

和食と塩

一 塩の滋味 一

近茶流宗家 柳原料理教室主宰
柳原 一成

料理はいずれの国でも古い伝統に根ざして、いわば民族の体質そのものを語るように思います。

一 日本料理は「水の料理」 一

日本料理を独自の方向に誘って、発展させた条件のひとつに「水のよさ」があります。日本にいと日本の水のよさはわからないもので、外国の水と比べた時はじめて気づくのが、日本各地で湧き出でる清水の「くせのない、やわらかな甘さやおいしさ」です。故に、清水や清流に棲息する淡水魚も、豊富な植物プランクトンとともに河川が流れ込む日本近海の魚介もおのずからこまやかな風味です。野菜類も水に晒す料理が多く、お浸しも良い水ならでは。豆腐も水の申し子と言って過言ではありません。

ほどほどに豊かな雨量と湿度、温暖な気候のおかげで、恵まれた水とともに、酒、酢、味噌、醤油、みりんなどの発酵調味料が醸造されて日本の味の根幹となっています。鰹節も節おろした鰹を蒸してカビつけして魚肉蛋白質をアミノ酸に変えたもので、日本料理のだしをとるのに欠かすことはできません。

一 良水が生んだ「茹でる技術」塩ゆで 一

たっぷりの湯で茹でる、たっぷりの水でさらすことは日本では当然のことのように行われていますが、水質の悪い国では思いもつかない料理法のように思われます。茹でるといって、一見単純な技法に思われがちですが、材料をやわらかくするばかりでなく、アク、しぶみ、えぐみなどを除き、同時に色を美しく仕上げることも仕事になります。その茹でる湯のなかに加えることが多いのが「塩」です。少量の塩を入れることによって、材料の持つ良さを引き出し、ほのかな下味をつけることができるのです。

第1章 塩の働き

一 塩ずり 一

一段上の技術として、熱湯に入れる前にあらかじめ塩ずりをしておく方法があります。

例えば、枝豆の塩ずり。すり鉢の中で、洗った枝豆に多めの塩を振り込み、指の腹で米をとぐように軽くこすり、産毛を取ります。鍋にたっぷりの湯をわかしておき、煮立ったところに塩ずりしたばかりの枝豆を塩がついたまま入れるのです。湯にはあらかじめ塩を入れません。

浮き上がるアクをすくいながら、色よく茹で上げます。かたさは途中で豆を食べてみるの

が一番。ちょうどよく茹であがったところで、盆ざると呼ぶ平たいざるにあけ、湯気のたっている熱いうちにすぐに塩をふります。そしてうちわであおいで、風を送り、緑の美しい色を留めおくのです。鍋のなかでアクをすくわないと茹で上がった枝豆に灰色のアクがからみ、つい水にとりたくなりますが、水を吸って水っぽくなって折角の枝豆が台無しになります。

なお、塩ずりしたのにまだ湯がわいていず、沸騰を待っていると、茹であがったとき緑が黒ずんできれいに茹で上がりません。また茹ですぎると、柔らかくなりすぎるばかりでなく、緑色がとんでしまいます。

日本料理では塩をたくさん使うからといって、それが全部口に入るのではなく、ほとんどを湯のなかに逃がします。それでは塩がもったいないと少量の塩にすると、冴え冴えとした色にあがらないのです。このところが分かってくると、ぐんと料理上手に近づきます。

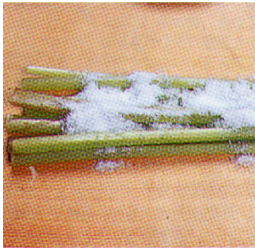
枝豆の塩ゆで



－ 板ずり －

ふきを色よく茹でるのにも技法があります。なまのまま皮をむこうとすると、アクがからんで指も汚れてしまうので、まず茹でるのが先です。自分の持っている中で一番大きな鍋を用意し、たっぷりの湯をわかします。湧き上がった頃合を見てふきを洗い、鍋に入る大きさに切りそろえ、まな板の上に何本か並べます。たっぷりの塩をふってまとめて「板ずり」をします。1本1本塩ずりするより、一度に手早くできるのです。すぐに茹ではじめ、まん中を菜箸でふってみてゆれるのをめどに水にとっていきます。心もち細いほうから順次茹で上がるはずですが、冷たい水にとることによって、緑色が一段と冴えます。太いほうから細いほうへ皮というか筋を引いて、長いまま入るバットに水気をきって並べていき、熱くしたおいしい汁を張って、味を含ませます。赤唐辛子をひとつ入れておくと、ふきの味がしまります。盛り付ける時に初めて器に合わせて寸法を決めて包丁しましょう。切り口がすきっとしたふきになります。煮汁で煮ないのに、この料理法を「青煮」といいます。

ふきの青煮



ー たて塩 ー

胡瓜を洗い、手のひらに塩をのせ、片手で胡瓜をまわしながら、塩をこすりつけると、色が鮮やかになり、皮も柔らかくなります。また青臭さを取る効果もあります。

塩ずりした胡瓜は水で塩を洗い流し、小口切り、短冊切り、または蛇腹に切ってから、たて塩を用意して、しんなりするまでつけます。「たて塩」とは水カップ2に塩大さじ1を溶いたもので、海水よりちょっと薄い塩加減です。塩でいきなりむよりも胡瓜の姿がこわれず、やわらかく塩味をつけることができます。しんなりしたら水気を絞ります。たこと盛り合わせ、三杯酢を張り、おろしたわさびを添えると、たこの山葵酢ができあがります。江戸っ子は端折って、粋に「たこわさ」と呼びます。

たこの山葵酢



ー 塩もみ ー

大根と人参で作る紅白膾は誰もが好きで、おせちをあまり作らない人でもお煮しめ同様手作りしたいもののようです。「なます」とは、もともと生魚や野菜を細くまたは細かく切ったものという意味ですが、一般的には和え物や酢の物のことをさします。

大根と人参は細い縦のせん切りにし、ボールに入れて塩を入れ、ここが勘どころなのですが、はじめは軽く混ぜ、水がでてきたところで、しっかりともみます。はじめからきつくもむと、にがみが出てしまうのです。大根がやせる分人参はやや細めに切るのですが、できるだけ太さをそれぞれ揃えることが塩味の均等につながります。塩の浸透圧で大根の水気ともにくさみが抜けるのです。水洗いをして、いくらかの塩気を残して固く絞ります。甘酢を少しずつ加えて大根と人参をほどこきます。干し柿のせん切りを加えると、紅白柿なますになります。

紅白膾



ー 塩で振り洗い ー

牡蠣のむき身を竹の目ざるに入れ、塩をふります。それよりちょっと大きめのボールを下にあて、少なめの水を入れて、振り洗いをします。竹の目ざるを使うことによって、牡蠣がすべらず上手に回転して、牡蠣のむきみのひだひだに入っている汚れを簡単に取り除くことができます。ストレーナーやプラスチック製のざるだと、かきがすべってしまって、このように加減よくいかないのです。振り洗いしたあとそのままにしておくと、牡蠣が塩分を吸ってしまうので、すぐにざるごと今度は真水で振り洗いします。そして、ざるをあげ、水気をきります。この一連の下ごしらえは、竹の目ざるならではの良さです。

ちなみに牡蠣のむきみを買って来た時の灰色の液体はかきの血液なので、料理するまではそのままがよく、使う時に洗います。

ここで紹介する「牡蠣のみそすき」は艶よく練った練り味噌をかきとともに鍋に入れ、昆布だしで溶きながら、ふっくらした煮えばなを食べる冬のご馳走です。貝類と味噌はふしぎなほど相性がよく、みそだれが貝独特のくせを除いてくれます。

牡蠣のみそすき



正月にお屠蘇気分が箸がすすむ「なまこ」は柚子が黄色く色づく頃からおいしくなります。市場に出回るなまこは青なまこと赤なまこがありますが、どちらも扱いは同じです。

まず、なまこの口先を切り、腸（このわた）を押し出して、腹腔内の砂を洗い流します。まな板の上になまこをおき、多めの塩をふる目ざるをかぶせて、ふる動かし、余分なぬめりを取ります。この料理法を「ふるなまこ」といいます。

なまこの塩をさっと洗い流してから、番茶を煮出した湯に水を差して、温度をちょっと落

とし目ざるのまま入れて5秒ほど。すぐに水にとって番茶を洗い流します。まるでおまじないのようだと思われるむきもありましょうが、これは「茶ぶり」といってお茶のタンニンがなまこの生臭いようなくせを除き、色も鮮やかになり、とてもおいしくしてくれるのです。

柚子を入れた甘酢に浸すと、「なまこの柚香酢」。ゆこうずと読みます。日本料理は料理名にも、詩もあり歌もあるのです。ここでは、黄柚子の中をくり抜いた「柚釜」(ゆがま)に入れてあります。黄柚子はかおりとともに、冬の食卓を明るくしてくれます。

なまこの柚香酢



— ふり塩 —

淡白な白身魚は塩味だけであっさり焼き上げます。程よくついた焼き目が見た目に食欲をそそり、香ばしさが味に深みを持たせます。すずきは切り身を厚いほうを中側にして、金串を2本打ち、少し多めに持ち、指の間から塩を少々ふります。こうするとまんべんなくふり塩することができます。盛り付けたとき上になる表から焼きはじめ、程よい焼き目をつけてから裏に返して火を通し、焼き上げます。焼き上がったものはまな板において、串をまわしながらぬきましょう。丁寧に焼き物に取り組むことが大切で、その気力が「おいしく焼くこと」につながります。新鮮な材料であれば塩だけで、すばらしいご馳走に焼き上げることができるのです。塩は焼く直前にふります。

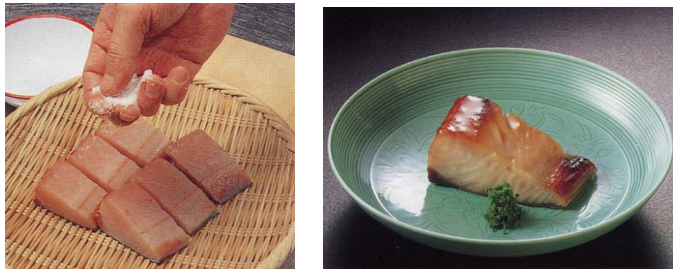
すずきの塩焼



さわらの西京漬は、西京白みそにつけた味噌漬けです。では、味噌にいきなりつけてもいいのかといえば、そうではないのです。まずさわらの切り身をバットに並べ、塩をふります。半日おくと、汗をかくように水けが出てきます。これが魚の生臭みなので、さっと水洗いして、布巾で水けを拭きます。みりと酒でゆるめた西京みそで漬け込むと、季節にもよりますが、3~4日で食べごろになります。味噌漬にすると、保存がきき、特にさわらは冷

めてもおいしいので、おせちやお弁当などの折り詰めに欠かせません。

さわらの西京焼き



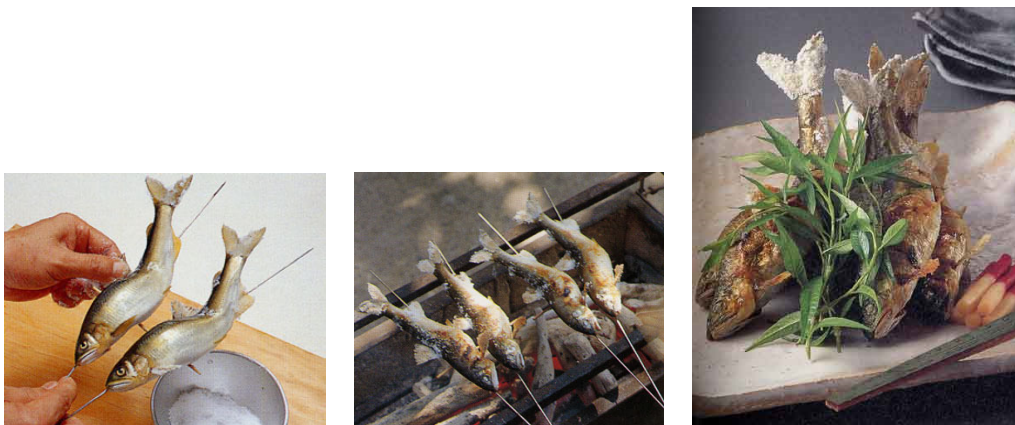
－ 化粧塩 －

海で育った鮎の幼魚は川をさかのぼりながら成長します。鮎漁解禁のころには清流の水苔を盛んに食べるようになるので、特有の香りがするようになります。この香りは天然ならではですが、近年は養殖技術がすすみ、天然鮎に近づけた「天然仕上げ」「半天」が市中に多く出回っています。

若鮎を水洗いして登り串を打ったあと、脊ひれ、胸ひれ、尻ひれ、尾ひれに、たっぷりの塩をつまんでぎゅっとねじるように塩をつけます。これを「化粧塩」といいます。化粧塩をすることによって、振袖を身につけたが如く鮎がはなやかになると同時に、ひれが焼け落ちるのを防ぐことができます。

なお、秋の落ち鮎や子持ち鮎は塩をふらずに赤銅色に焼きます。焼きあがってから甘い練味噌をぬって魚田（魚の味噌田楽）にして、充実した濃厚な味を楽しみましょう。

鮎の塩焼き



－ 強塩（安倍川塩） －

しめ鯖や鯖のバッティラずしが大好きな人は多いと思います。鯖を三枚におろしてから、鯖の両面に真っ白になるくらいにたっぷりと塩をふります。この塩の使い方を強塩（ごおじお）といいます。あべかわ餅のきなこのようにたっぷりの塩なので、別名あべかわ塩ともい

います。盆ざるにのせ、夏場で3・4時間、冬場で5・6時間おいておくと、鯖のくせがすっかり除け、整理された鯖の味に仕上がります。

水洗いして表面の塩と脂を流してから三杯酢に浸し、その後、頭のほうから皮を一気にはぎます。山葵より生姜がよく合います。

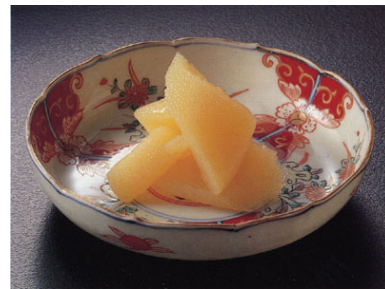
しめ鯖



— 呼び塩 —

数の子にはしんの卵巣で、かつては日本でたくさんとれたため干し数の子として保存し、米のとぎ汁につけて戻して使っていました。現在は干したものは少なく、塩数の子がほとんどです。塩数の子をもどすには、呼び塩といって、ごく薄い塩水につけて、塩出しをします。真水より塩の塩分濃度が近くなり、より早く塩をぬくことができ、と同時に薄い塩味が残る程度に塩抜きすることができます。後から酒と淡口しょうゆで調味しただしにつけるのだから大丈夫というわけにはいかないのです。塩を抜きすぎるとおいしくなくなるので、「呼び塩で塩抜き」が味の決め手になります。

数の子



— 酒塩煎り —

車えびは内湾に棲むうつくしい海老です。小鍋に酒と塩を入れて火にかけ、煮立ってから海老を入れて赤く色づくまで「酒塩煎り」にします。下味がつき、時間がたっても身はしまりにくいようです。

海老酒塩煎り



－ 塩で味つけ。潮汁 －

鯛のかぶとやひれ、中落ちを木取り、薄塩をふってしばらくおいてから、目ざるに入れて熱湯で表面が白くなる程度に霜ふり、水にとって残っているうろこを指で丁寧に洗い流します。鯛と水と昆布で静かに火にかけ、鯛からだしをとり、塩と酒で味をととのえて、鯛の潮汁をつくります。潮汁は醤油をいれない吸い物で、品のよい口当たりになります。

鯛の潮汁



－ 敷き塩 －

さざえのつぼ焼きの下に粗塩を敷いておくと、がたがたせず安定をよくします。

また、焙烙焼きでは、焙烙に塩と松葉を敷き、多彩な秋の素材、例えば松茸、栗、銀杏、酒塩に浸して下味をつけた甘鯛などを並べ、上にもう一枚の焙烙で蓋をして焼きます。吹き寄せの風情がご馳走です。ポンズ醤油につけて召し上がってください。

さざえのつぼ焼き



松茸焙烙焼き



－ 打ち塩 －

焙烙焼きの蛤の靱帯を包丁して、火が通ってきた時ポンと勢いよく開かないようにしておき、殻頂にさっと打つ塩のことを「打ち塩」といいます。最初はあまり目立たないのですが、火が通って乾くと、富士山の初冠雪のような姿が浮かんできます。

－ 胡麻塩 －

黒胡麻を香ばしく煎って、火からおろす直前に塩を入れて「焼き塩」にします。塩を入れたらすぐに火からおろすのがコツで、はじめから一緒に煎ると、塩が灰色に染まってしまう。料理には何気ないところに大事な秘訣があるのです。

赤飯



薩摩芋ご飯



－ お焦げのおまじない －

羽釜でご飯を炊いて焦がしてしまったとき、木の蓋の上に塩をおくと、焦げ臭いにおいがうすれるという迷信みたいな方法が昔からあります。柳原料理教室では、毎回お稽古の時羽釜で炊くので、時々この「お焦げのおまじない」が活躍しています。不思議とにおいがとれるのですよね。



－ 盛り塩 －

料理屋などの玄関に一对で盛ってあるのが「盛り塩」です。玄関を清める、よいお客がきてくれる、商売が繁盛するようになどの願いをこめて毎日塩を盛るのです。



塩はその他、里芋のぬめりをとる、うどんや蒲鉾のこしを出すなどいろいろな働きをしています。

第2章 米塩の資と塩梅 味は塩で立つ

「米塩の資」という言葉があります。日本人の食生活を支えたのが主食の米だったからでしょう。生活費を意味します。セルやソルトの塩から給金という意味のサラリーという英語が生まれたと聞くと、塩が生命維持上の必需のものだということがうかがわれます。

人間の体液はほぼ 0.9 パーセントの塩分濃度だそうで、点滴などに用意される生理食塩水と同じ 0.9 パーセントです。そして、吸い物の塩分濃度が約 0.73 パーセント。吸い物や味噌汁またコンソメスープなどを食べることによっても私たちは体内の塩分濃度を調整しています。

おいしいと感じる味覚や食欲は、必要十分で過不足のない塩分摂取のバロメーターであるのだということにほかなりません。好みやそれまでの食習慣にもよりますが、はげしい労働や運動で消耗すれば、塩を甘いと感じる極限もあり、ゆっくりの生活であれば、少なめの塩味がおいしいと感じるのです。塩梅がよいという表現がありますが、調理においては塩の匙加減などが按配よくいっておいしくできあがることをさします。料理を作る中で塩を上手にあやつることが出来るようになれば、だいぶ上達したといえます。味は塩で立つのです。

第3章 塩と桃の木

塩という一番に思い出すのが桃の木です。

熱海湾をみはるかす小高い丘に当時住んでいて、春になると淡紅の花をつける一本の桃の木がありました。この桃の木はもともとこの庭に植わっていたのではなく、実生の双葉から自分が育てたものなので、ことさら思い出深いのです。

終戦直後、小学校に上がる前なので4歳ころだったと思いますが、上野の黒門町付近を父と歩いていて、ところどころに残っている焼け跡の一隅に小さな芽生えを見つけました。

「桃の双葉だよ。持って帰って植えてごらん。」と、父に促されてまわりの土ごとそっと掘って両手で持ち帰ったその桃は、みるみる内に大きくなって青葉を繁らせたのです。自分で拾

った双葉がこんなにも大きくなったのだという事実は幼い私を特に喜ばせたのでした。

ところが、急に熱海に引っ越すことになって、でも、すでに直径7、8センチになっていた桃の木は運ぶのが大変だということで、父母は当然の如くおいていくというのです。折角こんなになったのにと、めそめそしていると、祖父が「一成の大事な桃だから」と、宅配便などという便利なものなかった時代に、桃の木が何本も買えるほどの運賃をかけて、熱海に送ってくれたのでした。

無事熱海の地にも根付いた桃の横枝が台所の窓近くまで伸び、そのうち何故かこの枝に塩の筴（ざる）をさげる習慣がついて、にがりを切ることになったらしいのです。

昭和30年代後半、手に入る塩はみんな「粗塩」で、相当にがりを含んでいて、しっとりというか水っぽかったのです。塩を目の細かいざるに入れて桃の枝につるしておくと、空気中の水分を吸って、にがりが水分と共に垂れて、下に受けるたらいがポトリポトリと音をたてていたのを今でも鮮明に覚えています。ざるに吊ってある程度にがりを除いた後、鍋にその塩を入れて卵白を加えぎゅっぎゅっと練るようにあわせます。時には父にねだって自分も鍋のなかをかき回したりもしました。これに水を加えて火にかけるのです。しばらくして、塩の汚れとアクを抱いて浮き上がった卵白をすくい、表面にほつほつ塩の結晶が見え始めたところで、布巾漉しにします。これが飽和液に近い「水塩」です。今のように純度の高い精製塩のなかった時代で、「水塩」は料理用の、特に吸い物には欠かせない大切な調味の塩として使われたのです。その「水塩」は甕か琺瑯引きの器に入れて、竹の小柄杓が添えてありました。

その塩をつけると、ふかしたサツマイモがぐっと甘く感じられたこともあって、手間のかかる丹精した塩が「味」の決め手で、大事にしなくてはいけない、にがりのない塩を手に入れるのは本当に大変なことなのだ、と子供心に焼き付いています。

この桃の双葉の体験がその後の私の方向性を決めたようで、無類の植物好きに育ち、のちに農大の造園科にすすむようになります。

第4章 塩に対する高い見識を

今では、純度の高い精製塩が何時でも安価に手に入るようになりましたが、にがりをとるために続けてきた先人の苦労を知らないと、にがりがある塩のほうがおいしいという錯覚に陥ったり、イオン交換膜法でできた塩をかたいとか強いという表現をするばかりで、その安全性に気がつかないことになり兼ねません。

イオン交換膜法は私達の飲む水道水の何倍もの精度をもった濾過の力をもっていて、海水などに含まれているかも知れない重金属やたとえば洗剤などの科学的な汚染を取り除くことができます。

専売法がなくなって、いろいろな塩に出会う可能性が増えたことはよいことですが、ムードに流されずにしっかりと塩をみつめていく見識を持ちたいと思います。

講演者略歴

1942年、先代宗家・柳原敏雄の長男として東京に生まれる。
暁星小、中、高等学校を経て、東京農業大学農学部造園学科卒業。
柳原料理教室にて日本料理の指導にあたる一方、自ら野菜を育て、魚を釣り、
日本全国の食材を訪ねてまわるなど、食材そのものへの研究にも力を注いでいる。
東京農業大学客員教授。儀礼文化学会常務理事。
醤油情報センター（旧日本醤油検査協会）理事。

著書

- 「料理材料ノート」（共著），1973，文化出版局
- 「柳原一成の美味客膳」，1982，女子栄養大学出版部
- 「近茶流季節の味」，1988，主婦の友社
- 「懐石近茶流」（共著），1992，主婦の友社
- 「定本正月料理」（共著），1992，日本放送出版協会
- 「和食一四季を楽しむ料理集」，1993，日本放送出版協会
- 「正しい和食」，1996，マガジンハウス
- 「和食指南」，2000，日本放送出版協会
- 「柳原一成の伝承正月料理」，2000，放送出版プロダクション
- 「ちゃんと作れる和食」，2000，マガジンハウス
- 「こだわりの鍋料理」（編者・監修・指導），2002，成美堂出版