

「伝統料理」と聞くと、どこか堅苦しく、作るのが難しそうと思ってしまうませんか？
では、「おふくろの味」はどうでしょう？親から子へ受け継がれてきたこの優しい味もそうでしょうか？
今は、食べたいものが、いつでも、どこでも、どんなものでも手に入る飽食の時代。手間をかけずに食べられるおいしいものもたくさんあります。

受け継がれるには訳がある

伝統料理を愉しむ

幾世代もの人々の手を通して練り上げられてきた、深い味わいが魅力の「伝統料理」はその対極にあるのかもかもしれません。一つの料理を作りあげるひと手間が、舌で感じることでできないスパイスになり、想像以上のおいしさにかかります。
面倒くさがらずに伝統料理に挑戦してみてください。
意外に簡単にできるのです。湖北地域には、昔ながらの、きらりと光る伝統料理がたくさん残っています。



伝統料理とは身近な料理

伝統料理を一言で言えば、その地域・風土で生きていくために、そこで採れた食材を使いつつ、暮らしのなかで生み出され、食べつないできた料理と言えます。
伝統料理でも、日常で食べるものとお祝いなどの※ハレの日に食べるものがあります。
例えば、日常食としては、広い意味で言えば、ごはんや味噌汁も日本古来から食べつがれてきた伝統料理と言えます。一方、ハレの日の代表料理と言えば、お正月に食べるおせち料理やお雑煮ですね。お雑煮などは、昔から家庭の味として受け継がれています。
伝統料理と言えば、何か堅苦しく、なじみのない料理と思われがちですが、実は身近な料理なのです。

伝統料理は誰にでも作れる

伝統料理の魅力を3点紹介します。
まずは「誰にでも作れる」ことがあげられます。
プロはもちろんのこと、素人でもそれなりに作れてしまうのです。祖父母や親、隣近所の人から教わりながら、長年受け継ぎ、時代に合わせて料理方法も洗練されていくからです。込み入った料理だと思われがちですが、意外とシンプルなのです。
1000人が作れば
100通りの味があつていい
次にどんな仕上がりになっても許されてしまうというか、味に幅があります。
例えば、鮎ずしはそれぞれ漬ける家によって味が異なります。ま

た、小鮎の餡炊きも、その家の趣向や家族の体調に合わせて醤油や砂糖の加減を変え、その家の味になります。でも外見は小鮎の餡炊きですよ。伝統料理はこうだと言うものではなく、100人が作れば100通りの味があつていいと思います。

飽きがこないよう 味が体に染みついていく

最後は、飽きがこないと言うこととです。
伝統料理は、その地域・風土で生きていくために食べつないできた料理ですから、飽きがこないように体が順応していると言うか、体に染みついていきます。
ごはん味噌汁にするお米と大豆を思い浮かべてください。毎日食べても飽きがこないですよ。これは、大昔から食べているからこそ、日本人の体に合った食品になったのです。また、自分や家庭の好みで作った料理ですから、味もおいしく飽きがこないのもうなずけますね。

自分で作り、 食べる喜びを感じる

「料理を習う」と言えば、親から子へという縦のつながりだけではなく、近所の人にも教えてもらうという横のつながりが昔はありました。核家族化や地域のつながりが希薄になった現代では、伝統料理が伝わりづらくなっているのが現状です。
しかし、日本人の体になじみ、飽きずに食べられる伝統料理は、誰にでも作れるものですから、自ら料理しその過程を学べば、そのおいしさがさらにわかるようになります。特に上げ膳据え膳で育っている今の子ども達には、小さいうちから、自分で作ることを体験させ、おもしろいもの食べる喜びを実感させることが大切です。

ぜひ、皆さんも伝統料理を自ら作り、そのおいしさを感じとってください。

身土不二と伝統料理

※身土不二
人間の身体は住んでいる風土や環境と密接に関係していて、その土地の自然に適応した旬の作物を育て、食べることで健康に生きられるという考え方



堀越 昌子さん

滋賀の食事文化研究会 副会長
京都華頂大学 現代家政学部 副学部長

その点、日本食全般も含め伝統料理は、健康面においても優れて

※ハレの日 お祭りや法事などの祭事や誕生日など非日常的な日