

それでも私が
捨てられ
なかつたもの
やましたひでこ



3 上質な「和」の調味料

もともと面倒くさがりな私。洗濯にしろ、掃除にしろ、アイロンがけにしろ、家事は「楽」ばかりではありません。だったらせめて、できるだけ「愉」しんでいたい。そのためには全体を俯瞰して、それぞれの家事にどれだけの時間を割くか、どれだけのエネルギーを充てるかという、コスト感覚を持つこと。そして、それぞれの家事におけるキモを押さえ、他のことは手を抜いたとしても、そこだけはきっちり守ることが大事です。

料理も同じ。私は「得意料理は何？」と聞かれたら、「冷や奴と卵かけご飯」と答えます。私の料理の腕前、推して知るべしでしょうか？ それでも、自分の心と身体が喜ぶ料理をつくるキモはよくわかっている。料理が得意かどうかとは関係なく、そのことだけは自信があります。



しょう油の名産地・小豆島で、杉樽にて2～3年熟成された逸品。あっさりしているのに深い味わい。大豆は福岡産の「ふくゆたか」、小麦は香川産の「さぬきの夢」、塩は瀬戸内海のものを使用。特撰小豆島醤油(250ml)、510円(価格はすべて税込み)。

では、私の料理におけるキモとは何か。それは、「和」の調味料を上質なものとすること。しょう油、みそ、塩は基本中の基本です。

しょう油とみそは、一般的な促成醸造ではなく、必ず長期熟成されたものを。質のよい素材を使った、添加物の入っていないものを選びます。塩は化学塩ではなく、岩塩や海塩など、良質な自然のミネラルが入っているものを選ぶ。

そうになると、ほとんどスーパーに売っていないので、やむなくお取り寄せが多くなります。当然、コストはかかりますが、こうした上質の調味料さえあれば、料理はまづ間違わない。生きた素材でこそ心と身体が喜ぶ、つまり「美味しい」と感じるので、かける手間と労力は惜しみません。

とはいえ、とくにブランドや産地にこだわりの持っているわけではありません。そのときどき、手に入ったものをありがたくいただくというスタンス。

この「金両醤油」は、最近気に入ってよく使っているもの。友人の「国境なき料理団」団長、本道佳子女史からいただきました。なんともフレッシュな味わいに、微生物の発酵の力を感じます。

あとは、新鮮で美味しい野菜があればOK。できるだけ地元のもの、地産地消がいいな、と思います。

ただ、食の世界は追求するときりがありません。私の場合、他の食材まで深く追求し始めると、かえってナーバスになる気がするので、こだわるのは調味料だけ。このポイントさえしっかり押さえれば、あとはどんな雰囲気でも食べるかです。