味覚を正す

　様々な食品添加物を加えて作った、自社のミートボールをおいしそうに食べる自分の娘の姿をみて、会社を辞めて添加物の害を訴える啓蒙運動を始めた人の本を読みました。
　化学調味料や合成甘味料その他各種保存料などで溢れている世の中です。コンビニ食やファミレスなどでも火を入れるだけの料理、マーケットの調理食品も弁当屋も多くはそのようなものと聞きます。賞味期限がむやみに長い酸化防止剤や PH 調整剤を多用した食品なども考えものです。実際、食べると舌に纏わりつくような味がすることもあります。
　日頃、簡単便利な調味料を利用していますが、価格面でも、自然食品を日々使うことを思うと考えてしまいます。味噌汁を作るのに、昆布や鰹節を多量に使うなんて「そりゃ旨いだろうけど…」となってしまいます。外食することを考えれば、全くなんてことないんですけど。要は慣れていないので、費用対効果の実感がないのかも知れません。
　そこで考えました。「習うより慣れよ」です。松茸の土瓶蒸しだってスープです。ですが日本酒呑みながらすすります。ですから日本料理の基本出汁をつくって、これをすすりながら酒を飲むのです。化学調味料や保存料でバカになった舌を正そうではありませんか。スープで酒も良いものですよ…　酒のアテにするならば余り費用を気にしませんしね‼

より良い方向に自分を導くために、こんなことしてみませんか？

　本式の出汁のとり方はともかく、簡便に、土瓶蒸し風に行きましょう。急須は何でも良いのですが、茶こし網が付いているのが good です。昆布2～3cm角程度を3～4切れ、鰹節パック1袋を温めた急須に入れ、熱湯を注ぎます。20秒ほどして茶こし網をとり、出汁だけにします。これを、お猪口かぐい飲みでうけてすすり、かつ酒を飲む。
　ほら簡単ですね。これで100％自然の恵みを享受できます。出汁そのままの味を楽しみ、小皿に少量づつ用意した塩・しょう油・味噌・胡椒・七味・山椒・ゴマ・ネギ・大葉・ミョウガなどを適宜入れて、味のバリエーションを楽しみます。こんなことで自然に料理の基本が身についてしまうんですね。
　飲んでしまったら、また急須を温めて、昆布・鰹節入りの網を戻して、また熱湯を入れ、30秒ほどおいてを繰り返せばよいのです。二番出汁の味の違いも分かるようになります。

ていねいな生活を楽しむことは、人生の愉悦・滋味を噛みしめることに繋がったりするかもです。