

テーマ:「私のお奨めの 食べ物を語る会」

出席者会員でそれぞれトーク

於:神戸生活創造センター5F
(JR神戸駅前 神戸クリスタルタワー内)

“和食は なぜ美味しい” の本の紹介 岩波書店(¥2000+税)

著者:巽 好幸 氏 (たつみ・よしゆき)氏 現在 神戸大学大学院理学研究科教授、
海洋研究開発機構招聘上席研究員。

1954年大阪生まれ、京都大学理学部卒業、東京大学大学院理学系研究科博士後期課程終了、
マンチェスター大学研究員、京都大学大学院理学研究科教授、東京大学海洋研究所教授、
(独)海洋研究開発機構プログラムディレクターなどを経て現在に至る。

著書に、「なぜ地球だけに陸と海があるのか」 (岩波書店)、
「地震と噴火は必ず起こる」 (新潮選書)、
「いちばんやさしい地球変動の話」 (河出書房新社)、
「地球の中心で何が起きているのか」(幻冬舎新書)、
「安山岩と大陸の起源」「沈み込み帯のマグマ」(東京大学出版会)など。

* 図書 1 / 2015 岩波書店 に記載

巽 好幸 氏 と 村田吉弘 氏 の 対談が記載されています。

*(村田吉弘氏は、NPO法人日本料理アカデミー理事長・菊之井主人)。

<あらすじ>

おでん、ブリしゃぶ、松茸の土瓶蒸し---。出汁文化はどうして生まれた?
ボタンエビに桜鯛、筍、鱧、鮪、鰻---。四季折々の味覚を楽しめるわけは?
どんな日本酒、焼酎、ワインが合うのでしょうか。

わたしたち日本人は、地震や火山噴火などのとてつもない試練を日本列島から与えられて
きました。そして、これからも与えられ続ける運命にあります。

しかし、同時に、数えきれないほどの恩恵も授かっています。その一つが「和食」と言えます。
マグマ学者(著者)が、姪御さんを伴って十二ヶ月の食べ歩きをしたことが記載されています。

一月 おでん---出汁は山紫水明の恵み。 *---京都木屋町裏のおでん屋で食す。

1-1.透き通った出汁の秘密/ 関西のおでん---薄黄金色の太根はとくにうまい。

・薄口醤油ほんのわずか+塩一つまみ+昆布出汁(ダシ)+鰹節出汁でつくる。

1-2.うま味は「umami」/ 「甘味」「苦味」「酸味」「塩味」+「うま味=umami」。

・昆布から---グルタミン酸(池田菊苗)、鰹節から---イノシン酸(小玉新太郎)、

・椎茸から---グアニル酸(国中 晃)を発見した。

1-3.出汁と軟水---和食の基本となるもの/

・軟水=和食に適す(昆布のうま味を効果的に抽出できる)。

反面獣肉の臭みはとれない(カルシウム=Caが少ないので灰汁取り不可)

・硬水=和食に不適(水中のCaが昆布中のアルギン酸と反応、表面に沈殿物を作る為)。

獣肉の臭みはとれる(Caが多いので臭い成分と結合して、灰汁取りが可能)。

* 水道水:

・軟 水:北海道=30-35,東北=25-45,中部=25-55,近畿=40-50,中国=25-50,四国=45-60。

・中硬水:九州=40-70,沖縄=46-200,関東=55-90。

・超硬水:ミュンヘン=250, ロンドン=200, パリ=230, ミラノ=220, 北京=300、で。

* 天然水・ミネラルウォーター:

・超軟水: 清水寺音羽の滝水=5, 南禅寺浸水=10, 南アルプス天然水=30,

・軟水: クリスタルガイザー=35, ボルビック=50,

・中硬水: 六甲のおいしい水=80, 灘の宮水=100.

・超硬水: エビアン=300, ヴィッテル=320, ウリベート=650, コントレックス=2000,

(注:水の硬度 軟水=60以下、中硬水=60~129、硬水=130~179、超硬水=180以上)。

1-4.山はなぜ高くなる? ---変動帯日本列島

* 日本列島の下にプレートがもぐり込むためにマグマが発生する。マグマは火山活動を起こすと同時に地殻を厚く成長させ、島国にもかかわらず山国という特徴的な地形となった。このことが原因で列島の水は軟水となる。そのお陰で世界に誇る出汁文化を育んできた。

二月 寒鰯---日本海誕生のヒミツ *---阪急三宮の近くの割烹で食す。

2-1.氷見(富山の西側)の鰯---日本海の至宝/ブリは断然冬が旬なのである。

・ブリの砂ずりと背を、やや大きめに切りつけた刺身、おろしたてのわさびを多めにのせて、「湯浅たまり」醤油に浸して口に入れる。酒は富山の本醸造、箸休めに、津居山(豊岡市)のカニを二杯酢(ショウガ汁少々)でいただく。黒い日本海が見えてくる---至福の境地。

・締めはブリしゃぶである。しゃぶしゃぶと泳がせ、さっと引き上げおろしポン酢でいただく。

昆布の香りをまとったブリの甘味と柚子の酸味が完璧に調和。旬の壬生菜もシャキシャキ。

* 春に東シナ海から九州西方沖で生まれたブリの幼魚モジャコは対馬海流にのって北上し夏から秋にはハマチに育ち冬には立派なブリになる、いわゆる出生魚である。

晩秋になると北海道沖から日本海を南下しはじめるブリは、冬の北陸の名物といえる。

2-2.海と陸を分かちもの---海洋地殻と大陸地殻/

* 海の底には海溝やトラフとよばれる溝状の窪地や海嶺と称する山脈が走っている。

日本列島の周辺では、海溝やトラフはプレートの沈み込む所、海嶺は火山活動によるもの。

* 海洋地殻は、海嶺とよばれるプレートの割れ目めがけて上がってくるマントルが融けたもの。

* 大陸地殻は、沈み込むプレートからいろんな成分が付け加わってできたマグマが起源。

2-3.アジア大陸が裂けて生まれた日本海/

* 2000万年前からはじまり、1500万年にかけてアジア大陸から裂けて日本列島ができた。

2-4.日本海拡大の原因。

* 大陸プレートの下に海洋プレートが斜めに、沈み込むとき硬いマントルウエッジができる。

マントルの流れが、マントルウエッジを押し続け、大陸プレートが裂け日本海が拡大した。

三月 ボタンエビ---大きくなる日本列島 *---大阪北新地のすし屋で食す。

3-1.ほんまもんのボタンエビ? / ボタンエビと富山エビ/

* ほんまもんのボタンエビは、駿河湾でとれるが、わずかし水揚げされないという。

「甘エビより甘い~濃厚な美味しさ!」、駿河湾は深海:平均500m、最深部は2500m。

・旬となった九州のアオリイカの刺身と、おろしたてのわさび、甘味と辛さの競演。

・伊豆半島、とくに天城山麓は日本有数のわさびの産地。

・駿河湾の底あたりに生息する白身、ヒウチダイやアブラゴソのにぎりも うまい。

・最後に相模湾のスズキの押し寿司を一切れいただいて、おひらき。

3-2.伊豆半島の衝突と南海トラフのわん曲/

* 駿河湾が深い理由を一言でいえば、海溝、ここでは南海トラフが湾内へ入りこんでいるから。

* 南海トラフはフィリピン海プレートが沈み込むことでつくられる。

3-3.海で生まれる大陸/

- * 上部地殻、中部地殻(形成されつつある大陸地殻)、下部地殻(初期島弧地殻)、モホ面。
- * 伊豆大島から鳥島にかけての現在の活動的な火山の地下では、中部地殻が分厚くなっている、すなわち大陸地殻が成長しつつあるのだ。

3-4.日本列島は大きくなる。

- * 伊豆・小笠原。マリアナ諸島は、伊豆半島から2000kmも連なっており、この全域で大陸がつくりだされつつある。そしてこの大陸地殻は、フィリピン海プレートの動きに乗って日本列島へ次々と衝突してくるのである。これによって日本列島はどんどん大きくなる。(日常的な時計の尺度にすれば、日本列島が5%ほど大きくなるのに1000万年かかる)。

四月 筍と桜鯛—瀬戸内海のなりたち *—京都の木屋町の「おばんざい屋」で食す。

4-1.筍—香りとえぐ味/

- ・筍のお刺身:生かしら?—(堀りだしてすぐに下茹でしてあるとのこと)。
- ・木の芽和えで春の香りを堪能し、若竹煮で出汁と筍・ふきの共演を楽しむ。
- ・八百屋さんに並んでいる筍は、美味しく食べることができないの?

- * 筍では「ホモゲンチジン酸」という、えぐ味成分が悪の根源。

「ホモゲンチジン酸」は、アルカリ性溶液には溶け出すのである。古来より、米のとぎ汁や米糠をいれたお湯で筍のアク抜きが行われてきた。鷹の爪もアク抜き効果があると。なんとといってもおすすめは、重曹を使うこと、重曹入りの水で一時間くらい下茹でする。

¥500/kgの安価な優れもの、台所にあれば、カップの茶渋落としにも使える。

4-2.筍の産地の地質:パイガラ—京都湾に堆積した海成粘土層/

- * 京都盆地の西の縁、西山とよばれる所が日本最高の筍の産地である。
- * パイガラとよばれる土質である。粘土質で保湿性が高いことが特徴。その一方で、バラバラと細かく割れるので、全体としてほかほかとやわらかくなる。だからこそ筍が頭を出す前でも地面がわずかに盛り上がり割れ目が見えるし、サシやホリの道具で深い所でも掘れる。
- * パイガラの粘土は、「海成粘土」とよばれ内湾に堆積した、ある意味で特別な地層。

4-3.明石鯛—ブルーのアイシャドウに琥珀色の身質/

- ・タイ(鯛)の昆布締めが盛りつけてある。ハマボウフウの若葉(碓防風とよばれる)と湯引きした皮が添えられている。若葉の緑とタイの皮のピンクの色合いが春を感じさせる。
- ・明石の天然ものは恥らうような桜色をしている。ブルーのアイシャドウをしている。

4-4.瀬戸内海の潮流—瀬戸の形成と潮の満ち引き。

- * 播磨灘には、「鹿の瀬」とよばれる浅瀬(東西10km、南北20km)があり潮流が激しい。
- * 明石の鯛が美味しいのは、瀬戸内海の潮流が育んでいる。
- * 瀬戸内海は沈降して出来たと説明を受けたが、なぜ淡路島は沈まなかったか? 「灘」—比較的広い海域、「瀬戸」—狭いところ、が交互に位置している。
- * 月の引力による潮汐の満ち引き、東西距離の差(紀伊水道が満潮時、豊後水道は引き潮)。

五月 こしび—盛り上がる紀伊半島 *—福井のすし屋で食す。

5-1.熟寿司と早寿司/

- * 鮒寿司は琵琶湖のニゴロブナを用いた名物—なれずし(熟寿司)といわれる。鮒を塩漬けし、その後米とともに一年以上も乳酸発酵させ、うま味引き出す。このごろでは、一尾で5000円ほどもする高級珍味である。
- * にぎり(江戸前寿司)は、早寿司ということもある。

5-2.福井で那智勝浦のマグロを食す/

- * こしびとは、出世魚であるシビ(クロマグロ)の子ども(若魚)で、30kg体長1mくらい。
- ・関東ではメジ、関西ではヨコワともよばれる。
- 「漬け」と大きめの中トロが出てきた、炙り? —炙りではなく「霜降り」とよばれる下ごしらえ。

- * こしびは、どこでとれるか? —那智勝浦からのルート。
- 「クロマグロ」の産卵地は沖縄近辺、その後北上し、九州南方で黒潮組と対馬海流組に分かれ、ともに津軽海峡、すなわち大間沖へと回遊する。黒潮組は、紀伊半島の先端潮岬へ、黒潮に洗われる場所で「クロマグロ」が捕れる。

5-2.1400万年前の超巨大火山活動と紀伊半島の隆起/

- * 紀伊半島の中央部から南部にかけて、周囲より熱い岩体が広く分布する。
- この地域には温泉が点在し、なかには源泉の80度を越えるものもある。—高温の大きな岩体が地下に存在すると、この部分は周囲より軽くなり、地盤全体が隆起する。
- * 1400万年前の超巨大火山活動が原因、そのとき地表へ噴出しなかったマグマは地下で固まってしまったが、それがいまだに高温を保っている。

5-3.超巨大火山活動の原因。

- * 1400万年前の超巨大火山活動は、中央構造線をはさんでほぼ同時期に、南北で起こっている。その痕跡は「外帯酸性岩類」と呼ばれ、地下に高温の岩体が潜っていると?。
- 北側:二上山、八島、由利島(tokio=DASH 島)、南側:室戸岬周辺。

六月 穴子と鰻—海底火山でのランデブー *—三宮駅近くの割烹で食す。

6-1.関東の煮穴子・関西の焼き穴子/

- * 関東の煮穴子:水揚げは品川、羽田、野島(金沢八景)。
- * 関西の焼き穴子:水揚げは明石、加古川、高砂。「鹿の瀬」は珠玉のアナゴも育む。ここは、砂地であるから、まったく土臭さがない。

6-2.アナゴとウナギの競演/

- ・先付けは、旬ものの焼き空豆にオクラの煮びたし、続いて生タコの刺身「麦わらダコ」。
- ・アナゴの薄つくり、わさびを添えた焼きアナゴ=一刷毛のよい醤油(龍野、湯浅)。
- お酒は灘五郷(神戸市灘区、東灘区、西宮市)の「男酒」。
- ・ウナギの生きも、常温酒にポトリと入れて飲み込んだ。
- ・ウナギの白焼き=わさびと塩が添えてある。つぎに関東風と関西風の二種類が出される。

6-3.ウナギとアナゴの逢瀬/

- * ウナギの産卵場所:マリアナ諸島、その西に連なるやや古い海底火山列(西マリアナ海嶺)の一つ、スルガ海山付近。海底からそびえ立つ富士山クラスの海山の頂上付近深さ200mあたりが産卵地点。エルニーニョの影響でさらに南下している模様(フィリピン沖)。
- * アナゴの産卵場所:九州南東沖からパラオ島まで南北に連なる海山列(九州、パラオ海嶺)の沖の鳥島近海である。

6-4.四国海盆の拡大と伊豆・小笠原・マリアナ弧の大移動。

- * 異変が起こり始めたのは、約2500万年前。古伊豆・小笠原・マリアナ弧が東西に裂け始めた。分裂した半分は九州・パラオ海嶺として海の中に取り残され、半分は四国海盆の拡大とともに、伊豆・小笠原・マリアナ弧として東のほうへ移動したのである。

七月 鱧と昆布—地球大変動と生き物たち *—金閣寺近くの割烹で食す。

7-1.祇園祭と天神祭のキーワード/

- * 祇園祭りの始まりと日本列島の変動には大いに関連がある。
- 九世紀の貞観時代には数々の地震(貞観東北沖巨大地震、京都群発地震、兵庫県山崎

断層地震など)や火山噴火(富士山貞観大噴火、阿蘇山、別府鶴見岳の噴火など)が。また都では疫病が蔓延して多くの犠牲者が出た。

* 時の清和天皇は、これらの祟りを引きおこしたとおぼしき疫病神(牛頭天王=スサノオ)を山崎断層近くの広峰神社から京都八坂神社へ呼び寄せてまつり立てたのである。

(スサノオ=火山神、地震神の性質もあわせもっている)。

* 祇園祭りと天神祭りに共通するキーワードは「鱧」である。祇園祭りは「鱧」祭りともよばれる。大阪の家庭でも天神さんにあわせていろいろなハモ料理が用意される。

7-2.ハモ---三五〇〇本の骨を持つ魚/ *金閣寺近くの割烹で。

・先に、加茂茄子焼きのバルサミソースと伏見唐辛子の焼きマリネ。

・ハモ料理: 先ずは、「牡丹鱧」をどうぞ、と 梅肉醤油とわさび醤油が添えられている。

・「ハモの薄づくり」、

・「ハモしゃぶ」淡路島特産の新タマネギが敷かれている。

(ハモの頭や骨を焼いて昆布出汁に加えてある。香ばしいハモの味がする)。

(ハモは、八月の産卵を前に養分を蓄えている。「一寸三十三切れ」で包丁をいれる)。

・締めは、小豆島の手述ベ素麺=にゅうめんにしていただく。

7-3.ハモと地質/

* ハモは海底に巣穴を掘って暮らしている。穴をつくりやすいフワフワの泥が溜まった海底を好む。淡路島の南に位置する沼島から徳島で水揚げされる。「三波川帯」ペラペラと片状に剥がれやすい。「結晶片岩」からなる地質帯が関東から九州まで延々と続いている。

八月 ぐじと鯖---沈み続ける若狭湾 *---京都 木屋町の割烹で食す。

8-1.ぐじ(甘鯛、尼鯛)とサバ:(一汐してから)、御食国(みけつくに=若狭)から運ばれた/

1-1ぐじづくし/

・ぐじの刺身と昆布締め、・ぐじの焼きもの、(若狭焼き=カリカリの鱗も食べる)。

・ぐじの酒蒸し、湯葉が添えられている、壬生菜の緑も鮮やか、柚子の香り。

8-2.鯖寿司と魚の熟成。生鯖は(アニサスキ=寄生虫)要火を通すか、冷凍。

2-1 鯖寿司/ 魚は締めてすぐより熟成させたほうが美味しい。

熟成とは:うま味成分のイノシン酸をつくり出すこと。

この成分の元となるのが、エネルギー源であるATP(アデノシン三リン酸)。

*「鯖街道」:(小浜と京):若狭街道(熊川-大原)/小浜街道(花背-鞍馬)/周山街道(西回り)。

8-3.若狭湾-伊勢湾沈降帯/(説明を略す)。

九月 蕎麦と鱧---火山の恵み *---阪急六甲近くの麵好き大将が営む店で食す。

9-1.新蕎麦の季節?/

* 石臼挽き打ちたて夏新蕎麦=北海道友人からの冷蔵便をもって、

* 阪急六甲近くの麵好き大将が営む店で湯がいてもらう。

9-2.蕎麦談義/

・もともと蕎麦屋は飲み屋。焼きのり、板わさ、だし巻き、鴨焼きなどを肴にして辛口の日本酒をきゅ〜とやる庶民の憩いの場だった。

9-3.鱧談義/

・アワビ(鮑)の吸いとろ:塩もみで硬くしたものを、おろして自然薯とすり混ぜる。

究極の椀もの(クロアワビ=アワビの王様)

・アワビの刺身:クロアワビとマダカアワビの二種類、肝が添えられている。

9-4.二種類の沈み込み帯火山---島弧火山と背弧域火山。(説明を略す)。

十月 松茸と栗—列島の背骨、花崗岩 *—自宅で料理して食す。

10-1.美作から秋の味覚到来/

* 傘がつぼみの松茸四本、特大の栗が30個。—岡山の美作の先輩より届いた。

* 今回は、自宅で料理。

10-2.松茸三昧/

・土瓶蒸し: 出汁とハモの香りが相まって、絶妙な香り。

・焼きもの: ホイル焼きにする、卓上七輪の網でさっと焼いて、ポン酢とすだちでいただく。

・松茸酒: 試しに、松茸を一片入れたお酒を、お燗してみた。なんともはや妙妙たる味わい。

10-3.栗

・栗ご飯: 餅米と白米をあわせてみりんを加え栗ご飯の準備は完了

・残った栗は: 茹でて半分に切って中身を取り出し裏ごしする。砂糖水を加え混ぜてしっとりさせ、茶巾に絞っておく、贅沢なデザートの完成だ。

10-4 花崗岩のでき方/ 10-5.プレートはなぜ動く? (説明を略す)。

十一月 芋焼酎とワイン—巨大カルデラとサンゴ礁 *—自宅近くのダイニングバーの店で食す。

11-1.戻りカツオで芋焼酎をいただく—酒づくりの原理と酒の種類/

*今回は自宅近くのひっそりと営むダイニングバーの店で。

・カツオの刺身に自然薯をかけたものが出されてきた。

・お酒は 芋白を頼んだ。(白麴のこと)

単発酵:—ブドウからつくる酒。

ブドウには糖質が含まれているため、そのままアルコール発酵を行うことが出来る

複発酵:—米、麦、芋などからつくる酒。

穀類、芋にはブドウ糖が含まれていないので、酒へと変身するには穀類に含まれるでんぷんをまず糖化し、その後にアルコール発酵を行う二段階の作業が必要。

糖化作用: 麦芽(ビール)、麹菌(清酒、焼酎)、カビ(紹興酒、白酒=パイチュウ)。

11-2.サツマイモとシラス台地/ 巨大噴火は必ず起こる/ (説明を略す)。

11-3.ワインと地質/ 日本が石灰岩自給率100%の理由。(説明を略す)。

十二月 河豚—九州島が分裂する? *—今回は大阪ミナミの店のカウンター席で食す。

12-1.フグ食わぬ非常識/

*関西では、当たると怖い鉄砲(フグ)の皮を縮めて「てっぴ」と言う。

*フグの皮は三層からなる。一番外側には刺のあるサメ皮、その内側に てっぴ(身皮)、とうとうみ(内皮粘膜)。とうとうみとは、身皮(三河)の隣にある遠江に引っ掛けた言い方。

・まずは「てっぴ」と「とうとうみ」をポン酢でいただいた。

・てっさが運ばれてきた。—2~3枚とってネギ(鴨頭=高等)を巻くようにして食するとよい。

・白子焼きの登場: この美味さはこたえられない。

*トラフグでは内臓(肝臓、腸)と卵巣を除けば無毒(フグの毒は=テトロドトキシン)

12-2.トラフグの生態/

*下関南風泊(はえどまり)港に水揚げされるトラフグは、三系統から集まる。

1) 東シナ海から九州・日本海を回遊、2) 瀬戸内海をまわるもの、3) 伊勢湾・伊豆半島。

*トラフグの産卵地: 水深10~50m海底で、水流が早く小石混じりの砂地。

なかでも、伊勢湾と有明海灣口はいずれも干満の差が大きく、潮の流れが速い。

12-3.有明海のでき方—雲仙火山と別府・島原地溝帯。(説明を略す)。

—以上—