



# 若者へのメッセージ 44

料理研究家・おいしいもの研究所代表 土井 善晴

## 【第一回】台所と地球は繋がっている

フランス料理や和食を長年修業して、何でもできるつもりだった私は家庭料理の裾野の広さを知って、一から学び直すことになる。

幼い時から山に親しむ友人と山菜採りや苜採りに山へ行き、小さな変化に気づく彼の感性と運動が連動する身体能力に憧れた。

### 家庭料理は裾野の広い世界

私は料理研究家です。今は食事学や料理学を研究する大学教授の傍ら、随筆を書いたり、講演活動など、食に関わるさまざまな仕事をしています。独り立ちするまではスイスやフランスでフランス料理を、和食は大阪の料理屋「味吉兆」で修業しました。その後、料理学校で家庭料理の基礎を指導し、またレストラン開発を通じて町おこしに尽力しました。並行して、テレビ朝日系「おかずのクッキング」という料理番

組の講師を34年間（2022年3月まで）務めました。

今回、執筆の機会を得て、改めてこれまでの自分の学んできたことや教えをいただいた師について考える機会となりました。これまで、フランスのレストランでは、偉大なシェフの観念（コンセプト）に基づく個性的な料理に惹かれ、日本料理屋では、富士山の雪のかかった頂にある天上の美意識（日本人が創造した二次的自然）に触れ、感動しました。しかし、30歳で民族の命を育む家庭料理の世界に降りたとき、頂には



土井 善晴（どい・よしはる）

料理研究家、おいしいもの研究所代表、十文字学園女子大学特別招聘教授、東京大学先端科学技術研究センター客員研究員、甲子園大学客員教授、学習院女子大学講師

スイス・フランスでフランス料理を、味吉兆（大阪）で料理修業を積む。1992年おいしいもの研究所を設立。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。家庭料理を楽しむにす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』（共著、ミシマ社）、『一汁一菜でよいに至るまで』（新潮新書）など多数。

なかった裾野の広さに驚き、慎ましく美しい花が咲いていることを知ったのです。

料理なら、何でもできるつもりになっていた当時の私にとって、現実の庶民の伝統の暮らしの知恵を何も分かっていないことを知り、ショックを受けました。西洋から日本に、プロの仕事から家庭料理と、身の置き場が変わると、また一から学び直さなければならなかったのです。ある価値観は正反対にさえなるのです。しかし、分からぬことを聞けばいつも教えてくれる魚屋さん、鶏肉屋さん、篤農家、酒蔵の杜氏、味噌の工場長、やきもの屋の女主人、陶芸家、美術家、師に至る所にいたのです。そして、指導する学生、そして家族からも、私は大いに学ぶことができたのです。

## 現代人が失いつつある身体能力

とりわけ新潟や長野の山に親しんで育った友人たちと出かけた春の山菜採り、秋の茸採りは断然でした。彼らの歩き方、耳目の働きは、地下を流れる水の流れを想像してよき水さえも見つけるのです。彼らは路の葉をくると巻いて湧き水を受け、手を濡らさないようにシュッと飲む姿までかっこいいのです。彼らと過ごす時間の一切が学びでした。自然を感じ取るずば抜けた彼らの感覚。見えないものを知る力、違

に気づく感性は、まさに現代人が失いつつある身体能力だったのです。

その能力の高さに憧れ、そういう身体能力はどこで何をすれば身につくのか。それを知るには新たな学びが必要でした。難しい哲学書、美術書、思想書を手に取ったのです。そこにあった一行の言葉に思考のきっかけがあったのです。小林秀雄、ハンナ・アーレント、和辻哲郎、柳宗悦、魯山人、イサム・ノグチ……、彼らの美しい言葉から学んだのです。読むことで彼らに親しみ、彼らを師と感ずることができたのです。一つを知るためには全体が必要で、今を知るために歴史は必須でした。

気候変動、地球の環境危機は過剰な豊かさを求めてきた人間の不始末です。現代の私たちの食は豊かさや喜びの象徴となっていますが、家庭、男女、健康、生き方、そして環境破壊まで、あらゆる社会の問題の種にもなっています。何を食べるべきか、何が食べられるか、何を食べたいか、時々の状況や気分という食べる人の都合で変わる食も、和洋の区別のない料理観念は矛盾し、あるべき姿を失います。

## 「きれい」は「真善美」を表す言葉

人間は料理する動物です。人間は料理して人間になりました。そうした原初の純粋な料理は……

その精神もその技法も……幸い、「何もしないことを最善とする和食」の観念は昔も今も変わりません。東アジアの孤島にある豊かな自然を背景に、私たちの食文化は生まれました。モンsoonという気候帯にあって、世界有数の量の雨を降らせ、豊かな水を森に蓄え、ホットスポットといわれるほどの命の多様性を育んだのです。

豊かな恵みを与えてくれる自然から……空を飛ぶ鳥、力の強い熊、豆粒に至るまで……八百萬の神を見いだしたのです。縄文人は湧水地に住み、この列島では水に不自由することはありません。手を洗うことでいつも心地良くいられたのです。神である食材に触れる前に手を洗う、自然と人間の間に境を引く。けじめをつけてきれいにする。おかげで火を入れずとも安心して食べられる「お造り」のある食文化ができたのです。

きれい・きたないは、私たちの倫理観そのものです。うそ偽りのない「真実」、悪意のない「善良」な心、そして美しさ。人間にとってもっとも大切な「真善美」を「きれい」という日常の言葉ひとつで表すのです。台所と地球は繋がっているのです。あなたは何を信じられますか。今でも信じることができるのは、かけがえのない地球の自然だけなのです。