

NPO 法人日本料理アカデミー

出版事業担当：築地 正

masashi.tsukiji@jcuaisinepublishing.jp

Tel 090-1464-9035

『日本料理大全』シリーズ刊行の経緯 「科学的に解説する」を目指して

■ヘルシーな日本料理

2013年に和食とその伝統的な食文化がユネスコ無形文化遺産に登録され、日本料理の技法は世界中の料理人が注目する存在になりました。日本で独自に発達した「だし」に代表される「うま味」を使った料理は、「油脂」のおいしさによる料理に比べて著しくカロリーを抑えることができ、「健康に良い料理」としても関心を集めています。こうした中で、日本独自の料理技法を、正確に理解できる方法で説明し、より普及していくことが求められています。『日本料理大全』シリーズ刊行プロジェクトは、このような日本料理をめぐる環境の成熟をきっかけに始動しました。

■制作の指針「理解できる」と「実践できる」

一方で、日本料理の技法は口伝や修行により継承してきた歴史が長く、技法を「説明する」という機会を持たないまま長い間引き継がれてきたことも否めません。そのような経緯を踏まえ『日本料理大全』シリーズはその技法を科学的に解明し、理解しやすく説明することを制作の指針としています。

具体的な目標は、海外・国内のプロフェッショナルのシェフたちが

- 日本料理の技法を科学的に理解し
- 自分の料理に取り入れて実践できることです。

■監修者「NPO 法人 日本料理アカデミー」とは

NPO 法人日本料理アカデミーは、料理人、味覚や日本文化の研究者、高等教育機関の教育者、食の関連業種で構成する専門的職能集団で、日本料理の普及と継承を目的に活動しています。『日本料理大全』シリーズ刊行プロジェクトは、料理人と各分野の専門家が共同で制作を進め、「専門性の高い技法を、科学的に解明し、理論的に理解する」ことで、プロフェッショナルのシェフに必要な情報を提供していくことを目指しています。

名誉理事長を文化功労受章の村田吉弘（「菊乃井」三代目主人）が、理事長を栗栖正博（「たん熊北店」三代目主人）がつとめ、各分野の研究者と関連業種との協力により運営されています。2013年の「ユネスコ無形文化遺産」登録の際は中心的な役割を果たし、2017年の「文化芸術基本法」の改正、京料理の登録無形文化財への登録など、2004年の設立以来、食を文化として確立し普及・継承するべく、精力的に活動を続けています。

「日本料理大全」シリーズ刊行の経緯 「科学的に解説する」を目指して

■日本を知らない人に説明する

通常、外国語版の書籍を作る場合、日本語版の底本を基に翻訳していくことが多いですが、「日本料理大全」シリーズは内容の構成を考える段階から英文版の刊行を前提に準備しています。原稿や写真に関しても「日本のことを知らない海外の人に説明する」ことを念頭に置いて準備しますので、日本に関してより根源的な情報を押さえ、かつ海外向けに必要な応じて掘り下げた解説をしています。

■各巻の解説

□『プロローグ巻』

日本料理の概要と成り立ちを、
1) 自然・風土、2) 歴史と発達、
3) 和の美、4) 真髓、5) 節句と料理
の各章で紹介。文章での解説だけではなく、迫力のビジュアルを豊富に掲載し日本料理の成り立ちを見て感じることができる内容になっています。



例えば、

日本料理の背景にある地理的条件の項では、

- 島国であり、川が短かくミネラル分が少ない軟水が豊富なこと
- 暖流と寒流の回流が交差する場所に位置し、海水と淡水に生息する魚の種類は4000種に及び、そのうち300種類の魚が食材として流通している魚大国であること
- 湿潤な気候が発酵食品の発展に欠かせない環境となり、大陸から伝わった味噌の製造方法を独自に発展させ、醤油や酒、酢、鮓（すしの原型）などが開発されたことなどを解説。

歴史の項では、

- 日本人は、自然の恵みに対して感謝する習慣を持ってきたこと
- 日本料理の起源は神にお供えする「神饌」にあり、神饌の”おさがり”をいただき「神人共食」することで、神から活力を得ると考えられてきたこと
- 3000年以上前に大陸から稲作が伝わって以来、米は最も重要な作物として扱われてきたこと
- 禅の伝来とともに新しい料理技法が取り入れられたこと
など日本の料理の技法の変遷を歴史の流れの中で解説します。

各解説に合わせて、行事や節句にあわせて食される料理も紹介し、そのレシピを紹介しています。

□『だしとうま味、調味料』

日本料理を支えるだしとうま味に関して、発生の歴史、昆布からとるグルタミン酸と鰹節からとるイノシン酸を主要素とした「うま味」の科学的解説、日本の土着菌であり国菌である「麹菌 (Aspergillus oryzae: アスペルギルス・オリゼ)」とそれに由来する調味料である味噌、醤油、酒など日本料理の食文化を形成するうえで大きな役割を果たしている調味料を解説します。

また、調味料や香味（紫蘇、柚子、ワサビなど）を使った「合わせ地」「加減酢」「たれ」など味付けの技法を詳細に解説し、作り方のレシピと料理への使用例を紹介します。



□『向板Ⅰ』『向板Ⅱ』

日本料理の技法は「五法」（切る・蒸す・焼く・煮る・揚げる）に分けられますが、その第一法である「切る」技法を解説します。

『向板Ⅰ』『向板Ⅱ』ともに、庖丁の手入れ方法や衛生に関することなどがらなど、海外の料理人が注目している内容も解説しています。

『向板Ⅰ』

「魚のおろし方」といっても、魚の形、骨格の配置によりおろし方が違います。この巻では、【収録内容】に記載した魚の、おろし方と、刺身や焼物など食材ごとの代表的な料理を紹介します。料理に関しては、詳細なレシピをあわせて紹介しています。



【収録内容】

真鯛（まだい）、鰯（はまち）、鰹（かつお）、鯧（まながつお）、鮭（さけ）、鰯（ひらめ）、
 鯛（こち）、虎魚（おこぜ）、甘鯛（あまだい）、虎河豚（とらふぐ）、鰻（すっぽん）、鮫鱈（あんこう）、鯉（こい）、鮪（まぐろ）

『向板Ⅱ』

この巻では、鰻、穴子、鰩などの長い魚や鰯などの小さい魚、烏賊やエビ、貝類をなどの魚介類のおろし方、日本料理にも頻繁に使われる鶏、真鴨や鶉のさばき方、野菜の切り方や飾り切りの方法など、日本料理に於ける庖丁技術を詳細に解説しています。



【収録内容】

- 小さい魚、長い魚のおろし方
鰯（あじ）、鰯（いわし）、穴子（あなご）、鰻（うなぎ）、鰩（はも）
- 魚介類のおろし方
障泥烏賊（あおりいか）、剣先烏賊（けんさきいか）、ずわい蟹（ずわいがに）、蛸（たこ）、鮑（あわび）、蛤（はまぐり）、赤貝（あかがい）、栄螺（さざえ）
- 鳥類のさばき方
鶏（にわとり）、真鴨（まがも）、鶉（うずら）
- 野菜の切り方
基本の切り方 千切り／あられ切り／みじん切り／輪切り／半月切り 他
むきもの・飾り切り かつらむき／六方むき／より人参／菖蒲独活／梅花人参 他

□『焼場』

この巻では、日本料理における「焼く」方法による加熱を解説します。加熱前に行う、ふり塩、漬け地へ地漬けなどの下処理は、食材にどのような変化をおこしているのか。いままで「日本料理は下処理が大事」と言われてきたことがらを、一つ一つ科学的に解説し仕上がりの比較写真も掲載します。



【収録内容】

- 日本の焼物の特徴／焼物の理論／加熱の種類と方法／魚の身質と加熱による変化／焼物の衛生
- 塩焼き—鰯の塩焼き／ぐじの酒焼き／鱈の一夜干し／真鯛の淡雪焼き ほか
- ふり塩焼き—鮎の塩焼き／真鯛の兜焼き／鱈の奉書焼き／焼きふぐ ほか
- 幽庵焼き—鯧の幽庵焼き／鱈の味噌幽庵焼き／鱈の幽庵焼き／鱈の青朴葉焼き ほか
- たれ焼き—鰯のたれ焼き／鰻重／鶉うずらのつけ焼き／鰩のたれ焼き ほか
- 焼き鳥—むね／もも／ソリレス／ねぎま／ハツ／レバー／つなぎ／背肝 ほか

以上