

伝えたい

“本物の日本料理”

全国料理業生活衛生同業組合連合会



はじめに

世界的な長寿国である日本の食文化こそが長寿を支える要因であるとされ、健康的かつお洒落な食文化として日本料理が世界から注目を浴びています。

その一方で、いわゆる欧米食とされるファストフードや手軽に食べられるインスタント食品が氾濫し、若年層のみならず高齢者においてもその食生活には変化の様相を呈しているというのが今の日本の現状です。

核家族の共働き世帯や高齢者にとっては便利であることは否めませんが、スーパーやコンビニエンスストアなどで調理済みのおかずを買うという昨今の現象は、素直に喜んでばかりはいられないのではないのでしょうか。

昔はかまどや囲炉裏で火を起し、下ごしらえから調理、できあがれば家族全員で食事をしたものです。主食であるご飯に汁物、野菜や魚を中心とした料理に煮物などの副菜がいくつか並ぶというのが主だった食事の形式でした。最近では、ご飯と汁物におかずや香の物といった従来の食事形式は消えつつあり、料理を単体で食べるが多くなったように思います。

しかし日本料理の本来の姿は会席料理にあると思います。会席料理というと、料亭や割烹など高級料理店で食べるものと思われる方も多いようですが、そもそも会席料理は決して豪華な料理ではなくその地域で生まれた郷土料理を中心に、四季折々の旬の素材を使い素材の持ち味を最大限に引き出し、味わえるように調理したものでした。時代の流れを経て、会席料理のあり方にはいくぶん変化が生じましたが、伝統の食文化として日本料理を食べようとした場合、やはり料亭や割烹に出向くのが一番であることは否めません。

昔ながらの伝統を守り続けた日本料理を食べていただく機会が少なくなってきている一方で、世界から注目され、世界に誇れる食文化でありながら、私たち日本人が日本料理に関する知識に乏しいのは考えものです。

そこで、全国各地の後世に残したい日本料理を集め一冊の本にまとめてみました。本書を通じて日本料理をもう一度知っていただくとともに、少しでも日本料理が身近になればと願ってやみません。

また、より多くの方々に役立てていただけるよう中国語訳と英語訳を併記いたしました。本書が奥深い日本料理の水先案内人となれば幸いです。

2012年3月吉日

「伝えたい“本物の日本料理”検討委員会

开始

日本之所以成为世界著名的长寿之国，其饮食文化被认为是一个重要因素。日本料理正作为一种健康而又优雅的饮食文化，在世界各国备受瞩目。

另一方面，欧美饮食中的快餐和简易的速食食品泛滥于世，在如今的日本，不仅是在较年轻的人群中，即使是在高龄人群中，饮食生活也正在发生着很大变化。尽管对父母双方同时就劳的核心家庭（只由父母和孩子组成的两代家庭，即没有祖父母的家庭）和高龄者来说，超级市场以及二十四小时营业便利店所销售的熟食熟菜，是有其便利之处的，但近年来这类商品销路大开的现象，不能不令人担忧。

在过去的日本，人们在家里围着锅灶或者地炉，从处理生鲜食材的最初阶段开始烹调，并且尽可能做到全家人一起就餐。日本人主要的日常饮食形式是以主食米饭、汤、蔬菜和鱼为中心，加上数种炖煮菜等配菜组成的。

最近，米饭加汤加菜肴和泡菜的传统饮食形式正在消失，在一顿饭中只有一个单一菜品的情况越来越多。然而日本料理本来的样式，体现在会席料理之中。提起会席料理，恐怕大多数人会持有一种印象，认为只有在“料亭”、“割烹”等高级日本料理店才能吃到。但本来的会席料理，决不是什么奢华的料理，而是以各个地方的乡土料理为中心，讲究能最大限度地引出食材原味的烹调方法，让人品尝到四季各异的时鲜食材原本的滋味。然而随着时代的变迁，会席料理的存在方式发生了一些变化，今天，在想要品尝日本料理，体验日本的传统饮食文化的时候，就不得不去“料亭”、“割烹”等高级料理店了。

一方面，能够品尝到遵守传统的日本料理的机会越来越少，而另一方面，日本料理却受到了世界的瞩目。对这令人自豪的饮食文化，我们日本人本身却知之甚少，这实在令人担忧。

因此，我们将希望能够流传后世的全国各地的日本料理编纂成册，衷心希望读者通过本书能再次认识日本料理，并希望能够使日本料理更接近我们，哪怕是小小的一步也好。

另外，为了能对从外国游客有所帮助，这本书附有中文版和英文版译文。希望这本书能够成为您进入精深的日本饮食文化的一个导航人。

Introduction

Known throughout the world as a country of longevity, Japan and the cuisine culture that helps to support and provide for the long lives of its citizens is becoming increasingly the target of global attention for this unique, healthy and chic food culture. However, in relation to, and in opposition to this is the invasion of westernized fast foods and instant preparation snacks and foods that have become ever more a part of the dietary life of not only the young but also elderly Japanese that are greatly changing the current state of affairs in Japan.

While we would never deny that this current phenomena of being able to buy pre-cooked foods at a super market or convenience store makes things easier for families in which both the father and mother work and for the elderly, this does not mean that we can honestly look upon this situation with cheer in our hearts.

In the not too distant past meals would be prepared and cooked around an old styled stove or fireplace followed most often with the entire family eating together. The standard format for dining consisted of and centered around a bowl of rice with a soup, vegetables and fish which was accompanied by a few other side dishes.

Recently, the traditional eating style of eating a couple of dishes along with pickled veggies with rice and a soup has begun to fade away with more of a trend toward stand alone meals becoming the norm.

However, I would say that the real form of Japanese cuisine can be found in Kaiseki ryori. For the vast majority of people the words Kaiseki ryori would induce an image of being eaten at first class restaurant. However, originally Kaiseki ryori was not an extravagant form of dining at all but rather revolved around local countryside cuisine that strived to bring out the inherent taste of the food in question using that which was most appropriate to a particular season and then seasoned and flavored accordingly. With the passing of time the form of Kaiseki ryori gradually went through changes it still can not be reasonably denied that one's best bet to experience Japan's traditional cuisine culture would be to head out to a specialty restaurant. While on the one hand the opportunity to enjoy forms of Japanese cuisine that have preserved the ancient dietary traditions, we must as Japanese consider the thought that perhaps we have lost to a large degree a knowledge of our own cuisine culture that we should in fact be very proud of. In light of this, we have gathered together in a single volume the foods from all over Japan that we feel should be preserved for future generations. Along with reacquainting oneself with traditional Japanese cuisine we hope that this book will help one to be more familiar with this incredible tradition.

Further, in an effort to be of use to those living outside of Japan we have also prepared translated versions in Chinese and English. We hope that this book will serve as a guide leading to the depths of Japanese cuisine.

目次

はじめに	2
开始 Introduction	
本物の日本料理とは	
～私たちが考える日本料理の定義～	8
什么是真正的日本料理～我们对日本料理定义的思考～	
What is authentic Japanese cuisine? The definition of what we consider to be Japanese cuisine.	
日本料理の真髄	
～割烹主とという考え～	12
日本料理の真髄～割烹主から～	
The essence of Japanese cuisine This refers to “Cutting” comes first in importance followed by “Stewing”	
『四季』と『旬』	
～走り、旬、名残り～	14
四季与时令～初上市、旺季、余味～	
Season and freshness “Hashiri/Run”, “Shun/In season”, and “Nagori/Name remains”	
素材の取り合わせ	
～選び方一つひとつに意味がある～	16
素材の組合～每一个选择都具有特别的意义～	
Arranging food sources There is meaning to every selection	
日本料理を支える料理人の技術	
～修練を重ねるのは文化を守り、伝えるため～	18
日本料理の支柱 料理人の技術～不懈的修炼旨在文化的继承和发展～	
The technical skills of the chefs who are the heart of Japanese cuisine Immaculate training to protect and convey culture	
独自の技法が日本料理を生み出す	20
从独特的技法中诞生的日本料理 Japanese cuisine was created out of unique, original techniques	
機能性を追求した独自の調理道具たち	22
讲求机能性的独特烹调器具 Original cooking tools pioneering new functions	
日本料理にかかせない独自の料理器具	24
日本料理不可或缺的独特烹调器具 Cooking utensils and tools that are unique and essential to Japanese cuisine	
料理の味を大きく左右する“調味料”と“出汁”	26
大大左右料理味道的作料和高汤 Seasonings and soup stocks that greatly influence taste	
“出汁”のあれこれ	28
一次高汤、二次高汤／制作高汤の原材料	
Primary “Dashi” (stock) and secondary Dashi / Ingredients used in stocks	

Vol.01 北海道 石狩鍋	30
北海道：石狩火锅 Hokkaido: Ishikari Nabe	
Vol.02 北海道 北のせいろ蒸しご飯	32
北海道：北方蒸笼饭 Hokkaido prefecture: Steamed northern delights on rice	
Vol.03 青森県 いちご煮	34
青森县：草莓煮 Aomori prefecture: Ichigo stew	
Vol.04 青森県 大間のまぐろ刺身	36
青森县：大间的金枪鱼 Aomori prefecture: Oma Tuna	
Vol.05 岩手県 ひつつみ	38
岩手县：揪面片儿 Iwate prefecture: Hittsumi	
Vol.06 岩手県 ひと口もち膳	40
岩手县 一口粘糕膳 Iwate prefecture: Bite-sized rice cakes	
Vol.07 山形県 芋煮鍋	42
山形县：芋头火锅 Yamagata prefecture : Stewed potato (Imoni Nabe)	
Vol.08 山形県 棒鱈煮	44
山形县：红烧棒鱈 Yamagata prefecture: Stewed dry cod	
Vol.09 宮城県 ほや刺身	46
宫城县：海鞘宴 Miyagi prefecture: Hoyazukushi	
Vol.10 茨城県 あんこう鍋・共酢・どぶ汁	48
茨城县：鮫鱈火锅 Ibaraki prefecture: Anko Nabe (Monkfish)	
Vol.11 千葉県 房州大原あわび炭火烧	50
千叶县：鲍鱼 Chiba prefecture: Abalone	
Vol.12 東京都 江戸前にぎり鮓	52
东京都：寿司 Tokyo: Sushi	
Vol.13 東京都 うな重	54
东京都：鰻鱼 Tokyo: Eel	
Vol.14 神奈川県 ぶつ切り牛鍋	56
神奈川县：大块牛肉火锅 Kanagawa prefecture: Beef rough cut pot	

目次

Vol.15 新潟県 鮭料理58 新潟県：鮭魚料理 Niigata prefecture: Salmon dishes	Vol.29 京都府 川魚料理86 京都府：河魚料理 Kyoto: Freshwater fish dishes
Vol.16 新潟県 のっぺい60 新潟県：能平汁 Niigata prefecture: Noppei	Vol.30 大阪府 なにわ料理88 大阪府：浪花料理 Osaka: Naniwa cuisine
Vol.17 長野県 善光寺の精進料理62 長野県：善光寺の精進料理 Nagano prefecture: Zenkoji Shojin cuisine	Vol.31 三重県 松阪牛すき焼き90 三重県：松阪牛鉄板焼火鍋 Mie prefecture: Matsuzaka beef Sukiyaki
Vol.18 富山県 氷見寒鰯かす汁64 富山県：氷見寒鰯糟汁 Toyama prefecture: Himi cold yellow tail	Vol.32 兵庫県 神戸牛ステーキ92 兵庫県：神戸牛 Hyogo prefecture: Kobe beef
Vol.19 富山県 白えび刺身66 富山県：白蝦刺身 Toyama prefecture: White shrimp sashimi	Vol.33 岡山県 ばら寿司94 岡山県：備前什錦寿司飯 Okayama prefecture: Bizen Barasushi
Vol.20 石川県 大鯛唐蒸し68 石川県：大鯛唐蒸し Ishikawa prefecture: Large sea bream Karamushi (steamed)	Vol.34 広島県 牡蠣の焔焼96 広島県：牡蠣焔焼(焔焼=一種塗醤油和味醂的燒烤料理) Hiroshima prefecture: Kuwayaki Oysters (Kuwayaki = food that has been cooked after been flavored with soy sauce or mirin)
Vol.21 石川県 治部70 石川県：治部 Ishikawa prefecture: Jibu-ni stew	Vol.35 福岡県 鶏の水炊き98 福岡県：水煮火鍋 Fukuoka prefecture: Mizutaki
Vol.22 福井県 越前がにつくし72 福井県：越前螃蟹宴 Fukui prefecture: Echizen crab Dukushi	Vol.36 大分県 ふぐ刺 100 大分県：河豚刺身 Oita prefecture: Raw blowfish
Vol.23 静岡県 自然薯とろろ汁74 静岡県：自然薯糊汁 Shizuoka prefecture: Wild yam soup	Vol.37 熊本県 馬刺 102 熊本県：馬肉刺身 Kumamoto prefecture: Raw horse meat
Vol.24 愛知県 名古屋コーチン鍋76 愛知県：名古屋鶏肉(kochin)火鍋 Aichi prefecture: Nagoya Kochin Nabe	Vol.38 宮崎県 冷や汁 104 宮崎県：冷汁 Miyazaki prefecture: Hiyajiru (Cold soup)
Vol.25 岐阜県 宗和流本膳料理78 岐阜県：宗和流本膳料理 Gifu prefecture: Sowa style of Japanese standard cuisine	Vol.39 長崎県 卓袱料理 106 長崎県：卓袱料理 Nagasaki prefecture: Shippoku cuisine
Vol.26 岐阜県 郡上八幡の鮎80 岐阜県：郡上八幡の香魚 Gifu prefecture: Gujohachiman Ayu	これからの日本料理 108 今後の日本料理 The future of Japanese cuisine
Vol.27 京都府 茶懐石82 京都府：茶懐石 Kyoto: Cuisine to accompany tea ceremonies	協力店一覧 114
Vol.28 京都府 本膳料理84 京都府：本膳料理 Kyoto: Honzen cuisine	あとがきにかえて 116 代跋 Closing Thoughts

本物の日本料理とは

～私たちが考える日本料理の定義～

❖ 現代の日本料理

いつ、どこで、どんなときに食べても変わらぬ味を提供するファストフードやインスタント食品の発達・普及により、日本の食文化が少しずつ様変わりしています。

そればかりか、私たち日本人が長年食べ続けてきた家庭の味、いわば“おふくろの味”というものが核家族化の進行により、それぞれの家庭で味の伝承が困難になってきました。

地域で採れる魚や肉、野菜などを使って作られた郷土料理は、その地域で採れる食材が違うことでその土地特有のものでした。たとえ同じような調理法で作られたものであっても、地域性という違いが明確に出ているものでした。南北に細長い国土と四季の変化、起伏に富んだ日本という風土が生み出した日本料理だからこそ、違いを楽しむことができたのです。

味の画一化をはじめ、家族といった集団で食べるものから個人で食べるものへと食卓が様変わりしたことによって、日本料理と呼ばれる料理の概念が変わってきてしまいました。

什么是真正的日本料理 ～我们对日本料理定义的思考～

● 现代的日本料理

随着在什么时候、什么地方、什么情况下吃，味道都不改变的快餐以及速食食品的发展和普及，日本的饮食文化也在逐渐发生着变化。不仅如此，随着家庭结构的核心家庭化，我们日本人自古至今传承下来的家庭的味道，也就是“妈妈的味道”的传承变得越来越困难了。

采用各个地区所出产的鱼、肉、蔬菜等烹调的乡土料理，因各地食材的不同而成为那个地方特有的料理。即使用同一种烹调方法制作，也能体现出明显的地域性差异。日本国土南北狭长，富有变化和节奏的季节性，形成了具有鲜明的地方风土特色的日本料理。正因如此，我们才能欣赏到的日本饮食文化之多姿多彩。从食品滋味的划一，到饮食形式的变化，在家庭这个集团内进行的饮食行为，变成了个人的饮食行为，日本人的餐桌上所发生的这种变化，使得叫做“日本料理”的这种饮食的概念也发生了变化。

● 日本料理的历史

在平安时代，掌握着政治权力的贵族们为了夸耀自己的权势，创制了奢侈的料理样式--“大飨料理”。为了与贵族的身份相匹配，料理的内容和数目也作相应变化，是精益求精的宴会料理。不过，可以想象这种料理在当时与其说是为了招待宾客，享用美食，还不如说它是带着一种仪式或着盛典的意味。

进入镰仓时代，武士阶层开始担任治理国家的角色。佛教的教义是禁止杀生的，以蔬菜和谷类为中心的“精进料理”开始在僧人中间传播开来。精进料理对食材是有很大限制的，滋味和营养难免有不均衡的一面。因此，僧人们苦心研究出各种烹调方法和技巧，这对日本料理的烹调方法的种类丰富做出了很大贡献。室町时代，融和了武士阶层的奢华文化和精进料理技法的“本膳料理”最后成型。本膳料理同时还承担了促进饮食礼仪的角色，以京都为中心，具有各自形式特征的流派在日本各地诞生了。这种饮食礼仪在进入安土·桃山时代后，被与茶道同时发展的“怀石料理”所继承。在江户时代，本膳料理与怀石料理一起，以较为简化的形式被用于各种集会、商谈、诗会和书画会等等场合，这就是被大众所广为接纳的“会席料理”。

❖ 日本料理の歴史

平安時代、政治に権力を持っていた貴族が自身の権力を誇示するために豪華な料理様式「大饗料理」を作り上げます。貴族にふさわしいものにするために身分によって料理の内容や品数を変えたりしながら凝りに凝った宴会料理をつくっていました。ただ、お客様を招いて料理を食べるというよりは、儀式や催しという感覚が強かったと想像できます。

鎌倉時代に入ると、武士が国家を治める役割を持ち始めます。仏教の教えでは殺生が禁止されていたため、野菜や穀物中心の「精進料理」が僧侶たちの間で食べられるようになりました。精進料理では、食べられる食材が限定されているので味や栄養価がかたよってしまいます。そこで調理法にさまざまな工夫が施されました。これが日本料理の調理法の幅を広げることに大きく貢献したといわれています。

室町時代。公家の華やかな文化と精進料理の技法を融合させた「本膳料理」が完成します。この本膳料理は食事作法も共に育むという役割を果たし、京都を中心に各地で独自の形式を持つ流派が誕生しました。

この食事作法は安土・桃山時代に入り、茶の湯と共に発展した「懷石料理」にも受け継がれます。江戸時代には懷石料理とともに本膳料理を、各種の会合や商談、句会や書画会などの際にもっと簡素な形で出される「会席料理」として庶民に受け入れられたのです。

What is authentic Japanese cuisine? The definition of what we consider to be Japanese cuisine.

• Modern Japanese cuisine

Japan's food culture has been gradually undergoing change with the development and popularization of fast food and instant, easy to prepare meals that make it possible for food manufacturers to provide an unchanging taste that is the same whenever, wherever and under whatever circumstances it is eaten. And it doesn't stop there. The very individual household taste, or, "Mother's cooking" that we Japanese have had as part of our food tradition has come under duress in that with the advancement of the nuclear family structure its transmission to the younger generations is becoming ever more difficult.

Country and regional foods that are prepared using fish, meat and vegetables obtained in the region in question are made unique just by the very fact that these food supplies differ from region to region. Even if a dish is made using the same preparation method or recipe the regional characteristics will most evidently make themselves apparent. It is the long north to south running narrow strip of land and the variations provided by the four seasons that are characteristic of and in abundance in Japan that show themselves in Japanese cuisine and it is these variations that make it so enjoyable. With the standardization of tastes followed by the trend of families eating together changing toward a more individualized style of eating the very concept of what is called Japanese cuisine has begun to change.

• The history of Japanese cuisine

In order for the aristocratic families that possessed political power and authority in the Heian era to be able to demonstrate the extent of their power a luxurious and extravagant form of cuisine known as "Daikyo ryori" came into existence. To create a form of cooking that was suitable to the aristocratic families of the day an extremely refined and formal dining cuisine wherein the contents and number of dishes was repeatedly changed in accordance with the social status of those involved. Going far beyond simply inviting some guests over for a meal, we can easily visualize these events taking on the strong feel of a ritual or stylized event. As Japan enters the Kamakura era the warrior class begins to take on the role of ruling over the nation. Due to the fact that one of the teachings of Buddhism is that it is wrong to take the life of living creatures which led to the custom of priests and monks eating "Shojin ryori" which centers on vegetables and grains. Since the food sources that can be eaten when adopting Shojin ryori are quite limited, there develop deficiencies in both taste and nutritional value. To rectify this a wide variety of preparation and cooking techniques were improvised. This played a major role in helping to broaden the scope of food preparation methods found in Japanese cuisine.

When we come into the Muromachi era, we see the development of "Honzen ryori" which came about as a fusion of lavish and sophisticated culture of the Imperial court with the techniques of Shojin ryori. Honzen ryori also functions in the role of

本物の日本料理とは

❖ 懐石料理と会席料理

「懐石料理」は、茶会の前に亭主のもてなしの心を表現するため、そして少しだけ空腹を満たし、濃い茶を飲んでも大丈夫なように振る舞われたものでした。

つまり懐石料理は、茶会の場を中心に出された料理でした。

「会席料理」は、現代において広く宴会に出されるコース料理ととらえることができます。料理の数などが簡素化されたとはいえ、料理に対する心構えや作法、器をはじめ食事を摂る部屋の空間づくりにまで行き届く、“おもてなしの心”は今もなお生きています。

❖ そして、日本料理とは

「走り」「旬」「名残り」と食材を使い、「名残り」の食材と「走り」の食材を合わせた『出合物』で季節感を演出することも、日本料理の歴史の中ではとても古くから大切にされてきたことです。

お客様へ最高のもてなしをしたいという現代の料理人にも通じる非常に普遍的で、理にかなったものなのです。

● 懐石料理和会席料理

“懐石料理”，本来是在茶会以前，主人来表达款待之情，同时也作为饮用浓茶之前的准备，为稍稍填饱空腹，而提供的饮食。

也就是说，怀石料理，是以茶会场面为中心提供的料理。“会席料理”，可理解为在现代广泛应用于宴会的套餐料理。虽然料理的种类被简化，但对待料理的态度和礼仪、器皿，甚至饮食用房间的室内空间设计、陈设布置，都考虑备至，传统料理的这种“款待之心”在今天也得到了继承和发展。

● 什么是日本料理

在食材的应用上，讲究“初上市”、“旺季”、“余味”（这三个词是根据季节性将食材按照时间先后分类的、日本料理中的重要概念）等理念，又将“余味”和“初上市”合称为“出合物”，以此表现季节感，这也是在日本料理的历史上一直极受重视的理念。

想用最美味的料理款待宾客，这也是与现代料理人相通的非常普遍的观念，是符合事理人情的。

为了最充分地表现食材原本具有的滋味、风味、香味，料理人只对食材施行最小限度的加工工序。

相反，为了最大限度地表现出食材的滋味、风味、香味，也会不惜余力地以丰富的经验和纯熟的手法对食材增加初期处理、烹调等工序。

时令食材自有的滋味，是比任何烹调方法和调料都耐人寻味的美味。这是古人们在日常生活中习得的智慧。不仅仅提供表现了“款待之心”的料理，而且装饰在酒宴上的花朵、挂轴等等物件，无一不表现着令人感到季节之美。

不但食材，器皿也往往使用当地特有的东西，器皿和料理一同令人感受到浓郁的地方特色。

具有普遍性，并值得流传后世的日本料理，包罗了以上所述的种种要素。本书将对这些值得流传后世的日本全国各地的料理进行介绍。

もうひとつ特徴的なこととして、日本料理は食材が本来持っている旨み、風味、香りなどを最大限に生かし、味わうために、料理人は必要最小限の手数にとどめ調理します。

逆に旨み、風味、香りを最大限に引き出すためならば手間を惜しまず経験と熟練された技で下処理や調理という手数を増やします。

旬という限られた時期ばかりではなく、一年を通して新鮮な食材が持つ旨みが、どんな調理法や調味料よりも味わい深いものだというのを、先人たちは日々の生活から学びとっていたのでしょう。

日本料理のもてなしの心は提供される料理だけでなく、酒宴の席に飾られた花や掛け軸などの調度品からも季節を感じることができます。

食材しかり器も地のものを使うことが多く、その料理とともに器でも人々は地域性を感じることができるのです。

普遍的でありながら、そして後世に残したい日本料理はそれらすべてを網羅しています。

そこで本書では、全国各地に残る後世に残したい日本料理を紹介させていただきます。

fostering certain dining techniques which were furthered developed as parts of regional schools each with their own original styles even while centering on the center base of Kyoto. As history moves into the Azuchi and Momoyama eras this dining style as passed on into “Kaiseki ryori” which developed along with the tea ceremony. With the advent of the Edo era the two cuisine formats of Kaiseki ryori and Honzen ryori combined into a more simplified form more acceptable to the general public known as “Kaiseki ryori” (written with Kanji that differ from the former) which was implemented at all types of meeting, business discussions, Haiku readings, calligraphy events and so on.

• Kaiseki ryori and Kaiseki ryori (1st one based on the tea ceremony)

Since Kaiseki ryori (1) is an expression of the intent of the tea master to treat his guests prior to the actual ceremony it serves to slightly satisfy the hunger of his guests while then presenting them with a performance that ends with the drinking of a concentrated green tea. In other words, this form of Kaiseki ryori is served with the tea ceremony at front and center of the guest's attention.

Kaiseki ryori (2) can be considered the type of multi course cuisine that one encounters at modern day dinner parties in Japan. Even when considered in light of the fact that the number of dishes served has been streamlined one can still fully appreciate the “spirit of treating” the guest with service, manner of eating and the dishes used, not to mention the care taken in preparing an appropriate environment in the dining room.

• With that, what is Japanese cuisine?

Japanese cuisine with its universal appeal and conformation with natural laws certainly fits in nicely with the desire of modern day chefs who wish to treat their guests with the highest level of dining possible. Chefs work to minimize to the smallest possible amount the procedures required to make the most of the taste, seasoning and fragrance of the inherent qualities contained in food sources. On the other hand, chefs also will go whatever extent is needed to prepare recipes using their vast experience and techniques to draw out to the maximum said taste, seasoning and fragrance. The chefs of old made the most of what they learned from their daily lives to present the tastes inherent in seasonal food sources and did not merely rely on cooking techniques or seasonings. The spirit of entertaining conveyed by Japanese food does not end with simply serving food, it extends to rendering the seasons through the choices in interior such as the flowers and scrolls that decorate the diner's seating space. In addition to the food sources, it is possible to recreate the feel of the regional characteristics through the careful use of the dishes, utensils and other items as well. While preserving its universal appeal Japanese cuisine covers all of the aforementioned qualities which we certainly hope will be maintained for future generations.

With that, we would like to devote attention to introducing some of the Japanese cuisine that remains in various localities throughout Japan and which we hope to see continue on with the generations yet to come.



山形県 『棒鱈煮』

【発祥とされる地域】

山形県内陸地域

【使用されている主な食材】

棒鱈、生姜など



【料理の由来や文化、風習など】

山形県は県土の72%が森林です。日本海に面していることから漁業も盛んではありませんが、森林に囲まれ、海が遠い内陸地に住む人々にとって新鮮な生魚を入手することは流通の面から難しく、特別な日のものでした。しかし、だからこそ魚を乾物に加工し保存する工夫が生まれます。その代表格が棒鱈で、山形県をはじめ東北地方および北海道ではさかんに棒鱈が食べられています。

新鮮な真鱈を天日干しにし、ゆっくりと時間をかけて乾燥させた棒鱈は、まるで鰹節のように硬くなり、叩けばカンカンと音がします。特に豪雪地帯である内陸地での冬場の貴重な食材として、カルシウムの豊富な棒鱈は古くから食され、相当に重宝されました。前出の芋煮鍋も牛肉が入るようになったのは近年のことで、以前は棒鱈を使っていたといいます。牛肉とはまた違った深みのある味わいであったと想像できます。

棒鱈を使った代表的な料理が棒鱈煮です。しょうゆと砂糖で煮込んだもので、山形県では馴染みの味です。

旨みが凝縮されているとはいえ、その棒鱈をやわらかくするには時間がかかります。現在では短時間で戻せる棒鱈も販売されていますが、戻すのに数日を要するものが主です。じっくりと身がやわらかくなるまで待たなければいけないため、棒鱈煮そのものは至ってシンプルな料理ではありますが、手間がかかる料理だといっても過言ではないでしょう。

棒鱈煮は、現在でも赤飯とともに祭りや祝いの席には必ずといっていいほど登場します。大皿に盛られ、卓の中心に据えられる棒鱈煮は不動の味です。時代が変わっても棒鱈煮に対する思いは変わらない。後世に残したい料理に選ばれる棒鱈煮。寒さ厳しい季節に棒鱈に助けられた山形の人々の愛着と感謝が感じられます。

山形県：红烧棒鱈

山形県有八成以上の面积为山地。部分地区面临日本海，渔业兴盛，但对远离海洋的内陆地区居民来说，由于流通困难，新鲜的生鱼是很难吃到的，成为特别的日子的佳肴。但正因如此，人们千方百计提高了海产品的干燥加工技术，其中最具代表性的就是棒鱈。这种干鱼不仅在山形县，在整个东北地方和北海道也是常见的食品。

将新鲜的鲑鱼晾晒在自然的日光下，经过较长时间干燥加工的棒鱈，硬度堪比鰹棒，敲上去铿锵作声。特别是在多雪的内陆地带，含有丰富钙质的棒鱈，自古就是冬季的宝贵食品，备受珍视。上面提到的芋头火锅，现在里面放牛肉，但过去是放棒鱈的。棒鱈的芋头火锅，与牛肉火锅不同，别有一番耐人寻味的风味。

使用棒鱈的代表性料理是红烧棒鱈。这道用酱油和糖慢慢炖出来的菜，在山形县是人皆爱之的家常菜。时过境迁，但人们对红烧棒鱈的喜爱丝毫未改。在严寒的冬季，棒鱈曾经给人们带来莫大的帮助，这道料理中，饱含着山形县人对于棒鱈的珍爱和感恩。

Yamagata prefecture: Stewed dry cod

More than 80% of the prefectural land of Yamagata is mountainous. Since it borders on the Japan sea Yamagata has always had a flourishing fishing industry it has always been extremely difficult for those living inland far from the coastal areas to obtain fresh sea fish and was thus reserved for only special occasions. However, it was this difficulty itself that led to the development of drying fish for storage. One good example of this is dried cod. Dried cod is popular not only Yamagata but indeed throughout all of the regions of the Tohoku and Hokkaido.

Dried cod which is made by slowly drying fresh True cod that has been first sun dried becomes hard in a manner that is very similar to dried bonito to the extent that it loud sound when tapped. Dried cod is especially valued in the inland areas that are exposed to heavy snowfall in the winter as a precious food that has been treated as a veritable treasure for its high calcium content. Just as with the previously noted Stewed potato pot, it has only been in recent times that beef has come to be added and in fact in the past dried cod was used. It can reasonably be assumed that it made for a deep, rich taste that differs from that of beef.

A dish that is representative of dried cod dishes would be Stewed dried cod. Dried cod is stewed together with soy sauce and sugar and is that is familiar to all who live in Yamagata. Even though the times may change the love for Stewed dried cod certainly does not.

The affection and appreciation of the people of Yamagata for dried cod for helping them in the severely cold seasons is abundantly evident.



東京都『江戸前にぎり鮓』

【発祥とされる地域】

江戸前とされる東京周辺

【使用されている主な食材】

米、酢、魚介類など



【料理の由来や文化、風習など】

鮓はもはや日本料理を代表する料理です。地のものをいかした鮓を全国各地で食べることができます。しかし、ここでは東京で生まれた江戸前鮓について触れたい。江戸前鮓と呼ばれる鮓にはどのような特徴があるのでしょうか。

『すし』の基本形は、塩蔵した魚を米とともに漬け込み熟成させた「なれずし」で、奈良時代以前には東南アジアから伝わったといわれています。滋賀県のフナずしなどがその例です。その後、秋田県のハタハタずしのようになれずしほど発酵させない「なまなれ」も食されましたが、「早ずし」と呼ばれる江戸前鮓とはやはり赴きが違います。

江戸時代に広がった江戸前鮓は、東京湾の魚介を使用したにぎり鮓。そして職人による丁寧な下処理がなされた鮓と定義できるのではないのでしょうか。

東京湾が近い目目の前の漁場で獲れた新鮮な魚介類が手に入りましたが、さすがに生で提供できるネタはなかったようです。酢やしょうゆでしめる。あるいは火を通すといった下処理が施されたネタでにぎる鮓は、まさに江戸時代のファストフード。屋台でさっとつまんで小腹を満たすものでした。

明治時代に入り冷蔵・冷凍技術が躍進し、生のままで鮮魚を提供することができるようになったため、今私たちが思い描くような生のネタがのったにぎり鮓が中心になっていきます。流通の発達により全国各地の旬のネタを取り寄せることができるようになったことで、江戸前という言葉の持つ意味が違ってきたことは間違いのないでしょう。

鮓が日本人にどれだけ愛されているかは記すに及びません。高級鮓店だけでなく、テイクアウト用の鮓販売店や回転すしなどの登場。廉価で鮓を食べることができるようになり、鮓はさらに身近な日本料理になっています。

東京都: 寿司

寿司、已经成为代表日本全民性食品。在日本全国各地，都能吃到用当地特产做成的寿司。然而，在这里我们想要介绍的是源于东京的“江戸前寿司”。江戸前寿司都有些什么特征呢？

江戸前寿司是在江戸时代普及的。那时，由于临近东京湾，在附近的渔场捕获的新鲜水产是很容易入手的，但能够直接提供给客人生食的却很少。于是人们将生鲜水产用醋和酱油稍作腌制，或进行加热等处理，然后再做成寿司。寿司，正是江戸时代的快餐，是人们在小吃摊上聊以充饥的简易食品。

时至明治时代，冷藏和冷冻技术有了飞跃性的发展，生鲜水产开始能够直接端上餐桌。因此，正如今天我们所持的对寿司的印象，使用生鲜水产的寿司开始成为寿司的主流。

日本人对寿司的喜爱是毋庸置疑的。现在，不仅有高级的寿司店，还有外卖、回转寿司等多种形式。人们能够享受到价廉物美的寿司，寿司更成为生活中常见的食品。

Tokyo: Sushi

Sushi could now be considered the food most representative cuisine of Japan. You can enjoy sushi in every region imaginable in Japan with each making the most of their local food sources. However, here we would like to focus on sushi original to Tokyo-Edomae sushi. So, what are the characteristics that distinguish Edomae sushi from types?

Edomae sushi that gained popularity during the Edo period naturally had access to shellfish that could be freshly obtained due to the close proximity of the Tokyo bay, but there was an obvious hesitancy to serve it raw. It was usually prepared with vinegar or soy sauce. On the other hand, there are types of sushi fish that are prepared by a light cooking with heat beforehand which could be considered authentic Edo period fast food. One's slight hunger could easily be satisfied with a serving or two prepared quickly at a local outside sushi stand. Due to the fact that as Japan entered the Meiji period with the advancements in cooling technology, and it became possible to supply fish in its raw state, we saw the birth of raw fish resting on a bed of rice in the manner we are familiar with today.

At this point there is no reason to restate just how much the Japanese love sushi. And sushi is not limited to high class shops but can now be bought as a take out food or eaten at a revolving sushi restaurant. Now that sushi can be enjoyed at a reasonable it has come to be even more the object of affection of the Japanese.



石川県 『治部』

【発祥とされる地域】

石川県金沢市（加賀）

【使用されている主な食材】

鴨（鶏肉）、すだれ麩、加賀あわ麩、しいたけ、絹さや、わさびなど



石川県：治部煮

“治部煮”は加賀伝統料理、金沢料理の代表性菜品。将野鴨肉（或鸡肉）片成薄片沾上面粉，用日式高汤加酱油、糖、味醂、酒，将鴨肉、面筋、香菇、青菜（水芹等）煮在一起。食用时要蘸日本绿芥末，是这道菜的特色。

在当地，有专用的木碗（轮岛涂漆、山中涂漆），用来盛放治部煮，以细细品味。“治部”本来是“将野鴨肉放入盛有汤汁（用酱油、老抽、料酒调味）的火锅里，边蘸着这汤汁边贴在锅上烤，然后在盛了汤汁的木碗里加进大约五片鴨肉，附上日本绿芥末食用”，也就是一种边烤边煮的鴨肉火锅。

另外，还有一种将“雁、野鴨、天鹅等鸟内片成薄片，沾上小麦面粉，用浓郁的酱油汤汁煮熟，加上日本绿芥末食用”的、名叫“麦鳥”的料理。这种料理被错称为“jubu”，又被称为“治部”流传至今。

【料理の由来や文化、風習など】

町を散策すれば、茶屋や古い家屋が残り、加賀百万石と讃えられた当時を忍ぶことができる金沢。そこに根付く加賀料理を食べることは、加賀の文化の真髄に触れることといっても過言ではないでしょう。それだけ加賀料理は奥深い料理です。前ページで紹介した大鯛唐蒸しが婚礼の場に欠かせない加賀料理であることと比べ、同じ加賀料理でも『治部』はより庶民的な料理です。料亭から地元の人が通う居酒屋、そして家庭でも頻繁に食べられています。

本来の『じぶ』は「鴨肉を鍋に張った汁（醤油、たまり、煎り酒などを混ぜる）を付けながら鍋肌で焼き、汁を張った椀に5切れほど盛ってワサビを添えて出す料理」で、鴨の鍋焼きのことでした。これとは別に「鴨・白鳥などの肉をそぎ切りにし、麦の粉を付けて濃い醤油味の汁で煮、わさびを添える」という『麦鳥（むぎどり）』と呼ばれる料理があり、これが誤って『じぶ』と呼ばれたため、後者のほうが『じぶ』として伝わることになったという説がありますが、治部の起源には諸説あります。名前の由来も同様です。加賀藩藩主の前田家の料理人の名前から取った、炊き上げる時に“じぶじぶ”と音がするなどの諸説があります。起源・名前の由来には謎が残りますが、食べているうちにそんなことは忘れてしまうくらい味わい深い料理です。

鴨肉（もしくは鶏肉）をそぎ切りにして小麦粉をまぶし、出汁に醤油、砂糖、みりん、酒をあわせたもので鴨肉、麩（金沢特産の「すだれ麩」）、椎茸、青菜（せりなど）を煮ます。肉にまぶした小麦粉がうまみを閉じ込めると同時に汁にとろみをつけます。小麦粉を使ってとろみを出す煮物は全国的に見ても珍しく、治部だけといってもいいでしょう。仕上げに添えたわさびが味のアクセントです。この地域では、治部専用のお椀（輪島塗り・山中塗り）に入って供されます。ある料理を食べるためだけに器を用意するというこだわり。加賀の人たちの心意気を汲み取りながらいただきたいものです。

Ishikawa prefecture: Jibu-ni stew

This is a Kaga traditional recipe that is considered a delicacy that is representative of Kanazawa cuisine. Duck meat (or chicken) is sliced with a “Sogi” cut (slanted, flat cut) and dusted with flour and this is added to a soup seasoned with soy sauce sugar and mirin and then stewed together with noodles, Shiitake mushrooms and green leafy vegetables (Japanese parsley, etc).

This region features bowls (Wajima lacquer, Yamanaka lacquer) especially made for Jib stew. The roots of the term “Jib” refers to “a cooking style wherein Duck meat is grilled directly on a Nabe that contains a soup (soy sauce, tamari, sake, etc) and then the meat is served in special bowls each containing about 5 slices accompanied by wasabi (Japanese horseradish)”.

In addition to this there exists the explanation that “Mugidori” which is a dish wherein “Goose, duck or swan meat has been sliced in the Sogi cut, stewed in a soy sauce based soup and served with Wasabi.” This was mistakenly called “Jubu” and it then progressed through the ages to be called “Jibu.”



京都府 『茶懐石』

【発祥とされる地域】

京都市周辺

【使用されている主な食材】

四季折々の海の幸、山の幸



【料理の由来や文化、風習など】

日本料理の基盤となるものを形成し続けてきた京料理は、茶懐石・精進料理・有職料理・本膳料理・川魚料理という5つの系譜から成り立っています。それに京都だけで食べられているおばん菜という惣菜も加えると、京都の食の幅の広さには感心することしきりですが、限られた誌面でご紹介できない程、奥深い歴史がそこにはあります。そこで本書では、京料理の5つの系譜の中から、茶懐石・本膳料理・川魚料理をピックアップしてご紹介していきます。

まずは茶懐石についてです。千利休により安土桃山時代に大成した茶道。茶の文化は、当時都として栄えた京都を中心に花開いていきました。空腹で濃い茶を飲むと気分が悪くなることもあるので、茶会に入る前に、茶会に招いた客たちには茶席で軽い食事が振る舞われていました。それは茶会の亭主が手料理で準備したシンプルなもの、茶を飲む前に食べるものだから満腹になることを目的としておらず、また酒を飲むための料理ではないので、酒の肴となるようなものは少なく一汁三菜をベースとしたごくシンプルなものでした。茶は本来、禅僧の間で広まったものなので、茶懐石として出される料理は肉、魚、鳥などを避ける精進料理に近いもので、千利休が重んじていた精神性を反映したかのような素朴な料理でした。

しかし茶が武家の間でも定着していくことで、茶会の前に出される料理であっても次第に多くのご馳走が提供されるようになります。それが現代にも受け継がれ、現在茶懐石として出されるのは、四季折々の旬の素材を用い伝統技法によって調理された料理を組み合わせを考慮したさまざまな器に盛り付けた目にも鮮やかな料理です。この旬のものを使い、素材の持ち味を生かし、心を込めてもてなす。これら懐石の心得に、利休が理想とした侘びの世界がしっかりと生きています。茶道の世界では、折りにふれ重要な行事の際に茶懐石が振る舞われています。また文化の継承を目的に茶人による流派別の茶事や、茶懐石を学ぶ料理教室などが催されています。

京都府：茶懐石

茶、本来は禅僧の間で伝播されたので、茶懐石料理のメニューは、魚肉等肉類を避け、近似精進料理。と、似乎是誇耀主人の財力一般極尽豪華の本膳料理に比べ、茶懐石、似乎反映着千利休の茶道精神、是一种非常朴素的料理。茶懐石料理の基本形式は：米饭、汤、向付（刺身等）、煮菜、烤制菜肴、箸洗（清汤）、八寸（佐酒菜）汤斗（又称汤桶，用米饭的锅巴用水煮成的食物）、泡菜、甜点等，按照此顺序上菜。

然而当茶道开始在武士阶层中被确立后，这种本来是在茶会前端上来的简素料理，开始以采用豪华的本膳料理形式来招待客人。这种习惯一直沿袭至今，现在茶懐石所提供的料理，则是一年四季的时鲜蔬果，用传统的技艺烹调，选用精美的餐具，装饰得赏心悦目，用新鲜食材的原有滋味和真挚的心意来款待客人。

Kyoto: Cuisine to accompany tea ceremonies

Japanese tea originally got its start being favored by Zen monks, and thus the food chosen to accompany tea ceremonies is similar to Shojin cuisine and meat, fish and poultry are avoided. It is quite removed from Honzen cuisine wherein the host uses the food to show his superior financial or authoritative power and is a very simple approach that honors the mentality of that famous tea master, Sen no Rikyu.

The cuisine is used served in the order of rice, soup, Mukozuke (raw fish, etc), stewed food, baked food, (chopstick washing - light soup), Hassun (snack eaten with alcohol), Yuto (made by stewing burnt sections of rice), Japanese pickles and then a desert or candy.

However, as the tea ceremony came to become practiced by the warrior class, a more refined and luxurious form of cuisine similar to that of Honzen cuisine came to be served even if it was to be served prior to a tea ceremony. And that continues up to today, with, at present the most appropriate seasonal foods being served as an accompaniment to the tea ceremony in traditional manner in a way that pleasing to the eye. However, great care is taken so that only seasonal foods are served to enhance the taste of the foods.



長崎県 『卓袱料理』

【発祥とされる地域】

長崎県長崎市

【使用されている主な食材】

海・山の幸、季節の野菜など



长崎县：卓袱料理

1571年，长崎港开港。长崎县深受中国、葡萄牙、荷兰等国的影响，酝酿了独具特色的饮食文化。

其中最为著名的是卓袱料理，“卓袱”的“卓”即“桌子”的“桌”，“袱”代表桌布的意思。这种料理已有400年以上的历史，形成了独树一帜的风格。

“请用鳍”，餐馆的女主人或宴会的主人一声招呼，丰盛的宴席就开始了。这里的“鳍”是指汤类（用鲷鱼的鱼鳍制成的汤），据说过去是每位客人一尾鲷鱼的鱼鳍。这样做不仅是为了豪华，更重要的是表达盛情款待的心意。

饮毕“鳍”，就是源源不断地送上来的山珍海味了。叫做“小钵”的烤制菜肴、刺身等冷菜等盛在大盘里摆在圆桌上。

接下来是热菜。在菜品繁多的卓袱料理中，红烧猪肉等叫做“中钵”的菜是不可或缺的。之后是天麸罗、煮物、汁浸蔬菜等“大钵”。最后用过叫做“梅碗”的豆沙汤以及水果，宴席结束，宴席上客人们大快朵颐，结束时心满意足。卓袱料理，令人无法不感受到长崎人对客人毫无保留的款待热情和豪爽潇洒的气质。

【料理の由来や文化、風習など】

長崎港が開港したのは1571年。室町時代の終わり頃です。中国、ポルトガル、オランダなどの影響を色濃く受けて、長崎県は独自の文化を育んでいきました。

その最たるものが卓袱料理といえるでしょう。「卓袱」とは中国で使われる卓のこと。卓はテーブル。袱はテーブルクロスを意味していますが、朱塗りで周囲には紅白の紗綾（光沢のある絹織物）をあしらったテーブルいっぱい料理を並べて大人数で囲みます。長崎の宴会料理として400年以上の歴史を持つ卓袱料理は、中国料理、南蛮料理の影響を受け、それを日本人好みにアレンジしたものです。

「お鯖をどうぞ」と女将や会席の主催者などから声がかかれば、宴のスタートです。お鯖とは吸い物のことで、昔は鯛の鯖を一人一尾使ってもてなしていたようです。豪華だけでなく、おもてなしの心が詰まった料理であったことが、そのエピソードからも伺い知れます。お鯖を飲み終えたら、後はひたすら出てくる料理を食べていきます。焼き物、お造りなど冷たい料理が盛られた「小鉢」と呼ばれる料理や、数ある料理の中でも卓袱料理には欠かせない豚の角煮などの「中鉢」。そして天ぷらや煮物、おひたしなどの「大鉢」。最後に梅碗と呼ばれる汁粉が出て、果物などを食べてお開きとなります。立ち上がるのも苦痛なほどお腹いっぱいになりますが、そこまで徹底的にもてなすという姿勢に長崎の人々の豪快な気質と粋を感じずにはられません。

その料理の数は50種類を越えたとも伝えられています。したがって昔ながらの卓袱料理を食べる機会というのは少なく、卓袱料理の老舗として暖簾を守ってきた店で食べることはできますが、小旅行など限られた時間で食べるというのは難しいものです。長崎の食文化としてより多くの人に知ってもらいたいという思いから、卓袱の良いところを凝縮したミニ卓袱などで提供してくれる店も多いので、まずはそこから卓袱料理を堪能されても良いでしょう。

Nagasaki prefecture: Shippoku cuisine

Nagasaki bay was opened in 1571. Nagasaki was heavily influenced by influx of China, Portugal, Holland and other foreign countries creating a culture that is unique to Nagasaki prefecture.

The most evident result of this is Shippoku cuisine. This cuisine has a history that is over 400-years long with a style that one can find no where else.

Dinner parties begin with the phrase of “Please enjoy your fin” spoken by the Hostess or Host sponsoring the gathering. What is meant by “Fin” is a kind of soup as long ago each guest was served the fin of a sea bream (a soup made using the fin of a sea bream). From this story one can get a glimpse into not only the lavish nature, but also the spirit of service and desire to entertain one’s guests that is conveyed with this cuisine.

Once the soup has been enjoyed the guests are treated to a succession of culinary treats. Soon the dining table is replete with “Kobachi,” or small bowls, containing all kinds of cold foods that have been grilled or served as sashimi.

This is followed by hot dishes. The dishes in this Shippoku feast that can not be excluded are the “Chubachi,” or medium bowls, such as stewed pork. Next come the “Obachi,” or large bowls, of tempura, various stewed and boiled foods. The climax is the presentation of a type of sweet bean soup known as “Umewan” that is served with fruits and other delicacies. The guests are certainly full, so full in fact that just standing up from the table can be quite a chore. Once you have experienced this you will most definitely feel the thoroughness and commitment that the people of Nagasaki have to entertaining and creating a bond of friendship with their guests.