



由布市で「食べものの文化フェア特別食談会」

料理研究家

土井善晴さん講演



みそ汁、ごはん、漬物の「一汁一菜」を
提唱する土井善晴さん＝由布市湯布院町

「一汁一菜」
気楽で健康に

「食は一番私たちの本質的なもの」。料理研究家の土井善晴さんは穏やかな口調でそう語りかけた。10月下旬、「食べものの文化フェア特別食談会」のため由布市湯布院町を訪れ、「『暮らしのものさし』一汁一菜が育む美しいもの」のテーマで講演した。

(高橋桂子、撮影・江藤成吾)

「遅いやないかという話だが、料理がこのごろやっと分かつてきた」

仕事としていかにおいしいもの、美しいものを作るかを求めていた状態から脱し、「料理は家族のために作るもの」という原点に立ち返ったと切り出した。

和食について、「自然とともに

あり土地の気候風土の中で育まれた食文化。その時にその土地であるものでできることをする」と定義した。

戦後の高度経済成長の中で日本人は和食を否定しタンパク質や脂肪を取り、毎日「ごちそうを食べるような風潮になったことが、毎日の食事作りを苦痛に思っている人

たちを生んでいると指摘。

提唱する「一汁一菜」は、みそ汁、ごはん、漬物であり、ごはんともそ汁を作り、みそ汁を具たくさんにすることであると紹介。そのやり方であれば料理のうまい下手もなく、男女や年齢にかかわらず誰でも作れ、素材は季節によって変わり、飽きることがない。楽で心が自由になり、健康に生きることにもつながると利点を話した。

一方、料理の本質については、食材との対話であり、正月や誕生日などの特別な日に手をかけることは、楽しく心がつながっているような感情になれることにも言及。五感をフル回転して音を聞き目で見て触れて加減を知り、自分で上手になり、進化していくものだと言明した。

「きれいなもの、清らかなものに敏感な日本料理の美的効果は器に大きく依存する」とし、画像を使いながら選び方や見せ方なども教えた。

「料理をすることで季節を感じ毎日違う発見をしながら楽しんでほしい」と呼びかけた。

料理は自分で上手になるもの



〔問①〕料理研究家の土井善晴さんは講演で、自分が立ち返った原点をどのように表現していますか？

料理は家族のために作るもの

〔問②〕土井さんが提唱する「一汁一菜」について、記事ではどんな「利点」を挙げていますか？記事にある内容から一つ答えましょう。

(解答例)

- ・料理のうまい下手もなく、男女や年齢に関わらず、誰でも作れる
- ・素材は四季によって変わり、飽きることがない
- ・楽で心が自由になり、健康に生きることにもつながる

〔問③〕土井さんは自身が考える「料理の本質」について、どのように表していますか。記事の中から6字で抜き出しましょう。

食材との対話

〔問④〕土井さんは講演で「食は一番私たちの本質的なもの」と語り、食の大切さを説いています。この「本質的なもの」とはどのようなことを意味しているのか、記事の内容を踏まえて考えてみましょう。

自由解答