

糴(麴)～こうじ～の食文化

北陸の食文化は発酵文化(麴の文化)です。麴菌は煮たり蒸したりした穀物に繁殖する糸状菌(カビ)の一種で、麴とは麴菌を繁殖させた米や麦、豆を指し、それぞれ米麴、麦麴、豆麴と呼ばれます。味噌や醤油、日本酒、焼酎などの醸造に関与していて、デンプンはブドウ糖に、たんぱく質はアミノ酸に分解され、乳酸菌や酵母に必要な糖分、アミノ酸、ビタミンなどの栄養素を供給します。

金沢では米麴を使った「かぶらずし」「大根ずし」といった発酵食品があります。雪に覆われる長い冬を乗り切るための知恵として、保存と栄養補給の役割を併せ持った食品を作る食文化が生まれました。

魚介の宝庫である能登地方では鰯や烏賊の内臓から作る「いしる」という魚醤(ぎょしょう)が有名な発酵食品です。魚醤を使った食品は日本海側の雪国に見られ、それぞれに特徴を持った独特の食文化を形成しています。

お菓子の文化

金沢は藩政時代に茶の湯を奨励した歴史から、地方都市の中で和菓子処として知られています。茶の湯に欠かせないお菓子の需要が増えると作る技術も向上し、より洗練を極めて現代へと受け継がれています。

真宗への信仰が厚い金沢では、仏事には必ず落雁、最中、饅頭などが供えられています。また季節や人生の節目にも様々な和菓子が用いられ、一般市民も地域のお菓子屋さんと深いつながりを持っています。

1年に一度、その季節にしか作られない和菓子を待たざる心、お菓子の文化の伝統を受け継いできたとも言えます。

食べ物を大切にす文化(もったいないの気持ち)

「もったいない」とは、古くから日本人が森羅万象に慈しみの念を持って接してきたことや、仏教の思想などからきている語で、物が本来あるべき姿がなくなるのを惜しむ気持ちを表しています。現在では、物の価値を十分に生かすきれておらず無駄になっている状態や、そのような状態にしてしまう行為をいさめる言葉となっています。

また「もったいない(MOTTAINAI)」は環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニアのワンガリ・マータイさんが世界に広めたいとして、国際会議などで普及に努めていました。

身近な例では、お正月の鏡餅のように、お供えした食べ物のお下がりには捨てずに感謝していただくこと、おもてなしされた食べ物は残さずいただくことなどが「もったいない」の気持ちを表しています。食事は作ってくれた人のことを考えていただくことが大切です。

コラム1

「おもてなしの心配り」と「受ける側のマナー」 — 大皿盛りの食事とお膳での食事 —

食育推進実践本部の会議では「家族」について多くの話し合いがなされました。大きい項目でまとめると、「食卓のあり方」の話であり、中心の話題は「大皿盛りの食事とお膳での食事」についてでした。金沢らしい風習としてどちらをとるかという話もありましたが、結局は家庭の歴史が違いそれぞれに長所があることから、どちらも検討していこうということになりました。

まず、前段として知っておかなければならないことがあります。それは金沢市の一世帯あたりの人数が昭和35年には、4.52人であったものが、現在は2.40人となっていることです。過疎化・核家族化の過渡期にある金沢ですが、家族が少なくなるごとに、孤老化が進むごとに、「個食」や「孤食」から生じる様々な社会問題が顕在化してきています。食によるコミュニケーションを重視するなら、大皿盛りの食卓が能力を発揮します。大勢で食べると会話が生まれます。大勢の関わりの中で、子どもも大人も成長します。大皿の料理を分かち合う中で、周りの人への思いやりを学ぶこともできます。同じ料理をいただくから好き嫌いも言う必要がなくなるなど、「大皿盛りの食事」を介して社会形成の基礎が生まれて来ると考えられます。

一方、お膳での食卓は大人の的です。一人ひとりが責任をもって食事をします。マイ箸、マイ茶碗を持つと自己意識と所有者責任が生まれます。料理と真剣に向き合う姿、自ら食膳を片付ける姿が思い浮かびます。発展的に考えると、自分の身の回りを装うことから食材や食器、料理など広範な食の関心が高まると思われれます。また、一人ひとりに盛りつけられる料理やその量などで、主客の心遣いをはっきり読み取れる喜びもあると思います。大皿盛りの食事とお膳での食事、どちらでも忘れてはならないことがあります。それは、主客が食事をいただく人、個人個人にどれだけ心を配るか、また食事をいただく人それぞれが主客の配慮を推し量り、心を受け取れるかということです。

食が単なる生命維持に終わるだけでなく、人と人のコミュニケーションセレモニー、人間の心と心の交流の場としての「食事」となるように、主客と受け手、それぞれ感性を高めていく必要があるのだと思います。