

味の地図

味と調味

この章を読み終えたとき、「なんか足りない気がする」と言われて、もう困ることはなくなります。何が、どちらの方向に、どの瞬間に、足りていないのか——その名前を言えるようになるからです。

森田 てるみ

フランス料理を学んだ日本料理人・ホーチミン
terumimorita.com・substack.com/@teroom

この章を読み終えたとき、「なんか足りない気がする」と言われて、もう困ることはなくなります。何が、どちらの方向に、どの瞬間に、足りていないのか——その名前を言えるようになるからです。

1. 「味」と「フレーバー」は別なもの

家庭で料理をしていれば、誰でも一度は経験する瞬間がある。

鍋から味見をする。スプーンの上では、ちゃんとできている。盛り付ける。食卓に出す。誰かが食べて、申し訳なきように「なんか、足りない気がする」と言う。

もう一度味見する。たしかに、足りない。塩は入っている。酸味もある。素材も良い。レシピ通りに作った。それなのに、皿の上では、何かが届いていない。

多くの家庭料理人は、ここで自分を責める。レモンを少し絞ったり、塩をひとつまみ足したり、醤油をひと垂らししたり、思いつくものを順番に試す。たまたまどれかが当たって、料理は救われる。でも、自分が何で救ったのか、本人にはわからない。次に同じ料理を作るとき、また同じ場所ですまづく。手探りのままだ。

この章は、鍋から皿までの数分間に向けて書かれている。

最初に押さえておきたいのは、「味」と「フレーバー」は同じ言葉ではないということ。「味」は舌の仕事だ。舌には五つしかわからない——塩味・甘味・酸味・苦味・うま味。それが舌の語彙のすべてだ。「フレーバー」はそれより広い。舌の入力に、舌が知らないいくつかの情報を脳が組み合わせて、初めて成立する。料理から立ちのぼる香り。口に入れた瞬間の温度。歯ごたえ。空気の冷たさ。「あ、これは、あのとき食べたあれだ」という記憶。

レシピが書けるのは、たいてい「味」のほうまでだ。塩何グラム、酸味何滴、いつ何を加えるか。レシピが書けないのは、食べる人の脳の中で、スプーンが口に入ってから数秒後に何が起きるかだ。フレーバーはそこに住んでいて、家庭料理人がもっとも多く取り逃がす場所もそこにある。

「味」ではなく「フレーバー」で料理を考えるようになると、料理人は、何かがおかしいと感じたときに闇雲に足すのをやめる。「なんか足りない」と言われたまま謝るのをやめる。代わりに、塩に手を伸ばす前に、こう自分に問う癖がつく——七つの軸のうち、いま足りていないのはどれか。

この章の中心は、その七つだ。

2・味の七つの軸

ひとつの料理は、七つのものが互いに「働いている関係」にあるとき、バランスが取れている。七つすべてが全開で響いている必要はない。むしろほとんどの優れた料理は、三つか四つだけを大きく鳴らして、残りは意図的に控えめにしている。それでも、料理人は七つすべての存在を知っておかなくてはならない。なぜなら、何かが欠けたとき、その正体はほぼ必ずこのうちのひとつだから。

七つはこれ。

塩 — 増幅装置

酸 — 明るさの担当

油脂 — 運び手

香り — 揮発する信号

熱 — 解き放つもの

食感 — もうひとつの次元

記憶 — 認知の枠

順番は階級ではない。塩を最初に置いたのは、ほとんどの料理人がいちばん頻繁に手を伸ばすからで、塩の扱いを誤ることが「ぼやけた料理」の原因のひとつとしてもっとも多いから。けれど、油脂は香りを運び、香りは料理ぜんたいを運ぶこともある。熱はそもそも香りを目覚めさせる。七つはひとつのシステムとして動く。階段ではなく、輪。

塩 — 増幅装置

塩は、それ自体の味を料理に「足す」ものではない。すでにそこにある味を、より大きく鳴らすものだ。塩気の足りないトマトにひとつまみ加えても、トマトが「しょっぱく」なるわけではない。トマトがより「トマトらしく」なる。家庭で料理する人がもっとも見落とす性質がこれだ。

ありがちな間違いは、最後にしか塩を入れないこと。最後に振った塩は表面に乗ったままで、口に入った瞬間に「塩」として認識される。最初に入れた塩 — パスタの茹で湯、ステーキの表面、玉ねぎを汗をかかせる段階 — は料理の中に溶け込んで、姿を消したまま自分の仕事をする。優れたレシピのほとんどは、塩をひとつの場面ではなく、三つか四つの場面で入れる。

もうひとつ、あまり語られない性質。ごく少量の塩は、苦味を抑える。グレープフルーツに塩ひとつまみで甘く感じるのも、コーヒーに塩粒を二、三粒落とすと角が取れるのも、塩キャラメルが成立するのも、ぜんぶこの性質だ。料理に微かな苦味が残るとき — 少し古くなったにんにく、焦げた一片 — 最後にほんの少しだけ塩を加えると、料理を塩辛くせずに、その苦味だけを静かに落とせる。乱用するものではないけれど、引き出しに入れておく価値はある。

酸 — 明るさの担当

酸は、料理を「料理らしく」感じさせる要素だ。脂を切り、鈍くなったうま味を持ち上げ、長時間煮込んだ料理の重さを軽くし、食べる人の脳に「これは今できたばかりだ」という信号を送る。焼き魚に絞るレモン、サラダの酢、炒飯に最後にひとふりする米酢、カレーに添えるライム——これらは「酸の味」を足しているのではない。**到着の合図**を送っている。料理が今、ここに来た、と。

酸には三つの「到着の仕方」があり、料理人はどれを使っているのか分かっておく必要がある。

仕込み酸。料理の最初から鍋に入っている。煮込みのトマト、還元させた赤ワイン、漬け込みの酢。加熱で角が取れ、料理の骨格になる。

仕上げ酸。最後にかけて、ほぼ加熱されない。焼き上がった魚の上に絞るレモン。温かい豆に大きじ一杯の酢。明るく、前面に出る。

構造酸。料理ぜんぶがその酸で成立している。ヴィネグレット、セビーチェ、漬け物。酸が「足す」のではなく、「組み立てる」。

「なんか味がぼやけてる」と言われたとき、家庭料理人は塩に手を伸ばす。料理人は同じくらいの頻度で酸に手を伸ばす。数滴のお酢か、レモンのくし切り一切れが、塩をいくら足しても直らなかった料理を救うことがよくある。仕込み酸は十分入っているのに、長く加熱しているうちに「明るさ」だけが先に飛んでしまった、というケースだ。直し方は、皿の上での仕上げ酸。

油脂——運び手

油脂は、塩や酸のような意味での「味」ではない。**運び手**だ。水には溶けない揮発性の香気成分を油脂は溶かし込み、口の中でしばらく保持してくれる。だから、最後にバターをひとさじ加えたソースは、加えなかった同じソースより「そのソースらしく」感じられる。バター自体の味が足されているのではなく(良いバターなら少しは足されるが)、もともとそこにあった香りを油脂が集めて、放送しているのだ。

ひとつの料理の中で、油脂は三つの場所で働く。

媒体として——香味野菜を花開かせるオイル、玉ねぎが汗をかくバター。この油脂がないと、にんにく・しょうが・乾燥唐辛子・フェンネルシード・マスタードシードの揮発成分は逃げ場を失う。乾いた鍋で焦げるか、水に溶けて散ってしまう。

構造として——ソースをまとめる乳化の中の油脂。オランダーズ、マヨネーズ、ヴィネグレット、ブル・ブラン、カチョ・エ・ペペの Pasta 湯乳化。構造としての油脂がないと、料理は分解した部品のままになる。あるとき、料理に「ボディ」が生まれる。

仕上げとして——鍋ソースを皿に注ぐ直前に、冷たいバターひとかけを溶かし入れる。温かいスープにオリーブオイルを一回し。炒め物の最後に振るごま油。ほぼ加熱されない。料理の化学を変えるのではなく、口当たりを変え、すでにそこにある香りを口に伝える。

自分が今、油脂をどの役割で使っているのか——その問いに答えられる料理人は、ほとんどの人が気づいていない問題をひとつ、すでに解いている。

香り——揮発する信号

香りは、七つの軸の中でもっとも強力で、もっとも扱いにくい。私たちが「料理の味」と呼んでいるもののほとんどは、技術的には香りだ——温かい料理から立ちのぼり、口の奥から鼻に届き、舌が持っていない嗅覚受容体に結合する分子のこと。冷えた料理は風味の大半を失う。鼻づまりの日は、料理の味のほとんどが失われる。

料理人が向き合うべきは、香りの三つの状態だ。

閉じている状態——香りはまだ、丸ごとのスパイス、乾燥ハーブ、丸のままのにんにく、未調理のフェンネルの中に閉じ込められている。これを潰す・切る・挽く・熱を加える、のいずれかをしなければ、香りはそこに留まったまま。

解き放たれた状態——香りが今、働いている。丸クミンが焙煎された。にんにくがすり鉢で潰された。バジルがちぎられた。温度も合っている。料理が「らしい匂い」を出し始める瞬間。

失った状態——熱が強すぎたり、時間が長すぎたりすると、揮発成分は口に届く前に蒸発していなくなる。鍋の蓋を開けて八時間煮込み続けた料理は、深みは出ても、香りという意味では平らになる。最後の三分に同じ香り素材を半さじ加えたほうが、ずっと香り立つ。

香りに関する誤りでいちばん多いのは、ふたつだけ。ぜんぜん解き放たないまま使うこと(生のにんにくを完成したソースに混ぜる)と、早く解き放ちすぎること(バジルを最初からトマトソースに入れて、出来上がりの頃にはほぼ焼け落ちている)。ほとんどの香りは「二回」入れる——最初に長く、深さのために。最後に短く、到着のために。

熱——解き放つもの

熱は、いちばん上位の変数だ。閉じた香りを解き放つもの。地味な薄い食材を、メイラード反応で褐色の皮と新しい香り分子を持つ何かに変えるもの。デンプンを糊化させて「ボディ」にするもの。卵黄を凝固させてカスタードにするもの。

熱は同時に、誤って使ったときに料理を殺すものでもある。同じにんにくが、冷たい油の中でゆっくり温められれば、丸く甘い香りを油に移す。同じにんにくが、煙が上がる油に放り込まれれば、三秒で焦げて料理を苦くする。同じ魚を、200°Cの鍋で片面2分焼けば、汁を出して褐色の皮ができる。90°Cの鍋で片面2分焼けば、汁を出して蒸し上がり、湿った白い切り身ができる。

熱を支配する料理人は、香りを支配する。だからこの本の第5章は、熱だけで一章になっている。今のところはこう覚えておけばいい——料理がぼやけたと感じたら、香り素材は「解き放たれた」のか「焦げた」のか「まだ熱が入っていない」のか、と問う。三つの異なる原因に、三つの異なる直し方がある。

食感 ―― もうひとつの次元

食感が「味」だということに気づいている料理人は意外と少ない。脳は、ひとくちの食べ物を、すべての感覚チャネルで同時に登録する。同じ素材でも、フォークの上に「カリッ」と「とろり」が両方乗っていれば、滑らかなだけの一品より「味が濃く」感じる。だから、優れた料理のほとんどには、少なくともひとつの食感のコントラストがある ―― スープの中のクルトン、カレーの上の揚げエシャロット、こってりした肉の隣の漬け物、なめらかなディップに添えるクラッカー。

食感は、温度が違うだけで料理がおかしく感じる理由でもある。冷えたソースは香りが鈍くなる。ぬるいステーキは、皮と中の食感の差が消えて、口の中で同じものを感じる。

「ぼやけた」のに調味料は合っていると感じたら、答えは「カリッを足す」だけのことがある。トーストしたナッツひとつかみ、揚げたパンの欠片、揚げエシャロットをひとつふり。味の分子をほとんど足していないのに、口の中では「もっと味が立った」と感じる。脳は食感のコントラストを「情報」として登録し、脳は情報を求めている。

記憶 ―― 認知の枠

最後の軸は、どのレシピも書かない。けれど、すべての料理人が、その中で仕事をしている。

食べる人の記憶は、料理が届く前に、もう料理の枠を決めている。一杯の味噌汁は、朝食に毎日味噌汁を飲んで育った人と、初めて味噌汁を口にする人とは、ぜんぜん違う体験だ。前者は三十年分の記憶と照合している。後者はゼロから自分の中に基準を作っている。

料理人がこの軸を直接コントロールすることはできない。ただ、意識することはできる。馴染みのある料理を初めての人に作るのと、馴染みの人に作るのとは、同じ仕事ではない。前者には「表面の整合性」がいる。後者には「中身が記憶と合っていること」がいる。ベトナム人の友人にフォーを出すのと、フォーを三回しか食べたことのない人に出すのとは、評価される基準が違う。

料理人ができるのは、料理の「枠」を正直に提示すること。これはフォーの一つのやり方で、他にもたくさんある。これはレバント風の焼きキッペで、別の作り方もある。これは家庭のやり方で、店のやり方ではない。食べる人の記憶に枠を渡してあげると、料理は、料理人が知らない比較の中で勝手にがっかりされる、ということがなくなる。

この章が、そしてこの本ぜんぶが、他の地域の料理について慎重に書かれているのも、ここに理由がある。食べる人の記憶は本物だ。「これが本物のXです」と言うのは、他人の記憶を踏むこと。「これはXの一つのやり方です」と言うのは、相手の記憶を尊重することだ。

3. 「なんか足りない」の判定フローチャート

家庭で料理する人は、ほぼ全員、味見して「足りない」と感じた経験がある。次に手を伸ばすのは、たいてい塩。塩で直すこともある。直らないことのほうがしばしば多い。塩が足りないわけでもない料理に塩を足す——これは、料理を一手で「ぼやけ」から「やりすぎ」に振り切らせるもっとも一般的な失敗だ。

下の小さな判定木は、味見してから五つの質問を、この順番で投げかける。最初に「はい」と答えが返ってきたところが、修正点。

料理がぼやける。下記を順番に試す。

1. 塩 — 塩が足りていない？

テスト：鍋からスプーン一杯取り、そこに塩をひとつまみだけ。
そのひと匙が「合った」と感じ、鍋ぜんぶは合っていないなら、
原因は塩。直し方：鍋ぜんぶに、ひとつかふたつのステップで
塩を足す。

2. 酸 — 明るさが消えていない？

テスト：スプーン一杯にレモン数滴かお酢を数滴。
ひと匙が一気に「立った」なら、原因は酸。
直し方：仕上げの酸を皿の上で。鍋には入れない。

3. うま味 — savory に引っかかるものがない？

テスト：醤油・魚醤・味噌・パルメザンの皮・トマトペースト・
アンチョビ・干し椎茸の戻し汁、いずれかを小さじ一。
ひと匙が「丸く深く」なれば、原因はうま味。
直し方：適切な段階で鍋に加える（煮込みのうま味なら早く、
表面のうま味なら最後）。

4. 香り — 香りが閉じたままか、飛んでしまったか？

テスト：新鮮なハーブを潰す、胡椒を挽きたてに、小さじ一杯の
丸スパイスを焙煎して料理の上に乗せてみる。
料理が急に「らしい匂い」を放てば、原因は香り。
直し方：仕上げに加える。鍋に混ぜ込まない。

5. 食感 / 温度 — なめらかさだけで、噛むものがない？

テスト：皿の上にひとつだけ食感の要素を加える（トーストした
パン粉、揚げエシャロット、漬け物ひとくち）。
味の分子を増やさずに「味が濃く」感じれば、原因は食感。

五つすべてが「いいえ」なら、料理は調味の問題ではなく、たぶん
プロトコル(たんぱく質の選択、加熱方法、構成)の問題。鍋の上では
直せない。それはレシピ選びの段階に戻る話で、味付けでは解決しない。

この判定木が、この章で持って帰ってもらいたい唯一の道具だ。新しい食材を覚える必要も、
新しい技を覚える必要もない。どの問いを、どの順番で立てるか――それを覚える。リアルタ
イムで五つの質問を全部走らせるのに、二分もかからない。手探りで塩を足し続けるコスト
は、ときに料理ぜんぶだ。

4・同じ七つの軸を、文化はどう組み立てるか

どの料理文化も、この七つの軸でバランスを取っている。けれど、組み立て方は同じではない。

以下は、いくつかの伝統を「同じ文法の中の異なる方言」として見たときの、駆け足の地図だ。網羅でも、ひとつの文化を平らにする試みでもない。外国の料理を見て、どの軸が、いつ、働くかを予想できるようになるための出発点だ。

フランス料理。 仕込み酸と油脂主体。酸はデグラセに、ワインの還元に、煮込んだレモンに。油脂はバター・モンテに、最後の生クリームに。香り素材は二段階で入る——ミルポワが鍋の底に、生ハーブが最後に。熱は辛抱強い。フランス料理はゆっくり層を重ね、丸く着地し、皿に届いたときにはすでにバランスが整っている。

日本料理。 うま味主体で、酸は控えめ。出汁は早い段階で静かに作る。醤油や味噌は香りを生かすため最後に。酢の物の酢は「構造酸」であって「仕上げ酸」ではない。熱は狭い窓に保つ——出汁は85°C、味噌は火を止めてから。日本料理は意図的に表面の香りが少なく、深い丸さを目指す。仕上げの香りは慎重に選ぶ(ゆずの皮、青じそ一葉、すりおろした少量のわさび)。

タイ料理。 前舌で攻め、最後の瞬間に層を作る。塩(ナンプラー)・甘(パームシュガー)・酸(ライム)・辛(唐辛子)・香(コブミカン葉、タイバジル、レモングラス)が同時に押し出してくる。皿のバランスは、提供の直前に確認される。料理人は味見し、ナンプラーか砂糖かライムを調整し、出す。「最初にバランスを取って、そのバランスのまま煮込む」料理ではなく、「最後の瞬間にバランスを取る」料理だ。

メキシコ料理。 香り主体で、多段階構築。チリペーストは別に焙煎して挽く。サルサは別に作る。たんぱく質はまた別に漬け込むか、調味する。皿の上の料理は、三つか四つの「別々の構築物」がそれぞれ一つの軸を担って組み立てられたものだ。辛さは多層——生の唐辛子・乾燥唐辛子・燻製唐辛子、すべて同じ皿の上に。食べる人の口は、噛むたびに新しい香りに出会う。

レバント / 東地中海。 酸主体で、明るい。レモン、スマック、酢、ヨーグルトが、フランス料理での油脂の役割をする(明るくする)。香りはザータル、大量の生ハーブ、生と加熱のにんにく、オールスパイス、シナモン。熱は中庸。長時間煮込んだたんぱく質を使う料理であっても、皿の上では「新鮮で清潔」と感じさせる。

イタリア料理。 最小限の足し算で素材のバランスを取る。三つの食材を正しい比率で組み立てる、というのが中心の技——パスタ湯、チーズ、胡椒。オリーブオイル、にんにく、唐辛子。トマト、バジル、モッツァレラ。比率が合っていれば素材が料理を運ぶと信じる文化で、香り素材は一つから三つに絞り込んで、深く調律する。熱は中火で、ゆっくり。調味は塩と一種類の酸。

韓国料理。発酵主体で、構造的に層を作る。熟成キムチ、コチュジャン、テンジャン、醤油——料理の深みは「料理人が作る前から、すでに数週間～数ヶ月かけて働いてきた素材」が運んでくる。皿のバランスは、たくさんの小皿(パンチャン)を組み合わせ、食べる人が箸の上で組み立てる。食べる人が、最終的なバランスの主導権を持つ。

インド系(数十の地域料理をひとくくりにする乱暴さを承知のうえで)。スパイスブレンド主体で、油から解き放つ。料理は丸スパイスを油かギーで開かせる(タダカ)ところから始まり、層になったペースト(しょうが、にんにく、玉ねぎ、トマト)を経て、最後にもう一度、丸スパイスを追加する(料理によっては二回目のタダカ)。香りは大量に、複数回、料理の中心の軸として加わる。

この駆け足の地図の目的は、暗記してもらうことではない。料理人の頭の中で、こんな小さな、けれど大事なシフトが起こるだけで十分だ——「タイ料理 = ナンプラーとライム」から「タイ料理は、最後の瞬間に七つの軸でバランスを取る。フランス料理は、最初から七つの軸でバランスを取って、それを落ち着かせる」へ。このシフトは一度起これば、もう戻らない。料理人は、作ったことのない伝統のレシピを読んで、どの軸がいつ来るかを、料理に手をつける前に予想できるようになる。

5・サイトのレシピで読み解く

七つの軸という眼で、すでに作ったことがあるかもしれないレシピを、もう一度見てみよう。下のリンクはサイト内のレシピで、各リンクの後の段落はその料理が、七つの軸のうち何の仕事をしているかの読み解きだ。

アーリオ・エ・オーリオ — 三つの素材で、層のすべてを

んにく、オリーブオイル、パスタの茹で湯。塩はパスタ湯から。酸は基本的に不在で、それで成立している(レモンを少し絞るバージョン、パセリで仕上げるバージョンもある)。油脂は料理ぜんぶ — にんにくのための媒体、最後にパスタ湯と乳化させたときの構造。香りはんにくと唐辛子のすべて。熱がカギ — にんにくが花開くだけ温かく、焦げないだけ低い。食感はパスタと、選択的に乗せるパンの欠片。七つの軸のうち、ほとんどがオフで、油脂と香りだけがオンになっている。これがイタリア料理の「最小限の足し算」を純粹形で見たときの姿だ。

バインミー — 五つの軸を、ひとくちに

バゲット(食感：固い殻と柔らかい内側)。パテか脂のある豚肉(油脂)。なますの大根と人参(酸と食感)。パクチーと唐辛子(香りとうま味)。ナンプレーかマギー(うま味と塩)。マヨネーズ(油脂・運び手)。タイの哲学を、ベトナムの枠で実装したものだ。すべての軸が同時に出てきて、組み立ての瞬間にバランスが取れる。同じバインミーから、要素を一つずつ抜いて食べてみると、抜いた軸が「失われた」とはつきりわかる。何が欠けているのか、口が教えてくれる。

ビビンバ — 混ぜる前の層、混ぜたあとの統合

ご飯の上に、味付けされた野菜のセクション、たんぱく質、目玉焼き、コチュジャンが置かれた一杯。混ぜる前は、七つの軸が円形に並んだ「展示」。混ぜたあとは、七つが一つになる。優雅なのは、**食べる人が比率の主導権を持っている**ということ。最初のひと口にコチュジャンが多すぎたら、その後は混ぜる量を控える。ほうれん草をもっと食べたければ、そのセクションを取る。韓国料理は、バランスを「料理人が最終決定するもの」ではなく、「食べる人が参加するもの」として扱う文化だ。

サラダ・ニソワーズ — 西洋のモザイク、同じ原理で

トマト、ツナ、卵、オリーブ、アンチョビ、いんげん、じゃがいも、レタス — それぞれ別の下処理され、ヴェネグレットで軽くドレスされ、皿の上に並べられる。構造はビビンバと同じ、素材だけがフランスのもの。食べる人がひとくちを組み立てる。料理人の仕事は、各要素を適切に味付けし、適切なタイミングでドレスし、フォークの上で組み立てが起きるに任せること。

生姜とねぎのソース — 最小限の素材、最大限の層

しょうが、ねぎ、無味の油、塩、ごま油少々。熱い油を生の薬味の上からかけることで、すべてを同時に解き放つ。酸は食卓の米酢から、うま味は食卓の醤油から、それぞれ食べる人が足す。このソース単体は二軸(香りと油脂)だが、食卓では六軸(記憶を除くすべて。記憶は食べる人が持ち込む)になる。「どれだけ少ない素材で、どれだけ多くの軸を働かせられるか」をもっともきれいに示すレシピのひとつだ。

パッタイ — ひとくちごとに五軸を確認する

甘(パームシュガー)、酸(タマリンド、ライム)、塩(ナンプラー)、辛(唐辛子)、香(ピーナッツ、にんにく、干しエビ)。たんぱく質と麺は乗り物。料理は中華鍋の上で、一分のあいだにバランスが取られる。「ぼやけた」パッタイはたいていタマリンド不足で、「とがった」パッタイはたいてい砂糖不足だ。料理人は味見し、調整し、出す。

アヒ・デ・ガジーナ — パンを「香りの運び手」として使う

ペルーの、鶏肉と黄唐辛子のクリーミーなソース料理。ソースは、牛乳に浸したパンでとろみを付ける。このパンが二つの仕事をしている — とろみ(食感・構造)と、運び手(牛乳とパンの乳化に油溶性の香り成分を保持する)。アヒ・アマリージョ(黄唐辛子)は香りと中程度の辛さを運ぶ。一部のバージョンに入るくるみとチーズは、うま味を加える。ひとつの食材(パン)が、二つか三つの構造的な仕事を兼ねている料理だ。

ボー・ルック・ラック — ベトナムとフランスの層が会う

サイコロ状の牛肉を、にんにく、オイスターソース、砂糖少々で炒め、クレソンの上に盛り、皿の脇にライム果汁・塩・胡椒を添えて出す。フランスの鍋焼きの規律と、ベトナムの前舌バランスが会う料理。食べる人は牛肉をその場でライム・塩・胡椒に浸ける。二つの体系が、継ぎ目で一緒に働く。

6・よくある誤解

「素材を増やせば、味も増える。」むしろ逆のことが多い。塩・酸・うま味のコードを同じ音量で十八種類の食材に弾かせれば、料理は深くなるのではなく、濁る。五つの素材を正しい比率で組み立てたほうが、二十の素材を適当に組み立てたものより深い味になる。深さは足し算ではなく、層をずらして重ねること——違うものが、違う瞬間に、違う仕事をしていること。

「塩は最後に入れるもの。」最後に振った塩は表面に乗ったままで、口に入った瞬間に「塩」と認識される。最初から入れた塩は料理に溶け込み、姿を消して仕事をする。多くの料理は、塩を三つから四つの場面で入れる——パスタの茹で湯、肉の表面、玉ねぎを汗をかかせる段階、最後の微調整。最後にしか塩を入れない料理人は、完成した料理を「外から」味付けしていることになる。これは、いちばん難しい入れ方だ。

「辛い = 味が濃い。」辛さ(カプサイシン)は感覚であって、味ではない。唐辛子の辛さで満たした料理は、味が濃い料理ではなく、感覚の強い料理だ。多くの優れた料理は、辛さを「他の軸を持ち上げるための静かなハム音」として使う。料理が辛さしか感じさせないとしたら、それは料理人が「層を組むこと」の代わりに「辛さ」を使ったということ。

「ぼやけた = 素材が足りない。」ときどきはそう。けれどももっと多いのは、素材は揃っているがタイミングが狂っているケースだ。香りを入れるのが早すぎて飛んだ。酸を入れるのが早すぎて煮詰めて消えた。生のハーブを混ぜるのが二十分前で、本来は一分前だった。直し方はたいてい「新しい素材」ではなく、「同じ素材を違う瞬間に」。

「苦味は悪。」苦味はバランスのパートナー。ダークチョコレートの苦味があるから砂糖が認識できる。焦がした玉ねぎの苦味があるから煮込みの深みが認識できる。エスプレッソの苦味があるからクリームが甘く感じる。苦味は、甘さやうま味に「裏側」を提供する。すべての苦味を消そうとするレシピは、塩をいくら足しても直らない「ぼやけ」を生みやすい。

「これが本物のやり方です。」どの伝統も「一つのやり方」では成り立っていない。同じ町の、同じ家庭の中でも、同じ料理は何バージョンもある。「これが本物」という主張は、たいてい「ある一つの家系のやり方」「ある一つの店のやり方」「ある一人のシェフのやり方」を言っているだけだ。料理人が自分の料理を「一つのやり方」として提示するほうが、より正確で、食べる人が自分の記憶を持ち込んでも衝突しなくなる。

7・料理人の眼

ハノイの小さな店で一年仕事をしていた頃の話だ。フォーの担当の料理人は、サービス前に必ず鍋を三回味見していた。

一回目は、骨を引き上げた直後。だいたい四時間目。スープは澄んで、淡くて、豚と骨の味がした。彼はそれを「まだスープではない」と言った。

二回目は、さらに二時間後、最後の一時間で香り素材を加えたあと。スープは深く、丸く、豚と骨と八角と生姜の味がした。彼はそれを「もうすぐスープ」と言った。

三回目は、ナンプラーを混ぜて、火から下ろして二十分落ち着かせたあと。彼はひと匙取り、頷き、「これでスープになった」と言った。それから自分のカップに塩を一振りして、その一杯を全部飲んでから、サービスを始めた。

一度、二回目と三回目のあいだに何が変わったのか、聞いてみたことがある。彼の答えはこうだった。ナンプラーは何も足していない。すでにそこにあったものを、まとめてくれた。二回目の味見の時点で、スープの「持っているはずの味」はすべて入っていた。足りなかったのは、「焦点」だった。ナンプラーは、焦点だった。

その鍋のことを、私はよく思い出す。料理が「持つべき味」をすべて持ったが、まだ「焦点」を持っていない——その瞬間を見分けられる料理人は、もう料理を「作る」のではなく、料理を「仕上げる」ことを覚えた料理人だ。七つの軸は、料理人の作業セット。「八つ目のこと」——あの同僚がしていたこと——は、軸ではない。最後に料理に向き合う瞬間だ。スプーンを置き、もう一度味見し、料理に向かって「あなたはまだ何か欲しい?」と問う、その姿勢。

ときどき、料理は「もう何もいらぬ」と答える。それは、料理が料理人に「皿に出していい」と言っているとき。

もうひとつ書いておきたい。プロの料理人の規律のひとつは、いつ止めるかを知っていることだ。家庭の料理人を「もうひとつまみ、もうひと滴、もうひと絞り」と動かしている直し癖は、料理をバランスから過剰へ押しやってしまう癖と同じものだ。鍋の前で自分に言う言葉でもっとも難しいのは、「もう完成した」という一文だ。家庭料理人は、足しすぎる人がほとんど。足りない人はほぼいない。七つの軸を一つのコードとして考えるなら、シェフとは、コードが解決して、曲が終わったことを知っている人のことだ。

8・図と表(構想)

この章が本のレイアウトに入るとき、三つのビジュアルが入る予定だ。テキストでの下書きをここに残しておく。

図1 — 七軸ホイール。円形の図に、七本のスポーク — 塩・酸・油脂・香り・熱・食感・記憶。外周に、世界の各料理を代表する六つの料理が、その料理が最も強く依存している軸の頂点に配置される。読者は、図上のどの料理をたどっても、その料理がどの軸に寄りかかったか、どの軸を静かに保ったか、どの軸を消したかを読み取れる。食べる人も、自分の目の前の料理について、同じことができる。

図2 — 層のタイミング図。水平の時間軸。左から右へ、ひとつの料理が「素材」から「皿」に至るまで。時間軸の上に、六つの操作可能な軸(塩・酸・油脂・香り・熱・食感 — 記憶は食べる人の領域)が、それぞれもっとも多く加えられる地点に印が置かれる。時間軸の下に、三つの伝統 — フランスの煮込み、タイのカレー、メキシコのモレ — が、各文化での加え方の順番で同じ時間軸を辿る。「下から積み上げる文化」と「上で組み立てる文化」の違いが視覚化される。

図3 — 「なんか足りない」判定木。§3の判定フローチャートのビジュアル版。五つの分岐、それぞれに一行のテストと一行の直し方。A4一枚に印刷して、コンロの上に貼れる形式で設計する。覚えてしまえば紙はいらない。けれど印刷物が、その「覚える」を助けてくれる。

9・章のまとめ

この章を読み終えた読者は、最低でも四つのもを手に入れている。

ひとつめは、言葉。「味」は舌の仕事。「フレーバー」は脳が組み立てるもの。この二つを別の言葉として保てる料理人は、ある種の誤りをしなくなる。

ふたつめは、七つの軸。塩・酸・油脂・香り・熱・食感・記憶。料理はこの七つが互いに働いているとき、バランスが取れている。七つすべてが全開である必要はない。多くの料理は、三つか四つを大きく、三つか四つを静かに、意図的に使い分けている。

みつつめは、判定フローチャート。何か「足りない」と感じたとき、料理人は五つの質問を順番に走らせる手順を持っている。塩? 酸? うま味? 香り? 食感? 最初に「はい」と返ってきた質問が、修正点。手探りは終わる。

よつつめは、他の文化を読む眼。料理人は、タイ料理でも、レバント料理でも、韓国料理でも、レシピを読んで、最初の段落の中で「どの軸が前に出て、どの軸が静かにされているか」を予想できるようになる。作ったことがなくてもいい。文法は共通している。

この章が読者に与えなかったものは、レシピのリスト。それは本の残り、サイトの残りが担っている。この章は道具だ。レシピたちは、その道具を試すための練習問題だ。

10・次の章へ

この『地図』の次の章は、**油脂と乳化**。第一章で扱った七つの軸が、どうやって鍋から食べる人の口へ「届けられる」のか。油脂は §2 で軽く触れた運び手だが、第2章ではそれを深掘りする。家庭でよく起きる「ソースの失敗」――分離したオランダーズ、崩れたブルー・ブラン、油浮きのペスト、ざらついたクレーム・アングレーズ――のほとんどは、味の**組み立て**の失敗ではなく、**運び手**の失敗だ。七つの軸は揃っていた。けれど運び手が届けなかった。

油脂・乳化・熱が交差する具体的な領域――フランスの六つの基本ソースと、24の失敗パターン、それぞれの立て直し方――に深く入りたい読者のために、**ソース実践ノート**という姉妹編がある。第2章(と、第9章「ソースを料理のシステムとして見る」)の一角を、ノート一冊ぶんの深さで扱う。Atlas 全章の構造を先に見たい読者は、**本の構成**を参照できる。サイトのレシピは </recipes> にある。

この章を読み終えた読者は、第2章を待たずに、次の料理から練習を始められる。次に何かを作るとき、皿に盛る前に、一瞬だけ立ち止まる。そして、こう問う――七つの軸のうち、いま、何が働いている? そして、何が、まだ足りない?

その問いに答えられるなら、料理はもう完成している。答えに少し迷いがあるなら、もう一手だけ、何か残っている。

七つの軸は、ゴールではない。料理人が、料理の声を聴くための耳の使い方だ。

英語版はこちら →

© 2026 Terumi Morita. All rights reserved.

日本人料理人・食文化エッセイスト・ホーチミン拠点

このサイトには Amazon アソシエイトのリンクが含まれていますが、リンク経由でご購入いただいた場合、著者は Amazon アソシエイトとして適格購入から紹介料を得ます(購入者の追加費用はありません)。

X Threads Substack note Amazon Email

味覚知性マップ 音声ライブラリ

プライバシー 利用規約 アフィリエイト開示

サイトマップ