

和食

未来へつなぐ

第五回



村田明彦さん

「鈴なり」主人

お話

基本を大切にしながら
アレンジ。
和食を発展させたい

村木ひらりさん

モデル

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、幅広い層に人気の

日本料理店「鈴なり」の主人・村田明彦さんにうかがいます。聞き
手は、料理が好きで、たまご焼きに挑戦中という村木ひらりさんです。



表情豊かな和食を 作るために

村木ひらりさん (以下、村木) 私はたまに家族に料理を作って喜んでもらうとすごくうれしいのですが、村田さんも子どものころから料理が好きだったんですか。

村田明彦さん (以下、村田) 好きでしたね。母の実家がフグ料理屋を営んでいて、母も働いていたので、幼少期から手伝うことがありました。将来はその店で働くつもりだったのですが、祖父が200年くらい続いている日本料理店「なだ万」をすすめてくれて、高校を卒業してから13年間、そこで働きました。お客様を大事にする良い店で、そういったことも丁寧に教わりました。

村木 こちらの「鈴なり」ではどんな料理を出されているのですか。

村田 旬の食材を大事にする。温かいものは温かいまま、冷たいも

のは冷たいままお出しする。こうした基礎を大切にしつつ、自分なりのアレンジを加えて表情豊かな和食を提供しています。

村木 どのようなアレンジをされるのですか。

村田 日本料理の素材としては珍しいキャビアやチーズ、ワインを使うこともあるのですが、例えばスペイン産のイベリコ豚やラトビア産の干したクランベリーで煮物を作るうち、日本にもイベリコ豚を育てている生産者がいることを知りました。また、国産の乾燥したキイチゴがクランベリーの代わりに使ってもおいしいことが分かったので、国産の食材に切り替えてみるなど、工夫次第で和食の可能性が広がっていくのが楽しみです。



先輩に教えてもらうだけでなく、マンガも含めて料理に関する本を手当たり次第に読んだり、お客様の話を聞きながら、気になったことがあれば、自分で詳しく調べるようにしてきました。



料理はどのようにして勉強されたのですか。



たまご焼きの 作り方のコツは

村木 たまご焼きを練習中なんですけど、私も食材の味を生かせる基本的な作り方を学びたいです。

村田 では、甘い味のたまご焼きの作り方を実演しましょう。たまご3個をボウルに割り入れ、しっかり混ぜ、砂糖小さじ3、醤油小さじ1を加えます。味は好みに合わせて調整してください。

村木 上手に焼くためにはどうすればいいですか。

村田 たまご焼き器に油を入れ、中火で熱してからキッチンペーパーなどで余分な油をふき取り、卵液を3分の1ほど薄く流し込みます。——気泡ができたら潰してあげましょう。まわりが固まってきたら折り畳み、たまご焼き器の空いたところにまた薄く油を塗り、

卵液を3分の1流し込みます。これを繰り返し、両面に焼き色がついたら、巻き簾（す）で四角く形を整え、しばらく待ってから切り分ければできあがりです。

村木 きれいな形になりましたね。

村田 すった山イモを入れればフワフワの食感になります。明太子を入れてもおいしいですが、この場合、砂糖をやや少なめにしてください。基礎がしっかりしていると、こういったアレンジも楽しめるようになります。

村木 試してみたいです！



たまごは火を入れすぎるとボソボソになるので、火加減に気をつけてください。砂糖が入ると、特に焦げやすくなります。卵液をザルでこしてあげると均一な黄色に焼き上がりますよ。



和食の料理人は箸で巻きますが、返し（ヘラ）を使うと巻きやすいでしょう。

だし巻きたまごで 難しいこと

村田 次にだし巻きたまごを作ってみましょう。溶いたたまご3個にカツオと昆布の合わせ出汁90ミリリットルとみりんを少し加えます。淡口醤油は小さじ1より少なめにします。

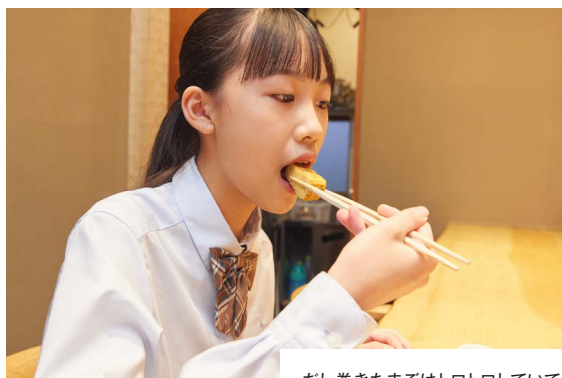
村木 醤油はたまご焼きのときより少なくていいんですか。

村田 はい。塩みが出汁の香りや味を引き立ててくれます。旨みを強くしすぎてしまうと塩みを感じにくくなります。出汁を使うとき

は、この調整が難しいですね。——だし巻きたまごは巻き方も少しハードルが高くなりますから練習が必要かもしれません。出汁を多く入れれば、食感はプルプルになりますけど、より巻きにくくなります——。卵液を4分の1くらい入れて、スクランブルエッグ状にしたら、これを巻いて芯になる部分を作り、たまご焼きと同じように周りに薄い層を巻いていきます。——はい、完成です。



だし巻きたまごも、甘辛く炊いた鶏のそぼろを入れたり、ウナギやシラスを入れたり、色々アレンジが利きます。シンプルに大根おろしを添えてもいいですね。



だし巻きたまごはトロトロしていてとってもおいしいです。



和食を広められれば、 という思いから

村木 村田さんはテレビなどでも料理の作り方を紹介されていますね。

村田 和食を少しでも広められれば、という思いから頼まれれば出演するようにしています。とにかく多くの方に試していただきたいので、出汁を引く代わりに市販の麺つゆを使うなど手軽に和食に挑戦できるレシピをお教えすることもあります。

村木 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。

村田 2013年に日本人の伝統的な食文化として和食がユネスコ

無形文化遺産に登録されたのですが、このとき、日本で独自に発展したカレーライスやラーメンも和食に含まれるかという議論がなされ、私たち料理人が、和食とは何かということを改めて考える機会になりました。もちろん基本の型は大切ですが、決まった型にはまらないようにしていけば、日本料理の世界はどんどん広がり、発展し、基礎である和食文化の伝統も受け継がれていくはずですよ。醤油、味噌、酢、カツオ節などの発酵食品を使い、健康にもいい和食は世界に誇れる文化です。次世代の皆さんに大切に守ってほしいですね。



だし巻きたまごは難しそうでしたが、
さっそく家で作ってみます。
教えていただき、ありがとうございました。

誰かのために作ってあげられる喜びを
大切にしてください。
本気で、おいしく食べてほしい、
と考える工夫を重ねれば料理の腕が上がりますよ。

PROFILE

むらた・あきひこ●1974年、東京都出身。老舗日本料理店「なだ万」に入社。13年間修業を積み、2005年、東京都新宿区荒木町に「鈴なり」開店。2015年のミラノ万博に和食の料理人として参加。

むらき・ひらり●2011年、東京都出身。趣味イラストを描くこと、コラージュ制作、ものづくり。特技ダンス（HIPHOP、K-POP）、2025年開催、大阪・関西万博の応援ソングを演奏することが決定。

日本各地の伝統食データベース「にっぽん伝統食図鑑」

「にっぽん伝統食図鑑」は、日本の各地域が誇る伝統食を体系的に整理したデータベースWebサイトです。普段からよく食べている地元の伝統食のいわれを学んでみたり、旅先の気になる伝統食を調べてみたりと楽しむことができます。

伝統食とは？

伝統食は、全国各地域で古くから存在している地域の食材を基に、気候・風土など地域の特性を活用し、保存性、食味などを工夫しながら長年製造されてきた食品及びそれを活用した料理です。「にっぽん伝統食図鑑」では、右の項目を伝統食の選定基準とし、17種類の分類で紹介しています。

伝統食の選定基準

[必須項目]

- 加工食品であること
- 入手ができること
- 地域性があること
- 歴史性があること
- 伝統的な製法または保存技術を用いていること

[推奨項目]

- 持続性(公共性)があること
- 輸出可能であること



伝統食を「知る」「作る」「活用する」いろいろ使えるWeb図鑑！

Webサイトでは、伝統食と日本の発酵文化への理解が深まるコンテンツを掲載しています。令和4年度は福井県、奈良県、熊本県の地域固有の伝統食の情報を収録。今後も他の都道府県についても掲載していく予定です。

伝統食の歴史や文化を知る！

原材料や製造方法など、どんな食べ物なのかを理解できる説明を掲載。さらに伝統食にまつわる歴史や文化、地域の関連行事といった文化的な情報も分かりやすく解説しています。

伝統食

各エリアで実際に選定された伝統食をご紹介します。検索することも可能です。



熊本県

巻柿（まきがき）



熊本県

南関あげ（なんかんあげ）



奈良県

わらびもち



奈良県

ふり松風（ふりまつかぜ）



福井県

打豆（うちまめ）



福井県

はまなみぞ

伝統食のアレンジレシピを作る！

伝統食の標準的な食べ方の他、手軽に作れるアレンジレシピも紹介。なじみのない伝統食を食べるきっかけに最適です。

アレンジレシピ：粉わかめと梅じゃこのおにぎり（2人前）



伝統食の画像や情報を活用する！

サイトでは、ダウンロードして利用できる品目の画像も用意。掲載情報と合わせて、ご家庭での調理や外食企業でのメニュー化、食品製造企業での商品化、海外への情報発信などに活用できます。



画像提供元：十津川村役場産業課

「リンクについて・著作権」に同意して画像をダウンロード(191 KB)

にっぽん伝統食図鑑

<https://traditional-foods.maff.go.jp/>

