琉球大学学術リポジトリ

今でも生きている料理のための諺

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-07-25 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 翁長, 君代, Onaga, Kimiyo メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/21294

今でも生きている料理のための諺

此の頃は食料品が非常に豊富になって，世界各国のものが，次から次と入って来ている。お金さえ出せば何でも買うことが出来るし，手間をかけないですぐ出来るインスタント食品も又多くなって来た。それでも主婦が心をこめて作った料理や手塩にかけて作り上げられたものには，いつの世でも心惹かれるものがある。

昔は食品の数も少なかったし，経済的にもあまり豊かでなかったので，一部の金持階級の人は別として，物を大切にすることは一つの美徳として，或は一つの修養として教え込まれて来た。特に食料品は大切にする事を教えられ，それを本気で大事に守っていた幼い頃が思い出される。お米は大切なものだから一粒でも粗末にしたら罰があたるとか，目がつぶれて盲目になると教えられ，お弁当箱の蓋についた御飯の一粒一粒を丁寧にとって食べたものであった。

昔は料理の本もないし，学校で料理を習うという事がなく，親が子に子から又その子へと伝えられて，いわゆるおふくろの味として受けつがれて来たものである。今の計量カップやスプーンが使われ出したのも，つい近年の事であるから，それまでは主に諺として教えられ，伝えられてきたものが非常に多い。

※　あとさきちよろちよろ中ぱっぱ，赤子泣いても蓋とるな。（はじめちょろちょろ中どんどん，おせん泣くとも蓋とるな）

とぎ立ての米を炊くには初めの火を小さくして沸騰するまでの時間を長くする事は，米の吸水を助け澱粉を糊化するために大事な事で，沸き出してからしばらくは100度の温度を保つためには強火が必要である。蓋をとればそれは温度が下がるから決しておいしい御飯を炊く事は出来ない。けれどもスイッチさえ入れておけば自動的に御飯が炊ける当世では，こうした火加減等あまり必要を感じなくなった様であるが，電気釜のアルミの蓋は軽過ぎて困る。（比頃では圧力式も出てはいるけれど）生花に使う針山を二つのせて炊くとうまく炊ける。

※　あぶくがたった煮えたった，下す頃だ食べ頃だ。

これは味噌汁のこつを教えたものである。味噌汁は煮過ぎるとまずくなるので，沸騰して味噌汁のあぶくがたって来たらおろして食べる時であり，味噌汁の一番おいしい食べ方である。但し魚を味噌煮にする場合は味噌汁とは違って，少し長く煮る事によって魚のくさ味をとる事が出来る。

※　強火の遠火で炎立てず

魚を木炭で焼く時のこつであって焼きものの理想の火加減である。ガスコンロで魚を焼く時は，魚焼の網をガス火の上にのせ，遠火にするためにはレンガを二つおいた上に金串にさした魚を橋をかける様にして遠火にすればうまく焼ける。

※　魚は殿様に，餅は乞食に焼かせろ

魚は強火の遠火でゆっくり焼いて，一度だけ返せばいいので，これは殿様の様にゆったりした人にやかせろという事である。反対に餅は黒く焦げてはまずいので何度も返している中にこんがりとやけるので，まだかまだかと，まっているお腹の空いた人に焼かせた方がいいのである。

※瓜の皮は大名に，柿の皮は乞食にむかせろ

まくわ瓜や西瓜の皮をうすくむいてはおいしくない。大名は鷹揚だから厚くむくし，柿は皮と身との間に甘味があっておいしいのでなるべく簿くむいた方がよい。乞食はけちけちしてうすくむくだろう。

※　大根の皮とらぬ阿呆，生姜の皮とる阿呆

大根は皮をむかないとまずいし生妻は皮をとると中身が小さくなるので，こそいでとれという教えである。

※　茹であげ煮あげ早くあげ，茹でたらさませ蓋に用なし。

これはいんげん豆等の様に青々と美しく調理するためのこつで，ぐずぐずしていると葉緑素を失ってしまう。

※　小豆は馬鹿に煮させろ。

小豆は気長に弱火でゆっくり煮るのがこつ。馬鹿は薪をもやすことも時々忘れるが，その方が小豆にはよい。今は魔法びんがあるから，これを使えば簡単に煮る事が出来る。即ち，洗った小豆を魔法びんに入れ極熱湯を注いで口をしめて一夜おけば八分通りは煮えている。後は火にかけて煮ればよい。量が多過ぎない様に。

※　一尺の薪をくべるより一寸の蓋をしろ

蓋をするかしないかで沸騰する時間に差がつくばかりでなく，熱の放散や気化熱の関係で燃料が無駄になる。急いで煮汁を蒸発させたいとか煮つめたい時は別であるけれど。

※　お粥は吹いて喰え。

土鍋で煮たお粥は，火から下ろしてもまだぶつぶつと沸騰を続けている。こんな熱いお粥こそが本当においしい。熱くなければならないのはお粥だけではない。清汁や煮物も同じ事で，熱いものは，火傷する位熱く，冷たいものは，どこまでもつめたくというのは今も昔も変らぬ料理をおいしく食べるための原則である。お粥は何といっても土鍋か行平（ゆきひら）でゆっくり炊くに限る。決してかきまぜてはいけない。気ぜわしくかきまぜてはお粥は台なしになる。

※　芥子はおこりんぼうにたてさせろ。（芥子は短気者にかかせろ）

芥子はのろのろとかいたのでは切角の辛味がぬけてしまう。辛子の辛味は揮発性のものであるから一気に急いでたてた方がよい。

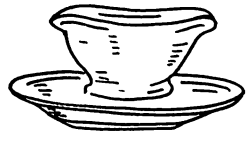
※　一合雑炊二合粥三合めしに四合寿司五合餅なら誰も喰う。

お米も調理の仕方によって食べる量に違いが出てくる。雑炊なら一合でお腹が一杯になる所をお粥なら二合は食べられる。何故ならお粥は薄味だから。餅は搗く事によって密になるので五合の餅でも三合の御飯位になるという意味で台所を切り盛りする主婦のためのくらしの知恵という所である。しかし，いくら副食の少ない者でも五合餅を一人で食べたとは思われないがお萩（ぼた餅）等を作る時の量の見積りをするのには役に立ったであろう。

※　女房の笑顔三品

〃只今〃と云って帰宅した主人を，にこにこ顔で迎えてくれる女房は，御馳走の三品に価するという意味で，妻の笑顔こそが家庭にとって最大に必要なものであることを娘に或は妻に教えた言葉である。どんなに沢山のおいしい御馳走が並べられても，何かのはずみでふくれられたらさっぱり食欲は湧かないであろう。

※　胡麻は三粒はねたらよい。

今頃市販されている胡麻は、煎り胡麻になっているから煎る必要がない時もあるが，それでも胡麻を摺って使う時は，やはりもう一度煎った方がよく摺れる。胡麻は煎り過ぎて焦がしてしまっては苦くなるし，白胡麻は茶色になって胡麻の香ばしさが失われる。よく熱したフライパンに大匙一杯位の胡麻を入れてフライパンに一ならべになる様にするとどの胡麻粒にも熱が通って，やがて胡麻がふくれ切ったらはねて来る。このふくれ切った時が一番香ばしいので，パチパチと三粒位はねて来たら急いで摺鉢にうつすのがこつ。一袋を一度にフライパンに入れて煎るのはよくない。

（翁長　君代）