

こだわりの天然の鰹だし

袴にたすき掛け、鰹と書かれた鉢巻で、現代の食に関わる危険を語り、安全で美味しいだしを伝道する。大阪鶴橋、浜弥鰹節株式会社の三代目、木村忠司（ただし）（33）さんだ。

現代の食の危険

NPO日本食育インストラクターでもある木村さんが、昨年六月から始めた「食育&だしのとり方講習会」は30回以上を重ねて来た。子育て世代の親たちの集まる家庭や公民館に向く。

調理時間を短縮させる便利な市販の粉末だしの成分を、塩、砂糖、そしてグルタミン酸ナトリウム（化学調味料）の粉末を舌で感じてもらいながら解き明かす。塩だけでは辛い。砂糖だけでは甘い。そこにグルタミン酸ナトリウムが加わると、味が味を巧妙に打ち消し合い、絶妙な味を成立させてしまう。粉末だしの正体だ。塩30%、砂糖30%、グルタミン酸ナトリウム30%、そこに鰹エキ스가加われれば「鰹だし」、いりこエキ스가加われれば「いりこだし」として店頭に並ぶ。粉末だしの一番の問題はそれにより塩分、糖分を摂り過ぎてしまうことだ。生活習慣病につながる。参加者は驚き、食生活を見直そうと考える。

伝統的なだしの豊かさ

そこで天然の鰹だしのとり方を伝授する。まず昆布でだしをとり、鰹節を入れてだしをとる。この手間。ひと手間かけることで、食が豊かで自然なものになる。天然だしには香りがある。食欲をかきたてる。満足感をもたらし、食べ過ぎにはならない。あと味もいい。化学調味料が演出する「やめられないとまらない」という味覚ではないのだ。

木村さんは自分も子を持つ親として、このままでは日本の食は危ないと感じて講習会を始めた。

化学調味料の強い味に慣れ、味覚喪失の現状、惹き起こされる現代の病。そこに食の基本Ⅱだしで挑む。

子供の頃、母親の手伝いで鰹節を削った人も多いだろう。またそのような光景が見られる日を願う。戦国武将の縁起かつぎに倣い、木村さんは「勝男武士」として「食べたものでしか体はできない」と講習会を続ける。



ニッポンの伝統力-FOODS
p62 63