

誌上料理教室

さつぽろ川甚本店 料理長に聞く

日本料理の極意

日本料理のおもてなしの心と技を伝える誌上料理教室



監修 札幌市西区保健福祉部健康・子ども課

発行 札幌市調理師団体連合会

はじめに

一、だし

2

二、盛り付け・器

8



三、お献立

10

四、日本料理の

今とこれから

17



あとがき



日本料理は、四季の移ろいや高い美意識の表現の中に、自然への畏敬の念や、山の神様、海の神様への感謝が込められたもの。本来、私たちにとって身近な料理であるはずですが、実際はどうでしょうか。繁華街の飲食店を眺めると、フレンチやイタリアン、カレー、ラーメン店が目立ち、グルメ番組や雑誌でよく見られる料理もまた然り。料理の多様化は喜ばしいことですが、一方で、日本に暮らしている人が、実は日本料理をよく知らないとしたら、それは日本文化の損失ともいえるのではないのでしょうか。

私は、作り手として、お店で提供する料理だけではなく、料理教室や研修等、いろいろな機会を活用し、食べ手と共に日本料理に込められた願いを分かち合うことが、日本の食文化を継承していく上で大切なことと考えています。

まずは、日本料理の真髄ともいえる「だし」を中心に、日本料理のおいしさをひも解いていくことで、食べ手の理解を深め、それが新たなおいしさとなることで、食文化の継承に貢献したいという一心から書き綴りました。新型コロナウイルス感染症の状況下で、さまざまな活動がままならないご時世です。本書が「料理教室」代わりとなり、日本料理の素晴らしさを多くの生徒さん（読者）に伝えることができれば、この上ない喜びです。

さっぽろ川甚本店 料理長 本間 勇司
札幌市西区保健福祉部 健康・子ども課



日本料理の特徴は、研ぎ澄まされた「だし」。グルタミン酸で始まり、グルタミン酸で終わると言ってもいいでしょう。西洋料理のフォン・ド・ヴォー（子牛を使っただし）、やフュメ・ド・ポワソン（魚を使っただし）のような濃厚さはありませんが、素材の味を引き立て、飽きのこない上品な味が身上です。

昆布やかつお節を使い、うま味成分を取り出す技術は500年前からあったと言われていますが、1908年、池田菊苗博士によって、昆布のうま味成分である「グルタミン酸ナトリウム」が発見されました。

だしに適した水は、やはり軟水です。カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多い（＝硬度が高い）とうま味成分の抽出が妨げられます。日本の水の硬度は、高くても60mg／ℓぐらい、ヨーロッパは200mg／ℓぐらいですから、科学が発達していない時代から、理にかなった調理法を確立した先達の知恵には、ただただ敬服するばかりです。

だしの素材と種類



昆布

は、和食でだしを取る時に、最も使われている食材。うま味成分は、「グルタミン酸」。昆布の種類によって味に違いがあります。淡泊な真昆布、濃厚な羅臼昆布、さっぱりとしている利尻昆布は、主にだし用として使われ、磯の香りが強い日高昆布は煮昆布や炊き合わせなどに使われます。



かつお節

は、うま味成分の「イノシン酸」が非常に多く含まれており、製造工程の「カビづけ」により、生の時よりもイノシン酸の含有量が増加します。厚削り、薄削り等、厚さや煮だし方を調整することで、いろいろな味わいを楽しむことができます。



煮干し

は、文字通り、煮て干した小魚のこと。カタクチイワシ、マイワシなどを使うのが一般的です。うま味成分は「イノシン酸」。煮干しを使うことにより、アクの強い野菜の炊き込み、春筍、うどんや蕎麦のつゆなどに深いコクが加わります。



椎茸

のうま味成分は「グアニル酸」。含まれている水分が減ることで、成分の濃縮が起こり、うま味が濃くなります。干し椎茸は、水戻しし、戻し汁をだしとして使います。

一番だしは、最初にとっただしのこと。澄んだ透明感のある色合いと香りの高さ、濃厚なだしの味が特徴で、吸い物やみそ汁が最適です。二番だしは、一番だしを取った後のだしの材料を煮出してとったもので、うま味と共に雑味も引き出されています。そのため、多少の濁りがありますので、煮物や炊き込みごはんを使うのが適しています。

手間ひまをかけて

ひいただしは

素材に力を与えます

2分でできる、熱湯をそそぐだけ…巷に溢れるのはたくさんの「時短レシピ」。だしの取り方にもいろいろな「時短レシピ」がありますが、手間ひまをかけたレシピは目にすることが少なくなりました。

ここでは、あえて家庭では真似することが難しい、さっぽろ川甚本店のだしをご紹介します。手間ひまの理由がわかると、我が家のだしもアップグレードするかもしれません。

川甚本店のだし

<材料>

真昆布 2本

かつお節 450g

水 14.4ℓ



<作り方>

- ① 鍋に水、昆布を入れます。昆布は真昆布を使用しています。
- ② ①の鍋の水を沸かした後、60℃まで冷まし、10分間、60℃を保ちます。
(1回、沸騰させるのは、水道水のカルキを抜くためです)
- ③ 冷蔵庫に一晩入れておきます。(うま味をより引き出すためです)
- ③ 翌日、鍋を強火にかけて60℃になるまで2時間ゆっくり煮出していきます。
2時間後、昆布を取り出し、だしを80℃まで上げます。
- ④ だしの温度が80℃になったら、かつお節を鍋に入れて火を止めます。
その際、かつお節には触らない事、アクを取らない事が大切です。(一見、アクのように見えますが、沸騰させていない場合は、うま味ですので、取り除くのはもったいないことです)
- ⑤ 60℃まで温度が下がったら、漉して鍋を氷水に浮かべて、冷まして完成です。(急冷するのは、だしの風味を逃がさないためです)



しっかりとただしは調味料を加えることで、一緒に使う食材を引き立て、料理の完成度を高めてくれます。

寄せ鍋

●だし 1 2 料理酒 1 薄口醤油 1 昆布 10 cm 1 枚

おでんだし

●だし 1 0 薄口醤油 1 みりん 1 昆布 10 cm 1 枚

南蛮酢

●だし 5 料理酒 1 みりん 1 薄口醤油 1 酢 1 唐辛子 1 本
だし、料理酒、みりん、薄口醤油を合わせて、さっと沸かした後、火を止めて、酢、唐辛子を加えます。

だし巻き卵

●調味液（だし 500 cc 薄口醤油大さじ 3 みりん大さじ 4 料理酒大さじ 1 塩小さじ 1 砂糖 130 g を全部合わせてから沸かし、冷ます）卵（M）3 個に対し、調味液 75 cc を混ぜて作ります。

茶わん蒸し

●だし 480 cc みりん 60 cc 薄口醤油 60 cc 卵 4 個

豆乳蒸し

●だし 180 cc 豆乳 180 cc 薄口醤油 10 cc 卵 2 個

こんな素材もだしになる？

だしバリエーション

「だし」といえば、昆布やかつお節が一般的ですが、主なうま味成分であるグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸は、肉や魚、野菜など、さまざまな食材にも含まれています。グルタミン酸は、主に野菜などの植物性の食材に、イノシン酸は肉や魚など動物性の食材に多く含まれており、グアニル酸は、干し椎茸などの乾燥したきのこに多く含まれています。

だしになる食材と合う料理

() 内はその食材に含まれているうま味成分

●かんぴょう、切り干し大根 (グルタミン酸)

野菜の煮もの、炊き合わせ

●大豆 (グルタミン酸)

精進料理に使用します。ベジタリアンやハラール対応※¹にも。

※1 ハラール…イスラム法により、許されている事項

●甲殻類 (グルタミン酸)

みそ汁や小鍋の地、焼き魚のたれ

●干しえび (グルタミン酸、イノシン酸)

そうめんのつゆ、煮物

●干し貝柱 (コハク酸)

煮物、潮汁、炊き込みごはん

●すっぽん (グルタミン酸、イノシン酸)

鍋、茶碗蒸し、雑炊

●鶏 (グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸)

鍋、炊き込みご飯、茶碗蒸し、汁物

その料理に使う食材に合うだしは、動物性か植物性か、あるいは両方を混ぜたもの…を上手く組み合わせることができるようになります。料理の幅が広がります。甘味がある食材には、植物性のだし、コクがある素材には動物性のだしが良く合います。

家庭でできる

簡単だしバリエーション

4ページで紹介したさっぽろ川基本店のだしの取り方は、家庭で再現するのは難しいものです。ここでは、毎日、無理なく作り続けることができるだしの取り方をご紹介します。

●水だし

<材料> 昆布 5 cm 水 750cc

<作り方> 材料を合わせて冷蔵庫に一晩、入れておく。使っていくうちに、だしが半分に減ったら、水を継ぎ足して使う。保存の目安：冷蔵庫で1週間

<合う料理> 炊き込みごはん、味噌汁

●水だし鰹入り

<材料> 昆布 5 cm 鰹 15g 水 750cc

<作り方> 風味を出すために、鰹節だけレンジで温めておく。(500wで10秒程度)

材料を合わせて、冷蔵庫に一晩、入れておく。保存の目安：冷蔵庫で2～3日

<合う料理> だし巻卵、味噌汁、お吸い物、煮物



●水だし冬菇^{どんこ}入り

<材料> 昆布 5 cm 冬菇 25g 水 1ℓ

※冬菇がなければ、その他の干椎茸で代用可

<作り方> 材料を合わせて冷蔵庫に一晩、入れておく。

保存の目安：冷蔵庫で1週間

<合う料理> うま煮、茶碗蒸し、炊き込みご飯

●水だし煮干し入り

<材料> 煮干し 35g 昆布 10 cm 水 1ℓ

<作り方> 材料を合わせて冷蔵庫に一晩、入れて置く。

保存の目安：冷蔵庫で1週間

<合う料理> 鍋、そばつゆ、おでん

●時間短縮だし

<材料> 昆布 10 cm 鰹 15g 水 500 cc

<作り方> 耐熱用容器に水、鰹、昆布入れ蓋をする。電子レンジ500wで6分加熱して、できあがり。漉すときはザルにクッキングペーパーをひく。ティーポットでも代用可。保存の目安：冷蔵庫で2～3日 <合う料理> 全般

二、盛り付け・器

日本料理は、空間表現や器など料理以外のものと一体化させ、季節感を盛り込む料理で、器も味のうちと言っても過言ではありません。背景にある文化や意味合いを理解するとおいしさはぐっと深まるはずです。日本料理にはたくさんの制約があり、私自身も覚えるだけでも大変でした。

日本の文化では、「型」や「形式」に重きをおき、それは日本料理にもつながっています。例えば、日本庭園では山から海に流れていく風や水の情景を、小石や白砂を使って「高きから低きへ流れる」自然に見立てた「枯山水」という様式があり、日本料理では「山水盛り」といって、奥や左を高く盛り、前や右を低く盛り付ける基本形があります。

また、懐石料理は茶道の影響を受けて始まったものですので、器の扱いや食事作法など、茶道が由来のルールが存在します。



まず、基本は手前に箸。「松花堂弁当」を例に挙げると、手前左下がご飯。右下が焼き物、揚げ物、八寸を置きます。左上には高さがあるもの（八寸か焼き物）右上にはお向こう（酢の物・生もの）を置きます。

ちなみに、「松花堂弁当」は、農家の人が種入れとして使っていた十字に仕切った器を、江戸時代の僧侶松花堂昭乗が道具箱として愛用しており、それをヒントに京都の料亭「吉兆」の店主が考案したのが始まりといわれています。

八寸

日本料理の基本的な献立は、八寸、造り、お椀、焼物、炊き合わせ、酢の物、蒸し物、ご飯・お椀・香物、水物という順番で出てきます。「八寸」は、茶懐石に用いられており、一期一会の喜びをこめて、もてなす側と客が盃を交わす場面で見られるものです。正式には八寸（約24センチ）四方の杉のお盆を使い、酒の肴として、海のものや山ものを合わせて出すのが基本となります。

お向（向付）

初め、あるいは二番目に出す料理で、客の向こう側に置くとことからこの名があります。向付ともいい、基本は、刺身または酢の物で構成されますが、その限りではありません。

盛り付けの

意味合いを知ると

心の贅沢感が高まります

日本料理ほど、多種多様な器を用いる料理はないでしょう。陶器、漆器、木、銀など素材が多岐にわたり、形状も、角、丸、ゆがませたもの…と形もさまざまです。

そこで迷うのが、器の向き。日本料理では「丸前角向」が原則です。曲げわっぱなどの曲げ物の場合、綴じ目は手前（正面）。角型は奥とされています。また、木製の器の木目は、必ず横向きに作られており、これは、縦向きは縁が切れる、割れるので、縁起が悪いという意味を含んでのことです。その他の器は、器がもつ季節感や情景を食べ手に伝えることを念頭に置くと、器の正面が自ずとわかってくることもあるでしょう。無地の器や正面の判断がしづらい器は、裏側にある窯元や作家さんの印を見て判断します。また、三つ足の器は、手前を1足、奥を2足とします。これは、江戸の茶人、古田織部の茶道の流儀に従っています。つぼみのはじけたような形が愛らしい「割山椒」の器は切り込みを手前に置くと、切込みの間からのぞく料理が美しく見えます。片口は左に向け、ひょうたん型、なす型はへたの部分を上にし、へたを通じて枝につく方を右に置くのが基本です。

器の向きを整えたら、次は盛り付けです。1点盛は余白を保ちながら盛り付けますが、1つの器に複数盛り付ける場合は四角が奥、丸が手前に盛り付けるときれいに見えます。魚の料理には「海腹川背」。頭付きの魚を盛り付ける際、海の魚も川の魚も頭は左向きに盛ります。これは、日本では左を上位・優位とする考え方に基づいています。背や腹の向きは、海の魚は腹を手前に、川の魚は背を手前にして盛り付けます。なお、盛り付け方や器の作家の意図等により、この限りではありません。

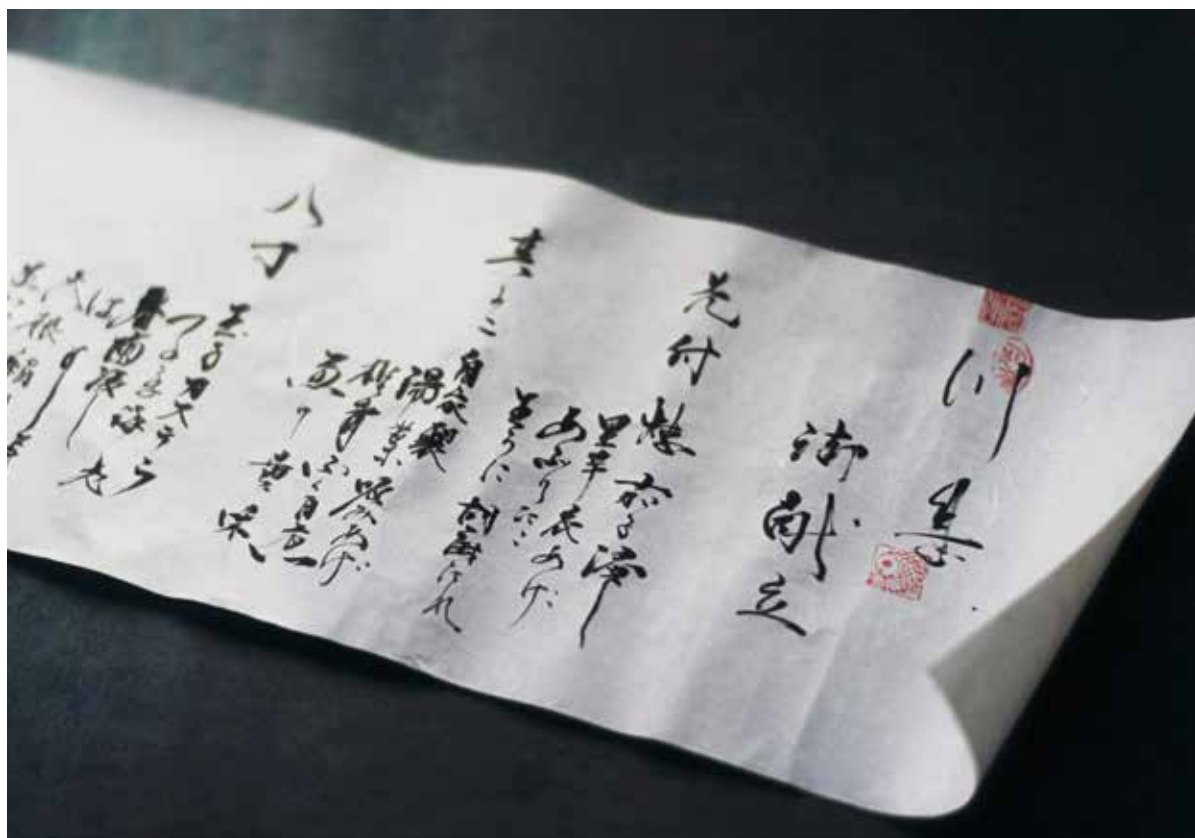


古田織部

日本の茶の湯の礎を築いた茶人、千利休の教えを受けた「利休七哲」のひとり、古田織部。豊臣秀吉、徳川家康の茶の指南役でもありました。弟子に伝授するための茶書「織部百か条」の関連書物である「異本百二十四箇条」の「一、足ノ三ツ有物ハ、かならず一足ヲ前、」という記述は、日本料理の盛り付けに取り入れられることがあります。また、織部焼きと呼ばれる焼き物は、古田織部自身の手で製作したものではなく、美濃地方（岐阜県南部）で生産された美濃焼の中から、古田が好みのもので選んだり、作家に作らせたりしたものが、要人の茶席で使われるようになったのはじまりと言われています。

三、お献立

素材の味を引き立てるのが「だし」。そのおいしさが最もよくわかるのが、お椀（汁物）ではないでしょうか。また、健康を維持する上でも、ご飯と具だくさんのお椀は大切な要素ですので、これからも継承していきたいものです。身近に購入できる食材で、料亭スタイルのお椀と、それによく合う和え物、主菜とご飯のレシピをご紹介します。



揚げたなすびのコクがおいしい

茄子卵の花汁



●材料（4人分）

なすび 中2本
だし 480cc
小揚げ 1/5枚
卵の花 大さじ4
A（料理酒 大さじ2 醤油 小さじ1
塩 ふたつまみ）
にんじん 4枚（紅葉型で型抜きしたもの）
三つ葉 2本

●作り方

- ① なすびは皮目に切れ込みを入れて、食べやすい大きさに切り、油で揚げておきます。
- ② 卵の花は目の細かいザルにクッキングペーパーを敷いて熱湯をかけます。
- ③ にんじんと三つ葉は、さっとゆでて、水で冷やします。
- ④ だしにAを入れて味がなじんできたら、②とにんじんをいれます。
- ⑤ お椀に揚げたなすびを置き、④を加え、小揚げ、三つ葉を刻んでできあがりです。

市販品を使って、料亭スタイルに挑戦！

卵豆腐 とろろ椀



●材料（4人分）

市販の卵豆腐 2丁
だし 480cc（2番だしがよい）
あさり貝 4個
A（料理酒 大さじ2 醤油 子さじ1 塩
ふたつまみ）
いんげん豆 4本（スライス）
とろろ芋 20g（おろしておく）
にんじん 黄・赤各4枚（うさぎ型で型
抜きしたもの）
一味唐辛子 適量

●作り方

- ① あさり貝を洗い、分量外の熱湯と料理酒をいれた鍋で炊きます。
- ② 貝が開いたら、ざるにあけ、汁は冷ましておきます。
- ③ にんじん、いんげん豆は、さっとゆでてから水で冷やします。
- ④ だしにAを入れて味がなじんできたら、卵豆腐とあさり貝を加えます。
- ⑤ ③ととろろ芋を盛り付けてできあがりです。

※味が足りない場合は、②の汁を使い、味を調整します。

牛乳のコクとうまみが出汁とうまく調和します

厚揚げ粕汁



●材料（4人分）

厚揚げ豆腐	1/4丁
粕板	50g
牛乳	200cc
だし	240cc
三つ葉	2本
A（料理酒	大さじ1
醤油	小さじ1/2）

●作り方

- ① 厚揚げ豆腐は、分量外の油で焼き目をつけてから、食べやすい大きさに切ります。
- ② 牛乳に粕板を入れてよく混ぜながら沸かし、だしを足しながらAで味を調えます
- ③ 三つ葉をさっとゆでて水で冷やします。②に厚揚げを加えます。
- ④ 器に盛りつけ、三つ葉をのせてできあがりです。

なめらかなかぶらの食感がおいしさを引き立てます

蟹 かぶら 椀



●材料（4人分）

市販の蟹すりみ	80g（白身魚のすりみでもよい）
だし	480cc（2番だしがよい）
A（料理酒	大さじ2
醤油	小さじ1
塩	
ふたつまみ	
ごぼう	20g（さがきにする）
にんじん	黄・赤各4枚（スライス）
葉付きかぶ	2個
大和芋	30g（おろしておく）

●作り方

- ① 蟹のすり身は丸くしてお湯に落とした後、冷水に入れて冷まします。
- ② かぶは皮ごとすりおろして、さらしで水気を取り、おろしたとろろと合わせます。
- ③ ささがきごぼうとにんじん、かぶの茎はさっとゆでて、水で冷ましておきます。
- ④ ①の上に②をのせ、7、8分蒸し上げてから、お椀に盛り込みます。
- ⑤ だしにAを入れて、味がなじんできたら、④をいれたお椀に入れ、上からにんじん、ごぼうとかぶの茎をきれいに散らしてできあがりです。



野菜の焼浸し

酢の酸味が体に優しい一品です。酸味がまろやかなので、お子様にも。

●材料（4人分）

大根 8本
 (1 cm×3 cm角長に切る)
 なすび 中1本 (4等分に切る)
 みょうが 1本 (4等分に切る)
 いんげん豆 4本
 平茸 1/4パック
 にんじん・長芋 各4枚 (スライス)
 パプリカ 4枚
 (3 cm角に切ったもの)
 ペコロス 2玉 (玉ねぎで代用可)
 サラダ油 適量
 A (だし 540 cc みりん 70 cc
 料理酒 70 cc 薄口醤油 70 cc)
 酢 70 cc

●作り方

- ① いんげん豆、その他の野菜を湯がいて火を通し、水で冷まします。
- ② 鍋にAの材料を合わせて、沸騰させ、弱火にします。フライパンにサラダ油をひいて、大根 パプリカ、平茸、なす、ペコロス、みょうがを焼いて、きれいな焼き目がついたら、鍋に入れゆっくり炊きます。火が入ったら一度、冷まします。酢を足して、さらに冷まします。
- ③ 器に②といんげん豆、にんじん、長芋を彩り良く盛り付けて、汁を入れてできあがりです。

※保存は冷蔵庫で1週間ぐらいできます。また、このレシピの野菜に限らず、好みの野菜で作ることができますし、ジャガイモを油で揚げたものを入れると、さらに味が深くなります。酢は、お好みで構いませんが、フルーツ酢がよく合います。



●材料（4人分）

帆立 4玉
 はんぺん 1枚
 豆腐 1/4丁（水を切り、裏ごししておく。絹・木綿はお好みで）
 長芋（すりおろしたもの） 大さじ 1
 みりん 大さじ 1
 塩 ひとつまみ
 A野菜のみじん切り（副菜や汁物で使った野菜の残りを茹でてから刻んだもの） 適量
 サラダ油 少量
 ≪茸あん≫
 なめこ 1/5袋
 えのき 1/10束
 椎茸 1枚
 スナップエンドウ 2房
 だし 400cc
 みりん 40cc
 薄口醤油 35cc
 水溶き片栗粉 適量

●作り方

① 帆立に熱湯をかけ、よく水気を取り、はんぺんと一緒にミキサーにかけ、豆腐と長芋と混ぜます。（10分ぐらい冷蔵庫でなじませる）
 ② だしで出た昆布と、野菜のみじん切り（A）を①に混ぜ、みりん、塩で味をつけてから、手のひらにサラダ油を塗り、丸い形に整え、170℃の油できつね色、または中心部が80℃以上になるまで揚げる。味が足りない場合は、分量外の醤油を足します。
 ③ 《茸あん》を作ります。椎茸、えのきは食べやすい大きさに切り、なめこ、スナップエンドウと一緒に軽くゆでます。
 ④ だしにみりん、薄口醤油をいれ、だしが沸いたら③をいれ、味がなじんだら、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
 ⑤ 器に帆立飛龍頭をのせて④の茸あんをかけたらできあがりです。



●材料（4人分）

秋鮭切り身 10g × 12切れ
 玉ねぎ 1/4個
 パプリカ（赤・黄） 各10g
 にんじん（赤・黄） 各10g
 片栗粉・小麦粉 適量
 粉山椒・塩 適量
 唐辛子 1/2本
 三つ葉 1本（きざんだもの）
 A（だし 200cc 料理酒 40cc みりん 40cc 薄口醤油 40cc 酢 40cc）
 揚げ油 適量

●作り方

- ① 秋鮭は10gに切ってから、軽く塩と粉山椒を振り、味を付けます。
- ② Aのうち、酢以外を混ぜ合わせ、沸騰させた後、冷ましてから、酢を入れます。
 ※唐辛子は刻んでから入れます。
- ③ 三つ葉以外の野菜をすべて千切りにして容器に並べておき、②と合わせます。
- ④ 片栗粉と小麦粉を合わせた粉を秋鮭にまぶし油で揚げ、③と合わせ、三つ葉を散らして、秋鮭のあら熱が取れたらできあがりです。



●材料 (4 人分)

米 2 合

ご飯だし (だし 320 cc みりん 20cc
薄口醤油 20cc)

生姜 小さじ1 (すりおろしておく)

真鱈 20g×4切れ

生鱈子 1 腹

糸こんにゃく 250 g (下ゆでしておく)

油揚げ 20g

にんじん（赤・黄）各4枚（千切り）

空豆 4粒 (枝豆でも代用可)

錦糸たまご 40g

木の芽 4枚

ごま 適量

① 鰯は塩を振って焼きます。鰯子と糸こんにゃくは熱湯をかけた後、水気を拭きとります。にんじん、空豆はさっと湯がいておきます。

② 鍋にだし、みりん、生姜、薄口醤油を入れ、沸騰させた後、鱈子と糸こんにゃく、油揚げを入れ炊上げて、冷めます。

③ 土鍋にお米と②を入れて炊き上げます。

④ 強火5分・弱火10分で炊いたらふたを開けて、焼いた鱈、錦糸たまご、木の芽、空豆・にんじん、ごまを散らして、10分ぐらい蒸らしてできあがりです。

※おこげを作りたい場合は、さらに強火で1分炊きます。

普段使いの鰯を、色鮮やかな富貴寄せご飯に仕上げました。「富貴寄せ」は、正しく書くと、「吹き寄せ」で、木の葉や花びらが風に吹かれて散り、一箇所に寄せ集められる様子のことで、日本料理では、様々な食材を使って彩りよく盛り付けた料理のことを指します。その他、豆腐は「豆富」、酢の物は「壽の物」、炊き合わせは、「多喜合わせ」などと書いて、縁起を担いだり、厄除けや無病息災への願いを込めたりしています。

四、日本料理の今と



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

2015年、国連が採択したSDGs（持続可能な開発目標、Sustainable Development Goals の略）。

料理業界には、昔から、SDGsに取り組む人が大勢いました。ただ、最初から、国際社会の問題に貢献することを目を向けていたわけではありません。

日々、生産者やお客様、一緒に働く人たちを大切に考えながら仕事をした結果が

偶然、SDGsの目標にあてはまっていたというだけのことです。例えば、料理をお出しする時。

しっかりと作り手は、なぜ、この料理なのか

食材はどこでとれたもので、なぜ、これを選んだのか

一連のストーリーを説明できますし

料理に使われている食材は、安心・安全なものです。

これは生産者との協力関係の賜物で

SDGsの17のゴールの中の12つくる責任つかう責任、と17パートナーシップで目標を達成しよう、にあてはまります。

とりわけ「日本料理」は、SDGsの多くの目標を達成しています。

日本では、昔から季節や地域に合った食材を使う料理が多いので食材の輸送距離が短く、流通段階でのCO2排出を抑えることができ、環境に優しいのが特徴です。（ゴール13、14、15）

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



そして、その地域の食文化がしっかりと確立され、経済循環がなされれば
ゴール8、9、10、11も達成できる可能性を含んでいます。

また、生産の工程で温室効果ガスを多量に発生させる肉よりも
近海でとれる豊富な魚介を使うことが多い日本料理は

地球環境だけではなく、肉由来の飽和脂肪酸に偏りがちな人の
健康改善に貢献できるかもしれません。

また、「だし」のうま味がわかると

少ない油脂や調味料で満足できるようになるので

生活習慣病のリスクを減らすことにも貢献するでしょう。（ゴール3）

日本本料理が地球規模の課題を解決し

世の中を良い方向へもっていく可能性は、限りなく大きいと信じ
食べ手と共に、美味しさを深めていきたいと思っています。





おわりに

料理をより深く味わうためには、「学び」と作り手や食材の後ろにあるストーリーに思いを馳せる「想像力」が必要です。例えば、寿司屋の板さんから「今日のマグロは戸井の200kg超えだよ」と言われて、戸井のマグロの価値を理解したり、寒い海で命がけでマグロ漁をする漁師の過酷さを想像したりすることが出来る人とうでない人は、味わいが違ってくるはずです。それが日本料理の醍醐味ともいえますが、これは、経験を積まなければわからないものです。今は、インターネットの普及で、より多くの人の共感を得るためでしょうか、誰もがすぐにわかる美味しさや、華やかな見た目ばかりが求められる風潮です。そんな時代だからこそ、本書により、日本料理に隠された技巧や知恵や美意識などに触れ、「なぜ、美味しいのか」を知ること、読者の皆様と喜びを分かちあうことができた幸いです。

さつぼろ川甚本店 料理長 本間 勇司
札幌市西区保健福祉部 健康・子ども課

●参考

高橋 拓児「和食の道」IBCパブリッシング

岡田 哲「世界の味探求事典」東京堂出版

特定非営利活動法人 うまみインフォメーションセンター

ホームページ <https://www.umamiinfo.jp/>

小学館「和楽」2021年 2・3月号 千利休を知るキーワード 100

●情報提供 古田織部美術館（京都）

講師紹介



1970 年、北海道出身。中学卒業後、道内の寿司店、東京の割烹店、道内のホテルに勤務。
2006 年、加森観光(株) さっぽろ川甚本店に入社。2 年後、料理長に就任し現在に至る。
食に関する様々な活動も数多く行い、研修会講師等を務めながら、日本料理の継承に力を注いでいる。

【活動】

内閣府認定 日本調理師会（東 京）	師範
（一社）全国日本調理技能士会（ 〃 ）	師範・全国匠生本部師範・地方検定委員
（公社）日本料理研究会札幌支部（ 〃 ）	支部長
和食給食応援団（ 〃 ）	北海道代表
日本料理アカデミー（京 都）	正会員
札幌割烹調理師会（札 幌）	理事長
（一社）北海道全調理師会本部（ 〃 ）	理事・日本料理本部講師
北海道全調理師会中央支部（ 〃 ）	副支部長
北海道日本調理技能士会（ 〃 ）	理事
札幌市調理師団体連合会（ 〃 ）	理事・札幌市食品保健講師・編集委員・認定講師
農林水産省・北海道農政事務所（ 〃 ）	地域検討委員
生産経営産業部事業支援課	地域文化保護・継承ネットワーク
北ガスクッキングスクール（ 〃 ）	特別講師
北海道文教大学明清高等学校（ 〃 ）	日本料理 非常勤講師
北海道農政部食の安全推進局・食品政策課（ 〃 ）	北海道食育コーディネーター
札幌市食品衛生協会（ 〃 ）	食品衛生指導員
三笠高等学校（三 笠）	日本料理 非常勤講師

【賞暦】

北海道技能コンクールにて 平成 12 年、16、18、19、30 年 北海道知事賞受賞
料理の鉄人 2002 年ジャパンカップ 出演
平成 18 年 第 20 回 全国日本料理コンクール 現代日本料理部門農林水産大臣賞受賞
令和元 年 第 7 回 日本料理コンペティション 北海道地区大会 優勝
令和元 年 第 7 回 日本料理コンペティション 全国大会京都決勝大会 3 位入賞

他多数

誌上料理教室

さっぽろ川甚本店 料理長に聞く
日本料理の極意



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

3 すべての人に
健康と福祉を



17 パートナースhipで
目標を達成しよう



札幌市調理師団体連合会は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。