新春号特別 interview

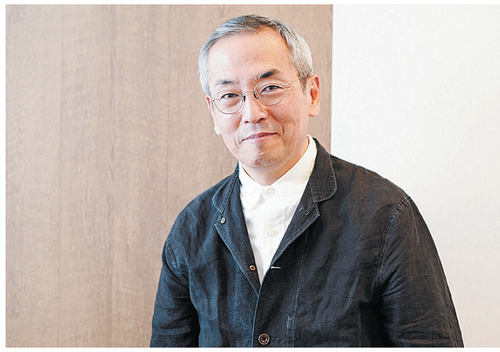
「どう生きるべきか」再考する時代に 変化する日本の食文化を眺め

料理研究家 土井 善晴

ご飯・味噌汁・漬物、「一汁一菜」では最小限のものと対する

料理研究家としてその名を轟かせる土井善晴さん。柔らかな関西弁、その人柄がにじみ出る優しい語り口は、お茶の間でも馴染み多離深い。土井氏の料理番組を手本に、台所で腕を振るった読者もりもりせないのではなかろうか。言うまでもなく「食」と「歯」は切っても切り離せない関係にある。土井さんと歯科医療とのつながり、そして変わりゆく日本の食文化を見つめ思うこと、代名詞とも言える『一汁一菜』が意味するものを伺った。

聞き手：早坂美都副会長



〝大きな影響を与えた〟歯科医師との出会い

―あけましておめでとうございます。新たな年のはじまりに土井先生のお話をお伺いでき光栄です。早速ですが、食と歯科医療は密接に関連する分野だと思います。食の専門家として、食事と歯の関係をどのように見ていますか。

歯科医師の片山恒夫先生が訳した書籍「食生活と身体の退化」（ウエストン・A・プライス著）に感銘を受けました。歯に関する世界的なフィールドワークを通じ、歯の健康が心身の健康に関わり、親が食べるものが、子どもの口腔内に影響を及ぼすということが書かれており、その内容にショックを受けました。肉体と精神は平衡して、健康が維持されるという認識が薄い時代から、食べるものが直接、私たちの肉体の変化と同時に精神も変えてしまうことを伝えていたのです。これは、私が料理をする上で、考え方の基準になりました。より伝統的な食文化の大切さを感じるようになりましたね。この片山先生に学んだのが大阪・心斎橋の歯科医師の先生です。その先生は学生時代から、私の将来を考えて、いろいろなことを教えてくれ、その姿から大きな影響を受けました。

―土井先生が提唱する〝一汁一菜〟は、まさに食と健康に関わる考え方だと思います。

一汁一菜とは〝汁飯香（じゅうはんこう）〟（ご飯、味噌汁、漬物）を指し、日本人にとって大切な三種の食事です。タンパク質の主菜、一種の副菜という栄養学は、和食文化との整合性がありません。そもそも和食文化には〝メインディッシュ〟という概念はないからです。かつての私たちが食べてきたものは、主菜を兼ねた副菜、副菜を兼ねた主菜といったおかずです。例えば野菜の中に少しの油揚げや厚揚げが入る、あるいは豆腐と野菜を一緒に煮込むなどで、この要素は味噌汁に入っています。料理をメインディッシュから作ることなると大変ですよね。そういう意味では、一汁一菜を実践することは、「料理して食べる」という基本的でいて、とても大切なことを実現できるのです。これだけ世の中に食べ物を売っている時代に、私は人が料理をしなくなることに問題を感じています。先ほども申し上げた「食生活と身体の退化」の視点からも伝統食がとても大切であるのです。

「いつもおいしいはあり得ない」自然との向き合い方

―一汁一菜は料理をする方の肩の力が抜けるような、画期的な考え方だと思います。

肉や魚を焼いたり、煮付けたりするなということではなく、時間やお金、気持ちに余裕があり、自分で「これが食べたい」「食べさせてあげたい」と思う時にやるべきで、そうすれば料理を楽しみに変えることができるんです。

―料理は、「必ずしもおいしくなくてよい」とお話しされることがありますよね。

「おいしい」が目的になると料理する人のプレッシャーになります。本来、日本人はおいしいものは人が作るものではなく、自然の恵みであると考えているはずですし、おいしいの種類もさまざまです。相手は自然ですから、いつもおいしいということはあり得ません。「走りもの」「盛り物」「名残りもの」と季節を3つに分ける。例えば新ものはやわらかくておいしいけど、初めは少し水臭いもの。しかし、それはそれで味わいであると解釈する。季節を素直に受け取り、変化や違いを楽しむ、それが私たちの喜びです。

前提として西洋的な食事の楽しみと、日本の私たちの楽しみはそもそも違うのです。食文化はそれぞれの気候風土に生まれるものです。フランスにおけるおいしさは「カロリーの高いもの」と定義できます。しかし、現代の私たちも脂肪分が多いものをおいしく感じるのは、生存本能と結ぶ脳と直結する快感です。それはお祭りの日の食べ物で、たまにはいいけれども、毎日食べていたら私たちは体を壊すわけです。何を食べるべきかを知ることは、自分を知ることです。有名なフランスの美食家、ブリア・サヴァランは「どんなものを食べているか言いたまえ。君がどんな人間か言い当ててみせよう」という主旨の言葉を残しています。何を食べているかで、その人がどんな生き方、考え方をしているかがわかってしまうのが食事なんです。

―気候変動や物価高騰など、日本の食を取り巻く環境は日々変化していますが、どのように見ていますか。

人間が自然に対し、再生能力を超えた搾取をしてきたということでしょうか。人間は自然の一部なんです。私たちの世代は恵まれていました。当たり前のことは、あって当たり前だから気にしなくとも、忘れていてもよかった。当たり前のものって、一番大切なものなんです。自然、空気、水、家族、愛情…。近年、その当たり前にあったものが急速に失われているのです。私たちは当たり前のことを意識して失わないように考えなければならない時代にいるのです。第一に環境危機でしょう。たしかに、一人の人間に大きなことは何もできません。しかし、「家族を思って、料理をして食べる」、こうした人間の条件の大前提を作ることができれば、ひいては地球を大切にすることができます。台所は地球と繋がっているからです。もし、全員が一汁一菜を実践すれば、家庭ごみの削減やフードロスは改善するのです。一人ひとりの日常生活の仕方が地球環境に最も影響を与えるのではないかと思いますね。一人暮らしでも、「料理して食べる」を実践すれば、自分を大切にすることができて、生き生きとする。そして、地球のことも考えられるようになると思います。私たちがどのように生きるべきか、地球が示してくれているような気がします。

―新型コロナの世界的な流行を経て、会食の機会が徐々に戻りつつあるように感じます。

人がコミュニケーションを取る上で会食は大事で、コロナ禍にはそれが実現できませんでした。子どもたちが黙食を要求され、「かわいそう」という風潮もありましたが、実は会食は人とのコミュニケーションを目的にしているわけではないんです。一汁一菜で私たちは、ご飯と味噌汁、お漬物の必要最小限のものと対すれば良いのです。また、会食は〝晴れの日〟のお話で、〝ケ〟と〝ハレ〟といって、日常とそうではない部分の区別をしないといけません。本来、日常は慎ましく自然と向き合って食事することで良い。その日常が過剰になり、例えば食べきれないほどの料理を用意してもてなすことが目的になると、今度はもったいないからと言ってすべてを食べて、健康を害することにつながりかねません。自分は何者かを知れば、何をすべきかは、自ずからわかる。日本人として、己を知ることだと思っています。

最も大切な〝お正月〟「未来へ向けた最初の節目」

―さて、新年を迎えましたが、お正月は土井先生にとってどのようなものですか。

私にとってお正月は一年で一番大切な時期です。この一年どうしようかと考え、リセットして、新たにスタートできる機会です。お正月、家族揃ってご挨拶して、「よし、今年一年頑張ろう」とオートマチックに思えますね。お正月は大きなけじめになるんです。綺麗な一年にしたいと思う最初のタイミングですからね。おせち料理も、お雑煮も、しっかりと整えて、また自分と周りとの繋がり、そして伝統との繋がりを感じながら、未来へ向けた最初の節目になると思っておるんです。

―では、歯科に関する思い出を。

冒頭にお話しした心斎橋の先生には治療のこともちろんですが、食べることと歯の大切さを教わりました。ブラッシングで完璧に磨くのは、なかなか難しいですよね。磨き方は時々忘れた頃に、おろそかになってしまうものなので、先生に指導を受けながら今なお定期検診などでお世話になっており、以来、そろそろ50年になります。

―最後に座右の銘を教えてください。

「一生懸命」ですね。「このぐらいでいいわ」と考えることができなくて、期待以上のことをして初めて仕事だと思うものですから、過剰になる傾向もあるのかもしれません。しかし、そういう風にすることで、なんとか仕事を継続することができたと思います。要求したことを如才なくやることも立派ですが、それ以上のことをすればやっぱり人が喜んでくれます。人に喜んでもらいたいという思いがないと仕事は続かないと思います。今の仕事を次につなげるには、一生懸命やることが大切です。

―本日はありがとうございました。

profile

どい・よしはる

料理研究家、おいしいもの研究所代表
1989年、スイス、フランスでフランス料理、大阪・味吉兆で料理修行を積む。土井勝料理学校講師。
1992年、おいしいもの研究所を設立。十文字学園女子大学特別招聘教授、東京大学先端科学研究センター客員研究員。

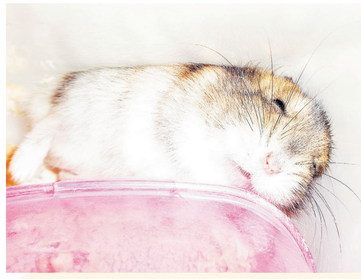
テレビ朝日「おかずのクッキング」で34年間にわたり講師を務める。NHK「きょうの料理」では36年間、講師を継続中。NHK「ラジオ深夜便」に出演。和食文化を未来に繋ぐための「和食の初期化」、持続可能な家庭料理のスタイルを提案。料理から人間を考える食事学・料理学を研究指導。家庭料理を楽しみにするきっかけを作ったとして2022年文化庁長官表彰。著書に「一汁一菜でよいという提案」（新潮社）、「くらしのための料理学」（NHK出版）、「料理と利他」「ええかげん論」（中島岳志共著／ミシマ社）、「一汁一菜でよいと至るまで」（新潮新書）、「おいしいもんには理由がある」（ウエッジ社）、「味つけはせんでええんです」（ミシマ社）など多数。

新春企画 会員写真投稿

新春企画として、会員の先生から写真を募りました。ご応募いただいた先生方、誠にありがとうございました。今号に掲載しきれなかった作品につきましては、次号以降で紹介させていただきます。

「青の世界」
（神澤 晃 先生／杉並区）
朝日が昇る前の空港。出発を待つ機体の「静」と、空に引かれたオレンジの光跡そして海面のさざ波の「動」の対比が面白いと思い撮影しました。

「龍の年に睨みを効かせて」
（川本 弘 先生／足立区）
撮影場所は長野県塩尻市で中山道の宿場町奈良井。1366年に創建された長泉寺の本堂の天井に描かれた1枚です。私自身、本年で還暦を迎える年男として周囲に目を配って行きたいと考えます。



「夢見心地」
（臼井 伸行 先生／葛飾区）
ハムスターのぼぼちゃんは可愛い寝顔をし見た人は笑顔になり、この小さな命は人を幸せな気分にさせてくれます。

「日の出マガンの飛び立ち」
（牧野 泰千 先生／八王子市）
数万羽のマガンが早朝に一斉に飛び立つ時の姿は荘厳で神秘的です。学生の時から通っている宮城県の伊豆沼での一コマです。

土井善晴さんサイン入り書籍「味つけはせんでええんです」3名様にプレゼント

土井さんの直筆サイン入り書籍「味つけはせんでええんです」（ミシマ社）を3名様にプレゼントします。ご希望の方（会員限定）は、Googleフォームからご応募（下記QRからアクセス）いただくか、官製はがきに「1月号 書籍プレゼント」と明記し、必ず以下の5点をご記入のうえ、協会プレゼント係までご応募ください。応募締め切りは2024年1月25日（木）です（当日の消印有効）。当選発表は、書籍発送をもってかえさせていただきます。

【応募はがき記載事項】
①氏名 ②会員番号 ③電話番号 ④住所
⑤インタビュー紙面の感想
宛先：〒169-0075
新宿区高田馬場1-29-8 いちご高田馬場ビル6階 東京歯科保険医協会
「1月号 書籍プレゼント係」宛

▼応募フォーム