



聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第4回・上

# すこやかレシピ

~もっと笑顔で  
もっと元気に~

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

## 日本人の豊かな味覚を次世代に

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ~もっと笑顔でもっと元気に」が4日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれた。第4回講座で講師を務めた洋食料理家三國清三さんの講演内容を紹介する。

<企画・制作／静岡新聞社企画事業局>

## 不時不食

### 「ホヤ」が鍛えた 食の感性

北海道増毛町の貧しい家庭に育ちました。父は漁師です。日本海はとも海が荒く、しけること3、4日、漁に行けません。そうすると家には食べ物もなくなり、親父と二緒に濱に、食べられるものを拾いに行きます。すると必ずホヤがありました。ナイフで身を取り出しますが、おなかですいているので10個ぐらいペロっと食べてしまいました。後になって知りましたが、ホヤは「海のバイナッフル」と言われています。ホヤならではの甘み、酸味、苦味、塩味、うま味を味わいました。これらの味を「五味」といいます。ホヤを食べることで五味を知り、食の感性を鍛えることができました。ただ拾った物で料理の基礎を自然に勉強できたから、貧乏は捨てたものではありません。神様が私を導いて、ホヤを食べさせ、感受性、感性を高め、世界に通用するようにしてくれたのだと思います。

私の中学時代、高校進学は当たり前でした。高校に行かなかったのは学校で私を含め、たった2人でした。私は中学を卒業すると札幌市の南十六条の米屋の丁稚奉公を始めました。ある日の食事で、ハンバーグが出てきました。刺し身、芋の煮ころがしなどを食べて育ったので、ハンバーグなんて見たことがありません。はしで「ジユクク」と切ったら肉汁が「シロク」と出てきました。恐る恐る黒いソースをなめてみたら甘酸っぱくて、とてもおいしかったのを覚えています。甘酸っぱいというのは初めての体験でした。その瞬間、このハンバーグを作る料理人になること決め、北の迎賓館といわれた札幌グランドホテルで修業を始めました。



三國 清三 (みにくに・きよみ) さん

洋食料理家・「オテル・ドゥ・ミクニ」オーナーシェフ・日本フランス料理技術組合代表

1954年北海道増毛町生まれ。札幌グランドホテル、帝国ホテルで修業後、駐スイス日本大使館料理長。三ツ星レストランのトロワグロ、オーベルジュ・デュ・リルなどで修業した。1985年、東京・四ツ谷にレストラン「オテル・ドゥ・ミクニ」、2010年に静岡市清水区にレストラン「エスプリ ドゥ ミクニ」をオープン。

中卒は正社員として雇われないと言われ、初めはパート扱いでした。その後、フランスの三ツ星レストランに5軒も勤めることができ、腕を磨きました。30歳になって今の東京・四ツ谷のレストラン「オテル・ドゥ・ミクニ」を構えることができました。

もしハンバーグに出会う前においしいラーメンと出会えばラーメン屋さんになっていたし、おいしい寿司だったら、お寿司屋さんになっていたのかもしれない。

### 12歳までに味覚を鍛える

私たち人間は8歳から「気づき」が始まります。12歳には大人の脳が完成されると言われます。脳が成長する12歳までにたくさん刺激をさせること「見る・聞く・嗅ぐ・触る・味わう」という感性が磨かれ、花開きます。

ですから8歳から12歳までに、いろいろなしつけをして、感謝の気持ち、箸の持ち方などを教えるなくてはなりません。さらに味覚をつかさどる、五味をキャッチする「味蕾」(みらい)も8歳から増え

12歳で1方1方5千個になると言われています。味蕾は不思議なことに12歳から減っていきます。ですから「甘い・酸っぱい・しょっぱい・苦い・うま味」を子どもたちにきちっと教える必要があります。

小学生を対象とした食育活動が大変重要になるため、10年余り前から、全国を回っています。これまでに2千人以上の子どもたちに、甘い・酸っぱい・しょっぱい・苦い・うま味というものを教えています。最近では東北の気仙沼の活動に力を入れています。子どもはすぐに大人のうそを見抜き、だまされないので、真剣勝負です。

子どもには世界三大珍味であるフォアグラ、トリュフ、キャビアの料理を食べてもらい、おいしさを感じるメカニズムをしっかり教えています。1年かけて自分達の地域の食文化を勉強して、ふるさとに誇りを持つようになっています。

います。さらに神経が細やかな指を使った調理を体験させることも重視し、イカをさばりてもらったり、フルコースの調理を体験してもらったりします。

「医食同源」という言葉がありますが、私たちは病気になること必ず食事療法から始まります。食は人に良いと書きますから、いいものを食べればいい人になり、悪いものを食べると病気になってしまふということ。また、その時、旬でなければ食べない「不時不食」も大切にすべきです。個人の体だけでなく、国の根源も食生活ではないでしょうか。食の問題があれば、国は滅びると思います。

### 昆布とカツオ節の だしが根底

子どもたちには朝、しっかりと食べさせましょう。そうするとエネルギーを蓄えますから学校に行くと、人をいじめることも、集中力が途切れることもありません。しかし、

朝、しっかりと食べていない子はエネルギーがないので、すべきしたり、すべいじめたり、人が嫌がることをします。我々日本人は、昆布でだしを取って、かつお節で風味をつけます。日本人は非常に豊かな味覚の感性、デリケートなものを持っています。特にうま味は日本語で、世界用語になっています。日本の食文化を後世に伝え、ずっと連鎖していくことがとても大切です。

毎日だと理想ですが、最低1年に1回でもいいです。しっかりとだしを取ったものを子どもに食べさせてください。お吸い物、みそ汁、そして自分の家の伝統の正月料理として、昆布の煮しめを味わうのもいいですね。子どもたちや孫に「うま味」という日本の食文化の素晴らしさを受け継いでいくのが私たちの責務ではないでしょうか。

古里・増毛町の鉄道は終点で線路が切れているため、後退はありません。私の人生も前進のみです。私は静岡県と縁があり、清水港にレストランをプロデュースしています。味覚は心を豊かにします。皆さんの脳を刺激し、感性に訴えるような料理を味わっていただければ、努力していきます。

皆さんも70歳になっても80歳になっても、自分の手で、自分の歯でちゃんと食べられるようにしましょう。



## 遠山所長の健康セミナー

三國シェフは講演の中で「甘い、すっぱい、しょっぱい、にがい、うま味」を何回繰り返したでしょう。

この5つの味覚を子どもに覚え込ませることが、食育やその後の真つ当な人生のための必要条件であることを繰り返し、ホヤに始まる彼の食とその後の人生を問わず語り印象づけました。

16歳時の甘酸っぱいハンバーグの食体験をきっかけに食職人を志し、わずか十数年の修行で30歳にして「オテル・ドゥ・ミクニ」を創始しました。苦勞もあつたでしょう、挫折感も味わつたでしょう。この間もその後も勤めがよいためケガ、やけど一切なしと、私の勤では用心深さNo.1。

この辺りから独特の語り口で心に響く「石狩挽歌」トランペットに導かれたオンボロ口、オロロンパイの音が聞こえたような錯覚に陥り、虚(うつ)ろになる感覚の中、彼の我々への真のメッセージを理解しました。

ヒントは「アルプスの画家セガントーニ」3部作「生、自然、死」。静岡市美術館にあり、お分かりですか。



遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康管理センター所長。