

2011年（平成23年）12月1日（木） 地方行政

木曜連載地域力と地域創造⑨

料理では調味料が決め手

うまいものを作る必須条件

金丸弘美

食総合プロデューサー

九州のしょうゆは甘い

九州を旅した人によく言われるのが、「刺し身を食べようとしたら、しょうゆが甘くてとても食べられなかった。あれは何とかならないか。刺し身はいいのに、しょうゆがまずい」。実際、九州では一般的にしょうゆが甘い。

その原料を見ると、化学調味料や甘味料が入っている。スーパージなどで販売されている安い調味料の多くは脱脂大豆が原料で、これを塩酸分解をして、アミノ酸やブドウ糖、ステビア、カラメルなどを加えている。

脱脂大豆は、米国産の大豆油を搾った後のもので、牛の飼料としても使われ、安く手に入る。これを塩酸分解し、色付けして味を加え、しょうゆも加えれば、安価な「しょうゆらしきもの」が出来る上がる。こうすれば、大量に使える安い調味料になるわけだ。

しょうゆが甘いのは、甘草やステビア、果糖ブドウ糖液糖、サッカリンなどが添加されているか

らだ。中には砂糖が添加されているものもある。刺し身しょうゆとしては、濃厚なものがよく使われている。

当然ながら、このしょうゆを漬けた刺し身はとても甘くなってしまう。普段、きちんとした調味料ですしを食べている人だと、「甘くて閉口する」となるわけである。

従来、塩と小麦と大豆を原料とし、これをこうじや乳酸菌で発酵させたものが、しょうゆ。自然発酵に任せると、しょうゆができるまでに1〜3年かかる。今は、古来の醸造法で作る所は極めて少ないが、それでも幾つか存在している。その多くケースは、熱を加えて発酵を促し製造期間を短くしている。

大豆、小麦、塩を使って、古来の製法で作ると、当然ながら値段が高くなる。そこで安い脱脂大豆を原料とし、ブドウ糖やサッカリンを加えた安価なものが製造され、出回っているというわけだ。

2000年から08年まで鹿児島県・奄美諸島の徳之島で家族と暮らしたことがある。そのときに閉口したのが、地元で使われているしょうゆである。スーパージに大量に出回っていたのは、ステビアや果糖ブドウ糖液糖、サッカリンが入った甘いもので、地元の料理店でも普通に使われていた。

しかし、この人工的な味にはどうしてもなじめない。それで、取り寄せたしょうゆを持ち歩いてきたほどである。

徳之島の伊仙町は、世界最長寿としてギネスブックに載った泉重千代さん（120歳で死去）や本郷かまとさん（116歳で死去）が生まれ育った

地方では、この手のしょうゆが多く出回っている



所である。子どもの出産率も高いことから、「健康・長寿と子宝の町」をうたっている。

そして、「長寿」として売り出している中には、昔ながらの料理もある。しかし、基本の調味料がしっかりしていないと、せっかくの伝統的な素材や地場の魚が生きない。そこで地元の料理店にも観光関係の人たちにも、何度も調味料を選択してほしいとお願いしたものだ。

調味料にこだわろう

長崎県平戸市、佐賀県唐津市、鳥取県境港市、山口県萩市、新潟県佐渡市など漁港がある所に行くと、魚売り場のしょうゆを見ると、ほとんどが

甘味料の入ったものである。もつと素材が引き立つ、良いしょうゆを置いてほしいと思う。何度か、実際に現場でアドバイスもしたが、たいいては煙たがられる。と言うより、使っている人たちにとってはこのしょうゆが日常化していて、ほとんど無頓着である。

食で地域おこしをしたいと、地方では食のコンテストやイベントを実施している所も少なくない。また、料理をメインにしたキャンペーンで観光客誘致を目指す所も多い。だが、食の現場に行くと、調味料にまでこだわったという所は、ほとんど見当たらない。

試しに、原料が異なるしょうゆを幾つか持って来て、香り、見た目、味わいを比較してみるとよい。本来の大豆、小麦、塩を原料としてしっかり発酵させたものは、芳ほうじゅん醇で琥珀のように透き通った美しさがあり、自然のうまみを持っている。それが、素材の良さを引き立ててくれて、料理を味わい豊かにする。

しょうゆに限らず、砂糖や料理酒、みりん、塩、酢、みそなども同様である。

砂糖にも白糖、粗糖、グラニュー糖、黒糖、高級な和三盆などがあり、それぞれ味や甘みが異なる。

料理酒とみりんは、スーパーなどで売られている安価なもの、ほとんどが化学調味料を原料としている。みりんの場合は「みりん風調味料」として販売されていて、中身を見ると、水あめ、米こうじの醸造調味料、ブドウ糖、アミノ酸、砂糖、醸造アル

コールなどとなっている。

一方、本みりんはもち米、米こうじ、焼酎などとなっていて、アルコール分も14%近くある。

これも実際に香り、味わい、見た目を比較してみるとよい。「みりん風」は、そのままではとてもうまいものではない。

本みりんは、甘くまろやかで味わいが深い。材料と工程はほとんど日本造りと変わらない。実際、本みりんを食前酒として出している料理屋もある。料理に使ってみると、煮崩れを防ぎ、素材のうまみも逃さず、上品な味わいの料理ができる。

豚肉料理の公開講座

兵庫県加西市から、県と市が支援する地元養豚農家の豚肉を売り込みたいと依頼があったのが、大阪で、豚肉料理の公開講座をお願いしたのが、大阪市の人気店「居酒屋ながほり」の中村重男さんである。中村さんの料理には、自身が現地に行つて実際に見て気に入った材料や酒だけが使われている。大阪の若手料理家と勉強会を開き、その情報なども公開している。そうしたこともあって、ネットワークが広く、料理家仲間の信頼も厚い。

公開講座には、中村さんに伴われてフレンチシェフのドミニク・コルビさんもやって来た。

コルビさんは、フランスの多くのレストランで修行し、26歳のときに「トゥールダルジャン」パリ本店副料理長を務めた。その後、来日してホテルニューオータニ大阪（大阪市）のレストラン「サクラ」の料理長をしていた。

03年からは、東京・銀座のレストラン「ル・シズ

イエム・サンス・ドウ・オエノン」のプロデュースー兼料理家として活動している。

大阪在住のときは、中村さんの勉強会に参加し、居酒屋ながほりの常連でもあった。

コルビさんの料理は、大きな豚肉ブロックをフライパンで焼いて、さらにオーブンで焼き、スライスにして出すというものだ。肉のうまみを逃さないため、最初から切らないとのことだった。

出された豚肉は、ジューシーでうまみが豊かだ。そのときに使われていたソースが、実に豚肉と合っている。

ドミニク・コルビさん(左から二人目)との料理講習会(中央が中村さん)



「何のソースですか？」と聞くと、「みそとリングジャムとみりん。リングは、農家に行ったら、

形が悪く出荷できないものがたくさん捨てられて
いる。もったいないからジャムにし、それをソー
スに使っている」とのことだった。

さらに「どんなみりんか？」と尋ねると、「岐
阜県の白扇酒造」と言う。フランス人の口から、
みりんの醸造元がすらすらでできたのにはびつくり
した。

白扇酒造は、国産のもち米、米こうじ、米焼酎
を使って3年醸造のみりんを作っている蔵元だ。

このみりんは、伊勢丹をはじめ高級デパートなど
で販売されている。

続けてドミニクさんは、参加したメンバーに
「どうして現場に足を運ばないの？ 良いものが
たくさんあるのに」と話した。

フランス料理のシェフたちは、創作性や独創性
が高く評価される。料理にどんな素材を扱い、それ
をどう組み合わせる独自の味わいを出すかを競
い合っている。その中で、調味料の選択も大きな
意味合いを持っている。

ちなみに、このときに出された豚肉は、もつと
もポピュラーな三元豚である。三元豚とは、繁殖、
肉質、成育などでそれぞれ優れた特性を持つおも
にランドレース、ヨークシャー、デュロックの3
品種を掛け合わせたもの。逆に言うと、どこでも
生産している豚である。

中村さんは、料理家仲間にこの豚肉を分配し、
普段使っている豚肉との比較などを調べたアンケー
ト結果を集計し提出してくれた。それによれば、
ほかの地域の三元豚と価格や味を比較すると、味

わいは変わらないが、価格はやや高い。また、ウ
インナーに加工してみるとうまみが弱いので、タ
ンパク質改善のために餌を改良したらよいのでは
ないかとの提言があった。

それにしても、ドミニクさんが作った料理はど
れも最上。つまり、素材の扱い方に加え、調味料
とソースなどをうまく工夫すれば、まったく新し
い、付加価値の高い料理になるということでもあ
る。

最も重要な塩

調味料で最も重要なのが塩である。最近は大
きなスーパーに行くといく種類もの塩が置いてある。
岩塩なら「肉料理に向いています」、海の塩なら
「魚料理に向いています」などと、使い方を表記
している所もある。

以前、東京・恵比寿のガーデンプレイスで、塩
をテーマにしたイベントを行いたいというので、
「塩の味覚」の講座を開いたことがある。そのと
きにコーデイナーターを務めたのが、当時は「バ
ンタンデザイン研究所」で食の講座のプロデュ
ースを手掛けていて、現在は三越伊勢丹研究所に勤
務している柴田香織さんである。

柴田さんは、もともとJR東日本で企画担当を
しており、食への興味からイタリアの「スローフ
ード大学」に留学し、卒業後、食のジャーナリスト
活動などを経て食のコーデイナーターとなった。

講座のために、恵比寿ガーデンプレイスでの料
理がすべて撮影され、その料理に使われている塩

を紹介したカラー刷りのパンフレットも作製され
た。

一般に安売りのスーパーで販売されている塩は、
イオン交換樹脂膜法と呼ばれる製法で海水から塩
の主要成分である塩化ナトリウムを抽出したもの
だ。塩辛さが強い。一方、天日で乾かしたものや
炊いたものは、うまみや甘みもある。これは、海
水に含まれるカリウム、カルシウム、マグネシウ
ムなどのバランスによるものだ。

また、海水から抽出した塩は溶けやすく、岩塩
は溶けにくいことから、魚料理と肉料理とで使い
分ける料理店があるわけだ。

講座では、国産大豆の豆腐（うまみが強い）に、
塩とオリーブオイルを付けて実際に味わってもら
った。すると塩の種類によって、素材の味わいが
異なることが分かる。ちよつとした違いで料理の
持ち味が変わってしまう。

意外な組み合わせ

酢も同様だ。さまざまな酢を味わってみると、
明らかに違うことが分かる。酢の原料は、コメ、
ブドウ、リンゴなどさまざまである。

酸味として多く用いられるのが、ユズ、カボス、
シークワーサー、ブッシュユカン、レモンなどのか
んきつ類。爽やかな香りややさしい酸味はかんき
つ類独自のものだ。同じ酸味でも、酢は酢酸が中
心、かんきつ類はビタミンCが中心で、味わいが
異なる。

意外な組み合わせにあつと驚いたのが、「山際

食彩工房」(福島県会津若松市)のシェフ、山際博美さんが作ったリンゴ酢とモモピクルスだった。地元の醸造元がリンゴで酢を醸造。これにモモを入れて真空パックにすると長期保存が可能なピクルスができる。

モモの色落ちがせず、ピンクの色合いが美しい。リンゴ酢はゆっくり醸造したもので、酸味が柔らかく香りもやさしい。ピクルスは、モモの味と酸味がうまく調和していて、さっぱりした甘さでデザートにもピッタリ。

最近では、フランスからもたらされたブドウ酢のワインビネガーや、イタリア産の高級ブドウからできるバルサミコ酢を用いる料理店も増えた。酢もさまざまで、それによって料理の成り立ちがまったく異なる。良い素材と調味料があれば、それだけでも優れた料理展開ができる。

地域の直売所や農家レストラン、食の観光などで食のまちづくりをするときに、ぜひしっかりした選択をしてもらいたいのが調味料。良い調味料を使うということは、材料であるコメや大豆、小麦、かんきつ類などを上手に使うことで地域に技術とブランドを形成するということでもある。何よりそこだけのうまいものを作る必須条件であるのだ。

「時事通信社『地方行政』より」