エッセイ

食からみえること

Vol.24 ポ・ト・フの食卓

フランスの「ポ・ト・フ」という料理をご存じの方も多いでしょう。直訳すると「火の上の鍋」。豚かたまり肉やソーセージ、キャベツ、にんじん、じゃがいもなどを、シンプルにゆで煮した、フランスの代表的な家庭料理です。

この料理をフランスのレストランで注文したり友人宅でいただくと、まず、ただのブイヨンのような、具の入っていないスープが出てきます。「あれ、間違えて注文しちゃったのかしら」と思いつつ、でもお味はとてもおいしい、といただいていると、今度はごろごろとした野菜や肉が、粗塩とマスタードとともに供されます。

要するに、同じ鍋で煮込んだものを、スープと具（メイン）とに分けて、コースに仕立てているのです。実は南仏の名物料理、「ブイヤベース」も同じ食べ方。まず魚介のゆで汁だけをスープとして、次にゆでた魚介はにんにくマヨネーズ「アイオリ」を添えていただきます。美食の国フランスでは、一品だけの夕食には抵抗があり、ならばひと鍋でつくったものを二品にしてしまおう！という合理的な考えです。

日本で、もし寄せ鍋を汁と具に分けてお出ししたら、きっとびっくりされますね。お国柄はさまざまですが、その柔軟な発想には、学ぶべきものがあります。

日本では、和食が見直され「一汁三菜」が理想の食事形態とされてきました。また最近はSNSでおいしそうな料理がにぎやかに並んでいるところも発信されています。でも食事は毎日のことです。お正月やお祝い事の「ハレ」の食卓の日は別として、皆日々の忙しいルーティンワークの中で食事をしています。時にはフランス人のようなやわらかな発想で、無理のない範囲で食事をつくり、楽しむのが大事と思っています。

つくり手もそうです。2022年11月、NHKのテレビ番組「きょうの料理」が、「テレビの料理番組としては最長の放送」として、ギネス世界記録に認定されました。

当学院も、先代院長トミ、私、そして副院長の佳奈美と、三代にわたり出演させていただき、感慨深いものがあります。

「きょうの料理」は家庭での料理に寄り添った番組です。時代のニーズによって、その取り上げる料理の傾向はどんどん変わっていきました。

初期はまだ戦後の食糧難が残っていて、いかにたんぱく質を多く摂取するかを重視したメニューが多い時代でした。つくる人はほぼ主婦が前提で、講師のコメントにも「奥様、ぜひおつくりくださいませ」といったものが見られます。

1970年には男性の料理コーナーが人気になります。自慢料理コーナーが60年代終わりにスタート、70年代には檀一雄さんら著名人が登場、80年代には「男の料理」という名前になりました。

高度成長期、バブルの崩壊、パンデミックと、世の中は目まぐるしく過ぎていき、現在「きょうの料理」の講師や司会者は男性と女性が半々です。

先日当学院で、男子高校生の家庭科の校外学習の授業がありました。男子生徒40名が一斉に餃子、豆腐スープ、杏仁豆腐をつくるというもの。皆手際もよく楽しそうにつくっています。「餃子は羽根つきにしようよ」「うちは祖父がスイーツをつくるんだけど、今回は杏仁豆腐に寒天でなく、ゼラチンを使うのですね」と、知識もとても豊富です。

性別や年齢にかかわらず、つくる人が食材や商品を気楽に、上手に利用して、日々の食事をしなやかに楽しみたいですね。そして、その時代はもう、すでに来ています。

江上栄子 *Eiko Egami*

江上料理学院院長。料理研究家。フードコンサルタント。実家は佐賀県有田焼の窯元「香蘭社」。青山学院大学英文科卒業。パリのル・コルドン・ブルー料理学校の最終課程修了証書を取得後、世界60カ国余りを訪ね、家庭料理の研鑽を重ねる。フランスチーズ鑑評騎士の会東京支部理事長を務めるなど諸外国との関わりも深く、2002年フランスの農事功労章シュバリエを受章。2017年同オフィシエを受章。2015年1月、米農務省の「米国農産物貿易の殿堂入り」を果たし、ケネディ大使の表彰を受けた。外食産業や食品会社の顧問としてフードビジネス全体に携わる。テレビや講演、雑誌などで幅広く活躍中。

Illustration／阿部真由美