元気なカラダで美味しく食べて。健康な毎日を応援します！

太田胃散 ありがとう通信

2024 1 vol.29

小泉武夫の健康食談義

第22回

粋な料理言葉

日本人の味覚に対する表現や、料理に使う粋な言葉には、うっとりと感じ入るほどの妙味を持ったものが多い。

料理の基本となる水を例にしても、「甘い水」といった表現があったり、調理言葉にも例えば、料理に使う水を「種水」といったり、水で薄めるのを「水で割る」、水を除くのを「水を切る」などという。これに熱が加わって、湯になっても「白湯」とか「湯がく」「湯引く」などの語ができている。

「両手の掌をちょいと濡らして、粗塩をつけ、軽く塩を振る」などという表現の粋さには、今、目の前で料理が行われている感覚にさえ誘われる思いである。その塩には「波の花」といったきれいな異名を持たせたり、「化粧塩」とか「塩塩梅」のような、洒落た語をつけて粋な料理法とする。

醤油もそうである。濃口、淡口、溜のような種別を表す語のほかに、「紫」の異名を持ち、「割り醤油」「照り醤油」「卸し醤油」「割下」といった調理用途別の呼び方まで持っている。

日本人が、これらの粋な言葉や的を射た心にくいばかりの表現を数多くつくりだしたのは、それらの言葉や表現を通して、日本料理の繊細で高度な技を、正統な手法により後世に正確に伝えるための知恵と手段だったからだ。「笹掻」といえば、牛蒡などを笹の葉のように薄く削ることだが、そんな説明抜きでも、この言葉だけでだれでもそのように削り込めるし、「薬味」といえば、何もいわなくても、料理によってその出しものが決まる。

そして、「造り」という魚の生食は、「ああせい、こうせい」などといちいちそのつくり方を説明しなくても、糸造り、薄造り、平造り、はね造り、洗い、叩き、削身、鹿子造りなどといった方が、より正確に理解できるのである。

このように、味覚に対して、驚くべき繊細さを持った日本人は、その感覚や方法を実に正確に、そして味のある言葉に置きかえる能力を持っている。

面白い例をひとつ紹介してみよう。日本酒を利く（実際に口に含んで風味を評価する）時、匂いについての用語には麹香、吟醸香、老ね香、酸臭など実に八十数種もの表現があり、酒造現場ではこれを実際に嗅ぎ分けているのである。

匂いだけではない。味でもコク味、まる味、重い味、軽い味、雑味、若い味、老ねた味、渋味、酸味、辛味、甘味、苦味、くどさ、切れ味など、これも七十数種にも区別して表現し、実際に利き分けているのである。色とても同じで、照り、さえ、ぼけ、濁り、山吹色、コハク色など二十余種に区別できる能力を持っている。

ひとつの酒の香、味、色を、二百近い表現に区別して利き分けている国など、日本以外には見当たらない。

この日本酒をはじめ、味噌、醤油、焼酎、漬け物、製茶、のり、鰹節、蒲鉾など、日本で生まれ育った嗜好品をつくる際の古くから伝わる独特の専門用語を集めたならば、その言葉や語句は、おそらく数千種にものぼるだろう。

日本人が料理や嗜好品を通して、日本人だけに通じる言葉を多数発明したのは、日本人の奥深い知恵と繊細な感覚、そして粋な表現能力によるものである。このすばらしい食の言葉や表現をいつまでも守り続けていくことこそ、日本料理を今後も伝統ある文化として継承していく、大切な要素のひとつなのである。

私たちが見つけた健康にまつわる情報を毎月お届け

担当スタッフ 向井

太田胃散 健康コラム

今月のテーマ 睡眠

年の初めの初夢の雑学!

「年始といえば？」と尋ねられたら、何を思い浮かべますか？おせち料理やお年玉、鏡餅などたくさんありますが「初夢」を挙げる方も多いのではないでしょうか？ 今回は、そんな「初夢」の雑学をご紹介します。

初夢っていつ見る夢？

初夢は、読んで文字のごとく「新年に初めて見る夢」のこと。それでは「新年に初めて」とは、具体的にはいつになるのでしょうか?それには3つの説があります。「1.初夢なのだから、大晦日から元旦にかけて！」「2.大晦日から元旦にかけては、夜も眠らないで新年を迎えることがあるので、元旦から2日にかけて見る夢が初夢よ！」「3.いやいや、書き初めや初商いなど、多くの新年行事が2日に行われるのだから、その夜、つまり2日から3日にかけて見るのが初夢だよ！」と、さまざまです。

初夢の由来は？

室町時代頃、「夢は人間と神様が交わす道」つまり「夢は神様からのお告げ」と信じられており、夢の内容で運勢を見る夢占いのようなものが流行しました。それが次第に「一年の初めに見る夢はその年の運勢を占う」となり、「初夢」を重要視するようになっていったのだそうです。

「一富士、二鷹、三茄子」には続きがあった!

縁起のよい初夢として「一富士、二鷹、三茄子」がよく挙げられます。それには諸説ありますが、富士は「無事に」、鷹は「志高く」、茄子は「事を成す」に通じるという語呂合わせからと考えられています。

じつはこれに続きがあるというのをご存じでしたか？こちらも諸説ありますが「四扇、五煙草、六座頭」というのが一般的です。扇は「末広がり」、煙草は煙が上昇することから「運気上昇」、座頭とは剃髪した琵琶法師の座に所属する者のことで「毛がない（怪我がない）」という語呂合わせになっているそうです。

そもそもどうして夢を見るの？

人間がどうして夢を見るのか、科学的にはまだ解明されていません。しかし「脳に蓄積したあらゆる情報が整理される時に映し出されるのが夢」と考えられています。脳内にある記憶を適当に結びつけるため、意味がわからない状況の夢を見ることも少なくないのだそうです。

まだ分かっていないからこそ「よい夢を見る秘訣」も、じつはありません。ただ、昔の人はよい初夢を見るために、寝る時に七福神が乗った宝船の絵を枕の下に入れたのだそうです。それでも悪い夢を見たら、宝船の絵を川に流してチャラとしたそうですよ。

★とにもかくにも、まずはぐっすりとよい睡眠をとることが、ココロにもカラダにもよいようです。新しい年も、よい睡眠で元気に過ごしましょう！

「ありがとう通信」編集だより

新しい年が明けました。お正月はのんびりと過ごされたでしょうか？

今年は辰年で十二支では五番目にあたります。植物の発達にあてはめると、「辰」は、植物が生い茂り、成長して形が整った状態なのだそうです。皆さまが毎日続けられている健康づくり・健康維持の習慣も、葉をたくさん茂らせ豊かな実りとなりますよう、そして今年一年も皆さまにとりましてよい年になりますよう、スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。

今年も健康食品館を、どうぞよろしくお願いいたします。

皆さまからのお便り、お待ちしております

太田胃散ありがとう通信では、皆さまからのお便りを募集しております。ご使用になったきっかけやご感想、ご使用期間、商品やサービスについてのご要望など何でも結構ですので、お気軽にお寄せください。なお、お寄せいただいたお便りは、本誌「太田胃散ありがとう通信」で、お名前（匿名）とともにご紹介させていただく場合がございます。文章掲載については、スペースの都合上編集させていただく場合がございます。応募には同封のお便り募集専用ハガキをご利用ください。皆さまからのたくさんのお便り、お待ちしております。

お客様の個人情報について

※お送りいただいたお客様の個人情報は、関連情報のご案内のほか、個人を特定しない統計データとして利用させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。https://ohta-isan.co.jp/privacy/

発行：株式会社 太田胃散 〒112-0011 東京都文京区千石2丁目3番2号