



MAKI

# Maki

だしソムリエ協会代表。企画プロデューサー。大学卒業後、出版社、フリーライターを経て、「天然だし」についての正しい知識を伝えたいと2010年3月にだしソムリエ協会を設立。だしソムリエ検定、料理イベントや現場ツアー、勉強会も開催中。だしソムリエ協会 <http://dashi.be/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。  
今回は、「だしソムリエ協会」代表の、Maki さんにお話を伺いました。

### ワンポイントレッスン



だしにはいろいろな種類があります。まず、かつお節ひとつとってみても「荒節」「枯れ節」があり、かつお節の仲間として「宗田かつお」「さば節」「むろあじ節」「まぐろ節」「いわし節」などがあります。干し野菜もだしになりまして、玉ネギ・ニンジン・セロリがベースで、ほかにトマト、キャベツ、大根など。だしは和風だしだけではないんですね。

実家が名古屋で、かつお節など乾物の卸しをやっていました。だしに関心をもったのはその環境のせいだと思います。きしめんはその特徴ある麺の話にばかりになりませんが、実はだしがしっかりしているから美味しいんです。味噌煮込みうどんも同じ。八丁味噌と硬い麺に注目がいいますが、だしが効いています。でも、そのところは語られていないな、とずっと思っていました。名古屋に限らず全国のおどん・そば屋さんすべてに言えますが、出来合いのつゆを使っているところもあれば、天然だし100%のところもある。見えにくいからこそ、きちんとだしをとっているお店が評価されるようにしたい。手間もコストもかかるわけです。そして一般の家庭の方にも天然だしのよさを知ってもらい、使ってほしいと思って、だしソムリエ協会の活動を始めました。だしと一口に言ってもいろいろな種類があります。まず、3つのうまみについてお話ししましょう。代表的なものは、かつお節、昆布、干し椎茸。かつお節はイノシン酸、牛肉や豚肉にも含まれている成分です。昆布はグルタミン酸。白菜、トマト、キャベツなどもそうで、干し野菜にするとうまみが凝

縮されます。干し椎茸はグアニル酸。ポルチーニ茸などきのこ系に含まれます。この3つが合わさってうまみの相乗効果が生まれます。だしの考え方をあまり限定的にしないでいただきたいですね。かつお節や昆布、煮干しだけではない。例えば、讃岐うどんにレモンを絞ったりしますよね。レモンにはクエン酸が含まれていますから、あれもうまみなんです。厳密には、お湯に味(うまみ)が移っているのがだしです。しかし、油につければ、だし(うまみ)がしみた油になります。だしというと、かつお節を削って……とか何かと面倒な印象があるかと思いますが。そこで簡単な方法をお教えしましょう。これは協会のアドバイザーでもある「分とく山」野崎洋光さんから学んだやり方ですが、削られた状態のかつお節をボウルに入れて1分お湯につけてください。これだけで完成です。煮干しや昆布ならひと晩水につけておくだけでOKです。余計なものを使わないで、いかに美味しくするか。意外と今まで余分なものを使っていたんだなあと気づいてほしい。料理のベースを大切にすること。それは結果として健康と結びつきます。