



日本の「明日の食」は

どうなるか?!

伏木 亨

京都大学大学院農学研究科教授

山納 洋

大阪ガス(株)都市魅力研究室室長

山下 満智子

CEL研究員

生命を支える料理、それらをめぐるさまざまな課題に、私たちはどう向きあっているのか。科学的見地からおいしさを探求することや、コミュニケーションにも視野を広げて考えることで、食の将来を想像する糸口が見えるかもしれない。栄養化学・食文化・コミュニケーションをそれぞれ専門とする立場からの意見交換を通して、今日と未来の食を垣間見る。ポートレート撮影・堀出恒夫

日本料理と科学の接点

山下 伏木先生は、専門のご研究とは別に、2006年に、日本料理アカデミーとの活動を始められましたね。より実践的な活動ですね。

伏木 料理する人たちと一緒に活動したというのは、ものすごく大きな転機でしたね。もともと実験科学者ですから、ラボ以外では、ほとんど仕事にならず、一番人と出会いにくいタイプの研究です。それが、料理人の人たちに、なぜか無理やり引っ張り込まれたね。でも、京料理の人たちはものすごくおもしろかった。老舗料亭の2代目、3代目、15代目みたいな人たちがばかりの集まりなんですけれど。料理人と研究者は相性がいいです。どこか似たところがあるね。京都の料理人の人たち

「丈夫かしら?」と思うみたいだけど、やり出したらすんなりと研究者のひとりになっていく。今の料理人さんたちは、しゃべるのが上手ですよ。訴える力がすごい。もうすっかり研究者です。しかも、そのうち3人が本場に京都大学の大学院生になりました。

山納 化学というと、「分子ガストロノミー」(*1)というのがありますが、伏木 分子ガストロノミーというのは一種の驚かせる手段でもありますよね。初期の頃には新鮮さを感じていたんですが、割と早い時期に、我々のやっている科学は、多分その方向ではないだろう、ということになりました。京都の料理って見かけは絶対に変えない、変えたくないんです。伝統、文化を背負っているしね。でも、よそからはイタリア料理も来るし、フランス料理も来るし、そういうなかで競争をしなきゃならない。じゃあ、見かけを変えないでうんとおいしいものを作らないと負けちゃうでしょう。それで京料理をどういうふうにするかは、本質的においしくできるか。そのために、筋道というか、考え方や整理のしかた、科学的な素養を身につけたいと。議論をしているときに、なぜそうなのかと科学的な裏づけを求めてくる。彼らは科学的なことを身につけると、絶対に自分の料理がおいしくなるというふうに信じている。

山下 だから、すごく熱心ですよ。これはきつと京料理だけでなく京都の地域力になりますね。

伏木 ええ、絶対にそうなると思います。京料理はこれからどんどん伸びるんじゃないかと、あの人たちを見ていたら思いますね。

人が集う「場」の持つ力

山納 大阪では、商工会議所が「食の都・大阪」事業として、大阪らしい料理を料理人に考えてもらいコンテストをして、選ばれたものを一定期間それ



Fushiki Toru

自分のなかで
適度な節度を持って
食べないいろいろな問題が
起きるとい、全く違う
時代になってきた。

ぞれの店で食べられるという、料理人の育成支援と大阪の食のブランド化に取り組んでいます。

山下 山納さんはコミュニティデザインをする立場から、大阪でカフェの運営に関わっているんですね。

山納 「コモンカフェ」という、20坪くらいのスペースです。かつて大阪がグループが運営していた扇町ミュージアムスクエアという劇場が2003年に閉館した後、演劇やアートに関わる人たちの表現の場所をつくりたいと思って、出した結論がカフェをつくる

って本当にすごい時間をかけて研さんして、そしてそれを表にあんまり出さないようにしているという、あの粋がいいなと思いました。

山下 皆さん、発表の機会をととても喜んでおられますよね。学会というように形で発表しておられますよね。

伏木 はい。学会、まさに「学術的な学会に来てみない?」とか引つ張るんですよ。そうすると、最初はすごく「大

ことでした。

山下 哲学カフェとか、今のコモンカフェのような形で、カフェが地域活性化の切り口になっていますよね。

山納 カフェという言葉がこれだけ回るようになったのは、1990年代の後半からで、それまでは喫茶店でした。80年代にカフェバーというものが流行ったりしたんですが、90年代後半になって、スターバックスが入ってきたり、フレンチのレストランがカフェ

という業態を始めたたり、個人で開業する人が増えたり……。カフェという言葉が、多分時代のキーワードのようになって、そこから先、拡大して使われることが非常に増えました。例えば、2000年前後に起業家やベンチャーキャピタルの人が集まって交流する場を「ピズカフェ」と呼んでいた時期があったり。今でも、全く飲食物も出ないけれど、サイエンスカフェなど人の集まりや勉強会などを「カフェ」と呼んだりすることが続いている感じがします。

伏木 そういえば、東京・霞が関の近くに飲み屋さんがあるんですよ。そこで省庁間のいろいろな協議とか、あるいは何とかがってその辺でかなりやられているようです。あれはカフェですよ。いわば飲みながらも含めて議論ができる。料亭とかではなく、実務をしている人同士が、おたくの省ではどう考えているのか、そういう本音の部分で話をするという意味で、カフェに通じるのでしょうか。

生命維持と健康のカギは「食べかた」

山下 伏木先生は、日本が成熟社会になっていくうえでの食の位置づけに関して、「いま、食の求心力が弱くなっている」「食事という習慣を大切に守っていくことが大事」「和食をきちんと子どもに教えること」「食の快楽に節度と品位を」、「こういったことを言っておられました（『いま「食べる」と」を問う——本能と文化の視点から』サントリー次世代研究所企画・編集、伏木亨・山極寿一編著、2006年、人間選書）。

伏木 僕らがまだ高校生くらいのときまでは、日本は欠乏の時代だったので、食べることは非常に良いことだった。ある意味で第一義的に大事だと思われていた。やがて、経済的に豊かになって、贅沢も可能になると、肥満の問題とか、過剰な栄養、食べ過ぎるといふ問題が出てきた。そうすると、むしろ自分のなかで適当な節度を持って食

べないといういろいろな問題が起きるといふ、全く違う時代になってきた。急激にね。

山下 生活習慣病など、そこで起こったいろいろな問題が、今の食の問題のベースになっていきますね。

伏木 「食べたい」という欲求を満たすことは、生命維持にはすごく大事なことです。でも、おいしかったら食べ過ぎてしまいますし、そもそも、満腹感というものは、どちらかという欠乏の時代にできるだけたくさん栄養素を



Yamashita Machiko

やはり
食べるだけの人じゃなくて、
自分も作ってみることで、
世界が広がりますね。

とるために設定されているものなので、それに従って食べると、だいたい食べ過ぎるようになっていくんです。この機会に食べてしまおう、といった感じで。だから、満腹感を感じる前に食べるのをやめるといふのは、なかなか大変なこと。

山下 それが、節度。

伏木 節度ですね。節度というものを持たないと、やはり不満が起きるし、生活習慣病はあるし、ということになるんです。でも個人の意識だけで節度

を保つのはなかなか難しく、いろいろ仕組みが必要だと思えます。カロリ

ーをたくさんとることによる満足感だけに頼っていると、食べ過ぎてしまう。例えば、食の文化とか、食器は美しいとか、よい「しつらえ」とか、そういう視覚的な、あるいは文化的な満足感と一緒に初めて、多分適当なところで満足感が生まれるのではないかと、最近思うのです。

山下 ひとり食べている状態、「個食」ではどうなりますか？

補われているからだと感じます。

山納 普通の人って、ものを食べるといふときに、案外保守的ですよ。コモンカフェで、何を出したらお客さんが入るかという、カレーとパスタとオムライスだったりします。いろいろな理由があると思うんです。昼休みが短いのでカレーならすぐ出てくるだろうとか、パスタなら間違いないだろうとか。お店を始めたいという人に、「お客さんがイメージできない料理を出すときは苦労するよ」とよく言うんです。人は、自分が食べられるもの、おいしいと思っただけのもの、という割と狭い選択肢のなかで選んでいる、だから例えばものすごく材料や製法にこだわったオムライスの方がお客さんには受ける。

伏木 絶対にそう思いますよ。食べる側は、注文するときとか食べようと決断するときは、ほとんど味がわかっていないものを欲しがります。全く知らないものは怖くてまず頼まないです。いろいろ珍しいものを食べたいと言いつつ海外旅行をするでしょう。しかし、向こうへ行ったらだいたい、「あ、これ日本の○○に似てる」とか言ってお客さんが受ける（笑）。「これ日本のトンカツね」と言いながらオーストリアでシュニツェルを食べたり。食に関して、我々は未知のものが怖いんですよ。だから、これはだいたいこのようにね。だから、これはだいたいこの初めて自分が受け入れられるという仕組みになっていると思います。身を守

るために大事なことです。

山納 マクロビオティックの料理で、車麩を使ってわざわざお肉の味のものにしたり、精進料理もそうですが、多分、私たちの食べられるものという範囲にうまく合わせている。

伏木 そうですね。材料がわからない、味がわからない、というのは手を出しにくいですよ。食べなれた安心感というのはいくぶん大きいです。

山下 ところで、風味とか香りというものを、先生はすごく大事にしておら

る。ネズミで990種類、最近の研究だとゾウが一番多いという話です。

山下 においに敏感であることが、生きていくうえではすごく必要であったということですね。ところで今、家庭で料理を作る習慣がだんだん揺らいできています。親御さんも忙しいので、あんまり料理を手作りすることに重きを置いたら追いつめることになる、ということでしょうか。でも、食べるときの香りとか風味ももちろんですが、誰かが自分のために食事を作ってくれ



Yamanoh Hiroshi

やはりコール・アンド・レスポンスみたいなものは要るんですね。家庭も多分同じなんじゃないかな。

れますね。

伏木 おいしさはね、ほとんどが嗅覚からだと思えます。鼻をつまむと何も味がわからないでしょう。甘み、うまみ、酸っぱさ、そういう大きなパランスも大事なんですけれど、あとのデテールは全部嗅覚だと思います。味覚のセンサーは、甘みが1種類、酸っぱさも1種類、苦みが約20種類、あとそれぞれ1種類ずつぐらいしかない。

だから、解像度が低い。ところが、においのセンサーは400種類ぐらいあ

ているときに漂う香りも含めて、家庭料理には、満足感を高めるような、もう少し大切な意味があるんじゃないかと考えています。

おいしさをつなぐ「コミュニケーション」

伏木 「なぜ料理するのか？」ということ、これからかなり問われると思います。だって、コンビニはずつとあいているし、ネットで注文したら配達もあるだろうし。そうすると、料理す

る意味がまだあるのか。例えば、家庭で服を作るといのは、昔はありましたが、もうありませんね。

山下 1%以下、まあ0・1%以下でしようかね。ほとんど趣味の世界。ミシンも使わなくなっていますしね。やはり既製品の技術と自分で作る技術の差が大きくなると手作りは難しいんです。

伏木 手作りの料理も、この先減るでしょうね。どんどん自分のやれることを、いわゆる専門の業者なり、専門の人たちがやっていっててくれる。やっていってしまふ。それで自分の出る幕がどんどんどんどん減っていくような気がするんですよ。そして、最後はやはり趣味だろうなと。

山下 でも、ご飯を炊くこと自体は、今は本当に簡単なんですよ。お汁を作れるかどうかかわからないけれど、ご飯はできる。

伏木 ご飯は炊けると思う、子どもでもちゃんと言えば炊ける。日本の炊飯器は非常に優秀ですね。それで、ご飯が炊いてあると、あったかいご飯があれば暮らしやすいというか。

山下 とりあえず家の中の食事が成り立ちますよね。

伏木 そう、そして、ご飯があれば、あとは冷蔵庫でも開けて何か引っ張り出してきて、適当にできます。ご飯はものすごく大事です。

山下 日本の家庭料理は、縄文時代後期から続く米飯にまた収斂していくかもしれません。

伏木 ところで今、割烹がすごく流行っているでしょう。あれはレストランよりもちょっと家庭っぽいんですよ。向こうに作っている人がいて、話もできる。

山納 カウンター割烹ですね。

伏木 そう、カウンター。あれは、これからのスタイルやと思うんです。家でも、「これはどここの。今日は安かったん」とか、会話があるじゃないですか。多分、それが家庭の香りのひとつじゃないかな。レストランでウェーターさんが運んできたら、作っている人と遮断されますが、カウンターの割烹はそのあたりがいいですね。

山納 普段、飲食店のキッチンでひたすら料理を作っている子が、週に1、2回の休みの日にコモンカフェで料理を出しているの、「いつも同じことをしてるんだと違うのん？」と聞いたことがあります。でも目の前の人に対して「どう？ おいしい？」といいながら作ることで、多分別体験なんですよな。

伏木 全然違いますね。相手といういろとやりとりしながら作ったり、あるいはただくというのが、今日的なんですよな。

山納 すごくよくわかります。コモンカフェを始めたときに、演劇、音楽と同じように、料理という表現をする人がいるんだ、と気づきました。食材を煮たり焼いたりし、調味料で味つけをしたりして、「これは私が表現した、どうですか？」って、言いたいのだと。

しよか。

山下 そうですね。3カ月ぐらいシニア男性向けの料理教室をすると、片づけも含めて奥様の大変さがわかって、このごろは「ありがとう」と言うようになったので女房が喜びましたみたいな話をよく聞きます(笑)。だから、やはり食べるだけの人じゃなくて、自分も作ってみることで、ぐんと世界が広がりますね。

伏木 野菜作りなんかもそうですね。自分で育てたものは少々曲がっていても、小さくても、育てるのが面倒でもおいしかったりするね。ある小学校で、学校の畑でピーマンを作って、それを収穫して「今日は皆さんが作ったピーマンですよ」と言って給食に出している。するとほとんどの子どもが、ピーマンを好きになるんだそうですね。

山納 自分が作り手として参加したかどうかというのがあるんですね。

山下 今、女性たちの趣味が、ガーデンングから野菜作りに広がっていますね。日本の年配の女性は、やはりまだ

だからこそ、「おいしいです」とか「これどうやって作ったの」と言われたいですよね。食べる人が、作った人がどれだけの心を込めたか、手をかけたか、技術を使ったかということがわかると、作り手は一番報われる。食べ手のリテラシーを上げることも大事だと思うんです。

山下 子どもを育てるなかでは、そういう食べて表現する力もつけてやらなといけないですか。

伏木 多分そうだと思いますよ。まず食事を食べて、それを褒めるといのは、ものすごく重要な素養やと思うんです。

山下 未来の日本では、やはりそういうふうな言葉に表して褒めることは必要ですか。

伏木 いや、日本の未来というよりも自分のためにね。家で褒めたら次またおいしいのが出てくる(笑)。それで、褒めなかったら多分料理の腕も上がらない。

山納 演劇のワークショップで、演劇をやったことのない人が、「こういうシチュエーションのことをやってみて」と言われてやってみて、その後には役者がそれをやったときに、いかにすごい技を使っているのがわかる。料理でも、普通に料理を作るだけではなく、作り手のすごさをわかってもらおうという意味での、教室やワークショップもあり得ますね。パートナーや子どもが、お母さんがやっていることがすごいってわかるための教室というので

山納 やはりコール・アンド・レスポンス(*2)みたいなものは要るんですね。家庭も多分同じなんですよな。「ほう」っていう声とか。

伏木 そうそう。こっちが、いいレスポンスだろうと思う行動をとると、料理をしている人の方も「これはね……」と言って、乗り出してくる。そのとき、向こうは「あ、本当においしく食べてるな」と喜んでるし、こっちもおいしいなと思っていますよね。

山下 お互いにおいしさがわかるんですね。本日はありがとうございました。

(*1)分子美食学と訳される。本来は調理による食品の変化を化学的・物理的に解析し、経験や勘に頼って伝えられてきた調理技術やコツに科学的実証を与えるなどして、味舌触り見た目等への影響を研究する分野を指す。転じて、最近では、液体窒素やアルギン酸ナトリウム等を使って食材の食感などに変化を与え、驚きや楽しさを引き出す前衛的な調理スタイル(分子調理法)がこう呼ばれることもある。

(*2)音楽で、主となる演奏者・歌手と、その他の演奏者・歌手が呼応して演奏する掛け合い形式のこと。ゴスペルなどに見られる。また、コンサートなどで演奏者が観客に呼びかけ、それに観客が応えることを称することもある。

伏木 亨

Fushiki Toru

京都大学大学院農学研究科教授。1953年生まれ。京都大学大学院農学研究科食品工学専攻博士課程修了。専門は栄養化学。おいしさの脳科学や食品・香料の生理機能など幅広く研究。著書に「子供を救う給食革命」「うまさ究める」「おいしさを科学する」「魔法の舌」ほか。2014年紫綬褒章受章。

山納 洋

Yamanoh Hiroshi

大阪ガス(株)都市魅力研究室室長。common cafeプロデューサー。1993年大阪ガス(株)入社。神戸アートビレッジセンター、扇町ミュージアムスクエア、メビック扇町などで企画・プロデュースに携わる。2010年より大阪ガス(株)近畿圏部において地域活性化、社会貢献事業に関わる。2013年より現職。

山下 満智子

Yamashita Machiko

大阪ガス(株)エネルギー文化研究所研究員。1979年京都府立大学卒業。京都府立大学博士(学術)、同大学共同研究員、近畿大学非常勤講師、管理栄養士、消費生活アドバイザー。家庭食の変化、火と食文化、調理と脳の活性化を研究。『食の文化フォーラム30 火と食』(共著)。