

飯島賢二の『恐縮ですが・・・一言コラム』

第 231 回 「酒の肴」と「ご飯のおかず」～どうでもいい「こだわり」

2007. 12. 9

師走の寒いこの時期、鍋を囲んで居酒屋へ…そんな忘年会シーズン真っ只中である。連続のように宴会が続き、ほとほと「胃」も疲れきってしまう。暴飲暴食に注意しなければならないとは、自分自身への戒めである。

そこで、つい考えてしまう。居酒屋で食べる「酒の肴」、女房の作る「おかず」とどう違うのだろう。どっちでもいいことだが、この「こだわり」がいかに飯島らしい(?)

“ご飯のおかず”としての究極的例は、ご飯の上のにせた「丼」かもしれない。焼鳥の食べ方には塩とタレがあるが、焼鳥丼の場合、味付けは塩でなく必ずタレ、天井も塩でなく天ツユがかかっている。鰻はもちろん蒲焼だ。“酒の肴”としては「バカうま」の鰻の白焼とわさびも、丼にすると美味しくない。つまり、濃厚なツユやタレなどの味付けが“ご飯のおかず”として適しており、“酒の肴”はお酒（当然日本酒）の味を損なうことのない薄味、これが基本だと結論づけてみる。

最近の若者は左手にお茶碗を持って、「ご飯、おかず、ご飯、味噌汁…」といった順で食べる、いわゆる「**稲妻食い**」をせずに、会席料理の如くに、おかずを一皿ずつ順に食べていく。最後にご飯にふりかけをかけて、もしくはお茶漬にして食べる「**ばっかり食い**」が多いようだ。我が家の長男坊も、ご多分に漏れずふりかけを愛用している。

何でそうなったのか、その一つは、恐らくおかずの味付けにあると思う。和食は塩分を摂り過ぎる食事だとか、そのため高血圧の患者が多いだとかの理由から、近年、塩分を少なくして、あっさりした薄味に変わってきた。おかずが薄味だから、ご飯の味でおかずの味を薄めながら食べる「**口中調味**」をしなくても、おかずだけを食べ続けられる、ご飯とおかずを交互に食べる「**口中調味**」の必要はないというわけだ。

一方“酒の肴”の味付けはどうなっているのだろう。ちょっと居酒屋へ立ち寄ったお父さんは、家庭の薄味を補うように、濃い味付けの料理を何品も注文してしまう。そうすると、日本酒でなく、チューハイやビールが欲しくなる。チューハイやビールのようにジョッキで飲む冷たいお酒は、口に残る味を洗う働きが大きいことから、エスニックや揚げ物などのような、脂濃くて味の濃い料理と相性が良い。高蛋白、低脂肪の健康的な肴である、お刺身、豆腐、焼き魚、煮物などの料理を注文すれば、そんな薄味の和食を美味しく活かす日本酒が飲みたくなるのだけれど…。日本酒が売れない理由の一つが、ここにある。

“ご飯のおかず”は薄味となり、居酒屋で注文する“酒の肴”は濃い味になって、本来の相性の良い味付けが逆転しているといっていだらう。

朝夕の食事で、しっかりと味付けされたおかずに、腹持ちのよいご飯をおかわりして食べることで、間食をしないようにすることのほうが栄養のバランスは良いはずである。

“ご飯のおかず”と“酒の肴”の味の逆転が、日本人の食習慣を変え、健康を蝕むようであれば、飯島の、どうでもいい「こだわり」も、重要な警鐘になるかもしれない??