

「新しい大分を食べよう」
創作郷土料理講座
シェフインタビュー

繋ごうじゃないか、
郷土の味を 100 年後の未来へ

2020（令和2）年3月
一般社団法人大分学研究会

大分学研究会では2019（平成31）年度7月～2月、大分県内6地域で全10回の創作郷土料理の講座を実施しました。講座に参加した20代～80代の一般消費者計113人が、大分の郷土料理の良さや県産食材の魅力を学び、「食文化を継承し、伝えていくこと」の大切さについて認識を深めました。

今回の事業で、地元の食材を生かした創作郷土料理を考案し、料理教室の講師を務めたシェフ6人に事業を振り返ってお話を聞きました。インタビューのテーマは、「繋ごうじゃないか、郷土の味を100年後の未来へ」です。

（掲載は採録順）

大分の未来の食卓への提言

日田の食べ方を受け継いで90年。食されてきた味に理あり



日田担当（日田市・玖珠町・九重町）
佐々木美德（ささき・よしのり）さん
有限会社 寶屋（たからや）代表取締役

1963年大分県日田市生まれ。大学卒業後、調理師学校に進み、87年から東京の中華レストランで修行。94年帰郷し、家業であるJR日田駅前にある創業90年の大衆食堂を継ぐ。2007年から現職。20年創業90年を迎えた。異業種仲間と日田の林業再生を誓ったヒット商品「日田きこり弁当」の製造役を担い、ADC賞・グッドデザイン賞を受賞。

幸せな食時間の積み重ねは、未来への味の橋渡しになる



県北担当（豊後高田市・宇佐市・中津市）
中園彰三（なかぞの・しょうぞう）さん
裏舌鼓 ReZecco（リゼッコ）オーナーシェフ

1974年大分市で生まれ、小学校高学年から中学時代を宇佐市で過ごす。大分、別府、由布市湯布院の料亭で修行、国東市のリゾートホテル料理長を勤める。2013～18年、同市の古民家で「国東食彩 ZECCO（ゼッコ）」を経営し、地域の食育事業にも注力。19年大分市中央町に移転オープンさせた。

子ども達に伝えたい、海山に囲まれたグルメ郷の魅力



豊肥担当（竹田市・豊後大野市）
大久保智尚（おおくぼ・ともなお）さん
OMO Clover（トモクローバー）オーナーシェフ

1977年大分県竹田市直入町生まれ。中村調理製菓専門学校卒業後、福岡市のホテル、東京都のビストロなどで修行。2008年渡仏し、パリやブルゴーニュ地方の二つ星レストランなどで経験を積む。14年帰国し、16年大分市で独立開業。トップシェフが集うイベントに多く出演し大分をPRする。

県民みんなが参加する「石垣餅コンテスト」はどうでしょう？



別府・国東担当（国東市、豊後高田市、杵築市、日出町、姫島村）
梯哲哉（かけはし・てつや）さん

Otto e Sette Oita（オットエセツテ大分）オーナーシェフ

1972年福岡県糸島市生まれ。湯布院の山荘無量塔（むらた）、アルテジオ料理長、同別府湾サービスエリア総料理長を経て、2011年別府市で独立開業。14年同市鉄輪温泉に移転開業した。13年大分市に「BAR PONTE」開店。19年県立美術館内のカフェメニューを監修した。世界でも珍しい温泉水や温泉蒸気を使ったローカルガストロノミーで注目を浴びる。

生産者とコラボした大分の調味料教室で、21世紀版「美味求真」を



大分担当（大分市・由布市）

佐藤周二（さとう・しゅうじ）さん

料理探求家、金門杭（きんもんこう）総料理長

1966年大分県由布市庄内町阿蘇野生まれ。由布市湯布院町の旅館で修行し、湯平温泉の「志美津旅館」総料理長を経て独立。湯布院の地産地消を進めたいと、2015年～19年食と農をマッチングさせる中間支援組織「由布ポタジェ」を運営し、色彩豊かな弁当で支持を得た。20年から現職。

佐伯が一番！郷土愛を育む食教育。先人の知恵と歴史を繋げる



県南担当（臼杵市・津久見市・佐伯市）

河野辰也（かわの・たつや）さん

ムッシュカワノ オーナーシェフ

1967年大分県佐伯市弥生生まれ。調理師学校卒業後、90年から英仏の三ツ星レストランで修行し、92年から7年間、蘭・独の日本大使館料理長としての勤務。高い評価を得て103カ国の公邸料理人の中から外務大臣賞を授与される。99年帰郷し、独立開業。市食育推進会議会長などを歴任、食のまちづくりを牽引する食のカリスマ。

佐々木シェフ×中園シェフ×大久保シェフ 鼎談

聞き手：1年前（平成30年度）創作郷土料理のレシピを開発していただき、動画と冊子を制作しました。今年度（平成31年）は、料理教室の開催を通して、地域の伝統的食文化を守り伝えることの大切さを参加者と一緒に考えました。皆様の近況と、講座の感想を教えてください。（敬称略）

郷土料理の伝え手は 好奇心旺盛で元気なシニア女性

聞き手：受講者のアンケートによると、参加した113人の68%にあたる60人が、「地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方を次世代に伝えている」と回答しています。



大久保：シニア女性は、店の若い従業員に見せたいほど意欲旺盛で、手際が良かった。個性が出たのは「魚の皮と内臓のサフランゼリー」。包丁の入れ方で見た目が180度変わって面白かったです。

中園：人生が楽しくて、元気で健康。人と関わるのが好き。右から左でも褒められたいという気持ちのある人たち。

佐々木：向上心もある。「私は（郷土料理）をこういう風に作っている」と教えてくれ、勉強になりました。

聞き手：アンケートに「郷土料理を伝えたいけど、嫁には言いにくい」という感想もありました。

中園：昔は、嫁と姑が語り継ぎ、お互いの距離感を保ちながら一品ずつ”家庭の味”を創り上げていました。現代、残したいレシピを書き起こすこともできるし、料理レシピサイト「クックパッド」が主婦層に人気です。それに比べ、地方に伝わる料理はとても地味、しかし大事にしたい。図書館のお蔵入りをしてしまわないよう、（今回の事業のように）所々で、人と人のパイプを作って、知らなかった誰かに伝えていくのが良いと思います。



美食の郷ブルゴーニュやナポリに比類する、海山の幸豊かな大分県



中園：参加者の大半を占めたのは60代以上。時間とお金にゆとりがある世代です。スキルアップの一環で参加するのが30-40代。「価値ある時間をつくりたい」という目的は同じですが、向き合い方が違います。ひとときの幸せを体験したい、会話のネタに——というその場完結型かもしれません。1世帯あたり3人以下の家庭が8割の現代。家族が帰省した時や人が集うときに作ってくれたらいい。

聞き手：大久保シェフの受講者からは「レシピの応用、食材の代用案が嬉しかった」との感想が多数ありました。

大久保：高価なサフランの代わりにクチナシの実を使う。「豚ホルモンの煮込みグラタン」は、ホルモンの代わりにベーコンやウインナーを放り込んで気長に煮ればいい。自分だったらこう作る、という情報を添えました。和風、洋風、中華で全く仕立てが変わりますが、家にある材料で、敷居を低くした方が実践しやすいと思います。

皆さんが開発された創作郷土料理を食べてみたかったです。私は竹田市直入町の出身ですが、6年前に初めて郷土料理「頭料理」を食べました。魚の頭、内臓、皮などを茹でて水にさらし、もみじおろしや刻み葱を加えた三杯酢につけていただく料理です。

フランスの郷土料理は勉強したけど、大分のことは知りません。フランス修行中に読んだのは、グルメ漫画「美味しんぼう」(注2)。日本全県味巡り(71巻～)のトップバッターとなった舞台は大分県。佐伯地方の「ごまだしうどん」にはじまり、日田地方の「たらおき」、ばあちゃんの作る「こねり」や「とりめし」が登場します。

中 園：グルメの故郷フランス東部ブルゴーニュに伝わる料理(注3)や、南イタリアのナポリ料理(注4)。これがちょうど大分県くらいの規模かもしれないですね。

今回の事業で初めて使う食材もあり、勉強しました。どんなものが消費者に受け入れられるかを知り、地域を振り返る良い契機となりました。

伝えたいのは子どもたち 親子料理教室の機会を増やして

佐々木：地元の高校調理科で、地域の食材を使った中華料理を教えています。何年も通っていますが、教える側も生徒から刺激をもらうので辞められません。

大久保：大分市内の小学校で食育授業に出向き、児童が栽培した大豆を使った料理を考えました。コンソメで炊いたら、美味しいと喜ばれました。そもそも給食センターでは、大豆を水煮しています、これでは食欲をそそらない。5年生が持ち寄った弁当を見せてもらったり、朝ごはんを食べているか質問したり、給食センターの仕組みを聞いたり、逆に学校を取り巻く食の現況を知る機会になりました。

中 園：大久保さんを通じ、仏人シェフによる親子料理教室を手伝いました。日本人が教えると「ここに青物、ここに彩り野菜を置いて」と指示すると思いますが、仏人は「好きに盛っていいよ」と一言。子どもたちは思い思いに好きな野菜をお皿に盛り付け、顔の形を作る子も。盛り付けた料理を嬉しそうに両親に運ぶ姿が印象的でした。



私も親子と一緒に調理をする教室をやりたい。今回の講座はシニア層が多かったので、子どもや親子が参加しやすいような工夫も必要です。

公立小中学校の調理場が集約され（注1）、自校炊飯が減っているそうです。変化する食の現場に料理人として関わりたいです。

とり天の味わい方2パターン 無味派？下味派？

中 園：皆さんに質問があります。大分県の郷土料理「とり天」は、唐揚げみたいに味付けしますか。それとも無味のとり天に塩胡椒やポン酢を添えますか。どちらが本物なのでしょうか？無味のとり天を食べて切なくなりました。



檜本代表理事：「とり天」の発祥は、別府市の中華料理店「東洋軒」とされて今です。下味を付けていましたが、大分市の料理店でふるまわれるようになって、鶏の天ぷらにポン酢や辛子、カボスを付けて食すようになったようです。

中 園：国東市のレストランで、とり天に下味を付けて提供したら「鶏の唐揚げだ」と言われました。国東半島では、下味を付けない方が根付いています。同じメニューなのに極端に違います。

佐々木：大分県最西端のとり天といえるのでしょうか、私の店では下味をつけ、酢醤油を付けて出しています。

日田の郷土料理「たらおさ」の ルーツは北海道 受け継がれるには理がある

佐々木：私の店では、私が生まれた時から「鮎のうるか」「鰻の湯引き」「鯉のアライ」「鯉こく」など、郷土ならではの料理がメニューに並んでいます。子どもの頃は、美味しいと思えなかったけど、今も残っているのは何故でしょう。理由があるはずですよ。

日田地方では、お盆の時期になると小鹿田焼の大皿に「たらおさ」をのせて振る舞います。このたらおさ、実は北海道稚内市の水産加工業者が生産しています。根室に水揚げされた真鱈を切り身などに加工している業者が、残った鱈のえらと内臓部分を取り出して洗浄した後、寒風で乾燥させて作ります。地元では全く消費されていないのですが、享保の大飢饉(1731年)で、福岡県の一部と大分県日田地方で食べられるようになったのがルーツとされています。



聞き手：この事業の開祖となった「今こそ作ってみたい大分の郷土料理」の著者・西澤千恵子先生がたらおさの実態調査をされたものですね。

大久保：なぜ北海道に「たらおさ」のルーツがあるのか。郷土料理を読み進めるほど、知られざる歴史、食べる知恵を深掘りでき、人に話したくなります。

佐々木：子ども会の集まりでは、鶏の脚を煮たものがおやつとして振る舞われて

いました。家の前に鶏肉を売る店があったのがその理由です。

来客があれば、池の鯉や自宅で飼っている鶏をさばきました。三隈川のスッポンも入れていたので、「がめ（亀）煮」の名がついたと言われていました。郷土料理と風土は決して切り離せない、必然性があります。

甘めの味付けは九州特有。 他地域と比べることで 大分の料理を客観視できる

大久保：三重県伊勢市を訪ねて驚いたのが、巻き寿司が九州のように甘くないこと。フランス時代、まかないで肉じゃがを作ったら同僚に「甘い」と言われました。九州出身だというと、納得されたのです。大分県だけではなく、他県の郷土料理を体験する、味付けの違いを知る必要もあります。俯瞰的に郷土料理をみることで、「そうか、うちの婆ちゃんの料理って甘かったんだ」と気付けるし、その必然性を理解できます。

中 園：私たち一人一人が飛ばせるキック（影響力）は限られています。だからこそ、人との接点を大事にしたい。食を通して、人を幸せにすることを体験したいです。物作りをしながら、その幸せを繋がれた人たちと共有したいです。

佐々木：令話2（2020）年、寶屋は創業90年を迎えます。1930年（昭和5年）に開業し、大衆食堂として残ってきた。残った理由は何なのか。それを考えながら、次の時代に続く店を残したい。誰でも気軽に入れる食堂であり続けたいと願い、厨房に立っています。

私は東京の中華レストランで修業した後、Uターンして店を継ぎました。その際、醤油や酢の分量を、日田の庶民の口に合うよう、かなり味付けを変えました。風土に合う何かがあって、結果として甘い。基本を残しつつ、時代にあった

味を捉えてきた。理由のない味、料理はありませんから。

今や大分を代表する特産品となった「柚子胡椒」。昔は、大分と福岡の県境だけで作られていました。特産品になったことで作る人が増えました。

先人の食の知恵を学びながら、時代とともにアレンジすることで、数十年後、100年後の大分の食卓にも受け継がれて行くのではないのでしょうか。



※脚注

（注1）

大分県教育委員会によると、完全給食を実施している公立小中学校394校のうち、共同調理場を含む自校炊飯は小中140校、委託炊飯は254校（平成28年度）。

（注2）

外食が定着した1980年代に発刊されたのが人気グルメ漫画「美味しんぼ」。主人公の山岡が目指すテーマ「究極」は1986年の新語・流行語大賞新語部門金賞に選ばれた。

（注3）

ブルゴーニュの名産は、ロマネコンティやシャブリなどのワイン、カシスやカシスのお酒・キール、マスタード。エスカルゴや牛赤ワイン煮込み、若鶏の赤ワイン煮込みや角切り肉を熱した油に浸し、好みのソースをつけて食べるフォンデュ・ブルギニョンヌなどが有名。

（注4）

アラブ圏のパンの一種がナポリに伝わり、ピッツアと呼ばれるようになった。イタリアの三色旗を模してトマトの赤、バジリコの緑、モッツアレラチーズの白で生地を飾ったマルゲリータ、日本ではアサリ入りのパスタとして馴染み深いボンゴレなどがある。

高校生も知らない郷土料理に挑戦。予想外が起こる面白さ

聞き手：国東市の県立国東高等学校で2月下旬、創作郷土料理を教えたそうですね。反響はいかがでしたか？

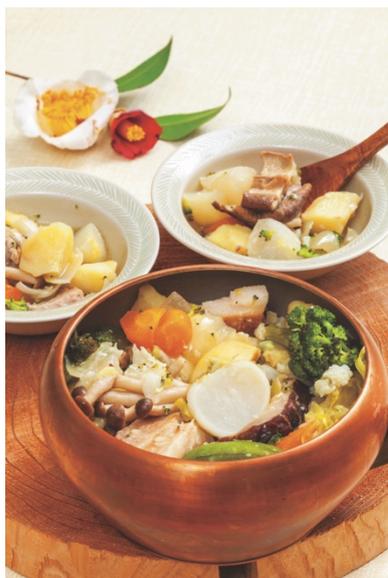
梯：普通科の生徒合計80人が対象で、3日間、レストランの従業員全員で赴きました。園芸科で栽培したセロリ、国東オリーブの他、くにさき OYSTER(オイスター)の使い方を教えて、とのお題です。作ったのは、創作郷土料理「今風のけんちゃん」の他、セロリと牛肉のサラダ、牡蠣とネギのポタージュスープです。

進学科の生徒16人はおとなしめ、3日目の35人は体育会系。特産品「くにさき OYSTER(オイスター)」の割り方をナイフを使って教えていたら、柔道部の生徒が指を殻の間に入れてバキッと割っていました。創作郷土料理教室の受講者の大半は50代以上だったので、若い人たちの光景は楽しかった。

聞き手：郷土料理「けんちゃん」を知っている生徒さんはいましたか。

梯：先生以外、認知度はなかったと思いますが、作って楽しかったという思い出が肝心です。

聞き手：参加した生徒が将来、「けんちゃん」を食べる機会があった時に、実際に作ったことを思い出してもらえるかもしれませんね。



美味しいか不味いか。毎日使えば自ずと分かる

聞き手：「くにさきオリーブ」は、地中海性気候に似ているとして九州ではいち早く、JAおおいた東部事業部が市や県とともに生産拠点づくりに取り組んでいます。

梯：木が若く、成熟してない味でした。県産だから使うけど、価格設定もブランド化においては大事なポイント。小売価格100cc3,000円なので10ccだと300円。ペペロンチーノ1皿に70cc使うので2,100円です。実用化にはまだ遠い。

オリーブを栽培している豊後高田市から農家民泊向けの料理講座の依頼がありました。同市の産品とオリーブ油を使った料理を知りたいとの注文。オリーブ油だからといってかしこまった使い方はありません。普段から使っていると、おいしい・まずいが自ずと分かる。利用を促されるから使う、使い方がわからない、というのではなく、とにかく普段から使い込むことで文化が根付くのです。

聞き手：豊後高田市は、亜麻仁油やひまわり油など、低音圧搾の良質な油を作っているの、オリーブ油も定着するとよいですね。

郷土料理をイタリアンやフレンチ仕立てのフルコースで

梯：郷土料理をどう作り続けてもらうか。例えば、郷土料理のコースを味わう食事会を開催してはどうでしょうか。事業で収録したレシピに限らず、イタリアン、フレンチ、和食、中華、それぞれの切り口で作る。佐々木さんが大分にくる、私と大久保さんが日田に行く。地獄

蒸し料理を持って佐伯に行く。佐伯の魚を持って国東で実施してもいい。

聞き手：郷土料理「団子汁」を色んな切り口で味わえたら楽しいですね。目の前の料理を楽しみつつ、テーブルの上でいろんな会話が弾むのが想像できます。生産者や料理人、伝承活動をしているお婆ちゃんの体験談など、郷土料理の物語が深まりそうです。イタリア料理店、フランス料理店で開催するのが面白い。



心ときめく直売所が欲しい。 地獄蒸し料理が勝手に広まる?!

梯：店の食材は、定期的に取りに行くところと持って来てくれるところがあります。良いものなら遠くていいと思っていました。しかし仕入れ先の野菜の種類が無くなったなどの理由で最近、通い始めたのが JA 石垣の直売所です。

宅配の場合、必要量は2キロだけど、5キロ送ってもらうと鮮度が落ちる。送

料値上げもあって、ふと立ち寄った JA が予想外に良かったので、改めて直売所の食材を見直そうと。もう少し規模も大きいと良いのですが。

聞き手：志ある生産者とのネットワークを縦横無尽に築いてきたシェフならではの発見ですね。出身地である福岡県糸島市の JA の直売所「伊都菜彩（いとさいさい）」や、大分県日田市大山の「木の花ガルデン」は先駆事例ですね。観光客の集客もできていて、買い物にトキメキがあります。生花も魅力です。

梯：あのワクワク感を大分でも体験させて欲しい。見て楽しい、他に買い足しに行かなくていい満足感があって、足を運ばないと分からない発見がある。大分の野菜や魚が一举に集まる流通市場が、なぜ無いのでしょうか。あのシステムを実現させて欲しいですね。

聞き手：別府市鉄輪地区の路地裏がこの数年でどんどん魅力的に進化していますね。観光客が地元の直売所に足を運んで買い物を楽しみ、江戸時代から続く郷土の調理方法「地獄蒸し」を体験する。郷土料理の理想の広まり方です。

強い全国ブランドが少ない。 商品力の底上げを。

梯：県商工労働部の方と話したのですが、大分県は全国に誇れる食ブランドが弱い。富山県のホタルイカ、北海道のアスパラガス、山形県の山菜、駿河湾の桜エビ、伊勢志摩のアワビ、どれも絶品です。関アジ関サバはその域にありますが、段違いに「これは?!」と人を唸らせる食材がないので困った。県外の人が来た人に「とりあえずこれを食べて」と誰もが勧められるブランドがない。

これまで「大分は美味しい」と思っていました。しかしブラッシュアップの必要性を感じています。現状の農産畜産水産物が不味い、と言っているのではな

く、生産者により潤ってもらうために改善を重ねて欲しいと。

聞き手：小藩分立、他の地域と競争しない県民性で、魚も野菜もそこそこ美味しいから「わしらのが一番」となりますね。福岡県の「博多万能ネギ」やイチゴ「あまおう」、福岡イチヂク「とよみつひめ」、柿などの農産物を取材したのですが、「全国一のブランドにしなければ」という気概を感じました。

梯：大分県の新品種イチゴ「ベリーツ」は失敗とは言わないけど、あまおうを超えていない。

外の地域の商品と比べ、競争するからこそ商品力も伸びます。「こっちの方が美味しい」と言えるものを作らないと、儲からないからです。

聞き手：作り手に、どう外に目を向けてもらうかが課題ですね。

平成17年、18年に大分県の食育事業で味覚講座を行いました。カボス、すだち、レモン、シークワーサーなど柑橘類の食べ比べをしました。こうした基礎データがブランド作りには欠かせません。イタリアのスローフード協会も、チーズやサラミ、ワインなど伝統食品の味覚シートを作るところから、それぞれの特長を見出し、地域固有の味を打ち出しています。例えば、高糖度甘藷「甘太くん」の生産者が、全国の甘藷の特徴も知っているとする。大分の農産物を客観的に見る目を養うことが必要ですね。

梯：そうすることで、商品のレベルが上がり、郷土料理にも反映されると思います。

県民参加の創作郷土料理コンテストで、十人十色のアレンジを発表してみても

梯：郷土料理を家庭で作り続けてもらうための提案がもう一つあります。シェフが審査員になり、県民を対象に郷土料理コンテストを開く。例えば「けんちゃんコンテスト」「石垣餅コンテスト」。子どもからお婆ちゃんまで、色んな人が応募でき、みんなが郷土料理を主体的に考える切っ掛けになります。賞品は、私たちが作るフルコース料理です。

聞き手：面白いですね！例えば、小学生が夏休みの研究で、5人のおばあちゃんにヒアリングした上で、自分なりのアレンジを考えてみる。「教える」という形ではなくて、場を設ければ 継承の形になっていく。いろんな主婦が手料理を発信できる時代。その人なりの工夫や生活ぶりが滲み出るのがいい。

梯：順位なんかどうでもいい。十人十色のアレンジが集まるのが面白い。県民主体になれるのが面白いですね。

聞き手：郷土料理「とり天」は作り方が二分しているようです。シェフのとり天は？

梯：居酒屋で作るなら、天ぷらに近いものです。大分県が誇るカボスのポン酢にくぐらせて食べていただきたいからです。下味をつけると、ポン酢をつけなくて良くなるので。

聞き手：次年度の活動は？

梯：令和2年4月から豪華観光列車の昼食を担当します。JR大分-湯布院駅の区間で、実際に乗車してパスタランチを作ろうと。全国の有名観光列車のメニューに、安全牌の弁当はあるけど、パスタを提供しているところはありません。せっかく私が乗るのだから。車窓を眺めながらパスタを食べるって、いいでしょ？



身近にある万能調味料に 目を向けよう

聞き手：佐藤さんが考案されたレシピは「私も作ってみたい」と好評で、来年度も料理教室の依頼が来ているそうです。

佐藤：ジャムやマヨネーズを使った洋風サンドイッチは存在しますが、「鉄砲サンド」のような和食テイストは数少ない。由布ポタジェの弁当事業で発想を得たものですが、断面が綺麗でしょう。



味噌は万能。台所でネギが余ったら、刻んで、みりんと砂糖と酒と一緒に味噌に練りこんで。鶏ミンチを加えて、ご飯や冷奴の上に乗せてもいい。いりこを炒って中骨を取り、ミルサーで混ぜ込めば味噌玉になります。いりこの代わりに昆布茶と鰹節を混ぜ込んでもOK。

聞き手：1歳児のおやつに、和食材のものを与えたいと思っていました。この作り置き調味料で、おむすびも美味しくなりますね。

伝統野菜、在来種を育て 大分しか味わえない料理を 創作したい

佐藤：昨年（令和元年）12月に、運営していた「有限会社 由布ポタジェ」を解散しました。料理を監修していた富裕層向けの旅館「金門杭」（きんもんこう）の料理長に就任しました。

聞き手：由布ポタジェの美しいお弁当を食べることができなくなり、残念です。

佐藤：50歳を過ぎたので、自分が本当にやりたいことを追求します。実家の農業を手伝い、料理人が使いたい和食の食材を育てます。分かりやすい事例は、京野菜。大分には、宗麟かぼちゃや、湯布院の石松大根などの伝統野菜があります。

聞き手：山形県の人気レストラン「アルケッチャーノ」の奥田シェフが、在来農産物を使った料理を提供しています。その地でしか食べられない、唯一無二の料理。そこを目指されるのですね。



佐藤：はい。由布ポタジェの事業の一つは、知られていないけど魅力的な農産物を掘り出して、料理人に流通させることでした。しかし需要と供給が伴わなくて挫折。どちらが欠けても駄目。中間支援組織にいた私も「欲しいのに栽培してない」「作っても売れない」ジレンマに悩みました。

聞き手：伝統野菜や在来種を使った料理は、大分の食風景をより強く、魅力的にしてくれますね。私たちのルーツを磨くことで、人が集まってくる。

佐藤：梯シェフは野草を研究されていて、甘草をコースの口直しに使っています。私も子どもの頃、ポケットに塩を入れて野草を食べていました。通学に徒歩1時間かかったので、熱中症予防で塩を持たせてくれた祖母の知恵です。

聞き手：素晴らしい原始体験ですね。

生産者と料理人がタッグを組み 味の成り立ちを発見する 「大分の調味料教室」

佐藤：昨年度の事業で作ったのは冊子ですが、次の世代に残すなら、やはり本が相応しい。

聞き手：カボスや原木椎茸、ミトリマメなどの在来種、調味料、醸造蔵元マップなどを載せるアイデアが出ています。

佐藤：塩、醤油、酒、みりんなど、必ず自宅で調理に使っているものを、どんなメーカーがどんな風を作っているか解説しましょう。味覚の特徴だけでなく、生産者の調味料をテーマに、各シェフが料理を作る。イタリアン、フレンチ、中華、和食、それぞれの料理人が佐伯市の「なずなの塩」「宗治の塩」の使い方を示す。

生産者の底上げを図るために、料理人がどう働きかけることができるかは、私自身の課題です。

主催する味覚教室では、異なるメーカーの醤油、酒などを並べます。酒みりん、本みりん、みりん風の使い方を示す。濃い口と薄口醤油の使い分けでは、塩でベースの味を作って最後に濃い口を少し入れるなどのコツも。刺身を食べる際は、地元の甘口醤油、辛口醤油、藻塩を比較します。藻塩は、昆布締めのような役目をしてくれます。

イタリア料理、フランス料理のシェフなら、この藻塩や刺身醤油、塩麴をどう使うのか、私も知りたい。郷土料理の味を作る土台ですから。

聞き手：佐伯市では、糰屋本店の女将・浅利妙峰さんが様々な栞レシピを開発されています。河野シェフ率いる地元の料理人も栞の特徴を学び、レシピを開発し、全国レベルのスポーツチームや選手の食事に使ってもらおう、といった取り組みを進めているそうです。

郷土の偉人が残した 「美味求真」の現代版を

佐藤：煮る、焼く、蒸す、揚げる、これ調理方法。調味料の使い方を色んなシェフに聞きましょう。美味しいものを求めて調理するし、一番適した調味料・食材はみんなが知りたい。「美味求真（びみきゅうしん）」これに尽きます。

聞き手：大分県宇佐市安心院出身の木下謙次郎が書いたベストセラー随筆「美味求真」ですね。その一節に、料理には「時を得る」（品質の選択および素材の旬）こと、「正しく割く」（洗う事）こと、「その醬を得る」（煮方）ことが重要であるとか。一節を紹介します。

「時ならざれば食わず」＝食味について最も重要なことは、まず食品の旬を知ること。「割く正しからざれば食わず」＝正しく調理するということ。「その醬を得ざれば食さず」＝調味をいかにするか。素材の取り合わせと、薬味の配合が重要。補助味としての鰹節、出汁、砂糖の類は、使わなければその料理が本味を十分に発揮できないが、使う必要がないのに、みだりに加えると本味を乱し、味の混濁に陥るので、用法には十分に注意を払うべし、としています。

佐藤：食育事業では、砂糖や塩を控える指導だけでなく、どこの塩をどう調理に使うかを示すかも大切。地元の調味料の使い方を知らなければ、スーパーに行っ

ても買わない。いろんな料理人が使い方、アレンジを示すことで、自分に合う醤油を選ぶ力を付けて欲しいです。

聞き手：基本の「き」を、大手スーパーだけに任せておいてはいけませんね。

シェフ：身近に海も山もある大分の食材は、本当に豊か。大分が一番美味しいと言ってくれる人はたくさんいる。海山の幸が密集しています。

聞き手：郷土料理のフルコースを、色んな切り口（地域・会場・シェフ）で開催する案も出されました。

佐藤：テーマを設け、前菜（先付け）、メイン、それぞれのパートを異なるシェフが担当してもいい。イタリアン、和食、フレンチ、中華、最後は点心（ご飯と漬物）でめる。創作郷土料理のフルコースは、お客さんもいろんなシェフが関わっている料理を食べる贅沢を味わえ、料理人の底上げにも繋がります。

「大分の調味料教室」はどうでしょう。例えば、塩の生産者にも来てもらい、塩をテーマに各シェフがメニューを開発し、披露する。みんなワクワクしませんか？在来種や伝統野菜がもっと表に出て来たら、それを使ったフルコースもやりましょう。

注1) 『美味求真』は、国会議員を務め、美食家としても知られる木下謙次郎が、日本初の食を主題に1925年（大正14年）1月に発表した。美食の道から、古今東西の料理、昆虫食やカラスなどの悪食や人肉食までを論じた博覧強記の書である。昭和初期にかけて、『続美味求真』（1937年）、『続々美味求真』（1940年）の2冊の続編も発行されている。これらの著書では、出身地である大分県の山海の富を高く評価し、日出の城下かれい、日田三隈川の鮎、安心院のスッポン、姫島村近海のふぐの記述がある。

注2) 「味覚の講座」は、毎月第2第、3木曜日の午前10時半から午後1時。会場は大分市のソレイユ。第2木曜は初級編。第3木曜はおもてなし編

郷土料理は地域の歴史。 ルーツがあるからこそ 作りたくなる

河野：「郷土料理は難しいけど、創作郷土料理なら作ってみようか」という参加者がいたらいいが、実際に家で作るだろうか。作らないと思う。なぜならレシピに歴史や物語がないから。

世界規模で料理を見ると、料理の種類はなんでもかんでもあって、多様性は無限大。世界の裏側の地域のレシピをYouTubeを見て作れる時代。この時代に、何を作るか？自分の生まれた地域、郷土の食材に関連があるから「作ってみよう」という気持ちが働きます。

もし地産地消の創作料理の部分だけを伝えたとしたら、作り続けられるもの、レシピとして（後世に）残らない。だから今回の創作郷土料理の教室では、前段で、じっくりと郷土料理の歴史背景、物語を講義をしたうえで、作るべきではなかったかと思います。

郷土料理は、地域の歴史。歴史を学ばない創作郷土料理は、すぐに消えてしまうでしょう。今回の事業は私自身もルーツを訪ねて勉強し、刺激になりました。

「佐伯が一番！」地元愛の深い 若者を育てることが使命

聞き手：佐伯市の食育推進会議の会長を務めているそうですね。大分県初の「食のまちづくり条例」を平成20年に制定。「巣立つ君たちへの自炊塾」や、「子供が作る『弁当の日』」などの活動が高く評価され、平成30年度「第2回食育活動表彰」教育関係者・事業者部門で、農林水産大臣賞を受賞されていますね。

河野：何十年間も子どもや地域の若者に食育の事業に取り組んできた。なぜ私たちは郷土料理を次世代に伝えるのか。それはその食べ方に、先人の知恵が詰まっているからです。食育とは、「地元愛の深い人間を育てること」じゃねえかなあ。佐伯市役所の食育の旗振り役である柴田真佑さん（市食育推進係）や、私のように、将来、佐伯市に戻ってきて地元投資してくれる若い人を育てることです。

聞き手：冊子からその一部を引用します。「巣立つ君たちへの自炊塾」は、毎年3月、高校を卒業して都会に巣立つ生徒を対象にした教室です。米のとぎ方、みそ汁の作り方を教える中で、地元産のいりことシイタケで取っだしを味わってもらいます。「香りを全身で覚えておいて。このエキスが君たちを育ててくれたのだから」。佐伯を離れて1人暮らしを始めたとき、このだしを取って食べてほしいと呼びかけます。子どもたちには一つだけお願いする。古里を離れる前、最後の夕食でも朝食でもいいから食事を作ってほしい。一杯のみそ汁でいいから家族のために、と。



河野：この自炊塾を受け、学校教諭として地元に戻った若者が、地域の子ど

も達に私たちが教えたことを伝えてくれています。素晴らしいと思いませんか。

聞き手：健康づくりや地産地消だけではない、家族との絆や地域との繋がり、故郷を思う気持ちも育む、息の長い学びを根付かせていますね。

「巣立つ君たちへの自炊塾」や「子どもが作る弁当の日」は、故郷の温もりをお腹と脳裏に刻み、家族や郷土との絆を結ぶ架け橋となるものです。過疎自治体の振興には、地域づくりや人づくりが欠かせません。その礎を築く心の食育に、愛情を注いでいらしたのですね。

河野：佐伯市では、子どもを対象した様々な教室にも取り組んでいます。佐伯市鶴見振興局の主催で、数十年前から市内三つの小学校に郷土料理「佐伯さつま」を作る出前授業に通っています。魚食普及にも役立ち、何より子どもたちが「うまい、うまい」と言って食べてくれます。佐伯市では、全部やり尽くしているので、これからどうこう、という次元ではないです。

聞き手：さすが全国の食育の先端事例を生み出してきた佐伯市ですね。

調味料メーカー×料理人のコラボで、より魅力的な価値を顧客に伝える

聞き手：佐藤さんから大分県内の調味料の味覚表と料理人が使い方を記したものを作っては、との提案がありました。

河野：佐伯市の料理人と「糰屋本店」で、麴調味料の研究をし、腸内細菌をどう活性化するなど、麴の食効について学びました。店には、陸上男子100m山縣亮太選手の指導者も、麴調味料を買いにきます。そこで松山大学女子駅伝部に麴料理を3食提供しました。キャノンのアスリートクラブにも腸内細菌などの効能を伝えたくて麴料理を教えました。

私が考えたのは、甘糰や塩糰を使って主役を引き立てるような料理です。店の浅利さん達がレシピ開発をして頑張るだけでなく、色んな立場の料理人が絡むことで、佐伯市の色が深まっています。

持続可能な開発目標（SDGs）を食のまちづくりの中核に

河野：市のケーブルテレビの食育推進啓発番組「佐伯ナチュラル風土（Food）クッキング」では、郷土の食材を使う技や知恵を月替わりで紹介しています。

聞き手：SDGsの先端事例ですね。ホールフード（一物全体食）を提唱するタコナカムラさんの講座を受講しましたが、市町村単位での取り組みは全国初です。

河野：1月には、佐伯市が水産業ガイドブック「鶴見おさかな大百科」（A4判、68頁）を発行し、この料理を担当しました。佐伯市鶴見地区は市東部に位置し、豊後水道に面しており、周辺はさまざまな魚介類が水揚げされる豊饒の海としても知られます。市の漁業の新たなPRアイテムとして5千部を市場関係者や関東、関西方面などの料理店や消費者らに無料配布するほか、市内の小学生の教材としても活用しています。デザインもとても良い出来ですので、ぜひ手にとってみてください。



聞き手：郷土料理のアレンジを県民に考えてもらう「団子汁コンテスト」などを開いてはどうか、という意見も。

河野：佐伯市では、佐伯の食の祭典「S-1グランプリ」を開催し、市民が郷土の食材を使ったレシピを出し合っています。

聞き手：今年のお題は、佐伯にゆかりのある食材を使ったお土産だそうですね。HPに夜と、地域の豊富な食材を見つめ直し、食の魅力創出の場とすること、“佐伯一番”と思える人づくりに寄与すること。なんとグランプリは賞金10万円！

河野：郷土料理を見つめ直し、何十年も地域で活動してきたので、生きた答えを持っていますよ。

聞き手：普段の持ち場（地域）を離れて、例えば河野シェフが日田や宇佐の食材で郷土料理をアレンジしてみたい、という意見もありました。

河野：日田なら「たらおさ」を使いたい。毎年、宇佐市のお寺に出張料理に行っています。ご住職の奥さんが手土産に持たせてくれるのが「かちえび」。お好み焼きに入れたり、ご飯を炊いたりすることで、新しい食材への理解を深めています。

料理は無限大ですから、どれだけ前向きに向き合うかによって、どんどんアイデアが出てきます。こじつけなら誰でも出来るのですが、理になかっているか、スマートに説明できるかが肝心です。つまり、歴史がないと伝わらない、頭に残らない、印象に残らないということです。

郷土料理も知っているけど、創作郷土料理の方を作ってみよう。こんな受講者が増えたらなら大丈夫です。

(聞き手：食育コーディネーター
堀米千恵)

※収録した情報は、令和2年2月末～3月末時点のものです。掲載は採録順。