

【辻調理師専門学校&東京学芸大学】

日本の食文化（第2回：一番だし体験編）～東京学芸大学留学生特別授業より～

東京学芸大学では、交換留学生を主な対象として、全14回からなる「現代日本の社会」を学ぶ授業を設定し、そのうち食文化をテーマとした2回を教育連携の一環として、日本料理を専門としている辻調理師専門学校の岡田裕先生が講師を担当しました。今回はその2回目の授業レポート、いよいよ留学生の皆さんに一番だしの試飲を体験いただく授業です。今回も通訳は、シンガポールからの留学生であるウィルソンさんをお願いしました。（1回目の授業レポートはこちら！）



東京学芸大学 環境教育研究センター「多目的室」の大きな教室に、今回もたくさんの留学生の皆さんが参加してくれました！

ところで皆さん、日本のだしのベースは何から作られるか、ご存じですか？そう、昆布とかつおです。昆布とかつおの一番だし、とよく耳にしますよね。試飲体験の前に、だしの基礎知識から学んでいきます。基礎知識を知ること、その後の試飲もより記憶に定着しそうですね。では今回の特別授業も早速、スタートです！

昆布

「昆布がとれるのはそのほとんどが北海道で、今回は道南の真昆布を使います。同じ昆布でも、育つ地域によって種類、名前が変わります。とれた昆布は、まず、浜で乾燥させ、乾燥して固くなれば、寝かせて熟成させます。その後、昆布屋（問屋）に運ばれ、更に熟成してから販売されます。しかしこの2年間、まったくとれない状況が続いています。」と、昆布の種類や製法、そして昆布の現状について岡田先生からお話がありました。

Q.（岡田先生）（昆布を見せながら）この昆布になるまで、どのくらいかかるとおもいますか？

A.（留学生 A）2 か月！

（留学生 B）1 週間！

（岡田先生）（にっこり笑いながら）ここまで、4～5 年かかると言われています。

（留学生の皆さん）ほお～！

（岡田先生）昆布が育つのに2年、乾燥させるのに2～3年、計4～5年かかると言われています。



このくらいの昆布になるまで4~5年かかります、と、長い昆布を皆さんに紹介する岡田先生

(岡田先生)「もう少し昆布のお話をしましょう。昆布の加工品として、とろろ昆布というものがあります。

筆者 (ウィルソンさんは「とろろ・・・?」と通訳に困っていらっしゃいました。とろろ昆布の通訳・・・難しいですね。とろろ昆布は、昆布の表面を削って作ります。それを口に入れると、とけて無くなります。他には子持ち昆布。魚が昆布に卵を産み付けることでできるものです。」

昆布についての話題がどんどん膨らみます。皆さん、岡田先生のお話真剣に聞き入っています。

(岡田先生)「日本のお正月に飾る、鏡餅は見たことがありますか?」(頷く留学生もありました)

「お餅と橙の間に昆布を挟んで飾ります。また、お正月はめでたい祝いの席でもあるので、日本語で「よろこぶ」と言葉をあてて言うこともあります。」

お正月という日本の食文化の話題に、留学生の皆さんも思わず笑みがこぼれていました。

鰹節 (かつおぶし)

次に、鰹節についてのお話です。まずは製造工程についてです。

(岡田先生)「かつおをさばき、背と腹に分けます。そして、かつおをゆで、その後乾燥させます。さらにカビをつけて乾燥します。こうして鰹節が作られます。これを削ったものが削り節、です。」

さばく、背と腹に分ける、カビをつける、といった表現は、留学生の皆さんには少し難しそうではありましたが、皆さん、しっかり聞き入っていました。

昆布と鰹節のお話の後には、だしには欠かせない水についてです。皆さんに2種類の水を試飲していただきました。

(岡田先生)「2つに違いは感じましたか? この水は、軟水と硬水です。皆さんの国の水はどちらに近いですか? 昆布のだしをとるには軟水が適しています。硬水ではだしが出ず、水が濁ります。」

辻調にはフランス校がありますが、そこでは水を加工しないとおいしい日本のだしはとれません。」

筆者も、硬度約 50mg/L の軟水と、硬度の高い硬水とで、昆布を浸けて比較したことがあります。その違いは一目瞭然で、のびのびと浸潤する軟水の昆布と、かたや萎縮するように固く閉ざした硬水の昆布がありました。昆布の旨味成分、グルタミン酸を抽出して、おいしいだしをとるには、軟水は欠かせない存在なのですね。

はい、岡田先生による一番だしの実演です！

(岡田先生)「ではだしをとりましょう。皆さん前へ！」

岡田先生が声がけすると、留学生の皆さんが中央に用意されたテーブルに集まってきました。鍋には水が張られ、準備 OK です。



さあ、これから一番だしの実演です。皆さん、テーブルの周りへと集まって頂きました。

実演しながら、岡田先生が解説していきます。

(岡田先生)「まずは、昆布だけのだしを皆さんに飲んでもらいます。(そと昆布を入れ) 鍋を火にかけていますが、弱火です。強い火ではぬめりや灰汁(あく)が出てしまいます。また、昆布は小さく切ってはだめです。旨味は表面から出るもので、断面からはぬめりが出てしまいます。このため、昆布はある程度大きいまま、だしをとります。仕上がりの目安としては、昆布を爪で押して跡がつくくらいまで。そして、時間、硬さ、だしの色をみて、最後に味をみます。」(昆布を取り出す)

できあがった昆布だしを、少しずつコップにつぎ分け、皆さんに配ります。

(岡田先生)「まずは香りを嗅ぎましょう。
その後、少し飲んでみましょう。
いかがですか？おいしいですか？」

(留学生の皆さん) (がやがや…)

(岡田先生)「何の味を感じますか？」

(留学生の皆さん)「分からない…」「表現できない…」
「にがい…」「海の味…」



さあ、これから一番だしの実演です。皆さん、テーブルの周りへと集まって頂きました。

いろんな感想が飛び交います。中にはもともと海藻を食べない国からの留学生もあり、昆布だけのだしは、けっして全員が「おいしい！」とは、ならなかったようです。食べ慣れない味だとそう感じるのも仕方ないですね。昆布だしの味を体験いただいた後は、削り節を加えていきます。

(岡田先生)「鰹節、これが世界一固い食材、とわれています。これを削ります！」

シャツシャツシャツ、と岡田先生がリズムよく削り、削ったものを皆さんに見せます。



「これが世界一固いと言われている鰹節です！」と岡田先生。

皆さん、不思議そうに鰹節を眺めています。



削りたての鰹節です。

(留学生)「おー！」

(岡田先生)「やってみたい人！」

(留学生) (何人も手があがりました)

安全のため、手袋をつけて削り節にチャレンジです。

モザンビークからの留学生も体験します。シャツシャツシャツ。「おー！ 上手上手！」と感嘆の声があがります。



モザンビークからの留学生も削り節にチャレンジしてくれました！



岡田先生もリズムよく削っています。

(岡田先生)「このように鰹節ができあがります。昔は各家庭にこの調理器具（鰹節を削る器具）があり、毎日削って使っていました。今では多くの飲食店も削られたものを使っていますし、家庭では、粉末化されただしを使うところも多くなっています。削りたての鰹節はどんな味がするか、あとで皆でつまんで食べてみましょう。」

いよいよ、昆布だしに削りたての鰹節を投入し、一番だしに仕上げっていきます。

手のひらいっぱい鰹節を数回に分けて鍋に入れていきます。その量の多さに留学生の皆さんから、「がやがやがや・・・（そんなに入れるの！？）」と思わず声があがります。

そして、鰹節が入っただしを濾していきます。そのスピードは非常にゆっくりです。（濾している間、皆、集中。しーん・・・）



ゆっくり、ゆっくり濾していきます。皆さん、息をのんで見守ります。

(岡田先生)「これが日本のだしです！色が透明で、琥珀（こはく）色です。濾す際に、一気に流し込んだり、絞ったりすると濁りの原因になります。このため、ゆっくり濾していきます。さあ、飲んでみましょう！」



琥珀色のきれいな一番だしをひくことができました！

ひきたての一番だしを、全員に配ります。

(岡田先生)「飲む前にまず香りを嗅ぎましょう。そして口に含んでみましょう。どう？おいしい？

さっきの昆布だしから味が変わったのはわかりますか？」

(留学生) (じっくり味わいながら)「酸味を感じる・・・」「おいしい！」「うんうん・・・(うなづき)」

(岡田先生)「これだけでもおいしいですね。でもこれはまだ味付けしていません。基本的には塩で味を付けますが、補いで薄口醤油で味を調えます。」



ひきたての一番だしを試飲して頂きました。

塩と薄口醤油で味をととのえた一番だしも試飲いただきました。

(岡田先生)「昆布の旨味はグルタミン酸です。人間が生まれて一番最初にとるグルタミン酸はさて何でしょうか？」

(留学生 A) (じっくり考えて・・・)「ケチャップ！」(会場笑い・・・)

(岡田先生)「答えは母乳です。グルタミン酸は母乳にも含まれているので、それをおいしいと感じ、特に日本人は昆布だしをおいしいと感じています。この一番だしがベースとなり、ここに味噌や酢など、いろんな調味料を使って日本料理は作られています。」

(留学生の皆さん) (へえ〜・・・と頷き・・・)

(岡田先生) さあ、では席に戻って、まとめの時間としましょう。

最後に、前回 1 回目の授業後に寄せられた質問が紹介され、時間が許す限り、岡田先生に回答いただきました。日本の食文化に関する内容ははじめ、気候変動や漁業規制への日本における対策について、そして今回授業に使用した昆布や鰹節の再利用の仕方（二番だし、三番だし、その後は佃煮やふりかけなど）についての質問もあり、日本の食文化への興味関心のみならず、世界的な社会課題とされる環境問題に関する内容など、留学生の皆さんの意識の高さを伺える時間となりました。



留学生の皆さんからの質問に回答していきます。

さらに、今回の授業後にも、留学生の皆さんから授業コメントが寄せられ、後日、東京学芸大学の日本人の学生さんが訳してくれましたので、ご紹介いたします！（一部抜粋）

- ◆ 講義はとても楽しく、たくさん学びました。日本の料理がおいしいだしに基づいていることや、多くの海産物が使われていることもおもしろいです。
- ◆ 日本で昆布と鰹節を使ってだしスープを作る様子を見るのは興味深かったです。私の国では見たことがないものです。これらの味は私にとっては新しいもので、日本に来てから一度だけ味噌を試しましたが、これらの味は味噌汁に似ていると思います。
- ◆ 昆布やかつおなどの海産物を使ってスープをとる技術は本当に素晴らしいです。これらを組み合わせると信じられないほどの香りとおいしい味がします。
- ◆ 鰹節は木の一片のように見えるのに、それがすばらしい味を生み出すというのはかなり驚きでした。だしスープの最終的な味は本当に豊かで、思っていたよりもあまりしょっぱくなく、とても楽しめました。
- ◆ だしを作る様子を見るのは初めてであり、また調味料なしのだしを味わうのも初めてでした。私はスパイス料理で有名な地域出身なので、濃い味の料理に慣れています。だからこそ、調味料なしのだしでもおいしいと感じました。ただ、もっとスパイスを加

えて味を強めたくなる気持ちもありました。また、だしの味や風味は辛い料理のように長続きしないことも分かりました。辛い料理のように歯を磨かないと辛味が残ることはありませんでした。



左：モザンビークからの留学生。熱心に受講してくれました。 右：岡田先生

◆味わう体験はとても楽しく、たくさん学べた気がしました。少しずつ材料を加えることでスープがどのように変化するかを感じることができて、日本料理がこんなに小さな量の材料でこんなに変わるし、それがとても重要なんだと予想はしていませんでした。伝統的なだしを味わい、段階的にどのように準備されるかを見ることができて嬉しかったです。素晴らしい機会をくださり、ありがとうございます。

◆私は日本の学生なので、だしを食べる機会がありますが、今回は本当にだしのおいしさに気づいた初めての経験でした。一人暮らしでお湯を沸かすのは面倒なこともありますが、今日は味噌汁を食べたくなりました。



最後に、長い昆布と一緒にみんなで記念撮影です！

限られた時間ではありましたが、東京学芸大学の留学生の皆さんに、日本の食文化に触れてもらうことができました。

ウィルソンさん、通訳、本当にありがとうございました！

辻調理師専門学校 迫井千晶