

【特別講演】

塩と江戸料理

柳原 尚之

近茶流嗣家 柳原料理教室 副主宰

1. はじめに

古くから「米塩の資」という言葉があるように、日本人の食生活を支えてきたのは、この米と塩でした。塩おにぎり、漬け物、味噌汁。これは日本人の食の原点であり、今でもほっとする料理のひとつではないでしょうか。

戦後、日本人の食生活は、劇的に変化しています。海外の料理も多く食べ、食の幅も広くなり、色々なものが不自由なく食べられる時代となっています。さらに、医学、栄養学の発達により、世界的にも長寿国家となりました。栄養が過多になっている現代は「炭水化物」「塩分」にマイナスイメージをもつ情報も多くなっています。しかし、それはとても悲しいことで、私は何か一つの食材を悪者にするのは間違いだと思っています。確かに、昔ほど人間は歩かなくなり、活動量が減っているため、エネルギーとなる炭水化物やミネラルである塩分の必要量が減るのはわかります。しかし、塩がなければ、おいしい料理はつくれません。材料のおいしさを引き出し、味をつけるのは塩なのです。私たちに絶対必要なものであることには、今も昔も変わりありません。

2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録をするにあたって、4つの定義を決めました。その一つが、健康的であることが挙げられています。

一汁三菜や豊富な食材など、栄養バランスの良い食事が、和食の特徴でもあります。その中心は、主食である米と、味つけには醤油や味噌など、主原料が大豆、米、麦、塩の「醸造調味料」が使われてきました。

現代に繋がる和食の基礎を作られたのが、江戸時代と言われています。

江戸時代は現代より旬や風土を感じられた時代であり、材料は今よりも限られていました。しかし、江戸時代

の人々は、「おいしい」を求めて色々な創意工夫を重ねてきました。その努力が、今の日本料理を作る礎となっているのです。

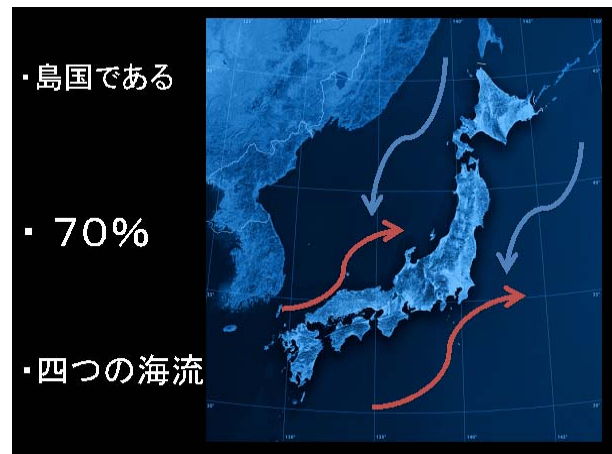
今回の講演では、まずは私たち日本人が塩と米を主として、組み立ててきた日本料理とはどのようなものかを紹介し、江戸時代の文献をもとに、どのような料理が作られてきたか、そして、現代にもつながる江戸時代の塩の使い方を紹介し、塩の魅力を改めて感じる機会になれば良いと思っています。

2. 日本料理とは

和食が無形文化遺産に登録された魅力として4つのキーワードがあります。「豊富な食材」「健康」「季節感」「年中行事」です。

・豊富な食材

和食を支えているのは、豊富な魚や野菜です。築地の魚市場では毎日約150種の魚介類が取引されています。その食材の豊富さはやはり日本の環境によるものが多いと考えられます。



また、島国であるために、日本全国で塩の製造が行われました。特に江戸時代、日本沿岸に多くの塩田が作られました。特に瀬戸内では盛んで十州(播磨、備前、備中、備後、安芸、周防、長門、阿波、讃岐、伊予)が全国の製塩量の80パーセント近くを占めていたために、十州塩田といわれていました。(農商務省農事報告書より)

・健康

現在海外で和食がブームです。海外における日本料理店の数はここ数年で飛躍的に増加しています。その理由の一つとして、和食は健康的であると考えられているからです。和食の基本的な献立に一汁三菜があります。一汁三菜とはご飯と味噌汁、三つのおかずのことをいいます。下の写真の料理を見るだけでも、約13品の食材が入っています。色々な食材、調理法を使うことで、バランス良く栄養をとることが出来ます。



一汁三菜

・季節感

日本人は季節感を大事にしてきました。季節の食材を使うことはもちろん、料理名に季節をのせることもあり、そして、使う器にも季節感を表します。

また、その季節にしか出さない料理、例えば春なら鯛の桜蒸し、秋なら松茸の土瓶蒸しなどがあります。



・年中行事と郷土料理

五節供(人日、上巳、端午、七夕、重陽)に代表されるように、一年を通してさまざまな行事や祝い事があります。その行事の中で、食がとても重要な役割をすることも和食の特徴です。

その代表がおせち料理です。おせち料理に入る三ツ肴は、数の子、黒豆、ごまめで、それぞれ子孫繁栄、健康、豊作の願いを込めて作られ、そして、食されるのです。



—おせち料理—



三ツ肴

3. 江戸の塩



歌川広重作 二十六夜待遊興之図
天保年間（1830年）

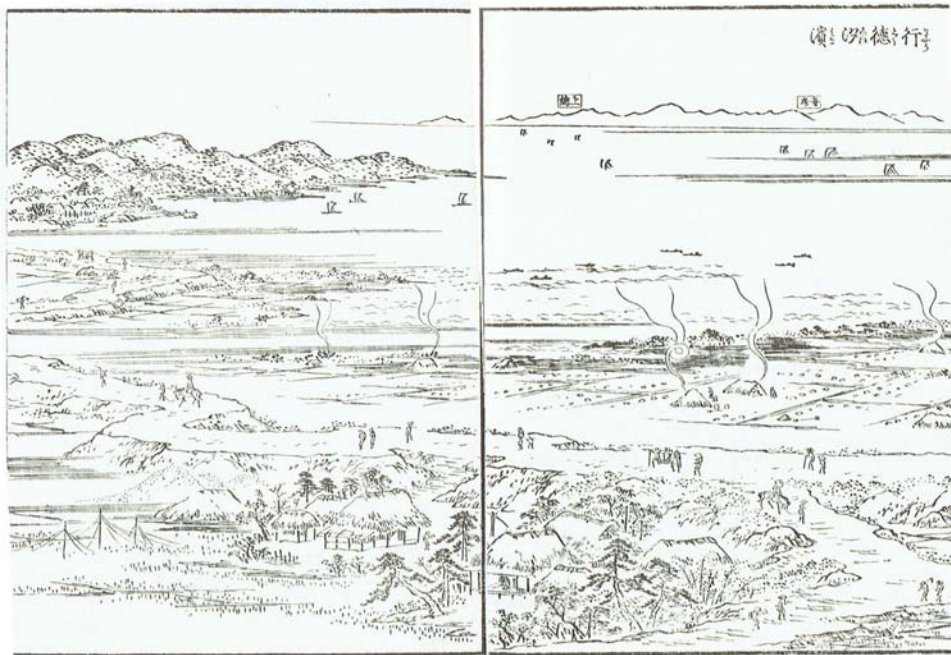
江戸時代、戦乱の世が終わり、天下泰平になると、色々な文化が華開きます。特に食は、生きるための食に、楽しむための食という側面を持ち合わせるようになり、さまざまな料理が作られました。日本で最初に出版されたレシピ本と言われるのが寛永 20 年刊(1643)「料理物語」です。それまで、献立や、配膳、しきたりなどが書かれた本はありましたが、作り方が書かれた本はこの本が初めてといわれています。この本の出版以後、玄人から素人まで幅広くレシピ本が出版され、江戸の人々の料理へ対する興味の深さがわかります。特に文化文政期頃(1800 年頃)になると、流通や産業が発達し、醤油、みりん、酢など大量に作られて、値段も下がりました。一

般庶民でも、これらの調味料が使えるようになったことで、さらに料理が発展し、今私たちのよく知る、握り寿司、そば、天ぷら、鰻など、人気を博した料理の出現につながります。多くの調味料の中で、味の原点である塩はどのようなものを使っていたのでしょうか。

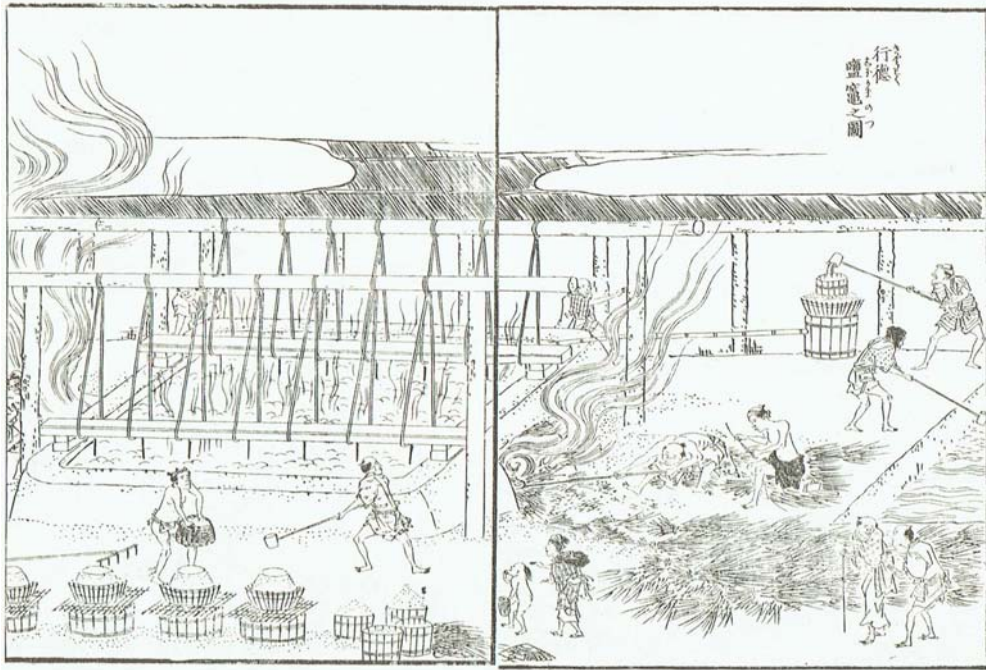
・行徳の塩と播州の塩

和漢三才図会聖徳二年(1712)によると「播州赤穂、備前の樫野、武州の業徳、共に潔白にて美味なり」とあります。特に武州の業徳、今の行徳ですが、こちらは、江戸開府以来、徳川家康の庇護のもと、寛永年間には 4 万石程度の生産量であったと考えられています。一方、塩の名産地である播州を含む、塩十州での生産量は江戸中期で 350 万石から 450 万石であり、江戸にも下り塩として多く運ばれました。勝海舟の記した書「吹塵録」には「下り塩」の量は承応 3 年(1645)30 万石、享保 11 年(1726)には 84 万石言われています。この量は江戸の人々全員が使っても十分に補える量であり、江戸の市場を席卷していたのが分かります。

また、元禄 10 年(1697)刊の本朝食鑑には「日用の食物の調味には、播州、行徳の産を、塩蔵の場合は上総や他の塩を用いるべし」とあり、行徳の塩が播州のものと同じぐらい上質であったことがわかります。



江戸名所図会天保 7 年(1836)より



江戸名所図会より



江戸府内 絵本風俗往来 より

4. 江戸時代の塩の使い方

醤油が一般的になる前は、調味料として、味噌、酢、塩が主に使われてきました。塩は、味付け以外にも、保存、料理の下処理、下味、化粧塩と幅広く料理に使われます。塩がなければ料理が出来ないと言っても過言ではありません。その中で、江戸時代の料理書に出てくる料理から塩の使い方を見ていきます。

4.1 すし

今「すし」といえば、握りずしが一般的ですが、ずしが開発されたと言われる文化文政期以前は、箱すしといわれる、押しすしが一般でした。下処理した魚とすし飯を箱に入れて重しをかけて押すことで保存が可能な保存食としてのすしでした。

その中で、代表的な箱すしが、こけらずしです。こけらずしは、箱すしの原型といわれており、室町時代からこの名が文献に見られます。今では、押しすしに使わないようなアワビや赤貝などを使っており、きれいに並べて、屋根のコケラ葺きに見立てているところが面白いところです。



・すしでの塩の使い方

すし飯では、ご飯に混ぜる打ち酢が味の決め手にあります。江戸時代は、米酢と塩だけで打ち酢を作ることが多く、塩加減がとても大事になります。

名飯部類附録 享和 2 年(1802)にこけらずしが明記されていますが、一升に対して、塩 12 匁 5 分(約 45 g)

とあります。現代では米一升に対して 30 g 程度が使われます。

4.2 さしみ

文献に記された最も古い料理は何かご存じでしょうか。それは、なます(鱧、膾)といわれる生魚を細く切ったもので、今の刺身に近いものでした。

特に江戸前の豊かな海をもつ江戸では、刺身や膾はよく食べられた料理でした。

その例として、特に江戸っ子が大好きであった初鰹ですが、今では、生姜やニンニクをそえて醤油で食べるのが一般的だと思います。しかし、当時は主に煎り酒や、からし酢、大根おろし酢、唐辛子酢そして、酒塩で食べていました。今とは大きく刺身の食べ方が違っていたのです。



4.3 塩煎り

今では、作られなくなった料理の一つ、塩煎り。

延享 2 年(1745)刊の伝味味玄集にある料理で、「木の葉鯛、きす、小石カレイ、イシモチ、車エビ、小鰻 立て塩でよく洗っておく。鍋の底へ塩をしき、笹を敷き、魚を並べて、炭火で強く煮る。魚から水気が出るので、水を加えてはいけない。良く煮てそのままです。(意識)」とあ

り、塩だけで魚を煮たシンプルな料理です。しかし、調味が塩だけに、その加減がとても難しかったのが想像できます。その加減の難しさが現代に残っていない理由だと思います。

4.4 阿茶蘭漬け

現代でアチャラ漬けといえ、甘酢に唐辛子を入れたものをさしますが、江戸時代のアチャラ漬けには砂糖が入らず、温めた酢に塩を入れて、野菜や魚を漬けた料理です。



4.5 立て塩

4.3の塩煎りでも明記されていますが、立て塩とは料理ではなく下準備に使われます。

海水程度の塩水をつくり、魚を洗うときに使います。塩水を使うことで、魚の身を生臭くさせない手法です。他にも、酢の物に使う胡瓜などの野菜を柔らかくするときに使います。

4.6 酒塩

現代でも代表的な魚料理に使う下処理。魚に酒と塩をふり、生臭さを取りつつ、下味をつけます。

また、「酒塩煎り」といって、酒と塩で煮ることで、車エビなどは、色よく煮ることが出来ます。

5. おわりに

和食が大きく発展した江戸時代。海に囲まれた日本

は、各地で塩をつくり、おいしさや保存を求めて、工夫を重ねてきました。その努力が現代にも受け継がれています。

今も昔も塩加減が味の決め手であることは変わりありません。塩の量が少なくても味気なく、多ければしょっぱくなってしまいます。タイミングも大切で、同じ量の塩を使っても、焼き魚の場合では、塩をふって、馴染ませてから焼くのが美味しい魚と、塩をふったらすぐに焼いた方が美味しい魚があります。食材や量、環境により、適塩は変化するのです。その細かい塩梅が、難しいところでもありますし、逆に塩の面白さだと思います。

古くから私たち日本人の食を支え、料理にはなくてはならない塩。その使い方や、魅力を知ることが和食のさらなる発展に結びつくのではないのでしょうか。

講演者略歴

柳原 尚之(やなぎはら なおゆき)

近茶流嗣家柳原料理教室副主宰。東京農業大学で発酵食品学を学ぶ。醤油会社での研究員やオランダの帆船でのキッチンクルーとして勤務後、近茶流宗家の柳原一成氏とともに、東京・赤坂の料理教室で、日本料理、茶懐石研究指導にあたっている。NHK きょうの料理などへの出演、大河ドラマなどの料理時代考証や料理監修を務める。和食料理本の発行や講義を通して、食育、江戸時代の食文化の研究・継承も行っている。2015年文化庁文化交流使に任命され、日本料理を海外に広める活動を行う。2018年農水省より日本食普及の親善大使に任命。1979年生まれ。

主な著書

- ・「美味しい暮らし 季節の手仕事」柳原一成との共著(池田書店)
- ・「正しく覚えて美しく作る 和食のきほん」(池田書店)
- ・「江戸から伝わる味をたずねて」(池田書店)
- ・「世界一美味しいご飯を我が家で炊く」(青春出版)ほか。

※本文内写真

・久間 昌史

・栗林 成城