

TANE JOURNEY



夏の台所には、  
理由がある。

塩・土地・火・薬味・保存・発酵からたどる、  
昔の知恵と今の暮らし

塩、土地、火、薬味、保存、発酵。

どれも、昔から台所にあったものだ。

けれど、その理由をたずねてみると、いつもの味噌汁も、冷蔵庫の中の漬物も、少し違って見えてくる。

昔の人が持っていたのは、たくさんの情報ではなかった。

季節の変化を感じることに。

香りや色をよく見ることに。

味を見ながら、手を止めることに。

完成した答えではなく、その日の食材と体に合わせて整える感覚だ。

私は日本で育って、今はアメリカで暮らしている。

だから味噌は、自分で仕込む。

この小さな冊子では、夏の台所に残る6つの知恵をたどる。

何かを覚えるためではなく、次に台所へ立ったとき、いつもの風景の中に新しいものが見えるように。

## 「いい塩梅」は、毎日同じではない

---

「塩梅」という言葉の“梅”は、梅酢の梅。

もともとは「えんばい」と読み、塩と梅酢で味加減を調えることをさした。

そこに「あんばい（按排）」——ものを程よく並べる、という別の言葉が重なる。中世の終わりごろに二つが混ざって、今の言い方になったとされる。

不思議なのは、「正しい塩梅」ではなく、「いい塩梅」と言うこと。

食材の水分、その日の暑さ、汗の量、食べる人の調子。どれも毎日同じではない。

だから、ちょうどよい味も一つではない。

塩を選ぶときも、「天然塩」という大きな名前だけでは分からないことがある。

どこの海から来たのか。

海水をどう濃くしたのか。

太陽や風で結晶させたのか。

釜で炊いたのか。

海水を天日で結晶させる土地もあれば、雨や湿度の多い日本のように、海水を濃くしてから釜で炊く方法が育った土地もある。

私は、どの塩を使うかを決めてから、その塩で仕込む。

梅干し。味噌汁。塩むすび。塩麴。作りおいた塩レモン。

袋の裏の「原材料名」「製造方法」「原産地」には、その塩が食卓へ来るまでの旅が書かれている。

## 味噌の味は、土地の記憶

---

甘い味噌、塩気のはっきりした味噌。

米味噌、麦味噌、豆味噌。

味噌の違いは、単なる好みから生まれたものではない。

その土地で何が育ったか。

どんな気候だったか。

どれくらい保存したかったか。

毎日、どんな料理に使ってきたか。

米の多い土地では米糲が、麦が身近な土地では麦糲が使われてきた。豆を中心につくる味噌もある。

同じ「味噌」でも、土地が変われば、材料も香りも色も変わる。

味噌売り場は、日本の風土が小さな容器に並んでいる場所なのかもしれない。

私の食卓には、この土地で育てた野菜と、自分で仕込んだ味噌がのっている。

どちらかを選ばなくていい。

## 同じ野菜なのに、別の顔になる

---

生のトマト。

焼いたトマト。

煮込んだトマト。

干したトマト。

材料は同じなのに、香りも甘みも、口に入れたときの印象も違う。

「何を食べるか」はよく考える。

けれど、「その食材を、どんな性格にして食べるか」までは、あまり考えていないのかもしれない。

火を入れると、水分が抜け、香りが変わり、甘みやうま味を感じやすくなるものがある。生だから出会えるみずみずしさや歯ざわりもある。

どちらが上ということではなく、同じ食材の中にいくつもの選択肢がある。

夏の火入れも、長く煮込むか、生で食べるかの二つだけではない。

さっと湯をかける。

表面だけ焼く。

短く蒸す。

火を止めて、余熱に任せる。

食材を変えなくても、火との付き合い方を変えるだけで、食卓は少し軽くなる。

東洋の考えでは、長く煮込む火は体を締める方向へ働くと言われてきた。だから、締める火は冬に向く。

※長い暮らしの中で育まれた見方

ただ、私はアメリカに来てから炭火とバーベキューが増えた。

焼き締める火は、陰陽でいえば夏とは逆の方向。

それでも、よくやる。

薬味は、なぜ「薬」の「味」なのだろう

---

大葉、生姜、みょうが、ねぎ、山椒、わさび、柚子。

薬味は料理の脇に少し添えられる。けれど、その少しが、ひと口全体の印象を変える。

「薬味」は、もともと薬の味をあらわす言葉だった。

医者が処方箋に「これを加えなさい」と書いた、その加えるものが、台所にある生姜だった。

「加薬味」と呼ばれ、略して「薬味」になった。

もうひとつ、「加薬」にもなった。かやくご飯の「かやく」が、これだ。

広まったのは、江戸のころ。

面白いのは、使われる香りが土地によって違うこと。

生姜がよく使われる土地。

山椒が食文化に根づいた土地。

柚子の皮を吸い物や鍋に添える土地。

薬味を見ると、その土地で育つ植物や、組み合わせてきた料理まで見えてくる。

うちの冷蔵庫には、薬味と小さな一品がいつもいくつか入っている。器は、上から二段目。

子どもも薬味が好きで、これをおかずにごはんを食べる。

いつもの料理で何かが物足りないとき、塩や調味料を増やす前に、香りを思い出す。

それだけでも、味の整え方に別の道が生まれる。

## 漬物を見ると、土地の冬が見える

---

ぬか漬け、柴漬け、野沢菜漬け、すんき漬け、いぶりがっこ。

すべて漬物だが、材料も方法も同じではない。

京都・大原の柴漬けには、なすと赤紫蘇が使われる。

長野県木曽地方のすんき漬けは、塩を使わずにつくられてきた。

秋田のいぶりがっこは、大根を燻してからぬかに漬ける。

なぜ、こんなに違うのだろう。

そこで何が採れたのか。

冬の寒さはどれくらいだったのか。

雨や雪が多く、外で乾かしにくかったのか。

春まで何を残しておきたかったのか。

保存法は、昔の人がその土地の気候に出した答えだ。

木曽には「米は貸しても塩は貸すな」という言葉が残っている。海から遠い山国で、塩は貴重だった。だから、塩を使わない漬物が生まれた。

そして保存は、我慢の技術ではなかった。

塩でもむと、野菜から水が出る。その水は捨てるものではなく、漬け汁になり、うま味になる。動ける水が減ると、そこで働ける微生物が絞られていく。

全部を追いつめるのではなく、働いてほしいものだけを残す。

長持ちだけを考えるなら、もっと味気ない方法もあったはずだ。それなのに残ったのは、梅干しと、ぬか漬けと、干物だった。

私は、夏だけ作り置きを二日で終わらせるようにしている。

迷ったときは、温め直すより作り直す。

もったいないと思う日もある。でも、おいしくないものを食べるほうが、たぶんもったいない。

## 発酵は、人だけでは完成できない

---

味噌も、ぬか床も、サワードウも、人が材料を混ぜただけでは完成しない。

目には見えない微生物が働き、香りや酸味、うま味を育てていく。

人ができるのは、材料を選び、居場所を整え、ときどき様子を見ること。

あとは、待つ。

暑い日は変化が早く、寒い日はゆっくり。同じように仕込んでも、毎回まったく同じにはならない。

私は何度も、だめにしたと思った。

匂いが酸っぱい。表面に白い膜が張っている。明らかに、いつもと違う。

でも膜を取り除いて奥を見ると、なんでもない。というより、もっと芳しくなっていることもある。

昔の人は数字だけでなく、香り、色、泡、手触り、音を見ながら、変化を受け取ってきた。

分量は、最初の道しるべにはなる。

けれど発酵を育てるのは、数字を守ったという安心ではなく、「昨日と何が違うだろう」と気づくことのほうだ。

発酵は、思いどおりに動かす技術ではなく、変化が起きる場所を整えて、待つ知恵なのかもしれない。

## 夏の台所に残る、6つの視点

---

### 塩

どれが正しいかではなく、どここの海から、どのようにつくられたかを見る。

---

### 土地

味の違いを好みで終わらせず、その土地の穀物、気候、保存、料理とのつながりを見る。

---

### 火

食材を選ぶだけでなく、火を入れてどんな表情にしたいかを見る。

---

### 薬味

調味料を足す前に、少量の香りのできることを思い出す。

---

### 保存

漬物や保存食の向こうに、その土地の季節と暮らしを見る。

---

### 発酵

すべてを動かそうとせず、育つ場所を整えて、変化を待つ。

---

昔の台所には、今のような温度計も、便利な家電も、豊富な商品もなかった。

その代わりに、人はよく見ていた。

香りがどう変わったか。

昨日より泡が増えたか。

野菜にどれくらい水分があるか。

今日はどんな味を体が心地よいと感じるか。

昔の方法を、そのまま再現する必要はない。

けれど、その奥にある「見る力」は、今の暮らしにも持ち帰ることができる。

昔、食卓には小皿の塩が置かれていた。

はじめは膳を清めるためのものだったが、江戸のころには、めいめいが自分の味を調えるためのものになっていったとされる。

そこから「手塩にかける」という言葉が生まれた。自分で世話をして、育てるという意味に。

正解を増やすのではなく、見えるものを増やす。

見えるものが増えると、選べる道も増えていく。

次に塩や味噌を手にとったとき。

薬味を添えたとき。

冷蔵庫の漬物をひと切れ食べたとき。

その向こうにある土地や季節、人の手を、少しだけ思い出してみませんか。

いつもの台所が、昨日とは少し違って見えるかもしれない。

先人たちが紡いできた知恵を受け取り

あなたの暮らしの中で育て

また誰かへ手渡していく



T  
A  
N  
E

