

第4回「本物のダシを味わう事は教養である」事業報告 報告者：原 知子

日時：平成23年10月11日（火）、12日（水） 15時～17時
場所：京都大学 時計台前レストラン「カンフォーラ」
対象：京都大学の学生、教職員
主催：京都大学農学研究科 食の未来戦略講座
共催：京都大学生協、NPO 法人日本料理アカデミー



「本物のダシを味わうことは教養である」事業は、日本料理が培ってきた知恵である「ダシ」の洗練されたおいしさと、感動を次世代に伝えることを目的に平成20年より、毎年京都大学で実施しているプロジェクト（京都大学農学研究科 食の未来戦略講座 主催、京都大学生協・日本料理アカデミー 共催）。

日本料理アカデミー会員による講義、ダシのひき方のデモンストレーションや試飲を通じて、京大生に「ダシ」のおいしさを体感してもらいました。

1日目 10月11日火曜日 15時～17時 参加者89名 開催側参加者18名

2日目 10月12日水曜日 15時～17時 参加者71名 開催側参加者22名

両日とも、ご挨拶、講義、ダシのひきかた実演・試飲、というプログラムで進行しました。

なお、2日目には朝日放送による取材録画がありました。

1. ご挨拶（15:00～15:10）



全体説明・進行（京都大学農学研究科 山崎英恵先生）

「本物のダシを味わうことは教養である」、このイベントは今回で4回目となります。きっかけは、日本料理を知ってもらおうと始めた少人数のポケットゼミでした。実際に料理人さんに来ていただいてダシを体験してもらったことで、「味わう」「経験する」ということの重要性をひしひしと感じました。そこで、ダシの味を多くの人にぜひ知ってもらいたいと、この事業を始めました。本日は料理人さんたちの「ほんもの」のダシを存分に味わっていただきたいと思います。



ご挨拶（食の未来戦略講座 近藤高史先生）

世界からヘルシーであるとして注目されている日本食ではありませんが、日本の人が日本食をあまりたべなくなっているようです。お米や鰹節などの消費量が減っています。私たちの研究室では、日本料理の中心ともいえるダシについて、なぜダシがおいしいのか、ダシは身体にどういう影響を及ぼすのか（疲労回復、胃の働きを活発にする、満腹感を与える）、などについて研究しています。ほんもののダシがどれほどおいしいかを味わって、自分の身体で何が起きているかを考えてみて下さい。さらに京都の日本料理のお店を知っていただきたいと思います。

ご挨拶（1日目：日本料理アカデミー副理事長 栗栖 正博）

たくさんお集まりいただきまして有難うございます。

ダシを味わうというのは教養である、として始まったこの会ですが、毎年多くの方が来て下さいます。今日は、皆さんに、各料理店の味を比べていただきたい。同じように昆布を使ったダシで、具や味付けがちがいます、これが料理人の腕であり、伝えたいことです。日本料理は世界中に広まっています。ただし、味の基本であるダシを使った料理が広がっているわけではなく、寿司、焼き鳥、ラーメン、つけ麺的なうどん、丼物がメインです。甘味や油の味には「また食べたい」というリピート性があります。ダシのうま味もリピート性があります。ところが、ダシは糖分や油に比べて極めて低カロリーなので、大変健康的だといえます。こうすることを世界に発信していかないとはいけません。その手助けをしていただけるのが、皆さんです。今日は、しっかりとダシの味を覚えていただいて、これから色々な所で活躍されるみなさんに、その味をいろいろな方に伝えてもらいたいと思います。



ご挨拶（2日目：日本料理アカデミー理事長 村田吉弘）

挨拶ばかりで大変（笑）。さて、日本料理が注目されていますが、日本料理には特異性がある。何が特異かという、何度も食べたいと思わせる成分に油脂、糖質、うま味があるが、うま味成分を中心に料理を構成しているのは日本だけです、特異な料理法と特異なテクニックをもっている、その根本となるのがダシです。ダイエットをするのに食事の前にダシをどんぶりに何杯か飲めば結構満足してそれ以上あまり食べられません（笑）。

ダシではほとんどカロリーがない。油脂は1gで9kcal、この油脂を使わずに料理できるのがわれわれです。驚いたことに、フランスの味覚週間にもUmamiが入ってきました。

今までは甘い、酸っぱい、苦い、しょっぱいの4味で構成されているのがヨーロッパの常識だった。うま味とはなんぞや、とフランスやイタリアなどからシェフたちが日本に学びに来ます。そのうま味のもとがダシだ、ということがわかって、今は自国にある材料を使って、日本のダシに近いものをどうしたら作れるか、いかにヘルシーに作れるかを世界のトップシェフたちが一所懸命に考えています。したがって、日本人でありながらダシの味を知らないというのは大変問題です。そこで、若い人たちにダシの味を理解してもらうことによって、ダシのおいしさやいろいろな工芸品を含めて日本の特殊な文化が世界に誇るものであるということを、みなさんからさらにいろいろな人に理解をひろめていただきたいと思います。

今日は5軒の店が出ていますが、ダシは一緒ではありません。投票箱を置いところか（笑）。

ダシという名前は同じ、グルタミン酸とイノシン酸の溶液ではあるのですが、みんな味が違う。それによって日本料理の伝統も違って来る、というようなこともご理解いただきたい。まずはダシとは何ぞやということの本日はよく理解していただきたいと思います。

今日は集まっていたいただきまして有難うございます。



2. 「日本料理とダシ」の講義 (15:10 ~ 15:40)

1日目、2日目ともに京料理にもっとも欠かせない昆布と鰹節についてのお話を中心に、映像も交えて講義されました。(内容については、かなり簡略化させていただいておりますことをご了解ください。)

1 日目



竹中徹男
(料亭旅館清和荘)

私たちは五感と知覚をフル稼働して、風味を感じています。味覚で感じる「味」のうち、舌乳頭の味蕾にある味細胞において、味神経を通じて感じる味が基本味と言われています。「甘い」、「しょっぱい」、「酸っぱい」、「苦い」、そしてもう一つが「うま味」。

この、うま味に関する成分であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸を見つけたのはどれも日本人です。日本料理、京料理の特徴から、ダシを使って素材のうま味を引き出すような繊細な日本料理ゆえに、日本人がうま味を発見したのではないかと考えました。

昆布と鰹節のダシにはグルタミン酸とイノシン酸の2種類のうま味成分があり、相乗効果によってよりうま味が強くなります。日本だけでなく、グルタミン酸とイノシン酸を組み合わせた料理はたくさんあります。肉と野菜など、うま味の相乗効果で1たす1が約7.5倍になります。

後ほどの実演で、昆布と鰹節によるうま味の相乗効果を体験していただきます。

2 日目



鵜飼治二
(懐石・宿近又)

昆布、鰹節、ダシの引き方についてのお話を主軸にして、北前船・コンブロードなどの食文化のお話、さらに食育の観点からの熱いメッセージが添えられました。

「衣食住すべてが昨今欧米化している、と痛感します。衣と住に関しては取り返しはつかない。けれど、食に関しては何とか戻すことができるだろうし、何とか戻したい。ファーストフードによる食の簡便化がエスカレートしているが、その影響で料理に手抜きが出てきているのが今の時代ではないでしょうか。食や食卓を通した愛情が見えなくなっていないでしょうか。食事は、おなかが満たされればいいのではなく、人間形成にとって大事、食卓やその国の料理が失われていくことのないように、日本では、ダシのうま味を身体にしみこませていくことが大事ではないかと思えます。ダシの味や日本のことをしっかり知った上で外国のことを知っていくことがよいと思えます。とともに、命をいただいて生活し

ている・いろいろな人の手によって目の前の食べ物ができる、ということをかみしめて「いただきます」という言葉を大事にしてほしい。人のためにご飯を作る、そういった心があつてこそ、料理がおいしくなります。ダシをとるということは、丁寧にダシをとるところから気持ちがかもっているはず。日本料理のダシの基本を知って本物のダシについてわかっていただきたいと思います。」

「日本料理とダシ」の講義（1日目、2日目に共通のダシのお話）

1. 昆布のお話

昆布は主に北海道で取れます。一番北の方でとれるのが利尻昆布。羅臼昆布や日高昆布などいろいろあります。

1年目の昆布は水昆布と言われて細くて長く、2年目になると根元が切れてそこからダシ昆布となる2年目の昆布が出てきます。昆布の収穫には、水中メガネをもって「ねじりまっか」という道具でねじりとります。陸では家族が待っていてすぐに昆布をかついでいって干場に干します。裏と表を約5時間かけて天日だけで干す。雨にあわさないように晴れた日を見計らって収穫に出ます。干しがあがった昆布はふちを成形したり、目方を合わせます、この作業を「昆布をこさえる（=作る）」といいます。規格にあわせてそろえて1等2等3等などに分けて出荷されます。養殖の昆布は下から生えている天然物と違って、ロープにぶら下がっていますが、天然ものと同じく、2年目しか収穫しません。

昔、商人によって北海道から本州へ昆布などが運ばれるようになりました。蔵囲（くらがこい）といって、利尻昆布の場合は1年以上おいた方がいいといわれ、白く粉がふいたような状態まで置いておきます。蔵囲いが始まったのは、出荷できずに置いていた昆布がかえっておいしいダシがひけた、ということからだというお話があります。（敦賀の昆布問屋、奥井海生堂さんが10月12日夜放映のためしてガッテンに出演されることも紹介がありました。）

このようにダシにとって大変重要な昆布ですが、年々取れなくなっています。良い昆布ができるには、肥沃な海が必要で、そのためには山を守らないといけない。ということから、産地では植林などが行われています。

2. 鰹節のお話－鰹節ができるまで

鰹をその日の加工分だけ解凍、頭と内臓をとって90℃で1時間から1時間半ゆがきます（なまり節）。ゆがいた汁もダシ加工品として使います。

放冷、骨抜き後、表面の水分をとるために殺菌庫で蒸気をかけられて1時間いぶし、次にあん蒸（あんじょう）、つまり中の水分が22%の一定になるまで寝かせます（これが荒節）。血合いは鉄分が多く苦味がでるのでダシによって使い分けます。表面を削り上げて裸節ができます。

さらにカビをつけて室（むろ）にいれて2週間天日に干して、またカビ付けと天日干しをくりかえします。4回カビ付けして天日干しをしたのが本枯れ節。出来上がったものは、水分15%、世界で一番硬い食べ物です。吸い地には血合い抜きのをよく使います。花かつおにするには、昔は、1時間くらい干してからカンナのようなもので削っていましたが、最近は機械で削れます。

3. ダシのひきかた

こうしてできあがった昆布と鰹節を使って、ダシをひきます。

お店によって少しずつ違いますが、まず昆布の表面を硬くしぼったふきんでふいて、水に入れます。利尻昆布は65～75℃で1時間加熱。昆布を引き上げて温度をあげて鰹節を入れて30秒。こします。

日本料理アカデミーでは小学校での食育授業を実施していますが、子どもたちにこのようにしてとったダシを飲んでもらうと、「おいしい」と言ってくれます。

世界から長寿食として注目されている日本食ではあるが、日本人に和食のよさが忘れられようとしています。そこでぜひとも和食の真髄であるダシのおいしさを体験して頂きたいと思います。

3. 各ブースでの実演講習（15：45～16：30）

講義のあと、参加者は5店舗ずつのブースに分かれました。各ブースで担当の料理人が昆布や鰹節、調味料、水へのこだわり、水に対する昆布や鰹節の量、日本料理のマナー、日本料理に対する思い入れなど、個性豊かに解説を加えながら、ダシのひき方の実演が進行しました。ブースでの詳細なお話の内容については、5つのブースが同時進行ということで、残念ながらご紹介は省略させていただきます。実演が進行するにつれて、ダシの香りがホール中に漂ってまいりました。

1 日目

ブース
A



竹中徹男（料理旅館 清和荘）
田中信行（料理旅館 鶴清）

ブース
B



一木敏哉（懐石いっ木）
原 知子（神戸山手短期大学）

ブース
C



高澤陽一（京料理高澤）
磯辺栄一（京料理いそべ）

ブース
D



飯 聡（学校法人大和学園）
辰馬雅子（京料理せんしょう）

ブース
E



田中良典（京料理とりよね）

昆布ダシで試飲、次に鰹をあわせた一番ダシ、調味した吸い地、とできたてを順に試飲していきます。昆布と鰹が合わさると、うま味が強くなるのがはっきりとわかりました。塩味が入るとさらにうま味がくっきりと鮮明になりました。そして最後にお椀に仕上げます。

あらかじめ用意した椀種に、あつあつの吸い地をはって完成品をいただく。

五臓六腑にしみわたる味にため息まじりの「おいしい」。

昆布ダシに比べて吸い地を試飲した時、さらに仕上がった椀物を試飲する時、と学生の表情が変化する瞬間がみえました。

その瞬間の写真がないのが残念・・・。



2日目

ブース
A



田村圭吾（京料理萬重）
原 知子（神戸山手短期大学）

ブース
B



吉田忠康（八百忠別館）

ブース
C



安念尚志（京料理下鴨福助）
辰馬雅子（京料理せんしょう）

ブース
D



北倉功壺（京料理・寿司 松廣）
湯川夏子（京都教育大学）

ブース
E



梶 憲司（京料理かじ）

昆布自体の味、鰹節の乾燥具合や色・味・香など、お店のこだわりでずいぶん違っているのが昆布や鰹節そのままの味見もさせていただきます。

1日目同様、お椀のあとはみんなほっこりとした様子で、お椀を手に「幸せ～」という学生さんも。ダシのうま味は感情にも影響するのだろうかと思ってしまう。

取材クルーも各ブースごとに収録しておられました。



4. 各ブースの吸い地めぐり（16：30～17：00）

椀物をいただいたあとは、他のブースの吸い地を試飲して回ります。次のブースで試飲するたびに「違うんですねえ」と顔を見合わせる学生さんが大半。

味の違いが明確なことにびっくりし、あらためて昆布・鰹節の選定、水、温度、タイミング、塩、薄口などの条件を再認識します。

あちこち回って、「もう1杯お願いしまーす」とおかわりが続出。

吸い地を何度も飲み比べ、途中でまたまた熱心に質問しておられました。



2日間で10軒のお店のダシの味に、確かに投票してみたくりましたが、数人の学生さんたちに「一番好きな吸い地は？」と尋ねると、意外に答えが分かれておりました。うま味の認識は同じでも好みが違うというのはこれまた不思議に感じます。



地域食育委員会委員長
園部晋吾（山ばな平八茶屋）

5. アンケート記入（～17:00）

- 「こんぶのダシからお椀になるまで順々に変化していくのが素敵でした」
- 「普段、ひとつのダシとしてしか考えてなかったものに、こんな多様さや違いがあるとは知らなかった」
- 「いつも食べるダシとは全く違い、衝撃をうけました」
- 「ダシの素材にこだわり手間をかけて調理する事の重要性を痛感した。」
- 「何よりほっとする、安心感のあるうま味」



などなどのコメントがよせられました。

（食の未来戦略講座アンケート集計結果より）。

「このような企画に再度参加したい」との意見がほとんどでした。これは、うま味のリピート性の証明でしょうか。今後も、より多くの人たちに、ダシのうま味を感動的に伝えていただけたらと願います。

一同、満足感に満たされて退場。

お疲れさまでした。

追記

今回は、お手伝いという立場で参加させていただきましたが、一昨年、昨年も含めてたくさんのお店のおいしい吸い地を体験させていただいております。同じプログラムでありながら、毎回新鮮な感動をもって味わえるという、ダシの「力」に感服します。本能的に好むという以外にも、日本人が自然に持っているであろうダシに対する感性を、一人でも多くの方に再認識していただきたいと思います。

参加者

全体計画、進行、アンケート結果提供：山崎英恵氏

写真提供：近藤高史氏

講義担当：竹中徹男、鵜飼治二

ブース担当：1日目 A) 竹中徹男、B) 一木敏哉、C) 高澤陽一、D) 飯聡、E) 田中良典

2日目 A) 田村圭吾、B) 吉田忠康、C) 安念尚志、D) 北倉功壹、E) 梶憲司

挨拶、運営等：理事長 村田吉弘、副理事長 栗栖正博、理事 伏木亨、地域食育委員会委員長 園部晋吾

受付、ブース補助：京都大学 食の未来戦略講座および栄養化学分野より5名

日本料理アカデミー（磯辺栄一、辰馬雅子、田中信行、湯川夏子、原知子）

レポート作成 原 知子 氏（神戸山手短期大学 生活学科 准教授）

【神戸山手短期大学】 兵庫県神戸市中央区中山手通 7-12-1

<http://www.kobe-yamate.ac.jp/college/index.shtml>