

「コウケンテツさんのおいしい話」

料理研究家

コウ ケンテツ

(司会) それでは、皆さま、お待ちかねのコウケンテツ様より基調講演をお願いさせていただきます。コウケンテツ様のご経歴を簡単にご紹介させていただきます。

大阪府のご出身で、旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍されていらっしゃいます。特にテレビでは毎日放送の『たべどころ』やNHK・BS1の『コウケンテツが行くアジア食紀行』『コウケンテツが行くアジア旅ごはん』などで皆さまよくご覧になっていらっしゃると思います。著書も『こどものまんぷくごはん』『おやつめし』など多数出版され、雑誌やネット、新聞などにも多数料理の連載をされておられます。一方、プライベートでは一男一女の父親としてご自身の経験を下に親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れておられるとのこと。それでは、コウ様、よろしいでしょうか。お願いいたします。(拍手)

どうもありがとうございます。ご紹介いただきました料理研究家の「コウケン テツ」ではなくて、「コウ ケンテツ」と申します。よろしくお願いたします。実は私は大阪市福島区出身でございまして、もうすぐそこが地元になっておりまして学生時代はこのへんでアルバイトをさせていただいたり、よく遊んだりしたものです。どうでもいい話をすみません。

早速、本題に入らせていただきます。先ほどご紹介いただきましたとおり、私はNHKのBSでアジアの各地に旅に行かせていただきまして、主に本当に辺境の地と言ったら失礼なのですけれども田舎のほうに行きまして、ホームステイをして家庭料理を教わるという企画を8年ぐらいさせていただいております。アジアだけでも20カ国以上行かせていただきました。プライベートを含めると世界で30カ国以上の家庭に入らせていただいたという経験があるのです。

家庭に入って台所に立たせていただく良さというのは普通の旅行では当然経験ができな

い。当然景色が素晴らしい場所もございますし、世界遺産も素晴らしいと思いますが、私はやはり海外に行くはずどこに行くかという市場に行きます。まず空港から市場に直行します。とにかく市場の情景を見るのです。どんな人がどんなものを売っているのか、どんな食べ物があるのか、知らない食べ物があったら、通訳さんにいていただいたりもしますけれども、つたない英語で一生懸命聞きます。10人、20人にいろいろな話を聞くと、「ああ、もうめんどくさいわね。家で教えてあげるわ」と言う人がどこの国でもありがたいことに1人ぐらい出てくるのです。

そして、家庭に入ってキッチンに立たせていただく、料理を一緒に作らせていただく。これがその国の人たちのことが一番よく分かると思うのです。何を食べているのか、ご家族のルーツ、これがおもしろいのですけれども分かるのです。日本でももう年末になってきました。正月になるとお雑煮、おせちをいただくと思いますが、北から南までおせちもお雑煮も全然違うのです。何のだしを取るか、かつおだしなのか、いりこなのか、九州であごだしと言いましてトビウオでだしを取ったりもする。エビでだしを取る地域もある。その家族のルーツが見えて非常におもしろいです。

きょうはそんなかたちで時間の許す限り、私が旅した経験の中で非常にすてきなご家族と出会わせていただきましたので、そのご家族のおいしい味を見ていただいて、大阪にいなながら世界を旅した気分になっていただければうれしいなと思います。もうどんどん行かせていただきたいと思います。

まず、地図を見ていただきたいのですが、日本はここです。最初に見ていただきたい地域がきょうの麒麟さんとも関係が深いと思いますが、ずっと来ましてこちらのスリランカでございます。これは非常におもしろいのです。19世紀にはもう東西の経済の橋渡しになっていた。もう昔からそうです。東洋の真珠と言われている地域です。鉱山資源やスパイスがたくさんあるので、東西をつなぐ島として活気づいていた時期があったのです。

そして、ざっとこんなかたちになっています。こちらの中心地がもうすてきな紅茶がとれる地域で、私はここにもホームステイをして一緒に茶摘みをさせていただいたのですけれども、きょうご紹介するのはこちらのコロombo、港町です。昔は非常に栄えた地域なのですけれども、このコロomboのご家庭の味を見ていただこうかと思ひます。

スリランカと言えば、この海を見てください。美しいエメラルドグリーンです。東洋の真珠と言われたのはさすがです。そして、やはりお茶、スパイスです。そして、すてきなおじさんとフルーツです。やはりこれが食に関してはスリランカと言えば思い起こされることなのですが、なくてはならないのが実はこちらなのです。これはココナッツです。ココナッツはもう捨てる所が全くないのです。外の皮は燃料として使います。火をおこすために使う。そして、ヒンドゥーの方がいらっしゃるので、それは祭事として使います。お供え物として使ったりもします。当然、中はココナッツミルクとして飲んだり、油としても使ったりもする。そして、果肉も食べます。捨てる所が全くない。スリランカ料理、東南アジア全般で欠かせない素材なのです。

スリランカでもう一つ欠かせない大事な食材があります。これはなんと和食でも欠かせない非常に大切な食材なのです。スリランカと日本、全く場所も遠い。あまりつながりがないのではないかとおもわれていますが、食材でつながっているのです。和食にも欠かせない、スリランカ料理にも欠かせない大事な食材は何だと思われますか。誰か思いきって言っていただいてもいいですか。

女性 A 昆布。

昆布という声が上がりました。なかなか鋭い答えです。非常においしいです。

女性 B カツオ節。

ありがとうございます。一人が言いだしたら、いろいろな方が言いだすのです。ズバリ、これはカツオ節なのです。スリランカでカツオ節というと、「えっ」と思うのですが、私がホームステイさせていただいたお父さんもそうなのですが、やはり港町は漁師さんが多いのです。そして、何で生計を立てているかというところだとカツオ漁です。カツオ節がもう空港を下りたら香りがするぐらい。少し大げさかもしれませんが、鶴橋の駅を下りたら焼肉の匂いがするぐらいの感じ。あれぐらいカツオの香りが市場に行ったら、もうすぐします。スパイスよりもカツオが非常に大切にされているのです。

カレーにスパイスを使います。スパイスというのはいろいろな香り、味覚を刺激する香りがありますが、うまみがないのです。そのうまみをカツオ節で補う。僕はインドのカレーよりもスリランカのカレーのほうがおいしいと思ったのです。なぜかというところ、何かルーツが、カツオ節でうまみを出すというところで非常に親近感というか、マッチしたものがあつたと思うのです。これは非常に上手に使うのです。インド洋でも非常にカツオ漁が盛んで、モルディブという小さい島もございまして、カツオ節のことをモルディブフィッシュと言ったりもするのです。

そして、いきなりなぜこの方が出てくるのか。先ほども言われたとおり、アジアの地域がヨーロッパに行こうと思うとスリランカ経由でないと行けなかったのです。船旅です。ヨーロッパの方がアジアに行こうと思ったら、またスリランカ経由なのです。そのように中継点として非常に栄えた地域でもあつたのですけれども、実は日本で最初にカレーを食べたのは夏目漱石さんではないかと言われているのです。

実際に明治時代に漱石さんは国賓留学生としてイギリスに留学されています。森鷗外さんがドイツに行かれるなど、その当時、ヨーロッパの文化を学ぼうということでたくさん派遣された。そして、漱石さんのイギリス留学日記のある一説に「1900年10月1日12時頃、コロンボ着」と。中略します。「六時半、旅館に帰りて晚餐に名物のライスカレーを喫して帰船す」。これは日本の方でカレーを食べたと文字で残っているのは漱石さんのこの文が

一番古いと言われているらしいのです。僕はだいぶ前にこの話を聞いたので、今は分からないのですけれども、そう言われているのです。なぜかという、やはり西に行こうと思うとスリランカ経由、向こうから来たならスリランカ経由ということもありまして必ずここを通ったということなのです。

そして、実際にスリランカで漱石さんが食べたと言われているカレーがこれなのです。イメージがわれわれの食べるカレーと全く違うのです。スパイスのスープなのです。ですから、どちらかというスパイスというのは薬の一種として発達してきましたので、薬膳スープのような、少しスプーンでご飯にかけて混ぜながら食べていくという非常に滋味あふれる、体にいいお料理だったのですが、これと言われているのです。

ですから、最初に日本に来たのはこのスリランカカレーではなかろうかと、今はだしを取ってから煮詰めていく欧風カレーがカレーのベースになっているのでなじみがないかもしれないのですが、そういうふうに使われています。味も非常においしかったです。そして、これがベーシックなスリランカのカレーです。これがカツオ節とお野菜などを炒めたものなのです。ここにも当然カツオ節を使います。このようにいろいろなスパイスを煮込んだもの、炒めたものを皿にいっぱい載せて手で混ぜて食べる。手食の文化なのです。これは現地に行くと不思議なのですが、スプーンで食べるより手で食べたほうがおいしいのです。手で混ぜてどんどん味を変えていく。

やはりアジアの料理の特徴というのが複合的な味、五味五色と言われますが、いろいろな味、甘味、辛味、酸味、塩味、苦味、それを口の中で楽しむというのがアジアの料理の特徴なのです。和食と正反対にあるのです。和食はやはりだいたい単体の素材の味のおいしさを楽しむ。そこにだしのうまみを煮含ませていくというのが和食の特徴だと思いますが、全く違う料理なのですけれども、うまみとしてカツオ節を使う。

私がお世話になったご家庭は大家族です。こちらの小さい家にお住まいなのですが、一緒に漁に行かせていただいた大黒柱のお父さんは寡黙なのですが、非常に心の温かな器の大きいお父さんなのです。港にはこのように船がたくさんございます。これでカツオ漁に行く。私も朝3時ぐらいに起きて同行させていただいたのです。

最初、漁に行くと言われた船がこれなのです。これはびっくりします。皆さん、サイズ感が分からないのですけれども、ここをこうやってまたぐのです。ですから、足がぶらぶらと出ているのです。釣り上げたものをこの中に入れていくのです。なぜこんなに狭いのですかと言ったら、入れた魚が飛び出ないように狭くしているという、合理的なのかよく分からない。手こぎで沖合何十キロまで行くのです。もう達人です。

私がこの時まだ1人目の子供が生まれたばかりでまだ命がおしかったので、もうちょっと何かボートはないのですかと言ってお隣の漁師さんのモーターボートを借りることができて、これに乗らなくて済んだのです。本当に何十キロも行くのです。すごいのです。釣りをして、釣ってきたものをすぐ市場で売ります。それで、食材を買って家でご飯を作ります。お母さん、当然ガスはございませんのでもう全部薪の木や、ここに少し見えている

のが先ほどのココナッツの外の皮のほうです。乾燥させたらものすごく火が上がるので、着火剤としても非常に優秀な素材です。少しぼけていますが、こうやって薪の火で料理を作るのです。

そして、このご家庭ではこちら、これはウンバラガダと言うのですが、カツオ節は手作りです。カツオを何匹も釣るのですけれども、それを売って残ったもので自家製のカツオ節を作るのです。ただ、日本のカツオ節のようなああいう芸術的な美しさで、またきれいなカンナで削いでだしに使うというのではなくて、たたいてつぶします。これをビーフジャーキーのような形ですか、うまみの元としてスパイスと一緒にカレーに入れる。

どのように使うかという、これもアジアに行くとこういう棒でたたくような、すりこぎの一種なのです。見てください、大きいです。これにいろいろなスパイス、ハーブ、もうそのへんにハーブが生えているのです。スリランカで言うランペヤ、もうスパイスが多過ぎて忘れてしまいました。すみません。ショウガもその辺に生えているので、それを先ほどのカツオ節と一緒にたたいて、つぶして、これをベースに料理を作っていくのです。こういう感じです。特殊なハーブやいろいろなスパイスです。

これは非常に酸味のあるアジアのもので、非常におもしろいのですけれども、辛味を生かそうと思うと甘味、酸味、逆のものを入れると引き立って、お互いの相乗効果で際立つのです。これも複合的な味を楽しむ工夫でもあります。思い出した、これはタマリンドです。すみません。もうそのへんになっているのです。それを乾燥させて水で濡らしてペーストにするのですが、僕はこれをよく梅干しで代用します。梅のほうが香り豊かなので非常においしいです。このつぶしたものがカツオ節です。こういうものを使います。

そして、先ほど最初に言いました大事なものがココナッツです。これは少し見えづらいと思いますが、ココナッツをすりおろす専用の機械です。カンと斧のようなもので切り込みを入れて割ると液体が出てくるのです。あれがココナッツジュースです。それを飲む。白い果肉を削ります。ココナッツミルクを取ろうと思うと、見ていただいているいいですか。このようにします。ここに水を入れてもみこんで、こして、ココナッツミルクを作るのです。

僕が1個分のココナッツミルクを出そうと思うと1時間かかります。しかし、向こうの方、特に田舎に住まれている方はまずココナッツミルクを作るところから始まるのです。べらぼうです。さあ、ご飯を作ろうかと思ってココナッツを割って、削って、搾るところから始まるのです。非常に時間がかかります。市場にもココナッツミルクが売っているので、もうそれを買ってきたらいいでしょうと言うと、「いや、あんなのおいしくない」と。ココナッツは鮮度が命なのです。すりたてが一番おいしいです。アジアの方は本当に味にこだわるのです。

それで、一番搾りと二番搾りに絶対分けるのです。こういうスパイスや素材がたくさん入っています。ここに二番搾りのココナッツミルクを煮ていくのです。濃厚な香りの高い一番搾りのココナッツミルクで仕上げるのです。追いがつおのような感じです。僕は現地

で追いココナッツミルクと言っていたのです。それぐらいまみと香りが違う。しかも、僕は1時間かかりますけれども、お母さんは実は地元のココナッツミルクすりおろし選手権のチャンピオンなのです。そういうものがあるぐらい本当にすごいのです。お母さんは10分ぐらいでココナッツミルクを作ります。

しかし、僕はこのフレッシュなココナッツミルクの味を知っているので、こちらがおいしすぎて日本でなかなか味わえなくなってしまったのです。最近、缶詰のものが売っていますが、何か違うのです。現地のおいしい料理を味わうというのは非常に幸せなことなのですが、たぶん日本で非常においしい寿司を味わってしまった、カリフォルニアに行ったらもう寿司を食べられなくなってしまったというような感じだと思うのですけれども、このように豊かな食です。

そして、完成がこれです。これも豆の煮込み、野菜、魚の干したもの、スパイス炒めなど、こういうものが日々変わるのです。ある日はこういう組み合わせ、これをもう鍋で炊いておくのです。日本のようにみんながそろって「いただきます」という文化がなくて、ご飯も炊いているし、カレーも何種類か炊いて置いているので、もう帰ってきたら、みんなが勝手にお皿にご飯を入れてカレーを入れて混ぜておのおの食べるというスタイルで、自由なのです。

付け合わせがこれはゴラカと言いまして、三つ葉に似た香草なのです。香りが非常にいいのです。これを先ほどすりおろしたココナッツミルクの搾った残りがあるでしょう。三つ葉のようなものとすりおろしたココナッツミルクの残りとは先ほどのカツオ節をあえるのです。これが箸休めです。これはおもしろいのです。カツオ節も所違えば、こういう使い方をするのです。うまみのもととして使うのは間違いないのですけれども、だしを取るといよりはそのまま入れて具としても食べるという、スリランカの奥深い調理法です。

そして、まず思ったのがスリランカの方のオープンマインドな温かい気持ち、本当に明るい、いろいろな歴史の中で大変な経験をされた方が多いのですけれども、そんなものを感じさせない太陽のような明るい心を持った皆さんが多い。実は、僕は3.11の東日本大震災の真ただ中にスリランカに行ったのです。ある日、町を歩いていたら、「おまえら日本人だろ。日本すごいことになってるぞ。こんなことしていいのか」と。何のことか分からなかった。

それで、テレビを見せていただいたら、CNNなどで津波の様子を見まして、もうその瞬間、日本に電話をしても全く通じない状況になっていました。スリランカのほうもスマトラ沖地震の津波で、特にコロomboでは甚大な被害を受けた方が多くて地震の怖さ、津波の怖さを知っているのです。だからこそ町を歩いたらいろいろな方に声をかけていただいて、日本に帰れないのだったら俺たちが祈ってあげる、何かできることはないと思うけれども気持ちだけはつながっているなど、本当にみんなに声をかけていただいて心温かいスリランカの方だったのです。

そして、もう一つおもしろい文化がございます。これはお面なのですが、やさしいお面

から怖いお面、スリランカは悪魔祓いという儀式がございまして、ヒンドゥーの方が多いのですけれども、ほかの宗派ももちろんいろいろあります。ただ、悪魔祓いと聞くとわれわれは有名な映画『エクソシスト』という十字架を持って悪魔と対決するようなものを思い浮かべますが、スリランカの方は悪魔祓いも全然違うのです。おもしろいことに、カツオの使い方も違えば悪魔祓いも違うのです。

スリランカの悪魔祓いというのは少し分かりづらいのですけれども、これは悪魔役というか、道化役なのです。全国を巡業するようなかたちで何日に悪魔祓いをやるぞと、地域の方が集まるのです。寸劇なのですが、もうおもしろおかしい寸劇で、これは見ている方が腹を抱えて笑うのです。要は『エクソシスト』と同じような内容なのですけれども、体に悪魔を取り込んで、その悪魔と対峙しながら悪魔を追い出すのですが、方法は笑いなのです。われわれ関西人と似たような、吉本新喜劇のようなものなのです。

僕はこの日、ホームステイをして取材を夜遅くまでやっていたのですが、先ほどのお母さんがなんかそわそわしだして、「きょう早よ終わらへんの？ まだ？」と何度も言われたのです。なぜかというと、悪魔祓いが来るからと。悪魔祓いをそんなに楽しみにするのだから。見に行ったら言葉は分からないのですけれども、みんながゲラゲラ笑っているのです。要は笑うことによって心の中にすくった悪魔を追い出すという考え方なのです。

ですから、彼らは病院にもよく行って、病院の中庭で劇をやります。みんな骨が折れている方や本当に重病な方が窓から悪魔祓いの劇を見るのです。みんなが腹を抱えて笑う。彼らが帰るころにはもう病気が治っているだろうというぐらいポジティブな意識を持たれている。この悪魔祓いの儀式というのもやはりスリランカの方ならではのことで非常におもしろかったのです。こういうかたちで食に手間暇をかけつつ、いろいろなことがあったと思うのですけれども日々を楽しまれている方が多いというスリランカでございました。

そして、次に見ていただきたい地域がこちらです。東南アジアのラオスです。北には大国の中国、タイ、ベトナムという東南アジアの観光大国に囲まれて、ラオスの方に申し訳ないのですが、地味だなという印象が何となく強いと思うのですが、ラオスも良かったのです。ちょっと見ていただきましょうか。

東南アジアでは唯一の内陸国、海に面していない地域なのです。首都がビエンチャン、そして、ルアンパバンが昔の古都、京都のようなものです。この辺りを行ったり来たりしたのですが、ホームステイをさせていただいたのがこの44番のお父さんの家です。当然こちらでもガスがございませんので、調理はこの薪や炭でやります。おもしろいのは、ここがキッチンなのですが、非常に明るいでしょう。家の裏なのです。青空キッチンです。ここで料理をやらせていただく。

私は本当に二十何カ国とアジアに行かせていただいたのですが、やはりまず困るのがトイレなのです。日本のトイレは本当に世界一きれいです。むしろ、きれいすぎるのではないかなというぐらいです。やはりいろいろな地域に行ってホームステイをすると、若干お

なかを壊したりしますからトイレなどはすごく気を使うでしょう。あとは、風呂の問題もある。東南アジアの方はもう要は熱帯雨林に近いので蒸し暑いので、しょっちゅう着替えるのです。汗をふいてもどンドン出てくるので、皆さん着替えるのです。

このお父さんも今は44番の服を着ていますが、1日に8回ぐらい着替える。僕はそんなに荷物を持っていかないで、1日にTシャツ1枚ぐらいの感じだからびしょびしょになるのです。初めてホームステイをさせていただいて、お父さんが「おまえ、きょうそんなびしょびしょだからシャワーを浴びてこい」と言ってくれたのです。シャワーはどこかなと思ったら、トイレを指すのです。家の中を案内してもらった時に、やはりアジアの奥のほうに行くとトイレはただ穴が開いているだけです。ドラム缶のような所で恐ろしく透明度の低い水がたまっているのですが、そのトイレを指差すのです。

「あれ？ シャワーあったかな」と思ったなら、やはりないのです。「お父さん、シャワーないんですけど」と言ったら、「それだよ、それ」とドラム缶の中を指すのです。先ほども言いましたが、恐ろしく透明度の低い水があって、手杓でできるような桶のようなものがあるのです。それをかぶれと言うのです。さすがに「ああ、これか」と思った。東南アジアはスコールがごさいます。だいたい決まった時間に降るのです。だいたい僕も分かってきたので、なるほど、スコールの時間になったら「お父さん、ちょっとごめんなさい」と。

家のお仕事を手伝うのです。漁師さんなら朝起きて漁、田んぼなら田植えをする。お父さんは畑と養殖の魚を育てていたのですが、その手伝いをやっていたのですが、少しだけ外してもいいですかと、スコールの時間になったら大事な所に石けんを塗りまして、この裏を5分ぐらい歩くのです。そうしたら、ドラム缶の中の水は雨水をためているわけです。完全リサイクルです。しかし、どうせならフレッシュなほうがいいでしょう。ですから、5分間ぐらい歩いてフレッシュな雨水を浴びて風呂をしていたという、そういう地域なのです。

見てください。これはおいしい朝ご飯なのですが、フランスパンなのです。ラオスのフランスパンがおいしい。なぜかという、ベトナムが一時期フランス領だったこともありまして、ラオスもあおりを受けてフランス領だった時期があったのです。何が来たかというフランスパンの文化、建物もフランス風の建物が非常に多いのです。僕はパリにも行ったのですが、こちらのパンのほうがおいしかったのです。

なぜかという、東南アジアの中でも内陸国なので蒸し暑いですが、ほかの地域に比べたら乾燥しているので、まずおいしい小麦が育つという土壤があるのです。あとは、手ごねです。もうラオスの方はフランスパンの消費量がものすごいのです。国道に行くと、これぐらいの台の屋台にフランスパンを100本ぐらいバツとかけているのです。自分で作ったパンを売りに来ているのです。もう飛ぶように売れていきます。もう20メートル間隔ぐらいでフランスパンが本当に山ほどあって、それぐらい皆さん食べられる。

食べたら、おいしいのです。何が違うかという手ごねです。今どきパンを手ごねで作られているお店というのはよほどこだわりの個人商店しかないです。もうフランスなどは機械ごねです。ただ、手ごねのパンは何がいいかと言ったら、生地がもっちりするのです。

本当においしい。外はパリパリ、中はもっちり、このラオスのサンドイッチは非常においしいのです。タイにもベトナムにもあるのですけれども、僕はラオスのほうがおいしかった。

これは中が少し見えづらいのですが、具が全然違うのです。まず、やはり東南アジアだから紅白なます、自家製チャーシューにレバーペースト、パクチーやハーブのサラダに春雨、こういうもう具たくさんなのです。これがまたおいしいのです。そして、もう一つおいしさの秘訣が注文すると炭火であぶってくれるのです。炭火であぶって外をパリッとさせるのです。中はもちもち、アツアツのものを切って先ほどの具を挟んでくれるので本当においしいのです。

ただ、これは見ていただいたとおり、一人でこの量が出てくるのです。サイズが大きいのです。僕はこれを超人気店で並んで食べたのですが、僕がこんなに大きいのをどうしようと困惑していたら、後ろにいるお母さんがトントンとされて、「あなた半分こしない？」と言われたのです。「いや、半分こですか」「私、お金半分払うから半分こしない？ 私も半分しか食べれないのよ」と。

例えば、ホットドッグでも何でもいいのですが、ドトールに行って後ろに並んでいるお母さんに「ホットドッグ半分こしない？」と言われたら、どうしますか。ラオスの方は壁が全然ないのです。「ああ、分かりました」と半分こしたのです。屋台は食べる所がないのです。「おいで、おいで、あなた」と連れていってくれたのです。コーヒーショップに入ったのです。長くなるのでやめますが、またラオスのコーヒーは甘い練乳で飲むのですが、おいしいのです。このサンドイッチを二人で持って行って、コーヒーショップに座ってコーヒーを頼んで食べたのです。ですから、分かりやすい話で言うと、マクドナルドのハンバーガーを持ってドトールに行ってコーヒーを飲むようなものです。日本だと常識的にあり得ないのですが、ラオスはオーケーなのです。本当に壁がない、おもしろい国民性なのです。

時間がなくなってきましたが、おいしい麺の話で、ラオスは納豆を使うのです。みそなのですけれども豆を発酵させたもの、粘り気のあるものを使った納豆みそを豚と一緒に炒めて上に載せる。これが納豆みそです。そして、いろいろなハーブで煮たカオソーイという、僕は麺料理を世界で食べましたけれども3本の指に入ります。

ここのお母さんがまた肝っ玉母さんで大人気店なのです。大変な行列で、VIPも来るのです。一回、政府の大臣がここのカオソーイを食べたいと言って公用車を乗りつけて来たのですけれども、「私はね、大臣が来ても並ばせてやったわよ。そんなもん大臣だからと言って私の常連よりも先に並んでいってという法律はないわよ」と。肝っ玉母さんでレシピを全部教えてくれたのです。「あなた、日本でカオソーイ屋さんやりなさい。その代わり20%もらうわよ」と、すごいお母さんなのです。

これは代表的なおふくろの味、ラオスは本当につつましい人が多いのです。チェオという代表的な料理なのですが、地元でとれた唐辛子、向こうの赤玉ねぎは小さいのです。に

んにくをとろ火の炭火で20分ぐらい焼いて、またこれが出てきます。これでポクポクとするのです。魚醤（ぎょしょう）を自分で作っているのです。お父さんが魚の養殖をやっているので小さい魚を山ほど持ってきて、塩漬け発酵して自分で魚醤を作ります。タイで言うところのナンプラー、ラオスでナンパーと言うのですが、この魚醤を少し入れてハーブを入れたりして、野菜のペーストなのです。これがおいしいのです。この真ん中のものです。

ラオスはお米文化なのですが、もち米を食べるのです。竹細工のかごでもち米を蒸して手で小さくまるめるのです。それにこのチェオをチョンと付けて食べるのです。このもち米の甘さに野菜の辛味、甘味、複合的な味です。これが合うのです。僕が来たから結構豪華に作ってくれたのですけれども、普段はもち米にチェオだけです。ここにピクのようなかごをかけて、時計から米からチェオからもう何でも入っているのです。おなかがすいたらパッと食べながら農作業をやるという感じらしいのです。質素なのですが、本当に味わい深くおいしい。

そして、ラオスの方はほとんど仏教徒です。ただ、今はどうか分かりませんが、やはり一生に1回出家しないとイケないという何となくルールがあるらしいのです。ラオスがまたおもしろいのが、極端な話をします。これはルアンパバーンやビエンチャンのお寺の朝5時の典型的な風景なのですけれども、お寺が日本で言うコンビニ以上の数があるのです。みんな出家して修行するからです。この人は最近出家した人かもしれない。この人は1回出家して嫌になってやめたけれども、もう1回出家した人かもしれない。意外に出入り自由なのです。出家しないと駄目なのですが、先ほども言いましたけれども、壁がないのです。結構自由な国です。

朝4時、5時にみんなござを敷いて座って待っているのです。托鉢（たくはつ）です。お坊さんがかごを持って回られるので、かごの中にあめを入れたり、バナナを入れたり、お米を入れる。例えば、皆さんが出家しないと駄目、意外に自由に出入りできる。この会場にいる皆さんがもうあしたから生きていくのがしんどくなった、ご飯も作りたくない、仕事も嫌だ、出家しよう、基本的にオーケーなのです。世の中の人間がみんな出家したら、社会はどうやって成り立っているのか。ご飯をシェアするわけなのです。

僕がホームステイをしたお母さんは鍋一杯のスープをお寺に持って行く。お寺のお坊さんがきょうもいい一日でありますようにとお祈りをしてくれる。こういうかたちで江戸時代なら分かりますが、食べ物をみんなシェアして成り立つ。今、極端な話をしていますが、壁、垣根がないすごい社会です。

その典型的な例が、先ほどのお父さんの親戚の親戚ぐらいの人の結婚式があるからおまへも来いと言われたのです。僕は何のつながりもないのですが、行ってもいいのですかと。結婚式に非常にたくさんの量を用意するのです。こういうものです。こんなに作って来るのかなと思ったら、皆さんがどんどん来るのです。要は垣根がない国なので知らない人ばかり来るのです。お父さんにこのお母さんを紹介していただいてもいいですかと言ったら、知らない人だ。こんなに狭い村で知らない。ですから、もう道を歩いている人に結婚式を

やるので来てください、長距離トラックの運転手さんが来ておめでとうと言ってご飯を食べるのです。

例えば、僕は名古屋にもよく仕事で行きますが、名古屋は日本で結婚式の費用が一番かかるのです。もし名古屋の方が全員ウェルカムな結婚式だったら、いくらお金がかかりますかと。もうそういうものは関係ない、みんなウェルカムなのです。この国民性というのが本当に温かい。

最終日です。これは村長さんで、これはカイクで作った糸です。美しい糸がとれるという有名な産業で、バーシーの儀式というのがございまして、これは魔法のお酒なのです。いろいろなものを発酵させたものがあって、ここにビールや水を注ぐとおいしい酒になるという魔法の液体です。これはベトナムにもあります。竹の産地としても有名ですが、竹筒でこれをみんなで飲むのです。

あとは、僕がもう最終日で帰ると言ったら、おばあちゃんやおじいちゃんがこういう飾りを作ってきてくれたのです。この後、僕は手に30本ぐらい糸を巻かれるのです。これはどういう儀式かというと僕の旅の無事を祈ってくれる儀式で、おどろおどろしく聞こえますが、例えば、息子さんが「お父さん、ちょっと2、3日旅に行ってくる」と。旅の無事を祈って簡単にバーシーの儀式をやろう。あしたは学校の試験がある。試験の無事を祈ってバーシーの儀式をやろう。それぐらい手軽なものなのです。

ただ、これを地域のおばあちゃんが家にある一番いい糸を持ってきてくれて、僕の手に巻きながら、あなたの出会いに感謝します、この先、旅が無事でありますように、あなたがお金に困りませんように、食べ物に困りませんように、孫の代まで繁栄しますように、それぞれ願いを込めて一本一本手に巻いてくれるのです。初めて日本から来てホームステイをさせてくれと飛び込んできた男に対して、こんなに手厚く気持ちを伝えてくれるというこのラオスの人の温かさに胸を打たれました。食べ物も本当に質素なのですが、忘れられないおいしいものだったというのがラオスの旅でございました。

そして、どんどん駆け足で行きますが、今度はマレーシアに行かせていただきたいと思えます。これは西マレーシアと東マレーシアに分かれていまして、文化が全く違います。最近やはり近代化が進んで、こちらのほうが食もおいしいということで西マレーシアが非常に世界から注目されているのですが、私は両方行かせていただきました。ジョホールバルというサッカーの予選が最後にあった所もでございます。

マレーシアは多民族国家です。一番多いのはやはりマレー系の方で6割ぐらいと言われています。イスラム教徒の方が多い。代表的な国民食はナシレマという料理で大好きなのです。このナシはナシゴレンのナシでご飯です。レマというのが油という意味で、先ほどスリランカで見させていただきましたココナッツミルクでご飯を炊きます。辛いサンバルというソースをかける。お豆、揚げた魚、卵、これが非常にベーシックな国民食のナシレマです。おいしいのです。ココナッツミルクで炊いた甘い風味にサンバルという辛いソースが合うわけです。国民食です。

その次に多いのがインド系の方です。これはヒンドゥー教徒の方です。ナシカンダールです。カンダールというのは混ぜるという意味です。先ほどのスリランカと同じように、このナシカンダールの店に行くとカレーが 40 種類ぐらいあるのです。ご飯を持って、「これと、これと、これを入れて」と言うと入れてくれる。それを混ぜて食べるという、混ぜこぜの文化です。これがインド系の方です。

当然、華僑の方、中華系の方も多いです。仏教の方です。バクテー、これは豚のモツなどを煮込んだ薬膳煮込みです。これも体に良くてご飯にかけて食べるのですが、最高においしいのです。

そして、東マレーシアのほうの先住民族の方です。竹筒ご飯、タンポヤです。これはタンポヤという、魚にもまぶしている。タンポヤとは何だろうと、分かりますか。ドリアンです。マレーシアはドリアンの名産地です。僕はドリアンの町に行ったので、非常に大きなオブジェがあります。これは市場でも売っています。

ただ、ドリアンの香りはここでは言えない 3 文字の言葉でよく表すと思いますが、旬が短いのです。しかし、栄養価も非常に高く、マレーシアの方はこれを長持ちさせるためにどうするかという塩漬け発酵するのです。考えてみてください。ここでは言えない 3 文字の言葉の香りがする素材を塩漬け発酵させると、どんなふうになると思いますか。激烈なおいがするのですけれども、これを皆さん味噌のように使うのです。各家庭に絶対に置いています。これを調味料として使う。加熱すると香りが飛んで、うまみが残るのです。非常においしいです。

ただ、このマレーシアは料理もそうなのですが、私が深く心に残ったのがこちらなのです。私は旅行に行くと、まず市場に行くと言いました。これはマレーシアでの経験が決定的だったのですが、マレーシアは先ほど言いましたとおり、ほとんどがマレー系の方、イスラム教徒の方です。ムスリムの方が多いのです。これは市場、豚肉です。これは絶対に駄目です。イスラム教徒の方は目に触れても駄目なのです。ただ、中国系の方はもう豚肉がないと、というぐらい中国料理には大事です。市場に行ったら売っていたのです。

どうしているかという市場の一番端っこに豚肉売り場があって、それもマレー系の人の目に触れないように塀で囲っていたのです。お互いの文化、宗教に対する配慮ということなのです。マレーの方は絶対に見ても触っても駄目です。しかし、中国系の方には絶対に必要だ。お互いを排除するのではなくて共存している。

これが本当に感心したのです。お互いの文化をリスペクトしている。ですから、多民族文化でもマレーシアは皆さん比較的穏便に生活されている地域だと言われています。そういうお互いの文化に対する配慮がある。例えば、これぐらいの人が集まると、多民族国家なのでみんな 2、3 カ国語話せるのです。この顔ぶれだったらこの言葉を使ったほうが通じるなという、空気を読むというか、そういうことができる方が非常に多い。

ハラルマークというのがございます。今はもう厳格な戒律がありまして、特にスーパーで買う食材はもうハラルマークがないとイスラム教徒の方は買えないのです。これはいろ

いろ言われていますが、ハラール認定というのは誤解を恐れずに分かりやすく平たく言うとオーガニック認定のような、ちゃんとした産地でどういう生産方法で生産されたかというのが全部分かるようなシステム、要は戒律にのっとって安全安心に食べられる。それを満たしたものがハラール認証をもらえる。いろいろな国でマークがございます。日本でも最近ハラールマークが貼られているスーパーがたくさん出てきましたが、当然の流れだと思いません。

ただ、僕はインド系の方の家にホームステイをした時に、全ての食材がハラール認定のマークだったのです。インド系のファミリーだから、べつにハラールフードでなくてもいいでしょう。いや、ハラールフードでないとマレーの友達がうちに遊びに来られないでしょう。こういうお互いに対する気遣いを本当にナチュラルなかたちでできている。僕はそういう考え方を押し進めていくと本当にお互いに対する理解不足であったり、争いであったりが極力減っていくのではないのかなというのをマレーシアで教えていただいた。これがまた食によってそういう気遣いができる文化というのは本当にすてきだなと、食による多文化共生をやられているのかなと思ったのです。

そして、次は東マレーシアのマニアックな話をしようと思ったのですが、時間がなくなってきてしまいました。ざっと行かせていただきます。竹を非常に使うのです。ツリーハウス、竹で作った長屋で皆さんが生活されている。これなのですが、気持ちいいです。竹の家はもう夜は温かいですし、日中は風通しが良くて非常に涼しいのです。ただ、僕がホームステイをしていた所はあれっというか結構危ない感じになっていましたが、それも楽しい。僕は非常にビクビクしながら立っているのですが、下がこのように見えてしまいます。

竹筒ご飯、竹の中にお米や鶏などを入れて炊く文化、煮物も全部竹でやるのです。竹と塩さえあれば生活できるというのが、イバン族という昔首狩り族だった人たちなのです。一番おいしい食べ物を食べさせてやろうと、森の奥に入っていきまして特殊なヤシの木、倒れて腐ったヤシの木の中にこういう方がいらっしゃるのです。これを竹筒に入れて食べるという蒸し料理なのです。昆虫食は世界を救うという言葉がございまして、私は本当にありとあらゆる昆虫を食べ歩いたのです。おいしいのです。

ただ、この非常にイケメンのおにいちゃんなのですが、「おい、おまえさ、これの一番おいしい食べ方を教えてやろうか」と。「あ、はい」。捕ったばかりのものをパッと口に入れるのです。昼前にごめんなさい。後でおいしいコーヒーとチョコレートでお口直しをしていただければいいと思いますが、生食で食べる。僕もありとあらゆる昆虫を食べましたけれども、生では食べたことがなかったのです。ただ、この澄んだ彼の瞳で「おう、食わないのか、おまえ」と言われたら、やはり僕は世界を渡り歩く男としては日本代表で行っていますから食べないと、パクッと食べたら意外においしかったのです。何かお豆を蒸したような少し甘味がある。ただ、はじける食感は一生涯忘れないです。

あとは、お米は全部手で収穫します。この機械は稲の上のほうだけピッピッと取ってい

くのです。このお米にまつわる話もおもしろかったのですが、時間がなくなってきました。こういう感じで、竹筒ご飯でお昼も食べて、タンポヤというのは魚にまぶして竹の葉に包んで蒸して食べる。タンポヤというドリアンを塩漬け発酵したものは何とも言えない。あとは、虫を食べるウツボカズラの中に米を入れて炊くのです。もう本当にすごい文化です。こういう感じで米を入れて蒸して食べるのですが、それもまたおいしいのです。

森の中には、これはヤシの木なのですが、木に大きな太い針を刺すのです。樹液がどんどんこのタンクに入っていくのですが、2、3日置いておくと勝手にお酒に変わるという魔法のお酒です。この森の環境だからこそできるイジョというお酒があって、これがまた竹筒ご飯と一緒に食べるとおいしいのです。竹筒で虫、竹で炊いた鶏というようなワイルドなのですが、これも豊かな食です。

そして、最後に紹介したいのは私が一番印象に残った国がフィリピンの北部の北部、バナウエという地域の世界遺産の棚田です。このバナウエという地域に2000年間、同じ手作業で稲作をされているイフガオ族という方がいらっしゃいまして、私はここでホームステイをさせていただいたのです。家はこれで、20人家族です。ここで急きょホームステイをさせていただいたのですが、快く受け入れてくれた地域なのです。これは家の窓から世界遺産が毎日見えます。これは洗濯物です。家にいながら世界遺産が毎日見られるという非常にすてきな環境です。

これについて、私は田んぼの端に立っているのですが、顔が非常に怖がっています。あぜ道に立てと言われて、ここがもう靴1足分もないのです。ここにおじいちゃん、おばあちゃんがくわやすきを抱えて上って行って作業をする。ものすごいです。完全無農薬です。稲作に関わられている方がいらっしゃったら、今、完全無農薬というのはあり得ないのです。本当に難しい。ただ、山のわき水で全ての水の資源、飲み水にもなっています。これは持ち主が全然違うのです。この方がもし農薬を使うと、山全体に農薬が行きわたる。ですから、完全無農薬なのです。この時代にもものすごいことです。それをずっと2000年間されている。

僕がお世話になった家族がこちらの15人家族です。この15歳か16歳の長女のお姉ちゃんが家のことを全部切り盛りしているのです。毎日田んぼの作業をして一緒にご飯を作って遊ぶという生活を僕は1週間ここでさせていただいたのです。毎日食べていたご飯がこれです。自分たちで作っている野菜、キャベツ、唐辛子、これだけです。キャベツや白菜もあります。向こうの方はまな板を使わないのです。空中で細く削ぐのです。15人家族だから、もうこんな大きな鍋に野菜を大量に入れるのです。とろ火の薪の火で30分炒めると水分が出てきてしなっとなるのです。豚を飼われているのでラードで少し炒めるのです。毎日これだけです。しかし、僕は飽きたと思ったこともないし、これ以外のものを食べたいと思ったことも1週間なかったのです。このおいしい野菜炒めは何だと思いつつ毎日いただいていたのです。

これはどういうことかと言いますと、僕が本当にまだ料理家として駆け出しのころに世

界の家庭料理が知りたいと行かせていただいたのです。そういうことで番組の企画を一緒に立てさせていただきました。まず、家族として迎え入れてくれた。いきなり来て、もうおまえは家族だからくつろいでいけと。寝食を共にして仕事も一緒にして生活する。お嬢ちゃんと一緒にご飯を作りながら将来の夢を聞いたりした。「将来の夢は何かある?」「できればほんとは大学に行きたい。首都のマニラで空調の利く所でオフィスレディになりたい」と。

お父さんはそれを聞いていたのです。本当は娘を大学に行かせてやりたいのだが、うちの収入では無理だ。田んぼを売ったら、ひょっとしたら大学に行かせてやれるかもしれない。しかし、俺の代で2000年続いてきた田んぼを絶やすわけにはいかない。お父さんも葛藤があって、シーズンオフは出稼ぎに行かれたりしているのです。僕なんかを家族としてまず迎え入れてくれたということが非常にこのおいしさにつながった。日本に帰ってから僕はキャンプに行って全く同じ作り方をした。僕はいろいろな家族と一緒に行って、フィリピンのとっておきの料理を作っただけ。これを作ったのです。「何やこれ、キャベツ炒めただけの」と酷評されたのです。あのおいしさは何だったのかと思ったら、やはりそこだったのです。

そして、もう一つ、やはりこのテーマにもなっています地産地消をもう本当に全て経験させていただいた。自分たちで作った棚田のお米は売っていないのです。自分たちで食べるために育てているのです。それを山のわき水で炊く。自分たちで作ったキャベツを自分たちで育てているラードで炒めて食べる。そして、家族として迎え入れてくれて一緒に食べる。この地産地消という、僕が向こうで感じたのはもうあの料理はあそこでしか食べられない料理です。

今、自分は何の季節に、どの世界にいるのか。あの野菜炒めはあそこでしか食べられないので、フィリピンの山奥のイフガオのこの家族としか一緒に食べられない。時間と空間を非常に意識できる。僕は地産地消の一番の良さというのはそこだと思うのです。自分が世界中のどこにいて、どの季節に今いるのかということについて、食べ物を通して理解することができる。そして、その大地でとれたもの、山のわき水というのはその土地の全てを吸って出てきています。その国を、その土地のもの全てをいただくということにつながると思うのです。

結局、僕は現地の人々のことを一番ダイレクトに感じる事ができた。だからこそ料理のテクニックではない、高級な素材ではないところでこんなにこの野菜炒めがおいしかったのだということとその家族に学ばせていただいたのです。やはりそういうかたちでいろいろな地域の人と地元のものと一緒に食べることは人と人を豊かに結びつけてくれるのだなということを経験し、私が駆け出しのころにイフガオの家族に教えていただいたのです。

考えてみたら、私の母が子供のころから3食手作りでそのように育ててくれたのです。僕は子供のころの晩ご飯の印象が非常に強いのですが、子供のころの記憶は何かと聞かれたら、晩ご飯の時間と言うのです。母がご飯の時にラオスの人のようにご飯を食べに来て

くださいと近所の人を呼ぶのです。身寄りのないおじいちゃん、おばあちゃんがいらっしゃるでしょう。そういう人も呼ぶのです。ですから、僕は子供のころは毎日家族、近所のおじさん、おばさん、知らないおっちゃん、おばちゃんと一緒にご飯を食べていたのです。その時の楽しかったという経験が非常に強いのです。おいしいご飯を食べるといろいろな人と仲良くなれるのだという僕の原体験、母が直感的にやってくれていたのです。僕はアジアで改めて再確認させていただいたということになります。

ですから、料理家として料理の技術やおいしいレシピを紹介させていただいています。しかし、根幹のところでは結局おいしい時間であったり、空間であったりを共有する。そこがやはりご飯の一番の素晴らしさ、そして、人がつながっていくというのが一番大切なことなのではなかろうかと、そのように思いながら活動させていただいております。もう時間が来てしまいましたので、このあたりで終わらせていただきます。ありがとうございました。

(拍手)