



Doi Yoshiharu

土井 善晴
料理研究家



Matsubara Eri

松原 恵理
複合材料研究領域



Motoyama Yui

本山 友衣
構造利用研究領域

自然観でつながる 木材と料理の世界

ていだん
巻頭●鼎談

「季節の食材を料理して食べることが大切。毎日の食事は『一汁一菜』が基本です」と提唱する料理研究家の土井善晴さん。

きょうは、土井さんと木質環境での人の心理や生理的な反応について研究する松原恵理、本山友衣 両研究員に、木材と料理をめぐるお話をさせていただきました。

Studio 5th NAKAMEGURO (東京)にて
Photo by Godo Keiko

本山●土井さんに、お料理と木をめぐるお話をうかがえるとあって、ワクワクしながらやってきました。木の道具は、台所でもいろいろな場面で使われています。

土井●お箸をはじめ、おひつやおしゃもじ、お寿司を合わせる飯切(飯台)に、まな板などお料理では木の道具をたくさん使います。木の道具は食材を守ってくれるし、使う人にも楽しみがあるし、使い込むとまた道具に味が出て愛着が生まれます。ところでごはんのおいしさはどこにあると思われませんか。

松原●炊きたてででしょうか？

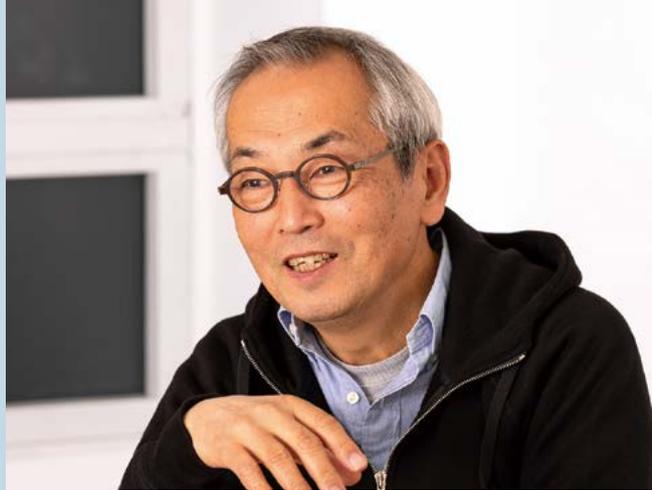
土井●たしかに炊きたてはおいしく感じますね。それは炊きたての熱々という触覚的なイメージです。それは味覚的においしいということではありません。触覚は味覚に優先しますから、ある程度冷めないとごはんの味はわからないものです。ごはんに限らずおかずもそうです。

松原●木の道具であるおひつに入れておくと、ごはんがおいしくなるのでしょうか？

土井●炊き上がったごはんをおひつに移すことで、おいしさを保つことができます。木が余分な水分(蒸気)を吸ってくれるからです。その水分がごはんの中に残ると食味がどんどん悪くなるし、傷みややすい。炊きたてのごはんをおひつに移すことで、それぞれの温度でおいしいごはんが味わえます。翌朝冷たくなった冷やごはん、ふんごはんの匂いがしてとてもおいしいものです。ごはんは洗ってザルにあげ、30分ほど置いて吸水させた洗米を、きれいな水で水加減して、すぐに火を

土井 善晴(どい よしはる)

1957年大阪府生まれ。大学卒業後、スイス、フランス、味吉兆(大阪)で料理修行。土井勝料理学校勤務の後、1992年に独立。「おいしいもの研究所」代表。料理研究家。十文字女子大学副学長、東京大学先端研客員研究員、学習院女子大学講師、甲子園大学客員教授。「一汁一菜」を提唱し食文化の振興・発信に多大な貢献をしたことが評価され、2022年度文化庁長官表彰。著書に『一汁一菜でよいという提案』『一汁一菜でよいと至るまで』(新潮社)、『おいしんもんには理由がある』(ウェッジ)、『味つけはせんでええんです』(ミシマ社)ほか多数。



巻頭●鼎談

食材という自然に触れることで人間は元気になる。 それは、木に触れるのもおなじですね。

入れて炊きます。それをおひつに移すと格別です。

現代人は、お料理は味付けだと考えているようですが、それは西洋的な考え方で、和食のおいしさは食材であって、人間の力でおいしくはできないものと考えらるんですね。「和食では何もしないことを最善とする」のが第一で、つまり、食材の中にあるおいしさを、いかに、まずくしないかということになります。だから、和食のおいしさは人間がつくり出したものではないといえます。

松原 ● もともとのもののおいしい？

土井 ● 一木から仏を彫り出す。円空仏*は見事ですね。ああいう仏さまを見ると木の中にすでに仏さんがいらしたという気がします。人間は仏さまを彫り出すのです。一方、西洋では粘土などを積み上げて姿形を整え、鋳型に流してブロンズ像をつくる。日本はマイナス的彫刻で、西洋はプラスの彫刻だとわかります。料理もおなじで、和食はマイナス的調理、食べられるようにすればよい。西洋はプラスの調理で、意図しておいしく味つけをするまでが調理です。自然を中心に考える和食と西洋とは、真逆のコンセプトがあります。

本山 ● 私は専門が環境心理学で、内装に木を使った木質空間で人がどう感じるか、心理的な評価を研究していますが、西洋人と日本人とは、木質空間に対する感じ方にもちがいがあるかもしれませんね。

土井 ● そうなんですか……たしかに、木の椅子に座ったり、木に触れたりすると、心地がよいし、私も木製の椅子を使っています。以

前、NHKで木に触れると脳内に癒やし効果のあるアルファ波が現れるというのを見たことがあります。

本山 ● 脳活動や心拍変動など生理的な面からも調べられていますが、私は、人と自然のつながりや距離感という点から心理的な側面に注目しています。お料理だと季節ごとの素材のちがいが自然を感じられますが、木質空間で人は自然をどう感じとっているのか、とかですね。

土井 ● 木の道具を使うということは、料理をする自分にとっても幸せなことだと思っています。自然物である食材に触れると元気になるのとおなじですね。

市場の人が元気なのは、大自然と仕事をしているからなのです。食材という自然に触れることで人間は元気になる。それは、木に触れるのもおなじですね。料理とは自然物である食材との対話だと言います。畑に行つて穫れたての野菜を見るとうれしくなる。木目を見て美しいと感じるし、切りたての木は、いい匂いがして、この上なく清らかだと思えます。大昔の人は皮を剥いだ白木に神さまが現れる(依代)と信じたそうですね。

本山 ● 私の母は木の道具が好きでよく使うのですが、現代人の暮らしでは木が使われているものも少なくなつて、自然とのつながりが希薄になつてきているようにも思います。

土井 ● 縄文時代から、私たちは自然と共存してきました。大昔の素焼きの土器から、高温で焼き上げた焼き締め、釉薬のかかった陶器、それに磁器、あらゆるものを普通に混在させ

*Key Words

円空仏(えんくうぶつ)

江戸時代前期の修験僧である円空(1632-1695)が諸国をめぐりつつ彫った仏像群。生涯に10万體以上を彫ったとされ、全国に5000體ほどが現存している。木塊から鋸1本で(実際はいくつかの彫刻刀を使ったとされる)、いっきに彫りだした荒々しさが特徴。



本山 友衣 (もとやま ゆい)

1986年兵庫県生まれ。2009年聖心女子大学文学部教育学科心理学専攻卒業。2016年日本大学大学院文学研究科博士後期課程修了。博士(心理学)。科学警察研究所犯罪予防研究室研究補助員、日本大学文理学部人文科学研究科 研究員、日本大学文理学部心理学科 助手を経て、2021年より森林総合研究所木質構造居住環境研究室 主任研究員。専門は環境心理学で、木質居住空間の心理的評価に関する研究に従事。共訳に『コミュニティ犯罪学—個人と社会をつなぐ生態学アプローチ』(公益財団法人日工組社会安全研究財団)。

巻頭●鼎談

お料理だと季節ごとの素材のちがいから自然を感じられますが、木質空間で人は自然をどう感じとっているのか……。

て使います。漆器や竹の道具もそうですね。こんな国は他にないのですが、前時代的なものも一緒に使うのはなぜだと思います？

本山 ●なぜって、考えたこともないです。

土井 ●西洋では自然と人間の間に哲学や宗教がありますが、私たちには、自然と人の間に宗教も哲学も何もない、直接つながっているからですね。だから、時空を超えて、どんな時代の焼き物も自然物として楽しめるのだと思います。大昔に人は人間がつくった器も、神さまだと思っていました。私たちは多様な焼き物という自然を取り合わせて使っているわけです。そこに何の違和感もない。そうした自然観が、日本人の美意識を生みだしてきたわけです。

本山 ●ふだんは、そういうことはなかなか意識できませんが、縄文時代から続く日本人の自然との関わり方が、現代を生きる私たちの暮らしにも、連綿とつながってきているということでしょうか。

土井 ●そうですね、人間は自然の一部だと思いで出してください。箸を使うのは中国も韓国もおなじですが、箸を横に置くのは日本だけです。それは私たちの自然観を表わしています。自然と人間の間に境を引くのは結界ですね。自然を畏怖する私たち人間と自然との間に境を引く。大昔の精神をいまでも残す名残です。お膳にのる料理は、自然物である神さまで。お膳の上に清らかな自然物があるわけです。私たちにとって、ごはんも漬物も味噌汁も食べものはみんな神さまで。

「いただきます」といって箸をとります。

茶室に入るとき扇子を横に置くとか、落語家さんが扇子を置いてご挨拶して話し始めるというのもおなじですね。それはすべて私たちの自然観から生まれたものです。

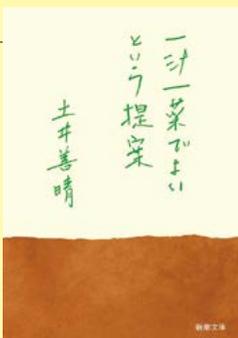
松原 ●なるほど。食事とは自然と人間の関係を改めて思い出させてくれる、そうした場でもあるんですね。

土井 ●食事は食べものと向きあう時間なんです。ごはんをいただくことは黙って食材という自然と向きあうことです。だから、子どもの頃はよく「黙って食べなさい」と言われたものです。黙食が当たりまえなのです。

松原 ●お料理で木の道具が使われるときには、樹種によるちがいかも意識されたりしていますか？

土井 ●たとえば、まな板はイチヨウなどの木がいいと言われたりしますが、いま私が使っているまな板はヒノキです。いい木の道具は日本の包丁にやさしいのです。外国で料理をしたときのことですが、西洋のまな板で日本の包丁を使うと、まな板が硬くてすぐに包丁が切れなくなります。日本の木のまな板はやわらかい。使い終われば、たわしでしっかり洗って乾かします。木のまな板で切り物をするとやはり気持ちがいいのです。樹脂製のまな板よりも、丁寧にきちんとやろうという気になります。日常的には野菜を切ることで多いですね。お刺身を切るときは、別のまな板を使っています。生で食べますから、とくに清潔なまな板、包丁、布巾を区別して使います。

お刺身は本来は「ハレ*」の料理ですね。



◎土井善晴さんの本

*Key Words

「ハレ」と「ケ」

冠婚葬祭や年中行事などの非日常を「ハレ」、ふだんの日常の暮らしを「ケ」と区別し、「ハレ」と「ケ」の時代的な変遷を比較することで文化を読み解こうとする民俗学における概念。民俗学者の柳田国男が取り入れた。

『一汁一菜でよいという提案』

『一汁一菜でよいと至るまで』(新潮社)



松原 恵理(まつばら えり)

1977年福岡県生まれ。九州大学大学院生物資源環境科学府修了。博士(農学)。教育学部で健康科学を学ぶ中で自然と人間の関係に興味を持ち、農学系の博士課程へ進学。医学研究院や農学研究院などで研究員として勤務後、2013年より森林総合研究所に勤務。複合材料研究領域 主任研究員。専門は環境生理学で、現在は内装の木質化や樹木の香り環境が人の心や身体に与える影響に関する研究に従事。著書に『テルペン利用の新展開』(共著 太平辰朗、宮澤三雄監修、シーエムシー出版)、『木材学 基礎編・応用編』(共著 日本木材学会編、海青社)。

巻頭◎鼎談

曲がったり歪んだりした自然のままのもののほうが、 私たちは本当は心地いいのだと思います。

「ハレ」の日の行事食は、人間が神さまのためにつくる料理です。だから、ふだんよりもいい食材を使って、手も時間もかけて、きれいに整えてつくります。神さまのために人間が骨を折るんですね。そして、祭りが終われば、お供え物を下ろしてきて、神さまと人間が共食します。

本山 ●「ハレ」の料理は、礼を尽くしていることが伝わるように、見ためや形式がだいじなんです。

土井 ●それに対して、日常の「ケ」の料理は、人間が自分たちの日々の暮らしのためにつくって食べるからです。慎重しく、いくなれば「一汁一菜」でよいわけです。そのほうが、気疲れもしませんし、おいしくいただけます。

松原 ●私は、環境と人との関係について研究していますが、心身相関という言葉があるように心と身体は密接に関係しています。心と身体の反応を測ることで、自然が人にもたらす心地よさを明らかにしたくて研究を進めているのですが、いまの土井さんの話を大変興味深くうかがいました。たとえば、家具や内装で木を使うときに、節がある材は人目につかない場所に、無節の材は目立つ場所にと使い分けられることが多いのですが、無節の見た目きれいな材よりも、節があったりちょっと個性的な木目模様が入った材のほうが、もしかしたら私たち庶民の日常の暮らしには向いているのかもしれないですね。

土井 ●食材も木も自然物ですから、ひとつとしておなじものはありません。和食は何もし

ないということですが、食べられるようにすればいいのです。

松原 ●自然のままに木を使うことの良さを再発見していかないともつたいないですよ。

土井 ●もつたいないですよ。

松原 ●野菜にしても木材にしても、曲がったり歪んだりした、自然のままのもののほうが、私たちは本当は心地いいのだと思います。

土井 ●そうですね。より自然的でいることが心地よい。フリーハンドで引いた線のほうが温かいものでしょう。多少歪んだりしたところのあるもののほうが心地いいんです。料理でも、完璧なものは日常的な料理にそぐわない。完全な千六本切りとかは居心地が悪いものです。食器も、民藝（みんげい）の器のようにおらかなもののほうが良くて、ざっくり盛られたほうがおいしそうで、健康的だと思います。

松原 ●自然のままの心地よさということだと思いますが、私は樹木の香りが人の心や身体にどう影響するかということも研究してまして、以前、レストランの内装に木材を使った時に、木の香りがきつと喜ばれるだろうと考えたのですが、じつは……

土井 ●そら、あかんですよ。

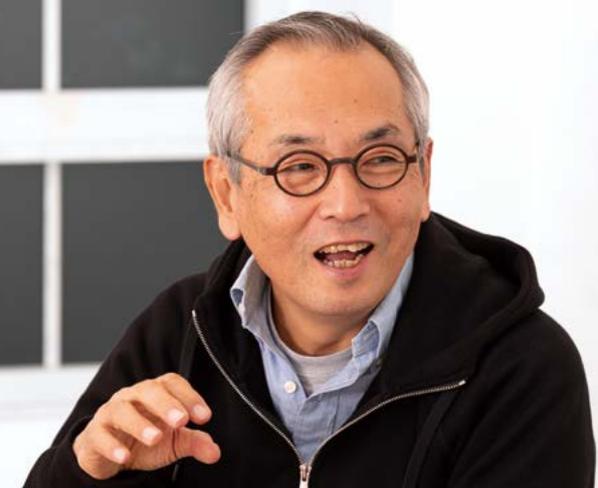
松原 ●やつぱり！ お客さんにアンケートを取ったところ反応がいまいちで、ちよつとがっかりした事を思い出しました。

土井 ●和食では、なんの音もしない、何も匂いがないことが基本です。料理屋のように、何も無いところに、ふといいい香りがしたなど思ったら、それはまた、すぐになくなるというのがいいですね。

* Key Words

樹木が出すさまざまな種類の香り物質

樹木はそれぞれに揮発性の有機化合物を放出している。なかでも針葉樹に多い。細胞内にテルペン類を主とするさまざまな揮発性有機化合物を含んでいて、それらの中には、抗菌・殺菌作用を持つものもあり、抽出された精油が抗菌剤や消臭剤などとして実用化されている。香り物質によるリラクセス効果も検証されている。



漆器も元どおり塗り直すことができます。 うちにある漆器はもう何回も塗り直して使ってます。

松原●なるほど、腑に落ちました。

土井●とはいえ、スギやヒノキなどの木の香りをかぐと、さわやかで清々しい気持ちになりますね。人間やはり森に入ると元気になる。森林浴をして、森の空気をたっぷり吸いこむと、眠りが深くなると思います。現代人は森の中に入って過ごす時間が必要やと思います。

料理の下に葉蘭を敷くとか、わさびと一緒に食べるとかは、古くからの知恵で、植物の持つ抗菌力を利用してはいますが、森の木々の放つ香りにも、なにかしらの抗菌物質が含まれているのでしょうか？

松原●樹木は、さまざまな種類の香り物質*を出しています。それらの中には抗菌性を持つ物質も含まれています。それだけではなく、香り物質を凝縮した精油を噴霧した環境下での生理的・心理的な検証では、明らかに森の木々が放つ成分が人にプラスの効果をもたらすことがわかってきています。そうした森の持つ力や、木材のよさをもっと多くの人に再発見して欲しいと思っています。

本山●木材の良さという点でいうと、木は壊れたり歪んだりしても修理して使い続けることができますね。最後には燃料や肥料にもなりますし。

土井●漆器も元どおり塗り直すことができます。うちにある漆器はもう何回も塗り直して使ってます。

本山●そうした木の良さが、なかなか体験的にわからなくなっている時代なのかなと思うこともあります。

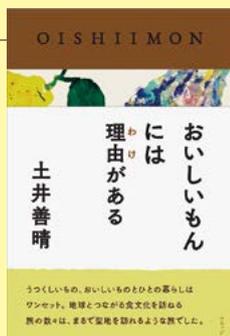
土井●たしかに、ものを直すゆうことを、いまの人たちはあまりしない。金づちで釘を打ったり、打ち間違ったら釘抜きで抜いたり、ノミで少し削って調整したりとか。そもそも、大工道具自体が家からなくなってます。

本山●より多くの人が木質のものを使うようになって、使っては直してということを繰り返すような暮らしがふつうになれば、持続性のある社会の実現に向かうように思います。

松原●ちよつと壊れたら捨ててしまう使い捨ての文化とはちがって、メンテナンスで新しいものを発見する楽しさがある文化を育めるといいですね。木に触れてもらうきっかけをつくることも大事だと思います。木を使うのは、面白いこと楽しいことという感覚をぜひ、多くの人に広めたいと思います。

土井●そうですね。それは、暮らしの楽しみですよ。文化というのは幸せになるための普遍的な持続可能な方法なんです。食事の時間とか、洋服選ぶとか、部屋の家具を選ぶとか、あるいは自分で手直りする。そうしたところにこそ、生きる喜びが生まれるのですから。
本山●手直しやメンテナンスは、ものへの愛着にもつながりますね。

土井さんの著書の中に、「料理をすれば地球を自分ごととして考えられる*」とありました。木の道具を使うことも、その木が育った森、そして地球の現状について自分ごととして捉えるきっかけになるとよいなと感じました。きょうは、日本人の自然観を根底にみつ、木材と料理をつなぐ興味深いお話をありがとうございました。



『味つけはせんでええんです』(ミシマ社)
* P.153より



◎土井善晴さんの本

『おいしいもんには理由がある』(ウェッジ)