心染通信

～「食文化」と「落語」の融合を通じて、「心に染みる情報」をお届けします～

小学校へ出張落語！

“心に染みる”総合学習 食育授業開催レポート

— vol.03 —

元気いっぱいの挙手の嵐！ 落語を通じた“食育授業”

平成二十八年二月一日、大田区立雪谷小学校三年生を対象に、「国語・社会科・家庭科」を包括した総合学習授業の時間を使って、出張落語会を開催しました。落語を聴く前に、時代背景となる江戸の歴史や、題材となる《大豆・みかん・うどん》について学ぶ時間を設けることで、児童たちは自然と落語の世界へ引き込まれていました。学校給食とのコラボレーションも実現し、題材に描かれていた《食べ物》が給食献立になって登場！「見て、聴いて、想像し、そして味わう」児童たちは落語に触れることで、今日まで脈々と受け継がれてきた日本の伝統文化に思いを馳せていました。

落語『みそ豆』を聴く前に、大豆の食文化や調理性の特徴を学ぶ、「姿を変える大豆」の授業を行いました。スケッチブックをめくりながらクイズ形式での食育授業に、「はいっ！はいっ！」と児童たちは積極的に参加！

キンレイ心染事務局スタッフによる、食育授業を実施！

食への興味を掻き立てる

私たちの食生活に身近な食べ物に興味を持ってもらうことを狙いとして、落語の題材として描かれている《大豆・みかん・うどん》について食育授業を行いました。

大豆は様々な食品に姿を変える興味深い食べ物です。『みそ豆』という噺には味噌になる前の煮た大豆が登場します。手作りの教材スケッチブックを使って『姿を変える大豆』の授業開始です。「大豆は、何に姿を変えるでしょうか？」の問題に、会場は挙手の嵐。一人ずつ指名すると、「はい！」と、元気のいい返事とともに次々と正解を連発していきます。

『時うどん』を聴く前に、落語の先生こと重藤先生にバトンタッチ。うどんの食文化について学びます。まず、「うどんは何から作られるでしょうか？」と出題し、小麦粉・水・塩と難なく正解が飛び出します。うどんは給食によく出され、皆が好きなメニューの一つだそうです。次に江戸時代のうどん屋について説明します。昔は店を構えるのではなく、約四〇kgにもなる屋台を担いで売り歩き、客は外でうどんを食べていたという歴史に児童たちは驚いていました。落語を聴く準備として、背景に描かれている《食文化や歴史》を学ぶことで、より落語の理解も深めることができました。

学生落語家 “食べる仕草”で会場沸かす

飯喰亭鯖寿司（めしくいていさばずし）

幼稚家恋路

飯喰亭鯖寿司

最初の演目『みそ豆』は、定吉と旦那が、互いにどうにかして煮豆をつまみ食いしようとする話。一粒ずつ口に運び、「フウフッ、ハフハフッ」と、熱々のを旨そうに食べる仕草はコミカルで、児童たちの視線は釘付けです。定吉を叱ったそばからキョロキョロ周りを窺い、旦那も我慢が出来ずバレないようにつまみ食いをする始末には、会場からクスクスと笑い声が。押入れに隠れて食べる旦那、同じことを閃いた定吉も押入れへ…旦那とばったり鉢合わせ、驚く演技に大爆笑。機転の一言「お代わり持って来ました！」と、オチも華麗に決めてくれました！

次の『千両みかん』は旬がテーマの噺で、食育にピッタリだからとこの日のために稽古したとのこと。まるで恋人でも想うかのように、「みかんが食べたい」と切望する鯖寿司君の演技は会場を魅了します。真夏の最中やっとの思いで探し出したみかんは、「なんと、千両もしちゃった」という結末には児童たちもびっくり顔でした。

幼稚家恋路（こどもちゃれんじ）

『時うどん』の見せ場といえば、お勘定のシーン。「一（ひい）、二（ふう）、三（みい）…八」、途中で「今、何時だい？」と尋ねます。「九つでぇ」と答え、「十、十一…十六文。あばよってんだ！」粋のいい江戸っ子口調が会場に響きます。「はい、分かった人？」と会場に問いかけます。途中で時間を尋ねることで一文ごまかしたと種明かしすると、納得顔の子、してやられた顔の子と様々です。一人目の客は旨いうどん屋、二人目は不味いというのが本筋ですが、《うどん・ダシ文化を伝えたい》という想いから、二人目はさらに旨いうどん屋だったというアレンジバージョン！これでもかというほど、ダシもうどんも具材も器も、全て最上級！恋路君の迫真の演技は、児童たちの想像を掻き立てます。「本当に食べているみたい！」と歓声が上がるほどで、大盛況のまま幕を閉じました。学生落語家は「聞き手が想像することが大事」という、落語の醍醐味をしっかりと伝授してくれました。

落語を味覚で楽しむ

学生落語家も各クラスに混ざっての交流給食に、教室は大賑わいでした。《落語に影響されちゃったみたい…》『千両みかん』のように、みかん一粒を「百両、二百両…」と数えながら食べている子もちらほら。落語には「食」のエッセンスが散りばめられ、《食文化や歴史》を楽しく学べる教材になると言えるでしょう。食育授業で学んだ《食べ物》を使った給食を実際に味わうことで、落語と食文化のつながりを味覚でも学び、落語・和食といった伝統文化への理解を深める一日となりました。

【当日の給食】
＊みそ煮込みうどん
＊カレービーンズポテト
＊みかん
＊牛乳

【発行】
キンレイ心染事務局
〒101-0065
東京都千代田区西神田1-3-6
ウエタケビル4F
TEL・FAX 03(3518)9010
紙面に関する問い合わせ

＊今号の食材＊

魚

■連載コラム …二・三頁
山本進先生が紐解く！
～「魚」と「落語」のつながり～

■食文化コーナー …四頁
・江戸っ子大好き初鰹！
・ダシ文化の地域性
・ダシを取る文化を受け継ごう
・【管理栄養士考案レシピ】～“ダシがら”活用術～これひとつで味が決まる！うま味万能調味料

皆さんの街に学生落語家が出張します！
TEL・FAX
03-3518-9010
WEBサイトでも情報をご覧いただけます！
キンレイ心染プロジェクト　検索
http://www.krspj.jp
※誠に勝手ながら、一都三県に限らせていただきます。
（東京・神奈川・千葉・埼玉）

食文化と落語のつながり

落語研究家 山本進先生が解説！

江戸時代から庶民に親しまれてきた落語には、食べ物を題材にした噺はなしが多数あります。「食」は庶民の暮らしに密接に関係し、落語には食文化のエッセンスが詰まっています。このコーナーでは、毎号ひとつの「食べもの」を題材に、食文化と落語のつながりについて、落語研究家山本進先生が解説していきます。

※一部事務局スタッフが補足しています。

◆第三回◆ 魚編

貯蔵・輸送技術が発達していない江戸時代、活きの良い魚をおかずにできるのは江戸っ子の特権で、大変贅沢なことです。ちょっとへんぴな所だったら、塩漬けや干物などに加工しないと、すぐ悪くなってしまいます。庶民の食事といえば、たくあん、ひじきと豆を煮たもの、豆腐など。魚が食卓にのぼる日といったらご馳走です。魚には下等・上等とランクがあり、庶民と金持ちでは食べることができる種類は異なります。落語はその対比が面白おかしく描かれており、『さくら鯛』『青菜』『芝浜』『目黒のさんま』『寄合酒』五つの落語を紐解き、魚という切り口から人々の暮らしぶりを覗いてみましょう。

第一話 さくら鯛 殿様の御膳にあがる魚といえば「鯛」

鯛は今も昔も高級な魚の代表格です。殿様の贅沢な食生活が伺える『さくら鯛』という噺があります。殿様には高級な魚を献上しなければならないと、毎日食事に鯛の塩焼きが給仕されています。ただ毎日鯛が続くので、さすがに殿様も飽きてしまい、普段はめったに箸をつけません。しかしその日は一箸つけ、しかも「代わりを持て」との仰せで台所係はびっくりです。家来の絶妙な機転でその場を切り抜けます。

「殿様、お庭の桜がきれいに咲きました」

殿様の目が桜にいっている隙に鯛を裏返し、「代わりを持ってきました」としました。しかし、また一箸だけつけて、「代わりを持て」と言うもんだから、家来も困り果てていると、今度は殿様が機転を利かせて一言。

「また、桜でも見ようか」

殿様には必ず毒見役がついていますから、出来立てなんて食べられません。どんなに上等な鯛の塩焼きだって、冷えちゃってカチカチ、そんなに美味しいものじゃなかったかもしれません。しかも毎日同じような献立です。だから、普段は箸をつけなかったのではないかと考えられます。とっさの家来の閃きもお見事ですが、殿様の助け舟がなんとも面白い。

真鯛の中でも、桜が咲く頃に産卵期を迎え、鮮やかな桜色をした鯛のことを、特に瀬戸内海では「桜鯛」などと呼びます。春の訪れを感じさせる食材として大変珍重されたようです。殿様が桜を愛でながら食した鯛も、その桜鯛だったかもしれません。なんとも風流な一席ですね。

第二話 青菜 お金持ちと庶民では食べる魚がちがう

庶民が食べる下魚といえば「イワシ、あじ、さんま」など、金持ちが食べる上等な魚といえば「鯛、鰹、鯉」などです。当時、庶民の食卓に魚がのぼること自体、大変贅沢なことでした。庶民と金持ちの対比を、魚を用いて描いた『青菜』という噺があります。

旦那「鯉の洗いがある。よかったら、おあがんなさい。」
植木屋「しこしこして旨いもんですな」
旦那「淡白なものであって、冷やしてあるのが値打ちで、下に氷が入れてある」
植木屋「氷をひとつ頂戴します。この氷は冷えてますな」

真夏のある日、ひと仕事を終えた植木屋に、大家の旦那が労いで柳蔭(やなぎかげ)と鯉の洗いをすすめます。鯉の洗いとは、シャボンで洗ったという意味ではなく、刺身のことです。氷の上にのせられて振舞われ、その冷たさこそが贅沢です。氷を口に含む仕草はなんとも美味しそうで、涼も感じさせます。

旦那はさらに青菜はいかがとすすめ、手を叩き台所にいる奥方を呼びます。すると奥方は『鞍馬から牛若丸が出でまして、名も九郎判官義経(くらまからうしわかまるがいでまして、なもくろうほうがんよしつね)』から牛若丸が出でまして、その名を九郎判官(くろうほうがん)』と言いました。旦那は『義経にしておきなさい』と返事しました。植木屋はさっぱり訳が分かりません。解説すれば、「青菜は食べてしまってもうない」ということを『その菜を食らう(九郎)判官』と言い表した奥方。対して旦那は、『よしておきなさい』と言うところを『義経にしておきなさい』、つまり旦那夫婦は、源義経にかけた洒落言葉でやり取りしたという訳です。

感心した植木屋は長屋に飛んで帰り、女房に教えます。そこへ、ちょうど友人がやってきます。

女房「鞍馬から牛若丸が出でまして、名も九郎判官義経」
植木屋「…弁慶にしておけ」

女房が肝心な台詞まで全部言ってしまい、義経と言おうと構えていた植木屋は困った末、捻りだした返事は義経に対して「弁慶」でした。庶民と金持ちの生活の違いが、鯉の洗いとイワシの塩焼きで置き換えて表現され、食す魚からも人々の暮らしぶりを窺い知ることができますね。

さっそく旦那夫婦の真似事をしようとするが、小さい庶民の長屋には座敷と台所を隔てるものなどなく、女房を呼び出すところがうまく再現できません。困った植木屋は、女房を押し入れに放り込んでしまいます。柳蔭と鯉の洗いは、有り合わせの安い酒とイワシの塩焼きで代用し、青菜は嫌いだと言うところ無理強いし、手を叩き女房を呼ぶ。汗だくになった女房が押し入れから出てきて一言。

第三話 芝浜 魚河岸の朝は早い！

魚の行商を「棒手振り」といい、天秤棒を担いで商いをしていました。昔、今のような冷蔵技術や輸送手段なんてありません。魚屋は早起きして、なるべく早く魚を仕入れて得意先へ届け、鮮度がいいうちに食べてもらう。これが、商売の評判を上げるコツです。

【出典】
守貞漫稿(もりさだまんこう)
喜田川守貞 著

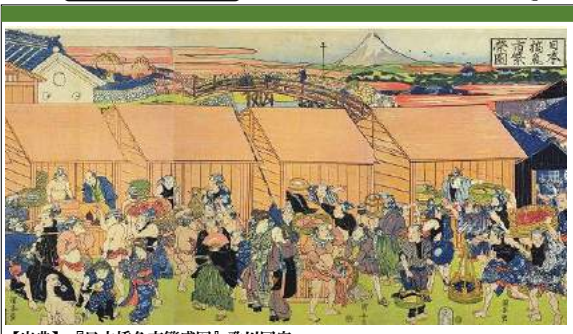
用語解説

- 下魚(げうお)…庶民が食べられるような安い魚のこと。特に、イワシやさんま、あじ、さばなどが愛されていた。
- 柳蔭(やなぎかげ)…みりんと焼酎を割合わせた飲み物。上方では柳蔭、江戸では直しと呼ばれていた。
- 九郎判官(くろうほうがん)…源義経は、幼少期鞍馬寺に預けられ、牛若丸と呼ばれていた。その後、判官という職を拝受して、「九郎判官」と呼ばれていた。

山本 進

落語研究家・芸能史研究家
1931年兵庫県生まれ、横浜で育つ。東京大学在学中に落語研究会に所属。大学卒業後は日本放送協会に勤務するかたわらで、熱心に落語の研究にいそしむ。六代目三遊亭圓生、八代目林家正蔵の聞き書きを多数手がける。日本放送協会退職後は、落語にまつわる多くの作品を編集・執筆。現在も寄席に頻繁に顔を出し、落語家たちから一目置かれる存在でもある。

朝の魚河岸は一日で千両動く



【出典】『日本橋魚市繁盛図』歌川国安

夜の吉原と並んで、朝の魚河岸はそう謳われるほどの盛況ぶりだったそうです。魚河岸はとにかく朝が勝負で、喧嘩っ早い江戸っ子で賑わいます。「何してんだこんちきしょう」のような、売り言葉に買い言葉が飛び交うのも当たり前です。『芝浜』という落語は、大酒呑みで怠け者の勝っつぁんという魚屋と、その女房との夫婦愛を描いた屈指の人情噺です。芝浜とは現在のJR田町駅あたりが海岸線だった頃、近海物の魚市があったところで、「芝肴（しばさかな）」と呼ばれる活きの良い魚に江戸っ子は舌鼓を打ちました。

酒を飲んでは仕事を怠ける夫に、今日こそ仕事に行ってもらわなきゃと、しびれを切らした女房は、ついつい早く起こし過ぎてしまいます。これが、夢のような話の始まりだったのです。

早起きし過ぎて魚河岸の問屋はまだ開店していません。しょうがない、浜辺で夜明けを待っていると波打ち際に落ちていた財布を見つけ、中に大金が入っています。家へ飛んで帰り、これで遊んで暮らせると、友達を呼び集めてまた酒を飲み、寝てしまいました。

翌朝、商いに行けと女房にたたき起こされた勝っつぁん、浜辺で拾ったお金のことを話すと、「夢でも見たんでしょう」と言われます。金を拾ったのは夢で、友人とドンチャン騒ぎして散財したのが現実だと聞かされ、すっかり改心します。禁酒を誓い、商いに精を出した甲斐があって、三年目には小さい店を構えるようになりました。大晦日の除夜の鐘を聞きながら、女房が腹を立てずに聞いておくれと話を切り出します。「三年前、夢だと言ったのは嘘なんだよ…」と、浜辺で拾った財布を夫の前に差し出し謝ります。落とし主が分からないお金で飲んでは罪になると思い、お上に届けたのだという。結局落し主は見つからず、お金は戻ってきたのです。泣きながら打ち明ける女房に、勝っつぁんはかつての自分のふがいなさを思い出し、また女房の深い愛情に心を打たれ、怒るどころか礼を言います。「おまえさん一杯飲むか?」と久々に酒をすすめられるが、ちょっと待てよと踏み留まり…。

「よそう。また、夢になるといけねぇ」

『芝浜』は、三代目桂三木助が東京から消えゆく江戸の風情を残そうと、当時の江戸湾（現 東京湾）沿いにあたる、芝の浜を舞台にして大成させた落語です。夢と現実が交差する中で、夫婦の情けがほろっと涙を誘う、心に染み入る噺です。

第四話

目黒のさんま

秋の味覚といえば、やっぱりさんま

旬を頂くということは贅沢なことで、昔は今よりずっと旬を大切にしていました。脂の乗ったさんまを炭火で焼き、あふれ出て落ちる脂は捨てません。さんまは秋にうんと獲れたので安価で、下魚の類に入る庶民の味です。『目黒のさんま』という噺に登場する殿様は、もちろん食べたことがありませんでした。

ある秋の日、殿様が馬術鍛錬のため家来を連れて目黒へ出かけました。お腹が減った時、百姓の家でさんまを焼くいい香りが漂ってくるので、思わず食べたくなります。家来は「殿様のお口に合うものではございません」と申し上げるが、殿様は「旨い旨い」と五～六匹もたいらげてしまいました。さんまを大層気に入り、その味を思い出しては食べたがっていました。ある日、親類の大名家に呼ばれ、何でもお好きなものをと言われ、さんまを注文しました。だが、大名屋敷の台所に庶民の魚であるさんまなど置いてある訳がありません。慌てて魚河岸から一番上等なのを取り寄せ、脂は体に悪いからと蒸してすっかり抜き、骨も一本一本抜いてお出ししました。醍醐味を台無しにされたさんまは、全く美味しくありません。

家来「いずれから取り寄せた？」
殿様「日本橋の魚河岸でございます」

世間知らずな殿様は、いつかの目黒で食べたさんまの味が忘れられず、海とは無縁な目黒で採れたものが美味しいんだと信じ込んでいるというオチです。噺に描かれているさんまは、金網など一切使わず炭火の中にそのまま突っ込んで焼かれます。庶民の流儀で無造作に調理した方が美味しく、むしろ殿様用に丁寧に調理したら不味くなっちゃったという滑稽な話です。

殿様「それはいかん、さんまは目黒にかぎる」

第五話

寄合酒

江戸っ子大好き、初鰹！

「武士・鰹・大名小路・広小路・茶店・紫・火消・錦絵・火事に喧嘩に中っ腹・伊勢屋・稲荷に犬のくそ…これが江戸の名物でございます」と、枕でよく聞く決まり文句です。江戸っ子は初物を好み、特に四月初日以降に出回る初鰹を珍重し、江戸名物にも挙げられています。高値をつけて争ってでも買い求めたそうです。いったい、いくらぐらいだったかというのは、落語『白子屋政談』が原作である『髪結新三』という歌舞伎の有名なワンシーンから窺い知ることができます。「小悪党髪結の新三は、娘のお熊を誘拐し手に入れた身代金の半額十五両を、家主の長兵衛に持ってかれてしまうだけでなく、金三分をはたいて買った初鰹の半身も持ってかれてしまう」と描かれています。金三分とは今の値段でいう七～八万円に相当すると推察されます。

【出典】『江戸自慢三十六興日本橋初鰹』
三代歌川豊国、二代歌川広重
江戸っ子がこよなく愛した「初鰹」と江戸の象徴である「日本橋」が組み合わさった、まさに「江戸自慢」を描いた作品です

とにかく、江戸っ子は初鰹には目がなかったのです。江戸時代後期頃の三都（江戸・京都・大坂）のくらしの様子を綴った風俗誌『守貞漫稿』にも、四月一日に食べる初鰹には一尾金一～二分ほどの値段をつけたとも記載されています。初鰹に大枚を投じるのは、江戸っ子の粋の一つとも言えるでしょう。

この粋な初鰹の対局にあたるような噺に、若い男たちが金を使わず材料持ち寄りで呑もうという、賑やかで笑い要素たっぷりの『寄合酒』が挙げられます。みんな金がないので、乾物屋をチョロまかして数の子やらかつお節やら干鱈味噌など、あの手この手を使って食材を集めます。ここで、かつお節がまさかの珍騒動を引き起こします。ダシを持って来いと言うと、ダシがらの方を持って来ました。「違う、ぐらぐらと煮だした汁の方だ」と言うと、「あのお湯もいるんですか?」と、とぼけたことを言う。あの湯がいるんなら最初から言ってくださいな…

「もったいないなと思って、ひとまず手を洗って、たらいに開けて、褌をつけたとこや」

かつお節のダシがらの方を大事に取っておき、肝心なダシ汁で洗濯してしまうなんて、何とも馬鹿馬鹿しい話です。庶民のダシといえば、植物性なら昆布や椎茸、動物性でいえば煮干しと言った所でしょう。かつお節は庶民にとって高級品です。庶民はかつおダシの取り方なんて、案外知らない人も多かったんじゃないでしょうか。

用語解説

●髪結新三…明治期の歌舞伎の作品。梅雨小袖昔八丈」という作品の通称。季節感を芝居に出すために、初鰹を効果的に演出に利用している。

管理栄養士がニッポンの「食」を紐解く

食文化

かつお編

vol.03

落語研究家 山本進先生の連載コラムで取り上げた食材を、キンレイ心染事務局の管理栄養士が時代背景や栄養の視点から掘り下げて解説します。

江戸っ子大好き！

初鰹とかつお節の食文化

◆初鰹と江戸っ子の粋

江戸当時、初鰹は四月(旧暦)解禁と定められていました。今でいう五月頃ですので、ちょうど今頃が季節です。江戸っ子がいかに初鰹を愛でていたか、多くの俳句や川柳に詠まれています。

「目には青葉　山ほととぎす　初鰹」
(山口素堂)

視界には青々とした若葉が広がり、ホトトギスの鳴き声が耳に届き、活きの良い初鰹に舌鼓みをうつ。初夏の訪れを満喫する心を詠んだのではないでしょうか。江戸っ子の初物好きは「粋」の証で、初鰹はその最たるものです。「女房子ども質に入れても初鰹を買え」なんて言葉があるほどの人気でした。「粋」とは、見栄を張ってでも《カッコいいことがしたい》という江戸っ子の美意識や気質を表すもので、これほどまでに彼らを熱狂させた魚は他にないでしょう。

「まな板に　小判一枚　初鰹」
(宝井其角)

我先に初鰹を買いたいと、値段は競って釣り上りました。初物はものの値段を決める基準となるため、白熱する初物争奪戦に、奉行所から売買時期を取り締まる御触書が出されるほどでした。少し待てば値段も安定するのに、それを待つのは野暮というものなのです。

「鎌倉を　生きて出でけむ　初鰹」
(松尾芭蕉)

「初鰹　銭とからしで　二度なみだ」
(川柳)

鰹漁業の拠点は鎌倉沖で、生きたまま江戸に運ぶその機敏さと活きの良さを称えた一句です。鰹の刺身といえば生姜と醤油が一般的ですが、冷蔵技術が発達していなかった当時、殺菌作用の強いからしで味わったようです。「宵越しの金は持たねぇ」と、なけなしの金をはたいた懐事情を嘆く心情が、からしのツンとくる辛さによって濃縮に表現されています。

一七七六年刊行『初物評判福寿草』というランキングに、初鰹は最高位に堂々輝いています。「初物七十五日」(初物を食べると寿命が七十五日延びる)という諺があるほどです。鰹は「勝魚」や「勝男武士」と記すほど、縁起物としても好まれました。季節を先取りして初物を楽しむことは、江戸っ子の粋で風流な暮らしぶりを物語っており、四季がある日本ならではの、贅沢と言えるでしょう。

◆ダシの地域性

江戸時代に入り、様々な料理本に「ダシ」という用語が多用されるようになります。この頃から庶民の暮らしに「ダシ」が普及していったと考えられます。

素材の持ち味を引き出す和食には、ダシは欠かせません。「だしの美味しさを感じる料理は何？」(図1)という調査があります。

図.1

二位にうどん・そばがランクインし、ダシを味わう料理というイメージがあることが窺えます。江戸時代、庶民のファストフードとしてうどん・そばが浸透したと同時に、ダシ文化も浸透していったのではないかとも考えられます。関東ではダシに醤油等で味付けすると「つゆ」と呼びますが、関西ではうどんと言ったら、ダシまで飲みほすもの。味付けしても、あくまでも、味わうべきはダシであり、「うどんダシ」と呼びます。

「東は鰹節、西は昆布」とよく言いますが、なぜでしょうか？北海道で取れた昆布は西回り航路で大阪へ運ばれるのに対し、鰹は太平洋側の黒潮に乗って、東回り航路で江戸へ運ばれるため、東西で根付いたダシ文化に違いが生まれたと言えます。その他、東西では水質や醤油の種類などにも地域差があり、これらもダシの地域性を生んだ要因であると考えられます。

図.2

◆ダシ文化の未来

現在、ダシを取る家庭はどのくらいあるでしょうか？調査結果を見ると、ダシをとる家庭は約三割ほどで、市販のダシの活用率が高いようです(図2)。理由は自分で取るより簡単・時間がかからないが多く、ダシは面倒なものという認識があるようです。西洋・中国料理でいうダシは、大量の材料を膨大な時間をかけて煮出します。対してかつお節や昆布は、ダシを取る時間は圧倒的に短く、実は手軽です。これは、かつお節を作る段階で長い時間と手間をかけて、うま味を凝縮しているためです。

二〇一三年、ユネスコ無形文化遺産に和食が登録されたことに後押しされ、ダシの素晴らしさを見直す動きがあります。また、ダシの活用による減塩効果についても認知率が高まってきています。さらに、近年では、継続的なダシ摂取による疲労回復やストレス解消、肌質の改善などの健康効果についても研究が進んでいます。

一昔前まで、ダシは母から子へ受け継がれる文化の一つでしたが、各家庭から失われつつあるように感じます。便利なだし調味料も多く登場していますが、素材から取ったダシの織り成す複雑な味わいと、何よりも漂ってくるダシの香りの幸福感に勝るものはありません。日本人なら誰しも、ダシの味わいにほっこり心身が和む経験をしたことがあるでしょう。今日まで受け継がれてきたダシは、日本人のDNAに刻みこまれた味なのかもしれませんね。

管理栄養士考案

“ダシがら”活用術！

捨てちゃうなんてもったいない！
かつお節のうま味・栄養を余すとこなく活用♪
普段の料理の味付けや隠し味に最適！

“ダシがら”うま味万能調味料

【材料】(500mℓ保存容器を使用)
・かつお節のダシがら：1ℓ分のダシがら
(水1ℓ/かつお節30g)
・塩昆布：10g
・オリーブオイル：100mℓ

【作り方】
①ダシがらの汁気をよく絞る。
②ダシがらを皿にほぐして広げ、ラップをせずに電子レンジ500Wで1分間の加熱を3～4回繰り返し、その都度かき混ぜ、水分を十分に飛ばす。
③保存容器にダシがら、塩昆布、オリーブオイルを注いで混ぜ、一晩漬ける。

保存方法
冷蔵庫入れて保存してください。
なるべく早めにお召し上がりください。
オリーブオイルが固まってしまった場合は、常温に置いてからお使い下さい。

★ アレンジ ★
お好みで鷹の爪やゴマ、しその実などを加えると、ちょっと違った風味が楽しめます♪

＊冷奴や納豆に

＊酢の物・マリネに

＊パスタに和えて

＊パンに乗せてトースターに

世界共通語でもある“UMAMI”。その複雑な味わいを織り成すのは、和食の基本である「ダシ」。**かつお節はイノシン酸、昆布はグルタミン酸**を多く含み、組み合わせることで、**“うま味の相乗効果”**が生まれます。さらに、オリーブオイルに漬けることでコクも加わり、**和風・洋風どちらの料理にも合わせやすくなります。**ダシを取った日はひと手間加えて、“うま味”万能調味料を作ってみてはいかがでしょうか♪