

伝統的な「和食」の魅力を
世界の人々に伝える

[第48回]

日本料理教室 主宰

竹澤 寿見子 さん

四季折々の素材の良さを引き出し、栄養バランスにも配慮された「和食」。2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界的に注目が高まっている。そんな和食のすばらしさを世界中に広めようと、外国人のための日本料理教室を主宰している竹澤寿見子さん。“一汁三菜”を基本とする家庭的な定食にこそ、和食の魅力が詰まっていると言う。

東京・神保町にある日本料理教室「Smithkitchen」には、和食の作り方や食べる際の作法に興味のある多くの外国人が訪れている。

「ヨーロッパを旅している時に現地で日本料理を教えたところ、思った以上に喜んでもらったことが教室を始めるきっかけでした」と話すのは、この教室を主宰する竹澤寿見子さんだ。クッキングスクールの講師を務めた経験と持ち前の英語力を生かし、Smithkitchenをオープンさせた。家族が丹精込めて育てた野菜が食卓にのぼっていた幼い頃の暮らしに自己のアイデンティティーを感じたことも、食の道を決心した理由だと言う。

竹澤さんが教える料理は、日本の家庭に根付いた、いわゆる“定食”だ。

「寿司や天ぷらなどの料理は海外でも人気が高いのですが、日本の伝統的な食文化である“一汁三菜”を基本とする定食は、それほど知られていません。日本の家庭に根付いた和食を、海外の人にも知ってもらいたかったのです」

一汁三菜——そこには、日本の四季折々の自然の中で育った食材がその良さを引き出され、栄養バランスも配慮されている。また、料理の盛り付けや器にも季節感を醸し出すなど、家族やお客様へのもてなしの思いが込められている。そうした日本伝統の食文化のもつすばらしさが、和食がユネスコ無形文化遺産に登録された所以なのかもしれない。

「和食には、日本人ならではの繊細な感性が凝縮されています。そこが外国人にとって大きな魅力になっているようです。例えば、味をなじませ煮くずれを防ぐ“落とし蓋”のことを話すと、とて

も感心してくれます」

教室を訪れる生徒さんの多くは、アメリカ、カナダ、オーストラリア、イタリアといった欧米諸国を中心とする旅行者たち。日本人の知人の紹介や口コミでSmithkitchenを知り、観光の合間をぬって訪れる。

「人気があるのは、ちらし寿司。トッピングでカラフルにデコレーションできるところが、外国人の心をつかむようです。最近は作り方だけではなく、食べ方やおもてなしの作法なども教えています」と竹澤さん。

海外では、日本で当たり前のように使う食材が手に入らないこともあるが、味醂が手に入らなかったらお酒とお砂糖を使うといったように、代用できる食材も一緒に教えている。

「食材のこともあり、教室で覚えた料理を帰国後に再現するのは難しいようですが、それでも自作の料理の写真をメールで送ってもらえると、この道に進んで良かったと感じます」

竹澤さんの次の夢は、海外で日本料理教室を開くこと。

「2020年の東京オリンピックに向けて、もっともっと和食がブームになると思います。和食は手が込んでいて作るのが難しいと感じている外国の方が多いのですが、そんなことはありません。これからも一汁三菜の和食の魅力や和の心を伝えていきたいと思っています」

世界中に生徒さんが増えることで、日本の伝統的な「和食」の味や心に、グローバルなテイストが加わっていくに違いない。



たけざわ すみこ

料理インストラクターを経て、英語力を生かして外国人向けの日本料理教室「Smithkitchen」をオープン。伝統的な和食のスタイルである“一汁三菜”をコンセプトに、旬の野菜を使用した日本料理をレッスンしている。

