



野崎洋光さん

「分とく山」総料理長

お話し

家庭料理は
愛する人に
健康になつてもらう
ためのもの

知久杏朱さん

タレント

聞き手

第一線で活躍する和食の達人から将来を担う子どもたちへ想いを
つなぐ連載企画「未来へつなぐ和食」。今回は和食の人気料理人、

野崎洋光さんが素材そのものの味を生かす調理法を教えてくださいます。
聞き手は和食が好きで自分でも料理をするという知久杏朱さんです。



食の原点は 家庭料理なのです

知久杏朱さん(以下、知久) 私は祖母が作ってくれる料理が好きで、自分でも作るようになりました。野崎さんはいつ料理に興味を持たれたのですか。

野崎洋光さん(以下、野崎) 僕の場合、子どものころ、当時よく食卓にのぼっていた濃い味の料理ではなく、すっきりしたものを食べたい、と思っていました。実家では薪(まき)で炊く釜で料理をしていたのですが、小学校4年のときにガスになり、少量の料理を簡単に作れるようになったので自分の好みのものを作ってみたのです。

知久 それ料理のお仕事をするようになるきっかけになったん

ですね。

野崎 これまで50年くらい料理を仕事にしてきました。店ではプロとしての技をふるいますが、僕は食の原点は家庭料理だと思っています。

知久 それはなぜですか。

野崎 家庭料理は愛する人に健康になってもらうためのものです。こってりした肉料理はおいしいでしょうが、毎日食べれば飽きるし、体は疲れてしまいます。でも、ご飯に味噌汁という食事は飽きません。日本の家庭料理の基本のお米は、水だけでうま味を引き出せるすごい食材です。



年齢や性別に関係なく料理ができるのはいいことです。素材に手を加えて食べられるようにする料理は生きるための知恵ですから。



おばあちゃんの影響で、いんげんの胡麻和えや芋もちなどを自分で作ります。五目御飯にも挑戦したいです。



素材の味を 越えないことが大切

知久 お店ではどのような料理を出しているのですか。

野崎 会席のコースが中心です。先人が継承してくれた文化や精神を重んじて季節や旬をとり入れ、お客様と感覚を共有し、笑顔になっていただけるのが喜びです。

知久 料理を作るときは何を大切にされていますか。

野崎 素材の味を越えない、ということです。昔の人が味つけを濃くしていたのは良い素材が手に入れられなかったためだと思っています。昔は、冷蔵庫もなく、物流も発達せず、魚もとってから食卓に届くまで何日もかかっていたから。時代が変わり、今はスーパーにも新鮮な食材が並んでいるのですから、昔と同じ作り方を

かたくなに続けることはありません。

知久 伝統文化を大切にしながら、変えるところは変えていくということですね。

野崎 素材を生かすにはサイエンスも必要です。菜の花や小松菜などのアブラナ科の野菜は熱し過ぎると酵素の働きが悪くなるので80度のお湯で煮る。お米に100度の熱を20分かければ、ご飯に変わる。こうしたことが分かっていたら、素材を生かした料理ができますし、土鍋でも電子レンジでも上手にご飯を炊けます。理論が分かれば、鶏もも肉1枚と醤油だけでラーメンのスープを作れますよ。



魚は下ごしらえとして塩を振ります。夜空に星をちりばめるように全体にまぶし、30分ほど置いて浸透させます。



人の体液と同じ浸透圧の生理食塩水の濃度は0.9パーセントです。これと同じくらいの濃度になるとおいしく感じます（野崎）。料理はサイエンスなんですね（知久）。



こうでなければならぬ、 と思いだまさない

知久 野崎さんの作る料理で私でもできるようなものはありますか。

野崎 では、知久さんが、ありえない、と思うようなやり方で鯛の煮物を作ってみましょう。魚と野菜を水に入れて、火にかけます。

知久 昔からある方法なんですか。

野崎 ありません。こうでなければならぬ、と思いだんでいると古いやり方から脱却できません。沸騰したら火を止めます。こ

れだけです。

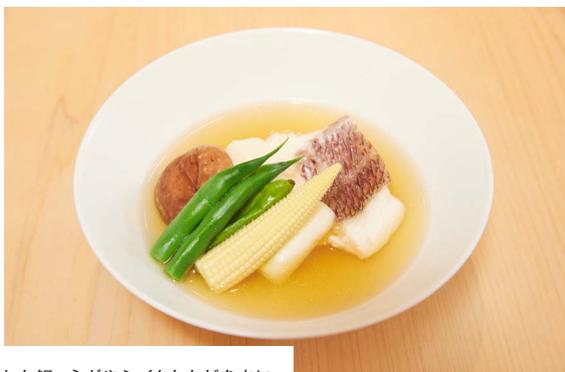
知久 ぐつぐつ煮込まないんですね。

野崎 そうしたほうが、柔らかくて風合いが感じられるんです。できました。

知久 ……もう完成ですか。

野崎 不思議でしょう。どうぞ、召し上がってください。

知久 おいしい!



湯通した鯛、ネギやシイタケなどを水に入れ、水に対して15分の1の薄口醤油とその半分の酒を加えて火にかけます。煮立ったら完成です（野崎）。



魚にも野菜にもしっかり味がついていますね。おばあちゃんにも作り方を教えてあげたいです（笑）。



健康になるために 食べるということ

知久 和食について私たちの世代が知っておくべきことはどのようなことでしょうか。

野崎 健康になるために食べるべきであって、食べることで病気になってはいけないということですね。僕の故郷では自家製の味噌や醤油、豆腐で大豆をよく食べていました。大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、味噌汁、納豆、豆腐で良質のたんぱく質をとれます。今は色々なものをあまりに贅沢に食べ過ぎてい

るため、かえって栄養のバランスが崩れがちです。

知久 贅沢過ぎる食事はあまり良くないんですね。

野崎 信頼できる方が生産した食材を使い、栄養を壊さずに調理するという「贅沢」もあります。おかげで僕はずっと健康で、寝込むことも医者にかかることもありません。こうした食事の大切さを若い人たちに知っていただきたいですね。



野崎さんのお話をうかがって、
もっと和食を学びたいくなりました。

自分自身だけでなく、ご家族など料理を喜んで食べてくれる人たちの健康を守るためにも、ぜひ学んでください。

PROFILE

のざき・ひろみつ ●1953年、福島県出身。武蔵野栄養専門学校卒業後、東京グランドホテル、八芳園を経て、「とく山」の料理長に就任。1989年、日本料理店「分とく山」を開店。現在、グループ5店舗の総料理長。2004年にアテネ五輪日本代表野球チーム総料理長に就任など多方面で活躍。

ちく・あんじゅ ●2010年生まれ。趣味は読書、バスケット。得意料理は、いんげんの胡麻和え、芋もちなど。好きな料理は祖母の手料理で、野菜、ひじき、油揚げなど15品目以上入った煮物やきんぴらごぼうなど。