

出汁（ダシ）の文化を次世代に

2013・5・4
NHKラジオ



伏木 亨ふしき とおる 1953年、京都府生れ。75年京都大学農学部食品工学科卒業、80年同大学院博士課程修了。同大学同学部助手、助教授を経て、94年より京都大学大学院農学研究科教授。
85年から86年まで米イーストカロライナ大学医学部へ留学。89年、日本農芸化学会奨励賞受賞。現在、日本栄養・食糧学会理事、日本香辛料研究会会長、日本動植物細胞工学会評議員も務める。専門は食品・栄養化学。おいしさの脳科学、自律神経と食品・香辛料、運動と栄養など、幅広い研究を行なっている。著書に『魔法の舌』(96年、祥伝社)、『グルメの話 おいしさの科学』(2001年、恒星出版)、『ニッポン全国マヨネーズ中毒』(03年、講談社)、編著に『うまさ究める』(02年、かもがわ出版)など多数。

美味しさの研究を25年続けている。自分の前に美味しさを研究する化学者はいなかった。

おいしいとは？ 複雑な構造がある。4つ・・・

- 1、食べなれた安心感のある味(文化)
- 2、身体が欲しているもの(生理的欲求)
- 3、情報、ブランド、なかなか手にはいらないとか、人が絶賛している。(情報)
- 4、油と砂糖、うまみ・栄養が豊富なもの。(偶然の美味しさ)

1～4が合わさると美味しいと感じる。

日本人はコンブとカツオでダシをとる。
欧米人はコンブダシを嫌がる。カツオダシは生臭さが嫌われる。

ダシのことを欧米人はスープという。
フランスでは野菜、肉等からダシを作る。

ダシのとり方は、まずコンブを冷たい水から60℃～70℃まで暖め、カツオは1分位でさっとあげる。

海外のダシは長時間煮るのが普通でアクはとらない。
日本人はせっせとアクをとる。フレンチはとらない。

日本食で、アクをとらない料理とアクをとって作った料理の両方を食べ比べた。結果、アクをとらない方が分厚い味がすることが分かった。

京都ではアクをとらないで作った料理は、その味が品がない・・・と判断され店ではださない。よけいな味がついてしまい素材本来の味がでない。余計な味がついてはだめ。
日本人の美意識で純粋なものを突き詰める。

日本食は ■うまみを生かす ■ローカロリー ■色彩ゆたか ■素材をいかす。

昔の日本には「砂糖」「油」がなく、コンブとカツオブシでダシをとった。
コンブにはアミノ酸が多くあり、
カツオブシにはイノシン酸が多くあり、二つでうまみが増す。

世界の中で日本のダシが優れている点は、「砂糖」「油」を使わないので健康的。

今は、世界中、健康的食事の方に動いている。
欧州では新しいものを日本に探している。
日本人は自然とともに生きている。
海外は自然を克服した生活。

現在、世界中で「味」というと5つがあるが、最後の「ウマミ」は約100年前に日本人によって発見され追加されたもの。
それまで、味は塩味・甘い味・すっぱい味・にが味だけだった。

トマト、キノコ、アンチョビなどにウマミ大。

日本食は「ウマミ」を生かしている。

日本では若者の日本食ばなれが進んでいる。若者には選択肢が多々あり西洋のたべものが好まれている。
パン、麺が増えてきた。朝はパン食が多い。
若者が日本の伝統食を引き継いでいない。
ご飯と共に育ってきた食事が薄れてきた。対策としてはまず米を食べましょう。米を食べれば、自然に魚・つけもの・みそ汁が美味しい。
ご飯を中心に日本のダシのきいた料理を食べましょう。

子供の頃に経験していないと大人になってもテイストがわからない。
好みは人世代限り・・・

家庭、学校で日本のダシの味を教える必要がある。

京都では料亭が学校でダシを作り、子供達に味わしている。
これで生涯の教養になる。

食生活が変わると長生きが変わる？
今の長命の日本人は日本食、粗食だ。

今は食べすぎなのでは？