

# 大丈夫よ！ お母さん！

vol.21

教育コーディネーター 中西美沙子



(今回のテーマ)

## 味の思い出が、 香ってきます

朝、目が覚める頃になると、台所のほうから「しゃきしゃき」と、かつお節を削る音が聞こえました。母が、みそ汁を作っているのです。じきに、香りのたったみそ汁の匂いが部屋じゅうに漂ってきます。

私子どもだった頃は、その音が「一日の始め」でした。今も、みそ汁の香りはお宅にも流れていることでしょう。簡単にとれる「だしの素」や調味料が普及して、私にとつての「懐かしい音」は消えようとしています。

心を落ちつかせる音、というものがあります。音楽や自然の音だけではない「生活とともにある音」です。かつお節を削る音も、そうですね。

パツ入りの「だしの素」も、選ばば美味しくいただけるでしょう。が、どこか「インスタントな味」の感じがしてなりません。その思いをたどってみて思い当たることがあります。人

が食べ物美味しく感じるのには、よい食材を選ぶことと「人の思い」があつてこそだということですね。

母のみそ汁が美味しく感じられたのは、かつお節を削る手の動きの中に、「家族が元気でありますように」という思いが込められていたからでしょう。有名な料理人が、「美味しいだしをとるためには、心が大切」と言っていました。

昆布やかつお節、サバやアゴなどを日本人はだしの基本にしています。それは日本が海に囲まれた国であるからでしょう。料理を作るようになったのは、文化への思いがあったからです。人は生きるために食べ物をとりませんが、「美味しく食べる」ということを考えついた時、それは食としての文化になりました。

日本のだしの素晴らしさは、微妙な舌の感覚を拓いたところにあります。昆布やかつお節から生まれるだしは、

柔らかで、舌をあまり刺激しません。「味を舌が探す」。そのようなだしもあり方です。ヨーロッパの料理人が和食のデリケートさに驚くのも、微妙な味の出し方に打たれるからでしょう。

近頃、味覚のことで気になることがあります。幼児が、市販のハンバーグやスパイスの利いた空揚げを、美味しそうに食べている姿です。たまにならいいのですが、少し心配です。薄味の料理や煮物を食べられない子や若者が増えていると聞くからです。

赤ちゃんには、味の無いものから始めて、薄い味のものを食べさせますね。それは、強い刺激で味覚が鈍くなるのを恐れるからです。強い味はわかりやすいし、刺激的。でも、いつもそのようなものを食べていると、複雑で深い味がわからなくなりますね。

亡くなった母を思い出すことがあります。かつお節削りだけでなく、いろいろな食べ物のことを。漬物。煮魚。肉じゃが……。そのどれもが、味の記憶となつています。私も、それを頼りに料理を作っています。子どもたちも、私の味にならつて、自分たちに合った料理を作っているようです。味の記憶は、心を柔らかくします。そのためには、「味への配慮」が必要なのではないでしょうか。

朝、いつものようにみそ汁を作りまします。香りが立つてくると、どこからともなく母が削っていたかつお節の音が聞こえてくるのです。



### Profile

教育コーディネーター  
中西美沙子

執筆・講演活動のかたわら、様々な部門の文化事業を展開する「(株)クレアシオン」の代表。文章教室「スコーレ」画廊「キューブブルー」「建築プロデュースまい」「食彩いわさか」「ときわ薬局」など。文章教室は書き方を教えるだけではなく、生き方や考える視野を学ぶところ。

☎ tel 053-456-3770

中西美沙子

検索

ピアノシモでね  
中西美沙子 著



著書の「ピアノシモでね」(東京書籍)は、中日新聞に連載された人気コラム「つかまえて!こころ」をまとめたもの。同著には、親子の問題もいろいろ描かれています。(税込1,500円)  
※お求めは浜松市内の谷島屋で。