



平成24年10月29日  
卓話 『体がよろこぶ食材』  
料理研究家  
**有元 葉子 様**



こんにちは、有元でございます。私はプロの料理人ではなく、主婦の目線を守っているつもりでいます。毎日食べる家庭の料理こそ大事。家庭の料理の8割は食材の良さ。値段ではなく如何に作られたか、如何にフレッシュであるかという意味です。今日は私の家で使っている食材と調味料についてお話をします。

最初は野菜です。野菜はとても大事。肉、魚はちょっとあればよくて穀類と野菜がメインの食生活です。茨城の若い夫婦が農薬を使わずに雑草と一緒にたくましく育てている野菜を使っています。

パンは盛岡の手捏ねです。そのおじさんが一人で捏ねている。何でそのパンがおいしいのか行ってみて分かりました。このおじさん毎日だから大変だと思うけど、すごく楽しそうに捏ねているんですね。作る人が喜びを持って作る、そういう食べ物がおいしいんだと思います。

肉は家の3軒隣の中勢以さんの丹波牛です。中勢以さんでは肉を熟成させています。脂肪がたくさん柔らかい肉ではなく、噛みしめるとジュワッと旨みが出る、そういう肉を2、3軒先で買えるので私は喜んでいます。真心を込めた仕事ぶりで注文に応じてその場で切って竹の皮に包んで下さる。そういう肉屋さんは今とても貴重です。

次は納豆。私、大の納豆好きで、藁づとに入った納豆をお店で見つけ、その工場が都内だったのですぐ行きました。工場の方は昔からの納豆作りにすごく情熱を持っているけど、作れば作るほど赤字なんですね。工場を維持していくために普通の納豆も作るけど、藁づとの納豆はずつと作っていきたいとおっしゃっていました。よく

小粒の方が美味しいと言われるけど、本当は粒が大きい方が美味しい。それで私は大粒の藁づとに包んだのを特注で作ってもらっています。

ジャコ、シラスは高知のものです。網を入れた時に鯛とかアナゴの赤ちゃんが入ることがあります。実はこれがすごくおいしい。しかも安いの。これはなかなか出回らないので地元の業者さんに頼んでおくといいですね。レモンも四国もの。皮も使うがあるので無農薬のものを使っています。

次は和三盆。徳島の岡田製糖所さんの和三盆は、これも手の作業ですね。砂糖液を煮詰めてできた塊を手で揉んで余分な糖蜜が出てくるのを乾かして和三盆にする。まろやかな甘みと香りがあります。

味噌は新潟のものを40年以上使ってます。渋谷商店の味噌蔵では麹室が一番大事にされていて、その麹をベースに作られています。その方たちは控えめで礼儀正しく、これぞ日本人という感じ。私は海外での生活が長いけど、日本は食べ物も人間も自然も素晴らしい。この国に生まれた幸せを今、噛みしめています。

家庭の料理って難しいことをする必要はないんですね。プロの料理人さんはお金を頂かないといけないので手を掛けて飾ったりソース作ったりするけど、家庭の料理はシンプルで美味しいのがいいと思います。ありがとうございました。

