

食の危機と戦う

インタビュー

勝男武士



浜弥鰹節株式会社 取締役

木村忠司

きむら・ただし

1976年、大阪府茨木市生まれ。浜弥鰹節株式会社は、47年に祖父が創業した鶴橋の老舗鰹節屋。飲食店などプロの料理人に業務用の製造販売をおこなう。流通科学大学卒業後、住宅販売会社の営業を経て、同社に入社。製造から営業まですべての業務を経験し、現在3代目取締役として活躍中。3人の子どもを持つ親として、子どもたちに伝えていきたい「食の大切さ」を実感したことから、09年、NPO 日本食育インストラクターの資格を取得。食育の大切さ、健康、現代の食の問題などを体験型で分かりやすく伝える「食育&だしのとり方講習会」を、料理教室、高校、幼稚園、婦人会などで開催している。NHK 朝の連続ドラマ「てっばん」の中でヒロインが勤める鰹節屋の浜勝鰹節は浜弥鰹節がモデルで、鰹節考証の立場から撮影などに参加。日本野菜ソムリエ協会認定調味料ジュニアマイスターでもある。

日本の食文化を 守りたい

山下 大阪・鶴橋の老舗鰹節屋「浜弥鰹節株式会社」の3代目である木村さんは、NPO日本食育インストラクターの資格を取得して「食育&だしのとり方講習会」を開催されています。鰹だしという日本の食文化の情報発信と食育活動をおこなうようになったきっかけは何だったのでしょうか？

木村 昔と比べて、鰹節でだしをとることで自分が今すぐ減ってきていますよね。

山下 減っています。私もだしをとるのは鰹節ではなく、市販の粉末だしです。

木村 一般の家庭でもそうですし、飲食業でもそうなんです。料理人が「鰹節でだしをとりたいけど、お客さんが鰹節の味を知らないから、そ

こにコストをかけられない」というんです。大阪の北新地にある割烹でも、そういうことをいうんですね。食文化を守っているはずの飲食店でさえ鰹節のランクを落としたり、鰹節自体を使わないところが多くなってきたので、これはマズイなと思いました。

このままでは鰹節がなくなってしまうんじゃないかと、僕の中で危機感がありました。そこで、一般の方が鰹だしの味を分らないのであれば、しっかりと本物の味をお伝えしていかねえかん！と思ったんです。僕は小さい頃から、鰹節でだしをとるのを当たり前に行っていました。自分の中の当たり前が、みなさんには当たり前ではない。おいしい料理に鰹だしが良いのは分かっていますが、だしのとり方が分からないというのであれば、だしのとり方の講習会をしよう。食と健康について考えてもらえる機会を作ろう、というのがはじまりです。2009年6月からス

タートして、月に4回くらいは講習会をやっています。

「食べる」ことは原点

山下 高校でも課外授業として、「食育&だしのとり方講習会」をやられているようですね。

木村 そうです。最初は主婦の方にだしの取り方をしっかりとお伝えして「鰹節」だし」という日本の食文化をもう一度家庭で見直してもらおうと、5〜10人ほど集まってい

ただいたご家庭に出向いて講習会を始めたんです。あちらのお宅へ行って、こちらの公民館へ行ってという感じで気軽に講習会を開く。どんどん輪が広がっていく中で、「高校の家庭科の授業で、だしの講習をしてください」とご依頼をいただきました。

山下 主婦の方々と高校生で、大きく違うところはありましたか。

木村 やはり主婦の方は、子どもの偏食、食品の安全性など、食についての問題意識を持っていらっしゃる。ところが高校生は、そもそも「食べない」という問題があったんです。家庭科の先生と課外授業の打ち合わせをしていた時に、「最近の高校生は、お米を食べないんですよ」といわれたんです。「ご飯を食べずに、何を食べているのですか」と聞くと、「まず、ダイエットのために食べない。食べるとしても、お菓子やパン」だということです。

食べ物が何でもすぐ手に入り、好きな時に好きなだけ食べられる時代なので、子どもたちは食べるということに執着がないんです。お腹が減れば、何か入れて満たしておけばいいという考えです。このままではあかん！食育うんぬんという前に、「食べる」という原点まで戻って、その重要性をしっかりと伝えないといけないと思いました。



インタビュー
山下和美

なにわ保健生協（大阪府）
職員

山下 最近は、小学生までダイエットをしているといいますね。

木村 そうなんです。この子たちが成人して、結婚して、子どもを産む時に本当に大丈夫かなと思います。「食べる」ということをおぎなりにしていると、やがて自分の体に全部はね返ってくることになる。たとえ自分たちに影響が出なくても、次の世代、次の次の世代に影響が現れることになるかもしれない。僕が講習会で一番伝えたいのは、「食べたものでしか体はつくれない」ということです。

私たちの体は、食べたものから細胞が作られているのですからね。どんな料理を日々つくり、何を食べるべきなのか。そこをしっかりとっておさえ、情報発信をしていかなければいけない。講習会を通して食の情報や知識を分かりやすい形でお伝えして、健康を守っていく一助になればと思っています。

食品の正しい情報を知ってほしい

山下 戦後60数年のうちに日本人の食生活は欧米化して、生活習慣病が増加しています。大人だけでなく、子どもたちの体も生活習慣病に脅かされています。

木村 欧米スタイルの食事と比べてカロリーが低く栄養価が高い和食を、今、もう一度見直すべきではないでしょうか。日本人が長年食べ継いできた和食は、栄養とおいしさのバランスがとれた体にやさしい食事です。そして、和食に欠かせないのが、鰹節や昆布で簡単にとることが出来る「だし」です。

「だし」というのは、味付けとは違い、あくまで調味のベースとなるものです。だしの旨味が、素材の持ち味、おいしさを最大限に引き出してくれます。そのため、だしの旨味が効いていないと料理が

味気なくなります。逆にだしの旨味をしっかり付加することで、味付けの際に醤油や塩が少なくてすむので減塩にも役立ちます。

山下 天然だしとは違い、市販の粉末だしは化学調味料が添加され、原材料の半分以上が塩分や糖分だとか……。そういうことに気づかずに使っている方もいるようです。

木村 鰹節は、市販の粉末だしと比べると価格は高いですし、だしをとるのに手間もかかります。それは確かにデメリットです。でも、鰹節は低カロリーで、アミノ酸をはじめとする体づくりに重要な栄養素をたくさん含んでいるなど、良い面がたくさんあります。同じように、粉末だしも手軽で安い、けれども……というところがあります。どんな食品でも、それぞれにメリット、デメリットがあります。それを分かった上で、み

なさんに判断してもらえればと思います。きちんと本当の情報を知った上で、選択することが重要です。

天然だしには味の厚みがある

山下 木村さんは、天然だしと市販の粉末だしの味の違いが分かりますか？

木村 分かりますよ。化学調味料を使っているものは、その時はおいしいんです。でも後味が悪く、喉が渇いたりするんです。一方、鰹節や昆布で取る天然だしは、後味が違う。ずっとおいしさが持続する「味の厚み」は、天然だしの方が勝っていますね。



山下 鰹節でだしをとった経験がある方は、割と簡単に本物のだしの味を思い出せますが、化学調味料が本当の味だと思っっているような若い子たちに天然だしの良さや鰹節の魅力を伝えるのは難しいように思います。

木村 と思うでしょ。僕もそう思っていたんですけど、高校の家庭科の授業で、最後に鰹節でだしを取って、うどんを入れるだけの素うどんを作るんです。それを試食した時に、みんな「おいしい！」

といって、汁も残さず食べるんですよ。古来からの和食のだし文化というのが日本人のDNAの中にちゃんと組み込まれていて、天然だしの旨味や風味をおいしい！と実感できるのだらうなと思いました。だから、まだ大丈夫！と希望を持ったんですよ。子どもたちに、鰹節の素晴らしさ、本物のおいしさをしっかりと伝えていかなあかん！と改めて思いましたね。

NHK朝ドラ「てっぺん」のモデルに

山下 木村さんは袴姿にたすき掛け、頭には鰹と書かれた鉢巻きというコスチュームで講習会をおこなっていました。こういった格好をするようになったきっかけは何だったのでしょうか？

木村 当社のホームページを作る時に、日本一の鰹節情報サイトにしようと思いましたが、それでいろんな文献を読んでいたから、「勝男武士」という文字が出てきたんです。昔、鰹節は携帯できる栄養価の高い保存食であり、また縁起物でもあることから武士が持ち歩いていた。そこから鰹節を「勝男武士」と語呂合わせで呼ぶようにもなったそうです。そんな文献を目にして、ふと武士の格好で講習会をするのもいいなと思ったわけです(笑)。

山下 食の危機と戦う武士といった格好で講習会をされると、とても印象に残ります。

木村 食の正しい情報を伝えて、食に対する興味を持ってもらいたい。食の問題を考えるきっかけになればと思って講習会をしています。食習慣や生活習慣を変えるのは本当に難しいことです。でも、正しい情報が「ゼロ」と「1」とでは、ずいぶん違うと思うんです。「そういえば、以前に変な鰹節屋さんがある」とこんなこといつていたな」と何かのきっかけで思い出してみよう、健康のために食生活を見直してみよう、となればいいなと思っています。

山下 「浜弥鰹節」は、NHKの朝の連続ドラマ「てっぺん」で、ヒロインが勤める鰹節屋「浜勝」のモデルになったそうですね。

木村 NHKの方が取材に

来られてお話を聞くと、次の朝の連続ドラマの構想を練っているということでした。ヒロインが最終的に好み焼き屋さんをやるのは決まっているが、好み焼き屋さんをやる前に一度就職をさせたい。それが好み焼きに関係のある好み焼き粉やソース、キャベツなど、食材の会社になりたい。そこで、インターネットで鰹節というワードを検索したら、うちの会社がトップにあったので話を聞きに来たというんですね。僕はこういう格好で食育の活動もしていますとお伝えすると、それは面白いということ、ドラマ制作にかかわることになったんです。

山下 木村さんは、鰹節考証の担当者として撮影にも参加されたようですね。

木村 撮影が始まってからも、鰹節が登場するシーンはリハーサルや本番にも立ち会って、アドバイスをさせて



保育園で、お母さんたちに講習会



婦人会の地区代表の方たちに講演

もらっていました。

鰹節の魅力を国内外に発信したい

山下 鰹節は、世界一硬い食品といわれますね。

木村 そうです。生のカツオからカチカチに堅い鰹節の状態にするのに、約6ヵ月かかります。鰹節はいくつかの工程を経て乾燥させるのですが、まず1週間ほどかけて煙でいぶして燻製にすると、身が縮まって「荒節」というものになります。熱の力だけでは身の中の水分が抜けきらないので、さらに鰹カビをつけて、カビの力で水分を抜き出します。カツオの中にある脂



大阪・鶴橋にある浜弥鰹節

肪分を旨みに分解するのが、この鰹カビの力です。鰹節は発酵食品でもあるんですね。

このように、生カツオから鰹節を作る鰹節屋と、その鰹節を仕入れて削る、という2つの鰹節屋があります。当社は、枕崎（鹿児島）や焼津（静岡）の産地から鰹節を仕入れて削るのが仕事です。鰹節屋は、鰹節以外にも、さば節、うるめいわし節、あじ節などもだしの素材として削っています。

みなさんが鰹節でだしをとられる際、花かつおと呼ばれる鰹節を使われる方が多いと思います。この鰹節は、お吸い物や茶碗蒸し向きなんです。ご家庭でうどんを作る時に、花かつおを使ってだしをとるとします。しかも、もつたないから、ちよつとしか入れない。「なんか薄い、鰹節を使ったのにマズイな」となるわけです。家庭で鰹だしをとって作るものというのと、煮炊き物やみそ汁、うどんやおでんの汁などです。そうい

う料理は、さば節、うるめいわし節、宗田鰹節をブレンドした削り節の方が向いています。これまで鰹節屋は、そうした情報発信を全然してこなかった。それでは、消費者のみなさんに分からないですよね。

山下 鰹節以外にも様々な種類の魚の削り節があり、この料理には、この削り節のだし汁というように、料理によって最適な削り節があるんですね。

木村 そうです。鰹節の種類によって味や香りも違い、用途もさまざまです。コーヒーやお茶にもいろいろな産地のものがあり、いろんな焙煎方法で味を楽しめます。鰹節もいろんな魚の削り節を混ぜ合わせることで、多彩な味ができます。料理によって鰹節の使い分けを楽しめるようになっていただければと、僕は思い描いています。そうすると、だしの食文化ですよね。

鰹節をもっと文化として高められたら面白いなと思っています。

あと、だしのおいしさは、どこまで世界共通なのか…。海外にも、鰹節をぜひ持っていきたいですね。鰹節は食材として世界的にも面白い！未知の可能性があると思っています。そして、自分がどこまでその可能性を膨らませていけるのかなと思うと、すごくワクワクしてきます。日本の食文化を、だしの魅力を、多くの方々に分かってもらえるよう、あらゆる機会を生かして出かけていきたいですね。

山下 鰹節でだしをとる。そのひと手間で、食が豊かで自然なものになります。私も鰹節からだしをとって、天然だしの味を楽しんでみたいと思います。そして医療福祉生協の仲間たちと、食と健康について改めて考えてみたいと思います。今日はありがとうございました。

浜弥鰹節株式会社のだし製品をプレゼント！

無添加だしパック

『しゅんでる・極（28g×10袋入）』
&『はまや枯本節けずり 花かつお（80g）』
セット

本誌綴じ込みハガキにてご応募ください。



セットで3名様

インタビュー
木村忠司

