



「食べ物」を通して、健康から環境問題など社会問題に触れます。

キッチンラボ

坂本 廣子 Sakamoto Hiroko

サカモトキッチン・スタジオ主宰。料理研究家。相愛大学客員教授。農林水産技術会議委員。食育を35年以上前から提唱している。ほかに介護、防災、食の村おこしなど幅広い分野で問題解決に取り組む。

毎日のご飯作りは欠かすことのできない日常の1つです。料理が作れることは、どんなところに住んでも、自立した暮らしができる基本の生活技術といえるでしょう。また、一緒に暮らす人の生活も豊かにします。食べることは生きることでもあるのですから。

普段はなかなか家族に料理を教える時間のない人も、夏休みになれば、まとまった時間が取れます。このチャンスに、家族みんなが料理を作れるようなきっかけ作りとして、キッチンをラボとして料理に取り組んではいかがでしょうか。

キッチンをラボに

切る、煮る、焼く、漬けるなど料理の作業は、実は科学実験のようなものです。素材が食品で、加工することが実験になるのです。

普段は料理を実験ととらえることは難しいかと思いますが、私の食育教室では、「だし汁」の味の変化を“実験”しています。料理を科学の目で見て実験してみると、料理がおいしくなる理由が分かります。今回はその内容を紹介します。

だし汁と水

日本の料理の一番の基本は「だし」といえます。おいしいだし汁が取れたら、それをもとに素材を煮るだけで日本料理になります。

だし汁を取るには水が大事です。基本的に、日本の水は「軟水」で、ヨーロッパの水はほと

んどが「硬水」です*1。それぞれ特徴はありますが、大きな違いは、緑茶やだしの成分が水に溶け出しにくいのが硬水だといわれています。ですので一般に、硬水では日本料理の基本となるだし汁が上手に取れないといわれています。

だし汁の材料にはいろいろな種類があります。植物性の素材としては「昆布」「煎り豆」「干しいたけなどの乾物」、動物性の素材は「かつお節」「煮干し」「干しえび」「小魚」などが一般的です。肉類を煮てもうまみ成分が出ますが、今回は、常温保存ができるこれらの素材を基本にします。



びんと伸ばした手のひらに豆腐を載せ、包丁を真っすぐに下ろして手のひらに当たったと思ったら真っすぐ上げます。子どもたちは注意深く行うので、これで食育教室においてけがをした子はいません。



だし汁の味の変化

「だし汁」の実験のプログラムは次の通りです。

水（軟水・水道水）を4カップ鍋に入れ、トランプ大のだし昆布（煮昆布ではだし汁は出ません）を入れて1時間以上置きます。これは水出しといって、低い温度で水に溶け出す成分がゆっくりと溶け出るようにします。昆布や煮干しなどゆっくりと水出しをする素材は、水に漬けておく時間を取るようにします。干しいたけを戻すときも同じです。

次に、ごく弱火で鍋を温めます。だし汁の素材の各成分は、温度によって溶け出すものが違うので、それぞれの温度帯をゆっくりと通り抜けることで、各成分のうまみが溶け出します。昆布はぐらぐらと煮ないで沸騰前に取り除きます。ここで、だし汁を少量取って昆布だしの味見をします。実はこの時点ではさほどおいしいものではありません。その後、かつお節を入れ、ひと煮立ちさせて火を消します。かつお節も煮立ると香りが飛んでしまいます。うまみが出る温度という面で、かつお節はひと煮立ちするくらいがよいのです。しばらく置いて、かつお節が沈んだらすくい出して、昆布とかつお節のだしのでき上がりです。ここでも味見をします。しかし、香りはあってもおいしいとはいいがたい味です。そこに塩を加えます。そして味見すると「おいしい」と初めて分かります。だし汁は塩分がないとおいしいとは感じられないのです。こうして子どもたちはだし汁の味の変化を実感することができます。

なお、一般に売られている「だしの素」と、このような「天然だし」の味比べをするときに、「だしの素」のほうがおいしいと言う人のことを、自然の味が分からないのねと嘆く人がいるようですが、「だしの素」には塩分が含まれているので、塩分のない「天然だし」よりもおいしく感じられるのは当たり前かと思います。家で



豆腐の澄まし汁。ワカメと三つ葉を添えて。

この比較をするときは、天然だしに塩分を入れて同じ条件で行わないと実験として成立しないので、子どもたちに伝えようというときこそ、十分に気をつけてください。

こうしてきちんとだしが取れたら、塩分量が1%*²になるように塩と醤油しょうを加えると、澄まし汁ができます。具は何でもかまいません。例えば豆腐を用いるときは、食育の一環として手のひらの上で切って味付けをした汁に入れてサッと煮ると出来上がりです（写真）。

自立の第一歩として

子どもと一緒にキッチンラボをするときには、単に実験だけでなく、それをみんなで食べることが形に仕上げましょう。自分が働いたことでこんなにおいしい料理ができた、という実感を持って食べたり、また、家族が喜んで食べてくれたら、人に役立つ自分を感じることができます。それらによって自分の素晴らしさを実感して揺るがぬ自分への信頼感（自己尊厳感）を持つことができるはずです。さらに、「料理は段取り」といわれており、手順を組み立てる力も自然に身に着きます。自立に向かって必要な要素がすべて詰まっているのが「料理」なのです。ぜひ、ゆったりとした時間が取れるときに、料理を試してみませんか。

*1 軟水、硬水の判断基準には「硬度」が用いられている。硬度とは、水に含まれるカルシウム濃度およびマグネシウム濃度で表される指標で、算出方法は国によって異なる。

*2 3.5カップのだし汁（4人分）にしょうゆ・塩各小さじ1が基準