

【和食と水】

つまるところ、和食は「水と魚と野菜」。すべての基本は水です。



私は、いろんな場所でようお話すんです。「最近のご家庭には、調味料が
あり過ぎる」と(笑)。ご自分でもわからんぐらいの種類調味料がある。もち
ろん、イタリアンなどの西洋料理ではさまざまな調味料も使いますし、西洋料
理でなくても、食材の鮮度が落ちれば、味をととのえることもありますから、必
要ないとはいいません。そうかというて、全部使いこなしているかといえ、そ
うでもないんですよ(笑)。

昔の日本料理といえ、しょうゆと砂糖、酢、塩、味噌…。調味料の種類も
それぐらいのものです。素材の味を楽しむ、それが本来の和食の姿です。和
食は、西洋料理のソースやスープをつくるような時間もかかりません。鮮度が
保たれた素材を、出汁で炊く。基本はそれだけですから、手間もかかりません。

つまるところ、和食は「水と魚と野菜」です。水がきれいやったら野菜もおいしい、魚もおいしい。いい素材さえあれ
ば、ちょっとした調味料だけで満足できる。極力、素材のうまみで食べる。新鮮な食材が持つ味、魅力をいかに引き出
すか、それが和食の真髄です。水さえよければ、華美に味付けせずに、鮮度のよいものをシンプルにいただく、それで
ええと思います。そう考えれば、何やかんや言うても、やっぱり水が一番大切なんですよ。

【水へのこだわり・電解水素水整水器 トリムイオン導入の理由】

水に恵まれて育った少年時代。修行で水の大切さを知った。

私は、酒造りの町・兵庫県西宮の生まれです。「宮水」という、酒造りに
適したおいしい水が湧くまちです。小さいときには、船乗りが船に水を積み
込むのに、よう水を汲みに来ておったんです、六甲の水はうまいし腐りにく
い、と云うて。

その後、高知に引っ越しました。高校卒業と同時に料理の世界を目指し
て、大阪の店で修行に入りました。時代はちょうど高度成長期。大阪へ出
て来たら、水はカルキ臭くて、とても飲めない。それぐらい小さいころから
水には恵まれた環境で過ごしてきました。修行先の店のオーナーも、「水
は大事にせえ、水は大事にせえ」と、よう言うてはりましたね。

時代とともに、しだいに健康志向が高まります。淀川でもどこの川でも、
カルキの量を減らせ、においを減らせ、と。ある意味、水は健康志向の象
徴のようになりました。

二十数年前、料理に使う水を探していたころのことです。日本トリムの水
に出会って飲んでみて、“この水はおいしいな”と。それが導入のキッカケ
です。



この日本トリムの水に触れた時、ふと思い出したことがあるんです。子どもの時分、雷が鳴った時には、お父さんが神社に登って田んぼを見降ろして、雷が落ちたところあたりの水を汲ませに行かしよった。「そこの水がおいしくなる、そこの作物もおいしくなるから」と。たいがいの神社は小高いところであって、神社の周りには大きな木があって、いい水が出るでしょう。その水が雷に打たれて、さらにおいしくなる。なるほどなあ…と想着。

舌を磨いて、こだわり抜いて出会った水、それが電解水素水。

二十数年前のことですから、導入は早かったです。当時は、まだそこまで水にこだわる人はいませんでした。誰もが「水はお金を出してまで買うものやない」、そう思っておった時代ですから。

当時の宿では、水の力を活かした料理も出していました。例えば、青芽を水で炊く。青い色を潰さないようにゆっくりめに炊く。色、食感、香りを大切にされた食材をそのままいただく、そんなシンプルな料理です。健康志向が高まる中、お客さんにはものすごく喜んでいただいて…。使っている水を持って帰りたいという人も多かったです。水の力って大きいんやなと思いますね。

もしも日本トリムに出会ってなかったとしたら…。それでも、やっぱり理想の水を追いかけて探し続けたんやろうなあと思ふんです。そういう意味では、この電解水素水は、私なりにこだわり抜いたうえで納得できた水です。当時、天然水を採水したものや浄水器を通したものなど、いっせいに商品としてのいろんな水が出始めました。ですが、私の舌に一番合ったのは、日本トリムの電解水素水です。浄水とは違う電解水素水。その差が大きかったんやと思います。



使用機種：トリムイオン TI-5HX

和食は、繊細な味の世界です。最後は自分の舌だけが頼りです。よくお寿司屋さんなどでも、大将がパツとマグロをつまみ食いして味を見ていたりするでしょ。マグロもええ味がする「一流の東大出」ばかりとは違うんです。中には下手な味のやつもおる。

だから、一つひとつの素材の味をききながら調理の仕方を考える。そんな訓練を重ねることでだんだん舌が磨かれていきます。和食の場合、舌が磨かれれば磨かれるほど、基本の水の味に返っていくということなんですよ。

[日本トリムの水は、調理のココで生きる]

水は和食の「命」。調理のあらゆる場面で電解水素水の力が生きる。

●出汁

素材の味を大切にするのが和食ですが、その肝になるのは出汁です。ロンドンで、天皇陛下がお泊りになられたホテルのチーフを10人ぐらい集めて行った講習会でも、彼らの和食に対する一番の興味は、やはり出汁でした。その出汁は水が決め手です。

私が使うのは「万能出汁」です。自分で勝手に名前つけただけですけど(笑)。難しい配合はありません。一つまみぐらいつつのじゃこ、こぶ、かつおぶしを水に入れてつけておけば、風味豊かないい出汁が出ます。味噌や醤油で味を調えて、味噌汁、吸い物などにも使えます。



●お米を研ぐ、炊く

和食のもう一つの主役はごはん、お米です。トリムの水を使うと、お米の膨らみ方が全然違う。ふっくら、もちもちと炊きあがり、米本来の甘味が増します。研ぐ時をはじめ、洗ったお米を浸しておく時にも、トリムの水を使っています。

●野菜を湯がく

野菜を湯がいて色出しするときにも、トリムの水を使うと、色の鮮やかさが違います。緑やったらキチンと緑の色が出ます。



●煮る・炊く

トリムの水で炊くと、味の浸み方が違います。葉物・根菜・魚などの素材の歯ごたえや食感を残したままに、芯までしっかり味がつく。また、あくの抜け具合も違います。なすびやごぼうなど、あくの強い野菜を炊く時には、水によるあくの出方の違いがよくわかります。



●てんぷらの衣

てんぷらは、衣の歯ごたえが味を大きく左右します。衣を溶く時には、トリムの水で伸ばした溶き卵を何度かに分けて少し入れてはかき混ぜ、ダマにならないように気をつけながら小麦粉となじませます。べたつきもなく、カリッとサクサクに揚がります。



●野菜を洗う

トリムの水で洗って、きれいに水を切り、ラップにくるんでおけばそれでよし、です。ラップをはがさない限りは、みずみずしいままに保存できます。ポイントは一回で使う量に小分けしてラップすること。一般のご家庭なら、いくらお得だからといっても、白菜を1玉買えば一度では食べきれません。そんな時には、下半分の茎の多い部分と上半分の葉の多い部分で分けて、一回で使い切れる量だけをラップしておきます。それだけで鮮度も日持ちも違います。



●魚を洗う

「ふぐは、おろしてしばらく寝かせた方がおいしい」といわれるように、白身系の魚の場合、寝かせると甘みが出ます。しかし、寝かせたために歯ごたえまでも頼りなくなってしまうのは、元も子もありません。魚をさばいて内臓をおろすとき、トリムの氷水で洗って水気を拭けば、“締まりがよい”と言うんでしょうか、歯ごたえが違います。普通の水では、魚の身がだらしく“ぶよぶよ”になるところ、トリムの水だと“ぷりっ”とします。

●たれ

トリムの水は、うなぎのたれ、あなごのたれ、焼き鳥のたれなどにも使います。たれは、お酒やみりんなども入れるため、甘みが強く感じる時があります。甘さを控えたい時には、トリムの水を少し足し、割って使えば、味のしつこさがなくなりさっぱりと仕上がります。

また、黒豆を煮て蜜をつくる時にも、この水を入れればあく抜きがいりません。

●調理以外にも！

お客さんに飲んでいただくためにお部屋に置いたり、お風呂上がりにもトリムの水を飲むようにサーバーを設置したり…。私自身も飲んでいきます。焼酎などのお酒も、この水で割るとなめらかになります。普通の水で割ったのと飲み比べてみると、そのまろやかさがよくわかりますよ。

[和食の無形文化遺産登録について]

季節の食材を自然のままに食べる、和食は自然と共生する文化。

昨年、和食がユネスコ(国連教育科学文化機関)の無形文化遺産に登録されました。「自然を尊重する日本人の精神をあらわした、食に関する社会的慣習」、それが農水省のアピールポイントです。難しい言葉はともかく、やはり和食は「自然と一緒にある料理」です。季節の移ろいに合わせて採れる食材を使って、それぞれの素材の色あいや食感、香りなどを大切に調理して食べることで、自然を敬う。

その一番の基本は、この国のキレイな水です。私たちは、美しく豊かな自然から食を得ながら、日本独特の食文化や生活文化を作ってきたんです。和食の持つこうした歴史や背景を、キッチンと視覚化・資格化していくということも大切な活動だと思います。



大田先生に教えていただきました！ 家庭でもできる！ 水の力を活かした簡単メニュー

●白菜とベーコンスープの煮びたし(奥)

白菜をメインに、ニンジンなどの野菜をベーコンで炊き合わせた一品。こちらの味付けも、出汁にしょうゆとみりん、そしてベーコンから出る塩だけを頼りにした繊細なもの。自然な甘みを感じる白菜は、しゃきしゃき感もたっぷり。

●ブリとごぼうと野菜の煮びたし(手前)

ブリをごぼう、しめじ、白菜、ほうれん草などの野菜と一緒に。出汁にしょうゆ、みりんを加えて味をととのえ、炊き合わせただけのシンプルな料理。葉物・根菜・きのこ・魚と、それぞれの素材の食感、香り、うまみを残しながら、芯までやさしい味が染みる。

[TV番組「すごいね！ご当地キャラ弁」]

食べることを楽しんでもらいながら、水の大切さを伝えたい。

今、ご当地キャラ弁を作る番組の制作に関わっています。これも「水との縁」でしょうか。世界にいい水がないばかりに苦しい生活を強いられる子どももいます。日本の子どもたちにも水の大切さをわかってもらいたい、キャラ弁やったら子どもたちにも関心を持ってもらえるのところがうやるか？やはりそういう活動もせないかな、という思いから始めています。

例えば、今治のバリィさんをお弁当で作るなら、今治の食材をどう使うか？といった“地産地消”もテーマの一つになっています。地産地消と言うたら、地域の産品づくりみたいな話にも聞こえて妙に堅苦しく感じますが、そうではありません。水さえキレイだったなら、その地で採れる野菜や魚、海のもの山のもの、なんたっておいしいはずなんです。

キャラ弁は、子供が楽しくごはんやお弁当を食べる一つのキッカケです。その楽しさをキッカケに、水の大切さを知り、ひいては食の安全にも興味を持ってくれればそれでいいと思っています。

[番組概要]

- 番組名／「すごいね！ご当地キャラ弁」
 - 放映時間／スカイ・A sports+ 毎週火曜日 AM11:25～
- <http://www.nihon-trim.co.jp/chara-ben/>



日本トリムとは

日本トリムは、電解水素水整水器販売などの『ウォーターヘルスケア®事業』に加え、人工透析への応用を始めとした『医療分野』、米国 TRIMGEN CORPORATION の『遺伝子診断分野』などのビジネスに取り組んでいます。飲用にとどまらず医療分野や農業分野、工業分野での様々な応用を実現し、電解水素水をベースに世界へ挑戦するオンリーワン企業を目指します。

■会社名/株式会社日本トリム

- 設立年月日/1982年(昭和57年)6月12日
- 代表取締役/森澤 紳勝 (もりさわ しんかつ)
- 資本金/992,597,306円
- 従業員数/443名(関連会社等を含む)
- 企業ホームページ/<http://www.nihon-trim.co.jp/>

■電解水素水整水器

水の中に含まれる溶解性鉛・塩素などを大型カートリッジで除去し、更に電気分解によって、抗酸化性を持つ電解水素水を常に安定的に生成する医療機器です。

【効能又は効果】

胃腸症状の改善

▽胃もたれや胃の不快感をやわらげます。

▽胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。



【主力商品】

「トリムイオン NEO」

「整水器は家電」のコンセプトのもと、多種多様のキッチンにマッチするシンプルでコンパクトなデザインを実現。蛇口から電解水素水を取水する 2 ウェイ方式で、シンクから離して置けるので、設置場所の制約がありません。さらに省電力モード、排水量調節機能を搭載し、ECO にも配慮するなど、新世代を意識した高性能整水器です。2010 年 3 月の発売以来、累計 10 万台を突破。

管理医療機器製造販売認証番号：221AGBZX00290000
※矢野経済研究所 「2012 年版浄水器・整水器市場の実態と展望」調べ