講座がありました。

今回の会場は、この講座の講師でもある穂坂教授の研究室です。受講生も40名、今までより10名多くなりましたが、それでもあっという間に募集は締め切られたそうです。初めての参加の方が半数以上いらして、新たな気持ちでお話できて、私自身とても楽

しかったので、面白い講座になったと思います。

今回、料理に合わせる日本酒は、「豊盃 純米吟醸 豊盃米」（私の一押し食中酒）、「出雲富士 純米 山田錦」、「磐城寿 山廃純米 生原酒」（福島のお酒ですが、山形でお酒を造り続けています）の3本。

料理は、「大吟醸酒粕で漬けた豚三枚肉、パプリカ、セロリ」、「酒粕ペースト入りトマトスープ」、「薬味たっぷり梅の炊き込みご飯」の3種。

まず、お酒だけをき（くちへん・利）いていただき、料理と合わせて、口中でそれぞれの旨みがどう変化するか見ていただきました。最初は硬い表情の方も、きき（くちへん・利）酒が進むうちにいつも通りのよい笑顔に。この講座はこれでもなくては！

楽しい講座を受け持たせていただき、ありがとうございました。次回もお楽しみに……。

## 2.230 閑話休題 新聞に載っていたいい話

2012/06/23



平成 24 年 6 月 22 日、日経新聞朝刊に載っていた、ある記事のお話を少し。

15 日朝、蒲田で逮捕された、地下鉄サリン事件特別手配犯の高橋容疑者。逮捕の決め手は「二日前の目撃情報」だったそうで、その目撃情報を届け出た方のお話です。

その方は大森に住んでいらっしゃる 50 代の男性。今年 5 月下旬の早朝、お酒に酔い道路で倒れてけがをしている人を発見し、警察に通報しました。そのとき駆け付けた 24 歳の警察官（大森署駅前交番勤務）が熱心に救護する姿にととても感心したので、「何かあれば協力して、彼に手柄を立てさせたい」と思ったそうです。そのために、高橋容疑者逃走が報じられてから、いつも意識して探していた

とのこと。そしてついに、買い物の途中、漫画喫茶に入る高橋容疑者を目撃。その警察官に直接伝えるために、駅前交番に行ったものの非番で会えず、同じ大森署の春日橋交番に届け出、そして逮捕へ。日頃の地域と警察とのつながりが、逮捕につながったという内容の記事です。

交番は、市民に一番近い、身近な警察。そこに勤務する 24 歳の青年の一途な仕事ぶりが、それを見ていた大人の心を動かし、協力しようという気持ちにさせた。なんともうれしい話です。

私自身、道を聞いたり、財布を落としたり、怖い目にあったりと今まで何度か警察の方に助けていただいたことがあります。そのとき対応に当たった警察官の方ほどなたも本当に頼もしく、ありがたかった。

一方、警察はとても大きな組織で、一人が不祥事を起こせば、大きな記事になり、身を粉にして懸命に働いているその他大勢の人までもが、同じようなレッテルを貼られ、肩身の狭い思いをしなければなりません。

今回のようないい話も、大きく報道してほしいものです。そうして、高い志を持って働いている方々のモチベーションが、今よりもさらに上がるといいなあと思うのですが。

## 2.231 35年目のセミ同期会と新しい命

2012/07/19



7月15日、同期入社した仲間の、初めてのセミ同期会がありました。

35年前、1期20名、290期から297期まで計160名が同期入社。私は290期で、今回参加したのは同期11名含む80名。35年間ほとんど連絡も取りあっていない人も多く、よくこれだけの参加者が集まったものだと感心しました。ひとえに幹事さんの努力のたまもの、本当にありがとうございました。

場所は、羽田空港第1ターミナルにあるギャラクシーホール。結婚披露宴もできる立派なホールです。開催日7月15日は、私たちが35年前に、訓練所を終え、初めてチェックアウトした記念の日だったそうです。それから35年間……。

18から24歳の若い女性達が、期待を胸に入社。ドラマ「アテンションプリーズ」さながら、教官に怒られ励まされ、3か月間の訓練を終了。憧れの制服に身を包み、ドキドキしながらツルのマークの翼に初めて乗り込んだのが、35年前の7月15日。

受付に行くと、たくさんの女性で華やいだ雰囲気。昔の面影に35年間の歴史を刻んだ仲間たちが、あちらこちらで、歓声を上げています。

私のように、早々と結婚で辞めた人。(私が一番早かったのですが)

様々な理由で転職した人。

つい最近まで、過酷な環境に耐えながら仕事をやり抜いた人。

それぞれの様々な人生を真剣に生き抜き、今を生きている女性達が、集っていました。

35年ぶりに話した同期に言われました。「本当に、なんでもやるのが早かったよねえ」それに同調するように、他の同期も「そうそう」と。せっかちだったんですね、昔から。基本的な性格は変わっていませんが、歳を重ねた今は、体が追いつかなくなったことでもあります。少しは落ち着いていろいろ見えるようになりました。1日1日を、日々の生活の1コマ1コマを、できるだけゆっくり、丁寧に生きていくようになった……はずなのですが、はた目からはどう見えているのでしょうか。

80名の仲間を眺めながら、改めて35年間の出来事をしみじみ振り返り、そんな感慨に浸っているときでした。

娘から「どうやらお産が近い」とメールが！娘は、予定日を過ぎてもまだ生まれる気配もなく、家に一人でおりました。

一気に母親モードが入ってしまい、名残り惜しさを残しながらも、会の終了と同時に、自

宅へ。そして、夕刻には、病院に付き添うこととなり、結果、17日の夕刻、満潮の時刻に無事女の子を出産いたしました。

娘は甘ったれでしたが、いとおしそうに生まれたての我が子を抱いている姿は、すっかり慈母です。私がしてきたように、娘も誠心誠意子育てをすることでしょう。それこそ、一

時一時を大切に、親子の絆を強めてほしいと思います。

御心配おかけした皆様、ありがとうございます。お陰様で無事新しい家族を迎えることができました。今後ともよろしく願いいたします。

## 2.232 梅、土用干し

2012/07/29



妥協のない暑さが続いています。

夏に入ったすぐに「盛夏」の様子。そして連日の「熱中症に注意!」。人間にとっては厳しい日々ですね。でも、この暑さがないと、実りの秋を迎えられない「お米」。猛暑の中、農作業に励んでいらっしゃる皆様、本当にご苦労様です。

同様に、このかんかん照りでないとできない、梅の土用干し。

私も今年の土用干しを無事終え、ほっとしています。土用干しをすると、未成年の梅干しは、旨味の凝縮した大人の梅干しに成長するので、毎年晴天が続く天気を見極めることに、結構気をもみます。

梅干しを自分で漬けると、嬉しいことがいくつもありますが、そのひとつは「香り」。

梅の香りは2度楽しめます。

一度目は、漬ける前、部屋に置いておくとき。どんな花の香りよりもかぐわしく癒し効果がある、心をとろけさせる香りです。

二度目は、土用干し。早朝、漬けた梅を1粒ずつ樽から出してザルにのせ、外に干しま

す。太陽が昇るにつれ、梅の酸味とかぐわしい香りが一体になって、庭中にあふれます。その香りは、強烈な蒸し暑ささえ忘れてしまうほど魅力的です。

漬けたときにできる「白梅酢」（塩だけで漬けたときに上がる液体）と「赤梅酢」（赤紫蘇を入れた梅干しに上がる液体）も、自分で漬ければ手に入らない美味しい調味料。

なんでも簡便に済ませる時代にありながら、毎年梅干しを漬ける人がいらっしゃる。多くの方がわざわざ梅干しを作る理由は、このような「買えない梅干しの魅力」にはまっているからだと思います。

今年は、いつも漬けている和歌山県みなべの宮本さんの完熟梅「南高梅」と、小田原の「十郎」を漬けました。「十郎」は東京農大教授の穂坂先生のお母様が丹精されたものです。小田原は昔から梅で有名なところですが、ここ数十年は「南高梅」が大人気。市場に出回るのは南高梅ばかりで、近場でありながら小田原の梅を手に入れるのが難しい状態です。穂坂先生のおかげで念願の漬け比べができました。ありがとうございました。

漬け比べの結果はといえば、共に、香りよく果肉も皮も柔らかく、上等な味に仕上がりました。甲乙つけがたい梅干しです。来年はそれぞれの特徴を生かせるような漬け方を考えてみようかしら。また梅干しの新しい課題ができました。

あれこれ、課題や宿題が多くて、年齢にも暑さにも負けず、立ち向かうしかなさそうです。

## 2.233 孫と糠漬け

2012/08/17



朝晩は秋の気配がするものの、残暑厳しい日々。皆様、お変わりありませんか。

娘が出産し、7月半ばに我が家に戻ってきました。30年ぶりに、赤ん坊の泣き声とお乳の匂いのする家。とても不思議な気分です。我が娘のおむつを替え、抱いて寝かせていたのがついこの間のような……そんな気がするからです。同じような表情で、顔を真っ赤にして泣く悲しげな顔を見ると、余計いとおしさが募ります。

一方、近くに住む、息子の子供である1歳5か月の孫娘も、毎日遊びに来ます。庭においた漬物樽の簡易プールが大のお気に入り、私が選んだイチゴの赤い水着を着て、元気よく楽しそうにちゃぶちゃぶやっています。

この二人の大事な孫娘には、いずれ私の大事な味を伝えていきたいと思っています。

嫁も娘も味噌はうちで一緒に造ったものを使っていますし、醤油も私が取り寄せたもの使っています。二人とも、私の「愛の料理」を大事にしてくれて、お出汁も、各自無理の

ない方法で、昆布と鰹節を使いこなしているようです。そういう様子を見るにつけ、言葉には出しませんが、若いのに二人ともよくやってるなあと内心感心しています。

そこまでやってくれているので、それならば、いずれやってくれるかなと楽しみにしているのが、今日の本題、糠味噌漬けです。

納豆と同じように、独特の香りがあるので、小さな時から食べ慣れていないと美味しいと思わず「訓練のいる食物」です。でも、白いご飯を食べるときは、糠漬けを食べるのが、昔からの約束。忘れてはいけない伝統的な漬物です。

漬けることで、精米で出た糠の栄養価が、野菜に入り、さらに発酵食品の栄養価と旨みも加わるとも美味しい漬物。庶民が糠漬けを食べるようになったのは、精米した白飯を食べることができるようになった江戸時代からとか……。

糠漬けに限らず、漬物は市販のものがたくさん売られていますが、市販のものはどうしても添加物が気になります。添加物のない漬物が、簡単に手作りできます。あなた自身の手で、江戸時代からの知恵をつなげましょう。

夏は、糠漬けが一番美味しい季節です。旬のナスやキュウリを1時間から数時間漬けるだけで、生のまま食べるより美味しく、そのうえ植物性乳酸菌をたくさん体に取り入れることができます。たくさん汗をかく暑い夏ならば、塩分取りすぎの心配もいりません。

糠漬けだけでなく、塩だけでできる冬の白菜

漬けや高菜漬けもお勧め。漬けておくだけで、乳酸発酵した美味しい漬物になりますよ。

ということで、我が家の二人の新人お母さんには、そう遠くないうちに、漬物を作ってほ

しいなあと思っています。そのためにも、二人の孫娘に、密かに漬物食育を施し、小さいうちから糠漬けの匂いと味を覚えさせようと……チャンスをうかがっています。

## 2.234 広島魂志会と秋田NEXT FIVE

2012/09/10



9月7日、表参道にあるスパイラルホールのお店で開かれたお酒の会、『それはそれは楽しい日本酒の夜』に行ってきました。

秋田県の5つの酒蔵が立ち上げた会「NEXT FIVE」と、広島県の6つの酒蔵で構成された「魂志会」の合同イベントです。

「NEXT FIVE」と「魂志会」は、新しいタイプの美味しい日本酒をアピールし、日本酒ファンのすそ野を広げようと結束を固めた若い蔵元達の集まりです。「NEXT FIVE」は立ち上げのとき、「魂志会」をお手本にしたと聞いています。

そんな共通点のある2つの蔵元集団が、青山という場所で開催したお酒の会。どういう人たちにアピールしたかったか、気持ちがよくわかりますよね。

会が始まると、まず「NEXT FIVE」と「魂志会」のメンバーそれぞれが自己紹介。「NEXT FIVE」は、「白瀑」の山本さん、「ゆきの美人」の小林さん、「新政」の佐藤さん、「一白水成」の渡辺さん、「春霞」の栗

林さん、特別参加の「やまとしづく」伊藤さん。秋田は昔から通っているので、お酒も蔵元さんもよく存じあげている方ばかりです。「魂志会」は、「美和桜」、「雨後の月」、「賀茂金秀」、「宝剣」、「天寶一」の各蔵元さんに、今回の会に声をかけてくださった「富久長」の今田美穂さん。皆さん、エネルギーに溢れた元気な笑顔です。会場は一気にいい雰囲気になり、試飲が始まると、さらに熱気にあふれました。試飲は各蔵2種で、後半には各蔵の秘蔵酒が……。

広島組は、濃厚芳醇なお酒が多く、ほんの少しの試飲でも酔いが回ります。なにしろ、楽しみにしていた広島風お好み焼き始め、お料理は長蛇の列。その列に並ぶ勇気もなく、手に入らず仕舞……。しかたなく、酒の肴無しで試飲を続けました。

一方、秋田の各蔵のお酒は、やさしい甘みで、のど越しすっきり、すんなりと入っていきます。おつまみや料理と一緒になら、さらにおいしくいただけたいでしょう。

人の波をかいくぐり、試飲を続けている私に、何人かの方が声をかけてくださいました。

お一人は、私の農大公開講座の受講生の女性。その講座で日本酒の楽しみ方を知ったと、目を輝かせて言ってくださいました。蔵元さんにも積極的に話しかけている様子を拝見し、講座を続けてきた甲斐があったなあ、うれしくなりました。

そうこうしているうちに、各蔵2種の試飲も

終え、山本さんや美穂さんともお話しできたので、各蔵の秘蔵酒をいただかずに早めに失礼しました。

会場を出て、近くで食事をしていると、携帯電話が……。なんと、広島で酒販店をされている山田さんからです。先日、弘前の「豊盃」でお目にかかり、日本酒談義に花が咲いたばかり……。何でも私達夫婦と会うためにわざわざ広島から来てくださったとか。応援している広島魂志会の応援が第一とはいえ、申し訳ないやら、うれしいやら……。また素敵な「酒縁」が広がりました。山田さん、本当

にありがとうございました。

今回のイベントは、秋田と広島という二大銘醸地で、「新しいタイプのいい酒を醸そう」と、今を頑張っている蔵元さん達が開いた、日本酒をもっと知ってもらうための、発信の会です。

今後は、地元の酒蔵を力強く応援して下さる酒屋さんの力も借りて、さらにパワーアップした会にしていきたいと思います。地道なそのやり方が、本当の日本酒ファンを増やす一番の近道だと思えますから。

## 2.235 一足早く秋を味わう、9月の教室

2012/09/25



私の教室では、月替わりで季節の料理を学んでいただいています。9月は、まだ夏の余韻たっぷりですが、料理では目一杯秋を楽しみます。

今年の9月の献立は、『里芋饅頭のカニ汁仕立て』と、『秋刀魚の有馬煮』に『萩ごはん』。満月に見立てた里芋饅頭は、レンジで蒸した里芋にカボチャを潜ませ、衣をつけて揚げたもの。家庭雑誌「家の光」（社団法人家の光協会発行）10月号の、料理カードでご紹介したものです。簡単ですが、見た目にも、もちろん味もとてもよいので、お客様のおもてなしにもぴったりですよ。

『秋刀魚の有馬煮』は、秋刀魚の頭としっぽを切り、内臓を抜いて筒切りし、ゴボウと一緒に、緑鮮やかな実山椒で「甘辛ぴりり」と煮たものです。これもまさに秋の味ですが、実山椒は5月にとれたものをたくさん冷凍保存して、こうして秋にも使うのが我が家の定番です。

『萩ごはん』は、だしと白しょう油で炊いたご

飯に、海老を萩の可憐な赤い花に見立て、枝豆と一緒に散らします。色合いも美しく美味しいので、大好きな秋のご飯のひとつです。これらの料理を一度にテーブルに並べるのは、手間がかかって大変だと思われるかもしれませんが、でも、案外短い時間で、簡単に仕上がるんですよ。ぜひ、お試しください。

ところで、最近「寝たきりにならない食事」が話題になっているのを御存じですか。

その内容はというと、「良質なたんぱく質の肉や魚、大豆」、「ビタミン、ミネラルなどの抗酸化物質のある有色野菜や貝類・海老」、「血液をサラサラにする青背の魚」、「腸を元気にする発酵食品や食物繊維」などをバランスよくとることに行きつくようです。

つまりは、インスタント食品が出る前、私たちが小さな子供の頃食べてきた「昭和の日々の、普段着の食事」。

今までいろいろな切り口でブームになっている「健康志向の食事」ですが、突き詰めればどれもブーメランのように、そこに行きつくようですね。

9月の教室の内容に戻りますが、使った食材は、里芋、南瓜、秋刀魚、ゴボウ、枝豆（9月の季語）、海老、カニ、出汁には昆布と鰹節……。

内容を選ぶとき、「寝たきりにならないように」などと全く考えませんでした。が、「寝たきりにならない食材」がしっかり入っています。

「できるだけ旬の食材を使い、作りやすく美味しく、目にも美しい料理」を考えた結果が、こうなった。つまり、特別のことを考えなくても、季節を意識し、食べる人の顔を思い描いて料理をすれば、人は自然と健康になるの

です。

ちょっと気短な結論かもしれませんが、それが私にとって自然で気楽、面倒でないので、何より体にいい気がします。皆様はいかがでしょう。

## 2.236 旬の味 栗ごはん

2012/10/08



10月も中旬。朝夕の気温がぐっと下がり、秋の味覚が恋しい季節になりました。

このところ、ブドウや栗の御裾分けをいただく機会に恵まれています。その中の栗は、ご自宅で成ったものを収穫したその日のうちに届けてくださったもの。お気持ちがうれしくて、夜遅くにも関わらず、いただいてすぐに半分をゆで栗にし、両親に供えました。ホクホクの美味しい栗で、二人とも毎年待ち望んでいた季節の味でした。

残りの栗は一晩水につけておき、次の日、栗ごはん。もち米を加えた米に、白しょう油と酒で味付けした水と、剥いた栗をたくさん入れて炊きました。両親へのお供えはもちろん、子供達の家族も交えて、秋の「初物」をに

ぎやかに楽しく、美味しくいただきました。御馳走様でした。

生の栗は剥くのに手間がかかりますが、食欲旺盛な一歳の孫娘の顔を思い浮かべ、にやりにやりとしながら、ひとつひとつ丁寧に剥いて仕上げました。彼女にはとって、初の「栗ごはん」。初めて経験するごはんの味を、好きにも嫌いにもさせるのは、最初の一口。大人に作るときの何倍も気合が入ります。

「栗ごはん」に合わせたおかずは、「カボチャ、大豆、サツマイモ、南関揚げの甘辛煮」「秋刀魚のかば焼き」「イワシ丸干し」「マグロのお刺身」「キュウリとナスの糠漬け」。自分でつくっていても、妙な献立……。品数も多すぎかな。

弁解になりますが、「季節の味」は、日々の食事の繰り返しの中で、自然に舌が覚えるもの。季節はどんどん移りゆくので、これもあれも食べてほしいと思うあまり、つつい作るものが増えてしまいます。

実際、孫娘は本当によく食べました。特に栗ごはんの食べ様は、見ている私が幸せだなあと感じるほど、気持ちのいいものでした。来年の今頃、一歳の孫娘と一緒に栗を剥けるかもしれないね。もう一人、二か月の孫娘は初栗ごはん。今年は見ただけでしたが、来年はたくさん食べてくれるといいなあ。

大人にとって、季節は毎年同じように廻りますが、子供には日一日、一年一年が、新たな成長の物語。身体や心が育つだけではなく、味覚も成長します。日本人の味覚は、という

か舌は、ごはんの、あの淡くて深い味でひらき、出汁の味で成長すると言います。

そして、その味覚は「舌で食べる」行為だけでは成長しません。目、耳、鼻、手、五感、六感すべてを使うことで成長します。食材に興味深く大事に扱える優しさ、空を見上げ動く雲をぼんやり眺めたり、風や雨の匂いを感じることでできる、柔軟で軽やかな感性も大切です。味覚の成長が、心と体の健康な成長を促すと言っても過言ではないかもしれませ

ん。孫たちもそういう感性を持って育ててほしいと心から願っています。

家族で囲む食卓はとても楽しいもので、そういう時間を持てる幸せは、何のものにも代えられません。で、つつい一緒にする食事の回数も増えます。

皆が帰って一人になると、張り切り過ぎたツケが全身に出て、どっと疲れるのですが。

## 2.237 山田錦の生産農家の方をお訪ねして

2012/10/17



弘前のお酒「豊盃」の蔵元、三浦ご夫妻にお誘いいただき、「山田錦」の生産農家の方を訪ね、兵庫県西脇市に行ってきました。

「山田錦」は、お米の品種ですが、「コシヒカリ」のように「食べるお米」ではなく、お酒を造るためのお米、「酒米」（酒造好適米）です。食べるお米のように、酒米にもたくさんの品種がありますが、その中でも、「山田錦」は、ずば抜けた人気があります。

人気の理由のひとつは、粒の大きさ。お米をたくさん削って中心部分だけを使う、高級酒（大吟醸酒など）に適しているからです。また山田錦で造るお酒には、独得の旨みと華やかな香りの良さがあり、酒米の優等生なんです。

山田錦は、大正12年に兵庫県北播磨地区の兵庫県立農事試験場で生まれました。現在でも兵庫県北播磨地区（加東市、三木市、多可町、西脇市）で、山田錦の生産量の約8割を占めているそうです。

三浦酒造では、田植えには酒造りをしている

二人の息子や蔵人が。稲が実った頃にはご夫妻が毎年西脇市を訪れ、生産農家の方やJAみのりの皆様と一緒に稲の様子を見たり、精米所を見学したりしています。今年、初めてご一緒させていただき、山田錦を作る生産者の方とその山田錦を使ってお酒を醸す蔵元との間に、長い時間をかけて築いた強い信頼関係があることがはっきりわかりました。

10月10日、昼前に伊丹空港に着きました。空港にはJAみのり農協の吉田さんと生産農家の片岡さんが出迎えてくださり、西脇まで連れて行ってくださいました。

途中、生産農家の岸本さん達と合流しJAみのり農協の本店に寄り、理事の方や職員の方々とお話して、その後、ゆっくり岸本さんと片岡さんの田んぼを見せていただきました。

飯米の刈り入れはほぼ終わっていて、残っている稲穂のほとんどが山田錦。黄金色の穂をたわわに実らせていました。稲穂の先端は重さに耐えかねて下につきそうでつかない絶妙な位置にありました。穂が地面につくと、ついた実から芽が出てしまうそうですよ。

もう十分に成長しているように見える稲ですが、岸本さんにお聞きすると、今月末位になりそうだとのこと。田んぼの稲全体の成熟度を見極め、刈り入れをいつにするかを決定する絶妙なプロの目も大切だと知りました。

岸本さんは、西脇の山田錦生産農家のリーダー的存在。去年は、等級別で最高級の山田錦を作った方です。その山田錦で醸した「豊

盃」は、全国新酒鑑評会で金賞を受賞しました。

西脇市は、統計 135 度線と北緯 35 度線が交差していて、経緯度で日本列島の中心点にあたることから、「日本のへそ」宣言しています。数少ない貴重な国産金胡麻「金播磨」（日

本のへそ胡麻研究会）の生産でも知られていますし、昔からの産業である播州織や釣り用品でも知られています。そうそう、美味しい牛肉「黒田庄牛」の産地でもあります。西脇市を始めとする、北播磨地区の山田錦で醸した美酒と一緒にぜひご賞味ください。

## 2.238 秋の八重桜を愛でる会 ー東京都石川酒造にてー

2012/10/28



今年の六月、醸造協会での講演の後「ぜひ一度、蔵に来てください」と、お声をかけてくださったのが『多満自慢』の蔵の方。『多満自慢』は、東京都福生市にある創業150年の石川酒造が醸すお酒です。

蔵に伺うと、広大な敷地には白壁、黒瓦の蔵が点在し、樹齢400年の巨木夫婦榊を始め、現社長誕生記念の桜、木犀、百日紅など、様々な木々が気持ちの良い木陰を作っています。また、日本酒だけでなくビールも製造していて、敷地内にある蔵を利用した2つのレストランで、吟味した料理と一緒に味わうことができます。酒造りに関する資料館もあり、まさにお酒のアミューズメントパークです。

蔵元とお話をしている中、10月に創業150周年を記念し復刻酒『たまの八重桜』を発売され、そのお披露目のためのイベントで「講話を」とのお話が……。

そのイベントが27日に開かれました。その名も「秋の八重桜を愛でる会」。

もともと、「蔵の音」イベントという音楽とお酒を味わう会や会食イベントを、年に10回ほどされていて、この回もそのうちの1つです。

第1部に私が「美容と健康に効く!? 酒粕の話」をさせていただき、2部が蔵見学、3部が蔵のレストランで『たまの八重桜』をゆるりといただきながらの会食。

今回は、女性にたくさん参加していただきたいと、着物でいらしたお客様には特別サービスを。それが功を奏したのか、当日は、紬や訪問着姿の女性が多く、華やかで、しっとりとした和風の酒蔵と雰囲気ぴったり。やはり、日本女性は着物姿が一番素敵に見えますね。動きが自然とゆったりと優雅になる点も女性らしく感じる大きなポイントです。

こうした着物を着た女性多い集まりでお話することは初めて。こちらも襟を正して臨まなければという気持ちにさせられました。

「発酵食品がなぜ体にいいのか」、「特に年齢を重ねてくると酵素たっぷりの食品が必要になるのか」から始まり、「酒粕の栄養、健康効果、使い方」までいろいろと楽しくお話しさせていただきました。

来年4月、石川酒造のたくさんの桜が、つぎつぎと満開になることでしょう。

満開の桜のもと、呑みやすくすっきりした味わいの『たまの八重桜』をいただきたいと思いつきながら帰ってまいりました。

皆様も、ぜひ一度、足をお運びになるといいですよ。

## 2.239 「お食い初め」に、鯛の姿焼きを焼く

2012/11/12



先週の土曜日、孫娘の「お食い初め」のお祝いを自宅でいたしました。93歳になる義母の誕生祝いも兼ねて、家族が皆集まり、賑やかで穏やかな土曜日の午後を過ごしました。

お食い初めは、生後100日を過ぎたころ、「一生食べ物に困りませんように」の祈りを込めて、塗の小さな組椀に、ご飯、汁、煮物、和え物を盛り、鯛の焼き物を添え、年長者が一箸ずつ赤ん坊の口に持っていき、食べる真似をさせる儀式。お宮参りに続く人生二番目の通過儀礼です。

我が家の献立は、赤飯、蛤潮汁、鯛姿焼き、筑前煮、天ぷら、蟹と菊花あんの茶碗蒸し。そして、娘の義理の母が作ってくださった肉の柔らか煮。

母親である娘が、お赤飯と筑前煮を作りました。自分の娘のためにどうしても自分で作りたいと、納得できる味ができるまで、何度も作って練習していました。

それは今までの彼女からは想像できない行動

で、「母」になるということは、秘めた潜在能力を引き出してくれるのだと、つくづく感心しました。

私の担当は、鯛の姿焼き。

いわゆるお祝いに使う「鯛の姿焼き」。基本はお料理屋さんか魚屋さんで焼いてくださるもので、一般家庭でそれを焼くことは至難の業だと思います。大きすぎて家では焼けないのが第一の理由ですが、それ以外にも普段家で食べる鯛の塩焼きと、違うやり方がたくさんあるのです。どこが違うか、わかりますか。

一般的な焼き魚は、盛り付けたとき裏面になる身の腹に切れ目を入れて内臓を出しますが、お祝いの鯛の場合は包丁を入れず、ツボ抜きと言って、口から内臓を引っ張り出します。

大きな鯛になればなるほど、難しい作業ですが、魚屋さんが30以上ある立派な天然真鯛をきれいに仕上げ用意してくださいました。

その鯛を数時間塩水につけてから、いよいよ焼きに入りますが、その前の準備がいくつかあります。

まず、金串を打ちます。ふつう家庭ではわざわざ串打ちして焼きませんよね。鮎の塩焼きもそうですが、踊り串と呼ばれる打ち方をします。尾のほうから頭の方へ向かってうねるように挿して、形を整えて焼くと、あのように躍動感ある形に焼きあがります。鮎は1本、鯛は2本で打ちます。

また、鯛の背びれを開いた状態で焼くため、背びれを引っ張りつつ、焼きあがった時に鯛の口やえらぶたが開かないように、紐でくくります。

胸ひれ、尾ひれが焼け焦げないように、化粧塩をし、皮がはじけないように、皮目に串打ちをし、身濡らした和紙を鯛にのせて、表面だけが焦げないようにじっくり焼いていきます。

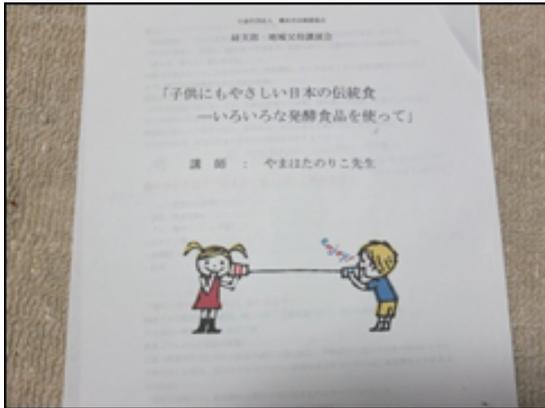
ふー、焼く前に一仕事終わった気がします。鯛の準備が万端整ったところで、新米パパさ

んと爺様にバトンタッチ。庭のバーベキューピットに炭をおこし、二人で協力して2尾の鯛をきれいに焼きあげてくれました。

当日は息子夫婦もいろいろ手伝ってくれて、家族総出の手作りお祝い会となりました。93歳の義母もたいそう喜んでくれたので、親孝行もできましたし、「家族っていいなあ」とつくづく感じ、胸が熱くなりました。心から思い合い、助け合える家族に感謝。そしてお世話になっている皆様に感謝……。

## 2.240 「子供にもやさしい日本の発酵食品 —いろいろな発酵食品を使って」講演会

2012/11/22



11月21日、横浜市幼稚園協会緑支部父母研修会で、講演をさせていただきました。

会場は、横浜市緑区長津田にある「ながつだ幼稚園ホール」。約100名の若いお母様方が集まってくださいました。

今年の7月、緑区内にある11の幼稚園のうちの一つ、中山幼稚園の園長先生から、「子育て中の保護者の皆様が一番知りたい『食』と『健康』の話をしてください」という依頼を受けたことがきっかけでした。若いお母さん方に直接お話しできる、願ってもない機会です。喜んでお受けいたしました。

お話ししたいことは山ほどあるので、内容に関しては園長先生と相談して、絞り込みをしたものの、レジメは膨大になってしまいました。

●心に留めておいてほしい3つの言葉、「食食同源」「日々の食卓」「愛して愛して愛しぬく！」

●和食を見直す……主食のご飯、出汁と発酵食品

- ・朝の「一杯のご飯」だけが脳の栄養？
- ・糠漬けパワーを見直そう
- ・大豆は発酵すればパワー倍増
- ・世界一硬い食品鰹節
- ・一番出汁
- ・塩麴よりすごい酒粕

●麴の力……日本の調味料（味噌・醤油・日本酒・酢・みりん）

●寒さに打ち勝つ食事の工夫

●これからの季節にお勧め、超簡単「常夜鍋レシピ」

と、盛りだくさん。

お配りしたレジメの半分話せればよし、捨てずに持ち帰ってもらえればさらによし、何かの折に読んでもらえれば、上出来！と、お伝えしたいことを書きたいだけ書いたレジメにしました。

講演会当日、幼稚園に足を踏み入れたのは何十年ぶりのことでしょうか。広い園庭を楽しそうに駆け回る園児達。着物姿の私をいち早く見つけ、好奇心にあふれた目の笑顔を向け、手を振ってくれる園児。幼児達と先生のほほえましいやりとりがあちらこちらから……。ホールに着くまでの数分だけで、癒してもらえました。

清潔で温かみのあるホールでは、たくさんのお母さんが、それぞれ楽しそうにおしゃべり

しています。ごくありふれた町で見かけるお母さんの姿です。

中山幼稚園園長先生が軽妙な語り口で私の紹介をしてくださり、講演はスタート。壇の前に立ち、一人ひとりのお母さんの顔を確認ながらお話を始めました。

私は立っているの、聞いていらっしゃる方が様子がすべてよく見えます。最初はかなり固い感じでしたが、次第にご自分の話として聞いてくださっているのがわかります。

話している間、私の撮りためた四季の梅仕事や漬物、おせちや季節の料理の映像を流し、娘や孫の話も交えながら、レジメのテーマに沿ってお話を進めました。

お母さん方の反応で一番うれしかったのは、「お子さんが生まれて初めて口にする離乳食として、昆布と鰹節でとった一番出汁を与えた」というお母さんが、たくさんいらしたことです。立派なお母さん方ですね！素晴らしいです。こういう若いお母さんがたくさんいることを知っただけで、ここに来た甲斐がありました。

話が終わり、今年のできたての酒粕で作った甘酒、「本物」の調味料、朝出してきた糠漬けをほんの少しずつ味見していただきました。その時、たくさんの質問をいただきましたが、そのうち、いくつかお答えできなかったものを、この場で改めてお答えいたします。

#### ●酒粕や調味料の購入について

試飲の甘酒がとても美味しかったので、使った酒粕を教えてほしいということでした。

甘酒には、青森県弘前市にある三浦酒造の酒粕を使いました。

拙書「極旨！酒粕レシピ」に、美味しい酒粕

を扱っている酒屋さんリストを載せてあります。数が少ないので、酒粕があるかどうか確認してから注文をお願いいたします。

美味しい酒粕は美味しいお酒造りの副産物。他の蔵にも美味しい酒粕はたくさんあります。お近くの酒屋さんやデパートのお酒売り場にも、並ぶはずですよ。

#### ●お弁当に入れる小梅の梅干しがうまくできない

基本的には、普通の梅干しと同じ漬け方です。ただ、果肉が小さいので、カリカリ梅にした方が小梅の良さを活かせます。「白加賀」や「南高梅」という品種が初心者でも美味しい梅干しにできるのは、梅干しに向いた果肉が大きく皮が薄い品種だからなんです。追熟させて素晴らしい芳香が出てきた頃が梅干しを漬けるサイン。タイミングを外さないことも大切でね。

適した、よい材料をタイミングよく使うことが成功の秘訣なんです。価格ではありませんよ。お使いになった小梅はおそらくカリカリ梅に適した品種だと思います。試食させていただければ、もっとはっきりしたお答えができるのですが、おそらくその梅で出来る梅干しとしては十分美味しいものだったのではないかと推察いたします。

#### ●梅酒が渋い

夏を越せば飲めますが、梅酒も人間と同じで早く花開くもの、時間がかかるもの、いろいろです。数か月で結論を出さず、1、2年おいてみてください。梅自体は生き物ですから、摘んだ時期やタイミングの違いで、梅酒にしたときの味の出方も微妙な差があります。それが楽しみでもありますね。

●酒粕は、アレルギーに効くか  
酒粕には様々な酵素を始め、有用なたくさんの成分が入っていることがわかっています。実際、薬や化粧品などにも実用化されています。ただ、アレルギーに関しては効果があることはわかっているものの、実証されていない状態です。

今回お話しさせていただき、多くのお母さん

が一所懸命に家族、お子さんを「愛して、愛して、愛しぬいている！」と感じました。あの会場にいらしたお母さん達に、私の「愛しぬいてください」という心配は「いらぬ心配」でした。そういうお母さんに愛しぬかれているお子さん達は、本当に幸せですね。また、こういう機会に恵まれ、直接お母さん達とお話しできることを、心から楽しみにしています。

## 2.241 「おせち」を自分で作ってみませんか

2012/12/22



最近、町の中華料理店や洋食屋さん、そしてお寿司屋さんにまで、「おせち料理予約中」の張り紙が出ていてびっくりします。12月中旬ともなると、各デパートの食品売り場には、重箱に詰めた「おせち料理」の見本が、目にも鮮やかな色で、これでもかと並んでいて、見ているだけでお腹がいっぱいになりそうです……。

実際、どのくらいの人を買っているのかわかりませんが、数年前でしたか、ネットで購入したおせち料理が見本とあまりに違うということで、話題になりましたよね。

高いお金をだし、楽しみにしていた「おせち」。開けてみたらがっかりでは、せっかくのお正月気分も台無しです。豪華絢爛でなくても、気持ちのこもった本来の意味を取り戻した「おせち」がいいですね。改めて初心に戻りませんか。なんでお正月に「おせち料理」をいただくのでしょうか。

今は、お正月にしか作らない「おせち料理」ですが、もともとは季節の変わり目ごとに神様にお供えしていたもの。季節の変わり目は

人間の持つ「気」が弱るので、神様に「元気にしてください」とお願いして、おせち料理をお供えしました。「おせち＝お節」です。お正月は、「新しい歳」を迎えるにあたり、歳神様に「おせち料理」をお供えし、それをいただくことで神様のパワーをわけていただくという意味があります。

江戸時代の「おせち料理」は、祝い肴と呼ばれる3品「田作り」「数の子」「黒豆」（関西では「たたきゴボウ」）を重箱ひとつひとつに盛ったシンプルなおせちだったそうです。それぞれに、五穀豊穡、子孫繁栄、健康維持、長寿などの願いを込めているんですね。

ですから、かわいい小さなお重に、縁起のいい葉裏白、笹、ハランなどを敷き、そこに1種ずつ入れ、お重を三段にするだけでもいいんですよ。

「田作り」は、煮干しと同じ片口鰯の小さいものを、煮たりせずそのまま干したもの。

かつてたくさん獲れ過ぎた鰯を田にまいて田んぼの肥料にしたことから、「田作り」の名がついたとか。

「田作り」用として売られている鰯をレンジでパリッと乾燥させ、フライパンにみりん、砂糖、しょうゆ、酒を煮たたせて、ほとんど水分がなくなったときに田作りをからめ、すぐ火をとめる。これで、できあがりです。ポイントは、砂糖を控えめ、「田作り」はパリパリ、タレはとろりで、一気に混ぜる。簡単で美味しく、カルシウムもたっぷり。ぜひお試しください。

「数の子」は、塩蔵品が一般的。ものによって塩辛さが違うので、塩抜きの時間も変わりますが、まずは1晩水に漬けて。端をかじって味見をし、適度な塩味が残っている程度に塩抜きをします。ふわりと白い膜がういてきたら、きれいに取り除きます。

そのまま鰹節をまぶすだけでもいいですが、酒、醤油、みりんを（2：1：1）で煮切った（火にかけてアルコールを飛ばしたもの）薄味のタレにつけてもいいし、酒粕につけても美味しいですよ。

「黒豆」は、皺もなくきれいに作るのに時間がかかります。私も、毎年気合を入れて作る一品です。もし、時間がなければ、小さなビン詰めもありますから、市販品をどうぞ。おちょこに盛り付け、お皿や御重に並べても可愛いですよ。柚子を小さな角に切って散らしてみましよう。

たくさん食べたいなと思ったら、がんばって作ってみましよう。時間はかかりますが、手間はかかりません。自分の好きな甘さにできるし、達成感がありますよ。ポイントは、大き目の鍋を用意し、豆は鍋の3分の1以上入れないこと。豆は乾物なので、水分をたく

さん吸って何倍にも増えますから。

作る方法は大きく2つ。1晩水で戻してから煮る方法と、調味料をすべて入れた熱湯に1晩つけてから煮る方法。どちらも一長一短ありますが、始めから調味料を入れた方が上手にできるので、初心者にはお勧めです。どの作り方でも、豆が水から頭を出さないように煮ることがポイントですよ。

「たたきゴボウ」も「ゆでたゴボウを、胡麻酢で和える」だけの、簡単で美味しい一品。ぜひ挑戦していただきたいものです。

今月、私の料理教室は、「おせちを作って重箱に盛る」講習でした。

「たたきゴボウ」や「田作り」のほかに、「栗金とん」、「菊花蕪」、「子持ち海老な」を作り、盛り付け、試食。皆さん、「こんなに早くできるなんて！」「こんなに簡単でこんなに美味しいなんて！」と、びっくりの連続でした。

基本的に、「おせち」に入れる料理はそんなに難しいものはありません。ぜひ今年は「縁起のいい祝い肴3つ！」から、始めてみませんか。

## 2.242 七草粥

2013/01/07



明けましておめでとうございます。皆様、いい正月をお過ごしになりましたか。

私は、ここ 10 年近く、家族の誰かが入院していたり、新年早々仕事が立て込んだりで、落ち着かないお正月でした。でも、今年は忘れていたゆったりしたお正月を、堪能しました。

今年のおせち料理は、暮れの 28 日から家族皆で毎日少しずつ丁寧にじっくり作ったせいか、ことのほか美味しくできました。おせち料理には「健康、長寿、五穀豊穰…」などの願いが込められていますが、家族が元気で力を合わせて『おせち』を作ること自体が、幸せだと実感いたしました。

元旦には、例年通り家族で実家のお墓参り。そのとき見た真っ白に冠雪した富士山……。その凜とした清々しい美しさに心を洗われました。二日夜の初夢は覚えていませんが、元旦の富士山だけで、「今年の幸先いい！」と

思えるのは、楽天的でしょうか……。

そんなのんびりした正月気分も、七日の『七草粥』で締めくくり。ゆるんだお腹も気分を引き締めて、日常生活に戻ります。

七草粥は、ご存じ春の七草「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」（ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコン）を刻んでお粥に入れたもの。早春にいち早く芽吹く七草、山菜にも似た苦みのある若菜を 1 月 7 日の一年最初の節句に食べることで、邪気を払い、無病息災を祈ります。

実際、七草にはそれぞれ効用（セリ…鉄分、ナズナ…利尿作用、ハコベラ…たんぱく質、ミネラル、スズナ・スズシロ…消化酵素）があり、胃腸に優しいお粥に七草を入れて食べることで、正月の御馳走に疲れた胃腸の回復を助けます。昔からの理にかなった、いい習慣ですよ。

結婚したての頃は七草を集めるのに苦労しましたが、いつのころからか、八百屋さんやスーパーで七草セットが売られ始め、七草粥が簡単にできるようになりました。簡単な習慣は続けやすい。我が家でも、子供が小さい時から、1 月 7 日の朝は毎年七草粥と決まっています。毎年食べていると、一年でも食べないと気持ちが落ち着かなくなるもの。その気持ちが気になり、子供たちの分までこしらえて、各家庭に届けてしまいました。今年最初のおせっかい……かなあ。

## 2.243 横手、はたはた、こしあぶら…… 横手「天の戸」浅舞酒造

2013/01/31



1月26日、大寒波と共に大雪の横手へ。東北新幹線は動いたものの、大曲から横手に向かう在来線は雪のため動かず。山菜名人の柿崎さんが、心配して大曲まで迎えに来てくださった。お陰様で、雪のトンネルをいくつもくぐりぬけ、柿崎さんの山菜ハウスに無事到着。

緑鮮やかな生命感あふれる見事な「こしあぶら」、収穫の真似事をさせていただき、後でパック詰めするとき、「こしあぶら」がバラバラにならないように、木の部分を長めにつけて収穫することを教えていただきました。商品になると思うと切り取る瞬間に緊張感が走りますが、楽しかった！ 地元の和菓子も美味しかった！ 本当にありがとうございました。

雪がときおり激しく舞う中、「天の戸」の蔵、浅舞酒造へ送っていただきました。

まだ緑の色が残っている杉の葉でできた酒林の下をくぐり、蔵の戸を開けると……。杜氏の森谷康市さんが大吟醸の洗米の手を止めず

に、素敵な笑顔でお出迎え。蔵人の方も忙しそうに立ち回っていたものの、私達に気づくと、いつもの笑顔で挨拶して下さる。ほっとした……。

いいお酒を醸す素晴らしい酒蔵はいくつもあるのに、なぜ毎年、大雪の中の「天の戸」を訪ねるのか。

先日亡くなられた社長の柿崎秀衡さん、杜氏の森谷さん、蔵人の皆様、お母さんの存在の松本さん……。皆さんが、「お帰りなさい！」という気持ちで出迎えてくださるのが伝わってきて、居心地がいいからでしょうか。

お昼ご飯と一緒に御馳走になったり、3時のお茶を一緒にいただいたり、もろみタンクのそばに好きなだけいさせてくれたり。「うち」に帰ったようなほっとした気持ちにさせてくださる蔵なのですが、それもこれも、社長の柿崎さんのお人柄が大きく影響していたと思います。森谷さんと蔵人の方が醸した天の戸のお酒を、より多くの人に知ってもらうことに、命をかけていらした……初めてお目にかかった12年以上前から変わらぬ笑顔と熱心さのまま、天に召されました。

大きな芯棒が抜けて、同級生でもあった森谷杜氏、そして蔵の皆さんがどうされているかなあと、とても気がかりでしたが、皆さん一所懸命、前と変わらず淡々とお酒造りをされていてほっとしました。

心より、ご冥福を祈ります。

さて、蔵のお母さんの存在の松本さんの料理

のお話しを少し。蔵人でもある松本さんは、蔵の仕込みの時期、皆さんのお昼ご飯を作られますが、それが毎食とても美味しく皆さんの楽しみになっています。とりわけ、秋田の伝統的な料理、はたはたの飯鮓や漬けものは抜きんでて素晴らしいのです！作り方を、伝授していただきたいくらいです。

その夜の宴会に、松本さんお手製の「はたはたの飯鮓」を差し入れしていただきましたが、腹にたくさん詰まった子は、柔らかすぎず硬すぎず、程よい食感で、噛むたびにブリブリ！

乳酸発酵した爽やかな酸味と甘みが口中に広がります。身は生のように見えますが、艶っ

ぽくぬめりがあり、口の中につると入り、甘酸っぱい甘酒のような香りが広がります。今まで食べたことのない「新しい美味しさ」との出会いでした。

夜の宴会は、森谷さんが連れて行ってくださったミステリーツアー。

杜氏の奥様の手料理の数々に心が震えました。

森谷家に伝わる味、奥様のアイデア料理、そして昼に収穫した柿崎さんのこしあぶらの揚げ物……。天の戸の美酒、美味しい料理、楽しい会話で、外の吹雪さえ忘れ、過ぎゆく時間を楽しみました。

やっぱり、来年も来たいなあ……。

## 2.244 春よ、来い！

2013/02/12



二月四日の立春は、春のような暖かさでしたね。庭の梅が一気に花を開き、三分咲きになりました。

その後、再び真冬に逆戻りしてしまい、いま梅は三分咲きのまま時間が止まっています。

そんな庭に、元気な声が……。

もうすぐ2歳になる孫娘は、寒さなんて気にしません。庭に出て、石を拾ったり、シャベルで泥を運んだり、熊手で掃除の真似事をしたり。大好きな長靴をはいて、好きなように遊びます。目が離せないなので、ついて回っていたら、ふと見た枯草の間に、淡い緑の蔦の臺を発見。天ぷらにしようか、蔦の臺味噌にしようか思いをめぐらせ、「わー！蔦の臺よ。春だねえ！うれしいねえ！」と私がいうと、「はるだねえ！はるだねえ！うれしいねえ！」と幼い口が真似をします。

私たちが首をちぢめているときも、自然は少しずつ少しずつ……時間がゆっくり流れていきます。

2年前の3月15日に生を受けた孫娘。日々、できることが増えていきます。数日会わないだけで、その成長に驚かされます。何かを人にしてもらったとき、「ありがとう」が自然に出るようになったのには、本当にびっくり。人として大事なことを学んでくれて本当にうれしい。

息子夫婦も少しずつ成長しているのでしょうね。かつての自分たちの姿が重なります。

三月のひな祭りには、2人の孫娘に美味しいお寿司を作り、彼女たちの成長を祈りましょう。さあ、春よ来い、早く来い！

## 2.245 淑徳大学・春季公開講座始まる

2013/04/08



4月6日土曜日から、『きき酒師から学ぶおいしい日本酒』第三期講座が、池袋駅近くの淑徳大学サテライトキャンパスで始まりました。

講座は午後3時からでしたが、その日は爆弾低気圧接近の影響で、前日の夜から暴風雨との予報。心配しましたが、ほとんどの方が出席してくださいました。受講生の皆様、雨の中、お疲れ様でした。

今回のテーマは、「いま、なぜ日本酒は歴史上最高の味といわれているのか—美味しくなった日本酒の現代史を見ていく—」です。ここ10年位、本当に美味しいお酒が増えましたが、どういう流れがあって、日本酒の「いま」があるのか、戦後からここに至るまでの日本酒の歴史をお話ししました。大筋だけ少しお話ししましょう。

戦後、食べるお米にも事欠いていた時代に、お米をたくさん使う日本酒造りは大変なことでした。そこで少ないお米でできる、糖類

や酸味料で味を補う、俗にいう「三増酒」がたくさん造られました。味うんぬんよりも、「酔う」ためのお酒でした。

昭和30年第後半、雑誌「酒」編集長だった佐々木久子氏が「越の寒梅」を週刊誌で「幻の酒」として発表し、丁寧に醸す本来の地酒の旨さが評判となりました。

昭和40年から50年代は、テレビで大々的なCMをして全国的に販売を伸ばす大手のお酒を好む人たちがいる一方、地酒の美味しさを求める声も強くなりました。日本酒の嗜好の二極化が顕著になった時代です。

昭和60年代になると、技術革新で美味しい日本酒が次々と出てきました。昭和60年の全国新酒鑑評会で、静岡の17の蔵元が一気に入賞し、「開運」（土井酒造）や「磯自慢」（磯自慢酒造）など静岡のお酒が大ブレイク。フレッシュでフルーティな香りとしっきりとした味わいが、今までの日本酒が苦手な人や女性にも受け入れられていきました。同じころ、山田錦と熊本酵母を使ったきれいで香りのある「大吟醸酒」もブームになりました。平成に入り、「十四代」（高木酒造）が雑誌「シンラ」に取り上げられ、お酒と同じくらい、造り手である高木顕統氏が注目を浴びました。静岡酒ブームで火がついた新しいタイプのお酒は、若くストーリー性のある造り手が醸すことでさらに進化をとげました。

高木さんのように、跡継ぎの蔵元自らが酒造責任者として独自性のある酒造りをしている若い世代が全国に増えました。洋食始めあら

ゆるものを食べて育った人たちですから、味覚も戦後とは違い、日本酒に求める味も当然違ってきます。テーブルにおかれる白ワインのように、あらゆる料理と合う食中酒としての日本酒を意識しています。

酒蔵や酒販店の地道な販売努力は、世界にも向けられ、今ではアメリカ始め、ヨーロッパやアジアでも、日本酒を飲む人が着実に増えてきました。

全般的に酒質があがってきたと同時に、国内の各試飲会に若い人の姿がずいぶん増えました。そんなことから、日本酒に新しい時代がやってきたことがわかります。

……と言ったお話しを1時間しながら、それぞれの時代を象徴する日本酒の試飲をしていただき、日本酒の戦後の歴史と未来を体感していただきました。

後半の1時間は、私が作った季節の料理と3種の日本酒の相性テストをした後、お酒の温度帯を変えて、さらに日本酒と料理の味わいを楽しみました。

今回のお料理は、「若竹煮」「木の芽和え」「桜ごはん」「露の葉の佃煮」。

「若竹煮」は、前日に茹でておいた熊本産の筍と、匂を同じくする若布と露を炊き合わせた「出会いもの」。

庭の山椒の木に軟らかい木の芽がたくさん出ていたので、朝つまんで、アタリ鉢でたたき白味噌と混ぜ、筍の穂先を和えて「木の芽和え」。

八重桜の花と桜えびを炊きこみ、炊きあがりに菜の花を混ぜた「桜ごはん」。

湯がいた露の葉をかえしと酒で煮た「露の葉の佃煮」。

始めて私の講座に参加された方は、一回目から試飲があることと、料理の多さにびっくりされ、夜ごはんが要らないくらいの満足度とおっしゃっていました。コストパフォーマンスの良さはどこにも負けない自信があります。

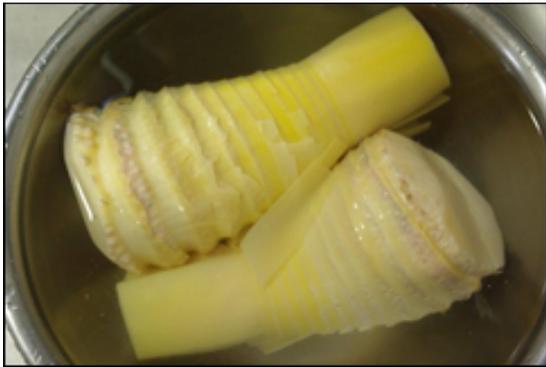
私がここまでするのは、皆さんに「日本酒と日本の季節の味を再発見」してもらいたい、受講生の方には200%の満足度でお帰りいただきたいと思っているからです。

まだ数名の参加が可能です。後2回ではありますが、ご縁があればおいでください。

楽しみにしております。

## 2.246 旬の味 筍

2013/05/01



5月1日。五月晴れとはいきませんが、雨上りの澄んだ空気が気持ちいい朝です。

「筍三昧」だった4月の教室が昨日で終わり、ちょっと一息しています。

一か月間、たくさんの筍を茹でました。月初めは、鹿児島や福岡、熊本産。途中、横浜の地物が出て、昨日は徳島産。桜前線ならぬ筍前線、単純に北上するというわけではなく、かなり複雑に入り組んでいるようですね。

タケノコは漢字で「筍」、分解すると「旬」と「竹」。「旬」は、上旬、中旬、下旬というように10日間のことを表し、10日間で成長する竹という意味です。相当な早熟ですね。掘りたてならば生でもいただけますが、時間の

経過とともに、日に当たるだけでも、あくが回ってしまい、あっという間に香りと味が変化してしまいます。「旬」は「しゅん」と呼んで、最も味の良い時期の意味も。昔から言われているように「手に入れたらすぐに茹でること」が、美味しい筍料理には欠かせません。

もっとも、今年は遠く離れた九州や徳島の筍を、横浜の我が家で茹でて美味しくいただきました。一昔前なら考えられないことで、今の筍栽培技術と流通の良さがあってこそ、本当にありがたいことです。

教室では、醤油をつけて焼いて汁物に、空豆と揚げ物に、海老団子と蒟と煮物に、そして焼き豚と甘辛く炒めて混ぜごはんにと、筍をいろいろな調理法で味わいつくしました。同じ調理法でも、切り方を変えるだけで味わいが変わります。楽しみ方は千変万化、皆さんはどのように筍を楽しまれましたか？

鮮度のいい筍を茹でれば、香りも味わいも抜群に美味しい。筍の季節もあと少し、もう一度、ご自分で筍を茹でてみませんか？「名残りの筍」まだ間に合いますよ。

## 2.247 5月の庭

2013/05/22



五月の庭は、草木の緑が生き活きと沸き立ち、眺めているだけで爽やかな気持ちに。小さな庭でも四季折々の顔がありますが、5月の庭が一番好きなんです。

レモンとゆず、よく似た白いカトレアを小さくしたような花がたくさん。花でも柚子は柚子、レモンはレモンの香りがちゃんとします。とても穏やかで心地よい香りなので、とても癒されます。

梅の木を見てみると、みずみずしい薄緑色の葉の間に、同じ色の丸く愛らしい青梅がたくさん……。 「早く取らないと」と私の気持ちをはやさせます。

山椒の木は、少し前まで棘さえ柔らかな薄緑色でしたが、今は葉も棘も緑が濃く固くなり、棘も刺々しくなりました。山椒の「小粒でピリッと辛い」薄緑の実も見え隠れ。

時間を忘れて、木々に見とれていましたが、さっそく青梅を収穫。爽やかな5月の風を感じながらの作業は本当に気持ちいい……。空の青さと梅の緑と爽やかな風。生きている幸せを感じます。

毎日のご飯を美味しくいただける。毎日安心して眠れる。自分も家族も心身共に健康に日々を過ごす。これ以上の幸せあるのかなあ。

「足るを知る」。いい言葉です。

「あれも欲しい、これも欲しい」、「あの人はいいなあ、なんで私は」などど、人間の欲望にはキリがありませんが、一度立ち止まり、冷静に自分自身の「今の幸せ」を知ったほうがいい。そこから前向きで新しい何かが始まる気がします。

5月の庭で爽やかな風に当たっていたら、そんな真摯な気持ちになれました。

庭の青梅を使った梅酒造りは毎年のことですが、今回はことさら、ひとつひとつの作業に感謝をこめて、丁寧にいたしましょう。

## 2.248 沖縄で、東恩納美架さんの器に出会う

2013/06/20



先週、久しぶりに沖縄に行ってきました。乳幼児含め総勢8名の家族旅行です。

羽田の空は雨雲でどんよりしていましたが、那覇の空は雲があるものの抜けるような青空で、暑い！ 熱い！ 着いたその日が沖縄の梅雨明けで、旅は気分上々のスタートとなりました。

泊まりは、日航アリシアホテル。残波岬を見渡せる海岸沿いにあるリゾートホテルです。深夜、バルコニーに出ると、目の前には大きな北斗七星と無数の星々……。聞こえるのは寄せては返す穏やかな波の音。体の芯から癒されていくのを感じました。

家族連れが多いホテルでしたので、孫のにぎやかさを気にせず、海岸を散歩し、プールで遊び、ゆっくりと食事をいただきました。

主婦が旅に出て一番うれしいのは、「食事を作らない、片付けない」こと。いつもがんばっている新米主婦の娘たちには、最高のご褒美だったと思います。

着いた日のお昼は沖縄料理「イシュの花」。ナーベナ（へちま）や麩チャンプル、ジュー

シー（炊き込みごはん）など、優しい味付けなのに鰹の出汁がしっかり利いていて、どれも本当に美味しかった。どの年代の誰が食べても大満足の味でした。

ソーキそばは「中山そば」で。つゆは穏やかな味付けの鰹だし。ごくごく飲み干したくなる後引き味でした。軟骨まで柔らかいソーキ（豚肉）は感動もの。どうしたらあんなにさっぱりと柔らかく、ジューシーに仕上がるのでしょうか！

どのお店も、食べることが大好きな息子のセレクト。息子は仕事で何度も沖縄に来ていた上、食材を作っている方々とのお付き合いも多いので、どのお店も美味しいだけでなく、心まで満足させてもらいました。

沖縄の料理の根幹には、「食べることは命をいただき、自分の命をつなぐこと」が大きく太く根付いていると感じました。一食ごとに生きるエネルギーをいただき、元気になりました。ごちそうさまでした！

そうそう、何か所かあるJAの市場がお奨めですよ。安くて新鮮で美味しい沖縄野菜や果物をたくさん扱っているので、お土産にもぴったり。ただ、他県に持ち帰りできない野菜もありますのでご注意ください。

旅の最後の晩は、息子が仕事でお世話になった2組のご夫妻と泡盛を酌み交わしました。15年物の泡盛のとろけるような甘さも手伝い、賑やかで楽しい酒宴となりました。

帰りに「お土産に」といただいたのが、地元沖縄で作陶をせっせとやらせている東恩納美架さ

んの器。風呂敷に大事に大事に包まれていたその器は、スモーキーなピンクとグリーン2色使いの縁に丸みがある角皿と、白と淡いグリーンの小鉢。艶の全くないマット感が、何とも言えない温かみになっています。

美架さんの作品はダイナミックでいて繊細。既成の概念を全く意識していないかのような、素直で自由、大きな表現力があると前々から思っていました。

いただいた器を見て、料理をする私のために、心を砕いて作ってくださったことが伝

わってきました。きっと美架さんは素直で優しくて明るくて、まっすぐな人なのでしょうね。そういう美架さんの人柄が、沖縄の太陽と海と建物を含む風景と大切な人達の愛情など、沖縄のすべてを吸収して、作品の持ち味になっているような気がします。

器と一緒に、作られた美架さんとくださった上原さんの気持ちを頂戴しました。大事に使って、我が家の一員に育てていきますね。ありがとうございました。

## 2.249 秋の淑徳大学公開講座 日本酒を楽しむ

2013/10/06



10月5日、秋の淑徳大学公開講座が始まりました。

この講座の講師をお引き受けして丸2年、もう3年目です。その前は東京農大で同じような内容の講座をしていたのですが、今の受講生のうち、半数近くの方々はその当時からずっと受講されています。両校合わせてもう丸5年のお付き合い。私と受講生の方々との素敵な「酒縁」です。どこで講座をするにしても、引き続きお顔を見せていただけることがとても嬉しく、講師冥利に尽きます。

一方、今回の受講生の半数は初めての方々。日本酒のことを知りたいとおっしゃる若い男性や女性が一気に増え、今までで一番受講生の多い期となりました。日本酒を楽しみたいと思う世代が確実に若返ってきていると、実感します。

私も受講生の方々からいい刺激を受けて、とても楽しく講座をさせていただきました。

今回のテーマは、「日本酒の味を決める3つのポイントー米、水、人ー」でした。日本酒は米と水で造るもの。日本酒を語るには、醸

す人も含め、何より大切なポイントです。酒米として一番知られている「山田錦」の話を中心に、日本酒の現状も踏まえてお話をいたしました。

その後、皆様お待ちかねの試飲に。今回の試飲は、テーマに合わせた原料米の違う3種のお酒。豊盃（青森・三浦酒造）の「華想い」という青森の酒米を使った「純米吟醸」と、同じく青森の酒米、それも豊盃でしか使っていない豊盃米を使った「特別純米 あきあがり」。もう1本は、天の戸（秋田・浅舞酒造）の半径5キロ以内で作られた美山錦を使った「五風十雨」です。日本酒はどの種類のお米を使うかによって、酒質に違いがでますので、その点に注意して味わっていただきました。

お酒に合わせて用意した肴も3種。そのひとつは豊盃の大吟醸粕を使った胡瓜と茗荷の和え物です。豊盃の大吟醸粕は、エキス分が強くとろとろで旨くて甘い！春にできた酒粕をタンクに詰めて夏を越すのですが、その間に粕がタンクの中で再発酵し、秋の始めには、うっすら黄金色のとろとろで甘い練粕（踏板粕）になるのです。試食した受講生の方々は、「こんな酒粕初めて！」とその味の良さにびっくりされていました。私も毎年この粕を味わっていますが、そのたびに「発酵ってすごい！」と思います。天の戸の酒粕もお酒が上に染み出るほどとろとろの旨ーい酒粕。杜氏の森谷さんは酒粕とは書かず、「酒嘉寿」としてしています。その気持ちがよくわかる美味

しさです。機会があれば、お酒と共にぜひお  
召し上がりを。

さあ、二回目は麴と酵母のお話しです。どの  
お酒と肴を用意いたしましょうか。

## 2.250 2014年 おせち料理を食べましたか？その1

2014/01/03



ここ数年、横浜のデパートは元旦も開業していて、年末から1日も休みなし。二日に用があり出掛けましたが、市場が休みでも地下の食料品の魚や野菜売り場は通常通り。買いだめする必要はまったくありません。レストラン街を覗いたら、どの店も大行列。普段の休日の倍くらい混んでいました。家で「おせち」を作って新年会をしていた方も、今はいつも食べている中華や洋食で済ませるようになったのでしょうか。

働いている方々も大変です。便利ではありま

すが、働く人に負担をかけてまで元日から店を開ける必要があるのかとも思いますし、新年を迎えるための「メリハリ」がなくなって寂しくも思います。

私が子供の頃は、新年を迎える様々な準備や習わしがありました。大掃除も家族全員でしましたし、おせちやお餅、雑煮の準備も丁寧でした。元日の朝には、枕元に用意された新品の下着を身に着けるのが決まりで、子供心に気持ちがしゃんとしたことを覚えています。歳の始めは、心身を清め、去年までの自分を反省し、新たにがんばろうと、気持ちをリセットするための大切な時でした。けれど、今のお正月はただの連休のひとつのよう。現代は心身共に疲れている人が多く、しっかり休んでエネルギー補充できればそれはそれでいいことですが、ただの連休と違う新年の「メリハリ」をみつけて、日本のお正月を過ごしてもらえれば、嬉しいと思うのですが。写真は、今年のおせち料理（その2に続く）

## 2.251 2014年 おせち料理を食べましたか？その2

2014/01/03



去年、「和食」が世界遺産になりましたね。和食といっても、主に京料理。つまりプロの味を指しているようですが、本来、世界遺産になるべきは、日本の「母の味」のはず。日本の各家庭ひとつひとつが、人が育つ、人を育てる土台であり、そこでの日々の食事にこそ、真の「日本の食」があるべきだと考えるからです。

ところが、最近の多くの家庭では外食、中食が増え、かつての「母の味」とはかけ離れていっています。労働環境や経済状態を考えると、仕方のない現実だとも思いますが、嘆いていても変わりません、2014年は去年より少しでも、各家庭に「母の味」が少しずつ戻っ

てくる年になってほしいと願っています。

我が家のお正月の食卓には、例年通り、私の手造りおせちが並びました。祝い肴3種（五穀豊穰を祈る田作り、子孫繁栄を祈る数の子、健康に働けるように黒豆）だけでなく、金団、伊達巻など三段重に計21種類を盛りつけました。

最初にお話ししたように、元日からお店が空いているので、あえておせちを作る必要がない時代になりました。それでも私はこれからも、あえておせちを作っていきたいと思います。食べる家族のことを考えながら、一品一品丁寧に作るのは結構楽しいし、張り合いがあります。何より、娘達や孫娘達に、味（できればそれを通した和の心も）を伝えたいという気持ちが一番の後押しかもしれません。皆さんにも、あえておせち料理を作っていたいただきたい。一品でもいいんです。心を込めて作って、御家族とあれこれ話をしながら食べてください。料理は、作った相手の心をいただくもの。新しい年の始まりに、おせち料理が正月の「メリハリ」をつけてくれ、そして家庭に「和食」が戻ってくる第一歩になることと思います。

写真は、重箱に詰める前のおせち料理

## 2.252 節分の豆まき、立春にお雛様…

2014/02/04



二月三日の今年の節分は、とても暖かく、まさに春爛漫という気候でした。例年通り、柊と焼いた鯛の頭を玄関に飾りました。焼いた鯛の強烈な匂いで鬼が退散するとも、逆に寄ってくるとも言われますが、どちらにしても柊の葉の棘で目を刺される鬼は逃げ場なし。夕ご飯には、小さな一塩の鯛をフライパンで炒って家族全員で食べました。食後は、鬼の面をつけた年女を追って豆撒き。玄関、縁側、裏口と出入り口すべてに、

「鬼は外！福は内！」。娘は、自分が母親になっても昔と変わらぬ大きな声で毎年の勤めを果たしています。今年は、一歳半の孫娘も一緒に豆を撒いたので、さらに賑やか。彼女も母親ゆずりの大きな声で宇宙話をあれこれ話しながら、母親の後をちょこちょこついて回ります。彼女は煎り豆を数え歳分食べたので、今年も元気に過ごせるはずです。明けた立春は、冬に逆戻りの寒い朝。毎年の予定通り、お雛様を出しました。昨夜に続き、孫娘は大活躍なのか邪魔なのか……。ひな壇を組み立てると、大好きなすべり台の階段よろしく登ろうとします。お雛様が入っていた段ボールに乗って、ポッポー！とニコニコ顔。娘に、「貴女はそんなことしなかったわよね？」と話すと、「怒られるのが怖くて、お雛様をおもちゃにはできなかったわ」だそうです。私の記憶には残っていませんが、おそらくそうだったのでしょうね。私の母が娘に買ってくれた七段飾り。毎年私が一人で出していましたが、今年からは娘の役目になりました。30年経って、お雛様は娘から孫に、そして準備は私から娘にバトンタッチ。いよいよ時代は廻り始め、私の役目は甘いオバアちゃんではないのでしょうか。夕方から、横浜でも雨が雪になりました。



## 索引

- 青島, 98  
 秋田県酒造組合, 63  
 秋山, 50, 124, 203  
 浅田, 82, 186, 268  
 浅利, 305  
 麻原酒造, 200  
 浅舞酒造, 72, 221, 223, 330, 339  
 阿曾, 228  
 油井, 106  
 甘酒, 103, 155, 279, 280, 284, 325, 331  
 有馬, 164, 165, 315
- 池上, 30, 92, 95, 130, 213, 234  
 石川酒造, 321  
 糸魚川, 44, 200  
 伊藤, 24, 313  
 稲, 13-15, 32, 72, 86, 111, 115, 164, 175, 319  
 今井, 70  
 今田, 111, 313
- 上原, 338  
 内倉, 305  
 宇都宮酒造, 70, 175, 301
- 恵津子, 150, 151  
 えび, 281, 334  
 海老, 37, 106, 127, 143, 171, 239, 261, 282, 315, 328, 335
- 王, 76, 161, 182, 195, 206, 207, 267  
 大嶋, 261  
 岡本, 305  
 お節, 37, 39, 44, 142, 143, 264, 267, 327  
 お神酒, 39, 50, 51, 266
- 開運酒造, 195  
 柿崎, 126, 161, 182, 186, 187, 215, 221, 223, 330, 331  
 柿沼, 200  
 片岡, 319  
 鯉節, 20, 21, 50, 52, 73, 124, 125, 177, 203, 311, 315, 324, 325, 328  
 カボチャ, 23, 35, 117, 214, 249, 293, 315, 317
- 嘉美心酒造, 305  
 賀陽, 279  
 萱島, 118, 122
- きき酒, 24, 59, 67, 70, 74, 89, 108, 114, 131, 133, 200, 210, 211, 289, 333  
 菊の里酒造, 301  
 岸本, 319  
 金賞, 28, 81, 83, 85, 186, 211, 236, 237, 320
- 久慈, 131  
 九平治, 140  
 熊本県酒造研究所, 118, 122  
 栗谷, 28, 57, 67  
 栗林, 313
- 原酒, 29, 45, 187, 200, 301, 306
- 香坂, 55  
 麴, 25, 32, 34, 41, 46, 53, 67, 81, 103, 118, 122, 136, 140, 145, 150, 152, 156, 164, 165, 205, 211, 223, 242, 279, 287, 290, 296, 305, 324, 340  
 酵母, 34, 46, 53, 57, 60, 76, 118, 122, 152, 193, 242, 296, 333, 340  
 コシヒカリ, 18, 210, 215, 319  
 五町田酒造, 32, 34  
 壽屋, 21, 124, 203  
 小林, 67, 87, 313  
 昆布, 20, 21, 23, 29, 32, 44, 124, 142, 143, 177, 203, 211, 220, 232, 264, 295, 297, 304, 311, 315, 325
- 斎藤, 131, 203, 204  
 酒田酒造, 289  
 桜田, 21, 281, 282  
 鮭, 115, 170, 188, 261  
 佐々木, 96, 150, 283, 333  
 笹森, 58, 59  
 佐藤, 28, 140, 180, 236, 246, 289, 313  
 鯖, 44, 91, 120, 154, 177, 254  
 秋刀魚, 110, 116, 254, 283, 315, 317

仕込み, 22, 24, 28, 32, 34, 36, 41, 55, 57, 67, 72, 76, 87, 98, 105, 114, 122, 140, 145, 150, 152, 154, 187, 205, 223, 287, 301, 331  
 島野, 289  
 正月, 33, 35, 37, 39, 41-45, 50, 54, 55, 142, 143, 145, 177, 217, 259, 264, 266, 275, 285, 327, 329, 341, 342  
 新酒鑑評会, 74, 81, 85, 89, 186, 200, 211, 236, 277, 320, 333  
 新藤酒造, 242  
 シンラ, 333  
  
 瀬頭, 34, 86  
 全国新酒鑑評会, 74, 81, 200, 236, 277, 320, 333  
  
 鯛, 33, 120, 127, 171, 198, 232, 297, 303, 304, 322, 323  
 大学, 58, 67, 131, 133, 242, 275, 285, 289, 290, 333, 339  
 大吟醸, 28, 32, 57, 65, 74, 76, 81, 85, 89, 145, 156, 193, 211, 228, 242, 260, 275, 289, 290, 306, 319, 330, 333, 339  
 高木, 131, 236, 242, 333  
 高木酒造, 333  
 高橋, 28, 111, 307  
 橋庄作酒造, 275  
 出汁, 20, 21, 23, 29, 32, 62, 73, 83, 125, 127, 164, 177, 178, 204, 211, 257, 264, 290, 293, 311, 315, 318, 324, 325, 337  
 多田, 156  
  
 千賀, 236  
  
 築地, 50, 62, 82, 124, 161, 171, 186, 203, 221, 246, 268  
 辻村, 105  
 霍川, 118  
 鶴の江酒造, 275  
  
 寺岡, 111, 156, 157, 228, 229  
  
 土井, 195, 333  
 富田, 138, 139, 239

南陽醸造, 200  
 新澤酒造, 275  
  
 糠, 18, 31, 210, 213, 234, 249, 262, 289, 291, 311, 312, 317, 324, 325  
  
 波瀬, 195, 196  
 晴美, 226  
 萬乗醸造, 140  
  
 東恩納, 337  
 日の丸酒造, 28  
  
 藤岡, 111  
 藤本酒造, 53  
  
 細川, 173, 233, 240  
  
 マグロ, 56, 317  
 鮪, 37, 45, 56, 106, 117, 125, 159, 220  
 松本, 221-223, 330, 331  
 丸本, 111  
  
 三浦酒造, 22, 26, 41, 59, 111, 135, 180, 256, 319, 325, 339  
 三宅, 131  
 宮本, 192, 240, 245, 310  
  
 森川, 118, 122, 123  
 森沢, 109  
 森谷, 72, 98, 104, 111, 126, 152-154, 161, 186, 221, 223, 299, 330, 331, 339  
  
 山形県酒造組, 74  
 山田, 32, 34, 114, 193, 228, 242, 289, 306, 314, 319, 320, 333, 339  
 山本, 24, 67, 98, 120, 313, 314  
  
 吉田, 319  
  
 渡辺, 200, 313