名庭太郎一家の味な1週間

# FRI

金曜日のテーマ

## しまつの心

# しっかり味わい尽くす、それが食する者の心構え。

朝、子供たちはトーストを食べている。近所で人気が高いパン屋の自家製食パンだ。その横で、太郎夫婦はお膳を広げた。昨夜のご飯が残ったときは、妻が一工夫を加えた和風の朝食になる。「残したらもったいない」と、しまつすることは親から教えられてきた。昔なら、冷や飯と味噌汁ですませたが、いまは妻の作り置きや買い置きの小鉢があって重宝している。太郎は、昼も定食屋でご飯とおかずの組み合わせだった。夜は、家の「かやくご飯」。妻が商店街で塩焼きされた鯛のカマを見つけてきて、炊き込みご飯にしたようだ。きょうは、間に合わせみたいな食が多いけれど、こんな1日だってある。

名庭夫婦の朝ご飯

味噌汁は、大根、玉葱、ワカメ、揚げ、茗荷と具だくさん。おかずは、葱揚げ（味噌を味醂でのばして揚げに塗り、葱をはさんで炙ったもの）、シラス大根おろしというシンプルさ。

### 名庭一家のプラス1皿には、こんな品が欠かせない。

1. 大根の葉のどぼ漬けなどの自家製漬物
2. キクラゲが入った「白てんぷら」（通称「白てん」）
3. おじゃこ、新生姜、山椒の入った昆布の佃煮
4. だしがおいしい玉子焼き（だし巻き）

5. 旬を味わうお昼の「丸さんま定食」（お食事処「大喜」）
6. 定食屋のおかずの陳列（お食事処「大喜」）
7. □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

### しまつする食の教え。

「しまつ（始末）」とは、大阪では節約、倹約を指します。商人の街という特異な環境に育まれた風土のなかで、大阪の商家をはじめとする庶民には倹約つまり合理的な考えが浸透し、日常では質素かつ無駄のない食が広まりました。他方、商談に利用したり相手をもてなすために料亭などで供される高級料理も発展しました。大阪にはハレとケ（高級化と庶民化）の二極化した食が共存しているのです。だから、しまつとは、材料をけちるとか安ものを使うなどのネガティブな考えではなく、料理するときは素材を無駄なく使いきること、食すときは余さず食べることを教えるものです。食材が豊富に出回っているからこそ、粗末に扱うのを戒めたのかもしれません。ものを大事に扱うのと同じで、素材を効果的に使ったり、上手に活用するには技術も知恵も必要になります。おいしくいただくためには、どのように食べればいいか工夫も生まれます。食を供する側ばかりでなく、食べる側の食べ方にまで及んでいる点で、大阪の食文化には「しまつ」の精神が生きています。

### 大阪ならではの料理。

大阪で好まれる料理には、「押し寿司」を代表に、「ごもく寿司（バラ寿司・ちらし寿司）」、「かやくご飯（炊き込みご飯）」、粕汁、鍋ものなど、さまざまな素材が合わさり、味の重なりで成り立つものが多く挙げられます。鯛や鱧においても、刺身にする表の身だけでなく、アラ煮や潮汁などにして裏の身まで食べます。商家で日常的に食された代表的な献立の「船場汁」は、塩鯖の身を焼いて食べた後に残ったアラを使う料理で、汁を少なくすれば「船場煮」になりました。半助（蒲焼きした鰻の頭）、おやき（焼豆腐）をいっしょに煮た料理もよく知られています。

名庭一家の「かやくご飯」

小芋、人参、干し椎茸、牛蒡、揚げ、蒟蒻の具が入った炊き込みご飯。鯛のカマには身が付いていて、おいしい上にお買い得。

「船場煮」

大根や塩魚などあり合わせのものを煮付けただけの惣菜である。

「船場汁」

鯖のアラが入った惣菜兼用汁。船場煮の味噌仕立てともいう。