

日本の食材が生んだ日本料理と寿司



日本の農産物は四季の変化が生んだ芸術的な旨味を持った物が多く、土壌がそれを産み四季の変化がそれを育てる。又狭い国土の日本は貴重な農産物に関し、常に品質の改良を官民一体となっていて行っているため、質のグレードが高く収穫されたその物だけで、味を加える事無く食することも出来るほど旨味を持った物が多い。諸外国では主に加工用に生産されている農作物で

も日本の農産物は用途に幅があるもの実情です。

魚 日本は海に囲まれた国である。当然同じ様な海に囲まれた国は世界各国に多く存在する。暖流と寒流が日本を包むかのように中央部でぶつかり、プランクトンの発生は世界の何処を比べても比類の無い多さです。それを目当てに寒流系の魚と暖流系の魚が多く集まる、魚にとっても魚の漁場です。日本を取り巻く海水温度は、冬は氷点下に近く夏は20度を勇に越える。寒暖の差の大きさが木材の年輪を深くするごとく魚の身の締りと旨味を作り上げている。又この海流の外にブレンドされたような日本海がある。

海苔は日本の代表的な食品であるが、日本は水の国と言われるほど川が多く、殆どの川の源流はそのまま飲用に出来るほどの清流です。

多くの支流を交えながら本流となり海に注がれる。肥沃な大地を下った水は優しい栄養分を加えながら湾に流れ込む。その真水と海水が海苔を育てる。穏やかな湾内で育った海苔は柔らかく、波の強い所で育った海苔は硬い物が出来る。日本の冬の海は、海苔の生産に適した温度と、湾の中で海水と真水の交わりが様々な食用に適した絶妙な味の海苔を生む。

日本の農水産物はそのまま食用に出来ないものは殆ど無いと言っても過言ではありません。

1. 海苔の成長に必要な栄養分は

雨や雪などの水が山や耕作地などを経て陸上からの栄養分や酸素、炭酸ガスを河川を通して漁場に供給します。遠浅の湾には特に栄養塩が多くなります。また季節の寒暖や雨、雪、川水によって水温を調整します。海水は塩の満ち引きによって活発な流動を行い、海苔の生育に必要な成分を常に運んできます。海苔を構成している物質は糖類、淡白質、灰分、繊維素、脂質、水で構成されます。

海苔1枚分が成長するために必要とするこれらの主な元素の含有量は炭素1440ミリ

グラム(海水量4500から採れる量)窒素は210mg(290) 燐は21mg(520)その他、鉄分、カルシウム、カリウム、硫黄、マグネシウム、ナトリウム、塩素が含まれます。これらを吸収して生育するのに炭酸ガスが補給されます。次いで窒素、燐が吸収されて生育していきます。

2. 海苔の成長

海苔は自分の周りの海水から必要な栄養分を吸収して、光合成作用、窒素同化作用、呼吸作用を繰り返しながら成長していきます。光合成作用とは太陽の照射により海水に溶け込んでいる炭酸ガスを吸収することによって炭水化物を作ります。窒素同化作用とは光合成によって出来た糖類(炭水化物)と海水に含まれる窒素、燐、硫黄、鉄分、カルシウム、カリウム、マグネシウム等を化合してアミノ酸を作り、海苔の原型となる蛋白質を作ります。海苔が成長する過程で光合成作用、窒素同化作用そして細胞分裂を活発にさせる為にはエネルギーが必要です。光合成作用によって出来た糖類(炭水化物)の一部を毎日酸素を吸収して、酸化させエネルギーを出させるのを呼吸作用と言います。エネルギーによって生殖細胞が成熟し海苔となります。

3. 焼き海苔の栄養価は

焼き海苔の構成成分は水分6%、タンパク質40%、糖質40%、脂質2%、繊維2%、ミネラル(鉄分やカルシウム等)7%その他で構成されています。しかし40%の糖質と繊維2%は消化しないのでカロリー源とはならない。更に脂肪も少ないので肥満成人病予防の定カロリー食品である。40%のタンパク質は大豆、米に次いで消化吸収が良く、海藻類の中では一番です。骨を丈夫にするカルシウム、鉄分、ヨウ素、亜鉛。硫黄は体内のミネラルバランスを正常にし、血液を弱アルカリに保ち貧血を防止し、細胞の活性化を促進します。またビタミンA B1 B2 B6 B12 C ナイアシン パントテン酸葉酸等が豊富に含まれて栄養バランスが良く、海苔の植物繊維は40%あり整腸作用を促進し、便秘、痔疾、糖尿病、大腸癌を防ぎコレステロール代謝を正常化するので健康に大変良く、毎日一枚位で十分な健康管理が出来ます。

日本料理の原点

日本料理の原点は、素晴らしい旨味のある食材の味を大切に料理で、その物の持ち味を最大限に引き出す調理方法を主として行っています。

フレンチはその食材に、味付け調理の技法を用いるのが基本です。

日本料理は食材選びを基本として、季節(旬)の最高の味を持った物を、鮮度と旨味を落とす事無く調理します。

これは農産物と水産物も同じで特に水産物は、鮮度劣化の激しい物を生で食べるように調理するのですから、食材選びはどんなプロも真剣そのものです。

調理法の一例

素材に調味料を加える事無く、美味しく調理する方法の一例を述べたいと思います。



鯛の表皮を熱湯で処理した(湯引き)

湯引き鯛や鱸のように皮目に旨味のあるものは、魚を捌いたあと皮に熱湯をかけて、冷水で冷やします。この皮目は非常に旨味があり捨てるには忍びないので付けたまま食べるのがベストです。そして海水に触れていた表皮は、バクテリア菌の汚染を受けている可能性もありますので、熱湯で煮沸処理をする調理法も衛生処理をしている事になります。



カツオの表皮を焼いた(あぶり)

アブリ処理をする魚に鰹が良く挙げられます。表面を焼き上げて冷水で冷やします。皮に付いた旨味のある脂を捨てる事無く調理する方法で、勿論バクテリア菌の汚染を取り除く方法でもあります。

洗いは古くから淡水の鯉や、夏場に脂の乗る鱸などに良く使われる調理方法で、活きている状態で捌いた魚の身を薄切りにして冷水で洗う様に浸して余分な脂を取り除く方法で、酢味噌などを漬けて食べる調理法です。

酢は小骨の多い小魚や通常光物と言われる魚に多く用いられる調理法です。骨を取り除いて捌かれた魚に薄塩を振り、身が締まった後水洗いをして酢に漬けます。酢に漬けることにより小骨が軟化しそのまま骨も口に当たらない状態になります。沿岸の魚は海水温度が比較的高い時に腸炎ビブリオに汚染される事が多いので、酢は最高の殺菌処理の方法でもあります。

その物の旨味を引き出すこの様な調理法は、寿司にとって不可欠な方法で常に調理法として行われています。

日本料理を取り巻く環境

料理にはその食材を美味しく食べる為に、その食材の旨味を最大限に引き出す調味料も不可欠です。日本の気候風土が生み出した調味料の代表的な物で、醤油・酢・味噌・酒があります。これは米に花と書いて糀と読みます。糀は米で出来たカビで添加物です。日本の調味料は体にも良い自然発酵食品でありその全てが殺菌能力も兼ね備えています。同じ様にカビで出来たものに納豆があります。ご存知のようにペニシリンもカビで出来ています。

寿司で重要なものに**生姜**(ガリ)があります。

生姜には食中毒を防ぐ成分が入っており、東北地方や北海道で魚と野菜を入れた漬物『飯すし』も、魚と野菜の外に生姜・糺・竹の笹などを使って作ります。

ガリ(生姜)

生姜は古事記に記載されているほど昔から日本人には使用されている香辛料です。栄養面から比較すると他の野菜と少ないが、様々な薬効を持っています。生姜に含まれるショーガオールやジンゲロンと言う成分には血行を促進し、発汗作用があり、新陳代謝機能促進、悪寒発熱などの改善に役立ちます。また胃液の分泌をそくし消化促進、食欲増進作用があります。また抗酸化作用で老化防止、癌予防にも効果があるとされています。またこの成分には細菌の繁殖を抑える力があります。

竹の笹 竹にはサルチルサンと言う成分が防腐の役目を持っており、昔から竹の籠に入れた野菜は痛みが少なく保存用や運搬用の道具としても多く使われました。笹は断熱効果もあり、寿司にはこの笹を仕切り用にしたりして生物の腐敗を防ぐ努力をしています。

醤油は調味料の他には、保存用の働きも持っています。マグロのツケなどは、その昔冷蔵庫の無かった時代に、保存用に生まれた寿司の技法です。そして醤油は大腸菌やその他のビブリオ菌などのバクテリア菌も瞬時に殺してしまう働きを持っています。

醤油の効能

醤油の殺菌効果は特に優れているものですが、逆にビタミンB1 B2の破壊抑制作用も持っています。醤油は油脂(リノール酸) に対し強い抗酸化作用を示し食品の保存性や安定性を高めます。また、人体に対し抗腫瘍作用(制ガン作用)があり、ヒスタミン、ニコチアミンが血圧降下作用の働きもします。

酢は寿司に不可欠ですが、酢は全ての細菌に対して殺菌の効力を発揮します。

酢の歴史と効能

史実としては、紀元前5000年頃メソポタミア南部のバビロニアで、ナツメヤシやブドウから酢を作っていたとされています。人類最古の文明であるメソポタミアのシュメール人は酢造りの他、野生の麦の栽培によりビールも発明していました。

また、紀元前400年頃、古代ギリシャの哲学者ヒポクラテスは呼吸器の病気やケガの治療など様々な医療に酢を用いたとされています。

エジプトのクレオパトラは酢に真珠を溶かした物を毎日愛飲していたと伝えられています。実際酢は体の若さを保ったり、シミやソバカスを出来にくくする効果があるとされています。

世界中の人々が、様々な酢を作っていました。日本には4～5世紀ごろ、酒造りの技術と一緒に中国から米酢の醸造方法が伝えられました。この米酢は大阪の南部地方の泉の国で「いずみ酢」として江戸時代まで作られました。平安時代には酢の種類も増

え、米酢や酒酢のほか梅酢、菖蒲酢、果実酢なども作られました。江戸時代には酒粕を利用して粕酢を造り、これをご飯に混ぜた寿司めしが江戸の人に大変好まれました。酢の効能として、魚の鮮度が落ちると生臭さが出て来ますが、酢に漬けると不快臭の元となるトリメチルアミンと言う物質が中和され、不快臭が取り除かれます。

アクの強い野菜は酸化酵素によって変色しますが、調理の際酢水に浸したり、酢水で茹でる事により変色を防ぐ事が出来ます。逆にアントシアン系の色は酢に寄ってますます鮮やかになります。茗荷や、寿司で使うガリ（生姜）もピンク色になります。

食酢による殺菌効果は、食中毒菌であるサルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、赤痢菌などが1分以上は生存出来ないほどの効力が証明されております。

酢の機能性として、消化液の分泌促進効果、疲労回復効果、糖尿病肥満防止効果、血圧上昇防止効果、老化防止効果、血中エタノール濃度上昇遅延効果、栄養補給効果があります。

山葵ワサビは生物の薬味として欠く事の出来ない物ですが、冷蔵庫にワサビと生魚を一緒に保存すると鮮度落ちが遅くなります。細菌に汚染された食品とワサビを密閉して保存するとワサビの効果で死滅します。ワサビの殺菌効果も多大です

ワサビの効能

わさびは薬草辞典「本草和名」(818年)に記されており、すしに使用されたのが文政時代(1818~1830年)とされています。わさびはその強い辛味の刺激で魚の生臭さを消し、ワサビの芳香が寿司の旨味を一層引き立てています。

ワサビの辛さは食欲増進もさせますが消化液の分泌を促進し消化を助ける働きを持っています。またワサビの辛味成分であるアリルイソチオシアネートは、黄色ブドウ球菌、腸炎ビブリオ菌、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌O-157等の増殖を抑える働きがあります。そのほか寄生虫の活動を抑制、血液をサラサラにする抗血栓作用、癌細胞の増殖を抑制する抗癌作用、骨粗しょう症抑制などの働きもあると言われています。

あがり(お茶) 寿司になくってはならぬものがお茶です。このお茶の効能は、独特の苦味で生魚の違和感を取り除いてくれます。また、大腸菌に対する殺菌効果も多大で、食中前後にお茶を飲む事は健康と衛生面を両立させる素晴らしい働きをします。

お茶の効能

そして歯の間にある食べかすを取り除くサポニンや、口の中の雑菌をおさえるタンニンをお茶は含んでいます。またお茶には歯を強くするフッ素が含まれていて虫歯予防にもなります。お茶に含まれるビタミンCは以前から注目されていましたが、老化防止のビタミンEが緑茶には多数含まれている事もわかりました。お茶に含まれているタンニン

の主成分のカテキンが発ガン作用の抑制に効果があることが科学的に証明されています。

寿司の基本で大切な話があります。



寿司の折です。日本には昔から、身動きが出来ず混雑した場所や、マキシム状態の詰め込みを、良く寿司詰めという言葉で表現します。寿司の折りの中には寿司が言われるごとく、隙間無く詰め込まれています。なぜこの様に寿司が入っているかというと、寿司は酢の入ったご飯(シャリ)と生の魚で出来ております。酢のご飯に直接面した魚の表面は、酢の殺菌効果でバクテリア菌は発生しません。しかしながら、常温で持ち運びされるお土産はバクテリア菌が発生してもおかしくありません、その寿司の表面を杉薄板で出来た蓋を被せ、潰した様に密閉し包装して歌舞伎紐で締めると、杉の殺菌効果ばかりではなく、握られた魚の表面は窒息状態でバクテリア菌の繁殖を阻止します。この様に生物の腐敗防止や鮮度と衛生を維持するノウハウを寿司はいたるところで生かし造られています。

日本料理と寿司の奥深いお話を進めましょう。

「包丁」

電子顕微鏡写真

日本料理に使われる包丁は殆どが片刃包丁です。日本の侍が持っていた刀と材質は全て同じです。違う所は日本刀は両刃で、料理包丁は片刃です。片刃包丁は骨の上を滑らせ捌きを主体とした出刃。削ぎ切りに適した柳刃包丁など、全ての包丁を使用前、仕上砥石を掛けて丁寧な磨かれます。

(刺身調理包丁)鮪断面

刃は剃刀にも劣らない切れ味で、刃以外の表面も非常に滑らかです。その表面の滑らかさは切った魚の表面にミクロの傷も与えません。この様に調理された魚は鮮度劣化や酸化も遅く、細菌の付着や繁殖も極めて少ない事が立証されています。

日本の料理は包丁の使い手の、腕の善し悪しで決まると言われる由縁です。

(普通の調理包丁)鮪断面

俎板も仕込み段階の魚を捌く俎板、野菜、磨き上げられた生魚を切り付ける俎板と分けられています。素材を傷めることなく、その持っている旨味を落さず

衛生的に調理するのが包丁技術です。

日本は南は沖縄、北は北海道に列島が広がり、南は亜熱帯近くまで届きます。5・6月は日本の典型的な雨季で梅雨と言うものがあります。毎日雨がしとしと降り、湿気が多く一寸忘れて置いてあった食べ物は、翌日カビが生えるほどです。日本の石の建造物には、水滴の様な結露が壁を濡らします。木造の家が気候風土に適しています。この様な気候風土が日本の食材を取り巻いているのも現状です。世界一バクテリア菌の発生しやすい国であることも事実です。そんな気候風土でありながら、一番鮮度の劣化の著しい生の魚を食べる日本。なぜそれなのに生の魚を食べるのか。その物の持ち味が旨いからです。刺身は典型的で、醤油とワサビでその素材の旨味を味わう代表的なものです。日本の近海で獲れた魚を味わうとその違いがわかります。その物の旨味を味わう料理が日本の料理の原点です。日本は米の国です。その品種改良は国家的プロジェクトで行われ、米の持っている糖分から来る甘みや旨味は世界の何処と比べても群を抜いております。その米で魚を食べる、それもシンプルに。素材の旨味と旨味がお互いを引き立てる食べ物が寿司です。

バクテリア菌を殺し、鮮度を落す事無く調理する包丁技術。素材選びから最後にお客様の口に入るまで徹底した鮮度維持と衛生知識を持って作り上げられる寿司は、ものの本質を理解出来る能力と、味覚を持った人に味わって頂く最高の料理です。

日本の食材選びと旨味を引き出す包丁技術と、フレンチの技が加われば世界の料理を変える事も不可能ではありません。現に最近話題になっているレストランのシェフは必ずと言って良いほど日本料理の原点を熟知しています。

寿司はただご飯の上に魚が乗った食べ物ではなく、煮炊きをせずとも安心して食べる事の出来る、高い調理技術と衛生観念を持った調理師のみが作る事を許された一番安心出来る食べ物です。

この資料は2003年3月3日 世界最高峰と言われる調理師学校 [le cordon bleu london](#)にて、すし技術披露と衛生講習をした際に受講者にすしの知識として述べたものを記したものである。

作成 千葉 さかえ寿司 風戸正義