



（山崎）のお味噌汁。漬物をお膳に（秩序）が生まれます

土井 いまはおいしいものがいくらでも売っているし、料理をしなくても生きていけると思う人もいます。でも、料理をするから人間は「理性」がある。喰らう（殺す）は「野性」、人間は料理することで人間らしくあるのです。だから、料理するのは面倒だ、辛いと思う人のために平成28年「一汁一菜でよいという提案」を書きました。料理とは手をかけること、品数をたくさん作ることを大事なんて言われていた時代です。料理というのは人間らしさ？

土井 人間は料理する動物です。人間は料理することで、人間になったのです。料理が本当にしくなくていい

土井 いものなら、私たちは何も食事で悩むことなんてないはずですが、でも、なぜか結婚して幸せな家庭を持ちたいと思えば「お料理がんばらう」、子供が生まれれば「自分の手料理で育てたい」と思うんですね。誰からも教わらないのに、それをほとんどの女性が思うのは、（不思議ですが）そこに料理の意味があるのだと思います。

料理する人をなにより大事にすることです

土井 西洋の栄養学と和食には整合性が無い。敗戦後、日本人の栄養改善運動として、タンパク質や脂肪のエネルギー不足を補うため、国をあげて行なった。手をかけた料理に価値があるという考えも、肉を使ったご馳走への憧れのようなものです。手をかけた料理は、ハレの日のもので、女性が社会で活躍する



ちよつと
おそばに...

シリーズ137

料理研究家
おいしいもの研究所代表
土井 善晴さん

昭和32年生まれ。大学在学中スイスローザンヌで一年間の語学研修、また五つ星ホテル厨房に初めて入る。帰国後、神戸のビストロで仕事をしながら大学を卒業。後にフランスリヨンのシェフの家庭で世話になり、数々の三つ星レストランで経験を積む。

帰国後、大阪「味吉兆」で修業。後に土井勝料理学校講師を経て、平成5年「おいしいもの研究所」設立後にテレビ朝日「おかずのクッキング」講師を3年間務め、数々の料理書を出版。その一方で村おこしのためのレストラン、企業が主催するレストランを多数プロデュース/料理人の指導育成、メニュー開発を長期行う。

現在、十文字大学特別招聘教授、東京大学先端科学研究所センター上級客員研究員、早稲田大学・学習院女子大学/非常勤講師。令和4年、一汁一菜を提案し、家庭料理を楽しむきっかけを作った功績により「文化庁長官表彰」を受賞。

料理する大切さを伝えていきたい

「一汁一菜」とは？