

# 鹿馬覺味

北大路魯山人

青空文庫



美味<sup>うま</sup>い不味<sup>まず</sup>いは栄養価を立証する。

\*

天然の味に優<sup>まさ</sup>る美味なし。

\*

現<sup>げん</sup>今<sup>こん</sup>の料理は美趣味が欠如している。

\*

料理つくるも年齢、食う好みも年齢。

\*

料理をつくる者は、つとめて価値ある食器に関心を有すべし。

\*

高級食器、美器をつくらんとするものは、美食に通ずべし。

\*

栄養価値充分にして美味にあらざるものは断じてない。美味なれば必ず栄養が存する。

\*

味覚は体験に学ぶ以外に道はない。良体験をもったものは、よい料理ができ、よい味覚がそなわり、幸せであり、美味しいもの食いの資格が高い。

\*

現在、純日本料理はないであろう。

\*

料理を味わうにも、三等生活、二等生活、一等生活、特等生活と、運命的に与えられている生活がある。またそれに従つて作るところの料理がさまざまである。

\*

貧乏国になつた日本料理、それが生んだ料理研究家の料理、毎日ラジオ、テレビで発表されている料理。これが貧乏国日本の生んだ料理研究であり、栄養料理の考えである。

\*

いっぴんいっしょう  
 一顰 一笑によつて 愛嬌あいきょうをまき、米を得んとする料理研究家がテレビに現われて、一途いちずに料理を低下させ、無駄むだな浪費を自慢して、低級に生きぬかんとする風潮がつのりつつある。

\*

もともと日本料理の中で生まれたわけではないから、げんこん 現在の  
ごとく低級の谷へ谷へと下降しつつある。このあり様は見るに忍  
びない。内容の重きに注意せざる者は、勢い外表のデザインのみ  
に走る。

\*

要求する食物に不味まずいものなしだから腹へが空るにかぎる。

\*

うかうかと元味を破壊して、現代人は美味うまいものを食くいそこな  
っている。

\*

手をかけなくても栄養も摂れ、美味でもあり、見た目も美しいものを、いたずらに子供を騙すような料理をつくることは、料理人の無恥を物語るものである。

\*

日本料理といつても、一概にこれが日本料理だと簡単にいい切れるものではない。いい切った後から、とやかくと問題が起り、水掛論が長びき、焦点がぼけてしまうのが常だからだ。昔もそうだが、近頃ではなお更である。

\*

日本人が常に刺身を愛し、常食するゆえんは、自然の味、天然の味、すなわち加工の味以上に尊重するところである、と私は思

っている。

\*

すべて本来の持ち味をこわさないことが料理の要訣ようけつである。  
これができれば俯仰ふぎよう天地てんちに愧はずるなき料理人であり、これ以上  
はないともいえる。

\*

次が美の問題である。

\*

料理も美味うまい物好き、よい物好き、なにかと上じょうもの物好き、い  
わばぜいたく者であつてこそ、筋の通つた料理が生まれるのであ  
る。



\*

味に自信なき者は料理に無駄むだな手数をかける。

\*

低級な食器にあまんじている者は、それだけの料理しかなし得ない。こんな料理で育てられた人間は、それだけの人間にしかなり得ない。

\*

料理といつても数々ござる。料理屋の料理、家庭料理、富者ふしやの好む料理、貧者の料理、サラリーマン級の料理、都会料理、田舎いなかの料理、老人好み、若人わかうど好み、少年少女向き、病人向き……。すべからず料理をつくる者は、この別を心得、いやしくも自分の好

みだけを押しつけてはならない。

\*

これほど深い、これほどに知らねばならない味覚の世界のあることを銘記めいきせよ。

\*

料理の世界にしても、これですべてがわかったという自惚うぬぼれは許されぬ。いつもいつも夢想だに出来ないことが存在することを知らねばならぬ。

\*

飽きるところから新しい料理は生まれる。

\*

私が自分自身でふしぎなど思われるくらい考えつづけているのは食物、すなわち、美味探究である。つまらないものを食って、一向気にしない人間を見ると馬鹿にしたくなる。私は今でも自炊じすいしている。三度三度自己満足できない食事では、すまずことができないからだ。美食の一生を望んでいる。傾けいちよう聴ちようすべき食物話が乏しくなったことは晩年の私を淋さびしがらせる。この点でも私は孤独だ。

\*

料理研究家と称される人々が昨日に今日にテレビで料理講習をやっている。美味と感ずるもののなかで視覚だにたよるものが大な料理なのに、テレビ料理に出てくる先生というのが、調理するの

に腕時計・指輪をはめたまま、ひどいになると、ご丁寧ていねいにも爪つまへに紅までしている。こんなのを見ると、食欲減退である。それに料理研究家が揃そろいも揃そろって爺じいさん婆ばあさんなので、テレビで大寫しにされる手が、これまた揃そろいも揃そろって薄汚い。料理はもともと理ことわはかを料かると書く通り、美味うまい不味まずいを云々うんぬんするなら、美味の理について、もつと深く心致さねばなるまい。

\*

「綺麗きれいに盛りつけます」という言葉に誘われて、食器はと見れば、これまたガラクタばかり。食器は料理の衣裳いしやうだということを、ご婦人講師さんごとくとお考えあれ。

\*

衰える食器。今日、大方おおかたの日本料理がわれわれに満足を与えない状態にある。これすなわち、食器の衰えは、料理界の衰えの影響であるといえ得られるのである。

\*

新鮮に勝る美味なし。

\*

自然の栄養価値、栄養の集成が味の素である。

\*

低級な人は低級な味を好み、低級な料理と交わって安堵あんどし、また低級な料理をつくる。

\*

京都は、昔から料理がもつともよく発達していた。ここには長く皇居があつた。しかも、四周山々に囲まれて、料理の料理とすべき海産の新鮮なさかながなかつた。ここに与えられた材料は、豆腐、湯葉ゆば、ぜんまいなどであつた。この一見まずい材料をもつてして、貴族、名門の口を潤うるすべき料理を考案しなければならなかつた。こうした材料、こうした土地柄が、立派な料理の花を咲かせたのは理の当然といえよう。

\*

まぐろはいつ頃、どこで獲とれたのが美味いとか、たいはどうして食べるべきであるとかいうようなことを知っているのが、いかにも料理の通つうじん人のごとく思われている。

だが料理はそんなものではない。ほんとうに美味しいものを食べたいと思う食通は、まず飯めしを吟味ぎんみしなくてはならぬ。飯のよしあし、また飯と平行して、煮だしこぶのよしあし、これを果してどのくらい知っている人があるだろうか？

美食は物知りになることではない。もつともよく使われる、手近な、料理の原料になる、これらのものを正当に知らなくてはならぬ。

\*

わさびもどこで採とれた、どのくらいの大きいものがいい、というようなことは誰でもよく話すことである。だが、どんなわさびおろしで、どんなふうにおろすのか知っている人は、存外くろうと玄人

の中にすら少ないものである。

\*

そういえば、台所道具がこの家もなっていない。よく切れるいい庖丁ほうちよう、大根おろし、わけてもかつおぶしを削る鉋かんのごとなき、どれも清潔で、おのおの充分の用に耐えるべき品が用意されていないように思う。

\*

いいかね、料理は悟ることだよ、こしらえることではないんだ。名人の料理人というものはみなそれなんだね。

\*

こんにち今日の料理界なんてものは、ほかの世界にくらべたら、底が知



れている。料理界には穴があるんだ。あるといえばあるが、しかし、ほんとうのことはわからん。仮にいつてみればあるというだけだね。要は、料理のために料理のことを知る、それよりほかに手はない。そうしてほかの先生を仔細しさいに検討してみるといい。

\*

わさびの味が分つては身代しんだいは持てぬ。

\*

栄養を待っている肉体に要求がなくなれば、美味にあらず効果もなし。

\*

外人でも日本人でも、料理を心しん底そこから楽しんではいないよう

だ。味覚を楽しみたい心は持っているが、真から楽しめる料理は料理屋にも家庭にもないからであるらしい。栄養栄養と、この流行に災いされ、栄養薬を食って栄養食の生活なりと、履<sup>は</sup>き違えをしているらしい。

えて栄養食と称するものは、病人か小児が収<sup>しゅう</sup>監<sup>かん</sup>されているときのような不自由人だけに当てはまるもので、食おうと思えばなんでも食べる自由人には、ビタミンだのカロリーなど口やかましくいう栄養論者の説など気にする必要はない。

好きなものばかりを食いつづけて行くことだ。好きなものでなければ食わぬと、決めてかかることが理想的である。

鶏<sup>にわとり</sup>や飼犬のような宛<sup>あ</sup>てがいの料理は真の栄養にはならない。自

由人には医者がいうような偏食の弊はない。偏食が災いするまでには、口のほうで飽きが来て、転食するから心配はない。

\*

売ることを目的としてつくった料理が料理として発達し、日本料理の名をなしている。また一面、富豪が多数の来賓を招いて饗宴する料理、体裁を主とした装飾料理があつて、これもまた一種の日本料理として早くから発達し、その存在が許されている。

このほかに庶民が日常食として親しみを持つ郷土料理があつて、これをお惣菜と呼び、日本食の代表的な地位を占め、日本人一億人ありとせば、九千五百万人はお惣菜という簡易日本料理によ

って生活し、これはこれなりに、愚<sup>おろ</sup>かながらも旧来の食に楽しみをもっているようである。

しかし、万<sup>ばんにん</sup>人が日常食とするお惣菜料理の大部分は、あきらめの料理であって気の毒である。高いものは食えない、料理の工夫は知らない、旧慣をあり難<sup>がた</sup>いものにして、自分たちはこれよいのだとあきらめているからである。

これにつけ込んだというわけでもあるまい、放送料理という困った料理放送が続いている。

\*

美味<sup>うま</sup>い不味<sup>まず</sup>いは無意味に成り立っているものではない。栄養的  
確なバロメーターである。

\*

料理は自然を素材にし、人間の一番原始的な本能を充たしなが  
ら、その技術をほとんど芸術にまで高めている。

\*

「人はその食するところのもの」と、ブリア・サヴァラン（『味  
覚の生理学』の著者）はいつている。その人の生活と、大きく考  
えれば人生に対する態度が窺うかがわれる。

\*

ほんとうにもものの味がわかるためには、あくまで食ってみなけ  
ればならない。ずっとつづけて食っているうちに、必ず一度はそ  
の食品がいやになる。一種の飽あきが来る。この飽あきが来た時にな

って、初めてそのものの味がはつきり分るものだ。

\*

料理の本義といったところで、別段むずかしいことはない。要するに美味うまいものを食うことである。しかし、美味しいものといつても、値段の高い安いには関係がない。美味しいものといえば、工夫によると思う者もあるだろうが、工夫だけでもだめだ。

料理のよしあしは、まず材料のよしあしいかんによる。材料の選択次第である。だから、材料の眼めききが肝かん心しんである。これは今まであまりいわれなかったが、従来の料理論のエアポケットだ。どのだいこんが、どのたいが、どのかつおぶしが美味いか、という鑑定、これがまず第一で、これを今まではお留守にしていた。

これを抜かしては問題にならん。材料を見分ける力をまずつけること。こぶでも、ピンからキリまである。つまり、人絹じんけんと本絹ほんけんとの区分で、自然のものにも人絹みたいになつまらんものもある。

\*

なんでもすべて基礎工事が大切だが、食物でもまず基礎教育が必要だ。豚でもいろいろある。何貫目ぐらいの豚、たいでも何百匁もんめのたい、というふうに行かねばならぬ。鶏にわとりでも年老とつたのは不味まずい。卵を生む前のが美味しい。かように鶏といつても千差万別である。

また料理では加減が大切だ。同じ材料でも、加減次第で美味く

も不味くもなる。加減を知ること、それには料理でも、やはり、学ぶことが必要で、群ぐんもうぞう盲象を撫なずるようなことではいけない。

\*

料理を美味しく食わすという点からいえば、同じものでもよい器いに容れる。景色のよいところで食うことが望ましい。叶かなわぬまでも、なるべくそういうふうにする心がけが必要である。アパートでも、部屋をよい趣味で整えて食事をする。そういう心掛けが、料理を美味しくする秘訣ひけつだ。ただ食うだけというのではなく、美的な雰ふん囲いき気にも気を配る。これが結局はまた料理を美味うまくする。

絵でも、書でも、せいぜい趣味の高いものに越したことはない。これまた心の栄養で、人間をつくる上の大切な肥料なんだから。



料理というと、とかく食べ物だけに捉とらわれるが、食べ物以外のこれらの美術も人間にとって欠くことの出来ない栄養物なんだから、大いに気を配ることが肝かん心じんだ。事実、食事の場合に、生理的にも好よい影響があるようだ。

\*

僕のところには婦人雑誌の記者などが、なにか料理について話してくれて雑誌の記事をとりに来る。だが、そんなのにいったつて、真に分ろうとしないんだから、いったつてつまらん。なんでもそうだが、ちよつとおつとめで記事を取りに来る人なんかに、なにを話せるものかつて、いつも話しやしない。書く本人が分らないで、美味なんて記事はどうして読む人に分ると思えるものかっ

て、いつもいつてやるのさ。

\*

良りようかん

寛かんが否認する料理屋の料理とか、書家の書歌詠よみの歌の

意は、小しょうせい生せい、双もろて手を挙げて同感するが、世人は一向反省の色

を見せない。世人の多くは真剣にものを考えないとか考えられない。

\*

それにはその訳がある。もともと料理には無理がある。

\*

貧しき人々が貧しき人々の好みの料理をする。これはマツチしていて苦情はない。

\*

貧しき人々が富める人々の食事に手を出すでは、うまくマツチしない。

\*

貧しき人々と富める人々の中間に在る人々の料理は、まず貧しき人々の手になるであろうが辛抱しんぼうの出来るところ、出来なくともしようはない。

\*

富める人はなんとしても貧しき人々の手で出来た料理を口にする以外に道はない。貴婦人は台所で立ち働く習慣がないからだ。

明治の元勳げんくん井上侯のように、あるいはアイゼンハウワーのよ

うに、来賓らいひんに供する料理は必ず自分でつくる、あるいは監督もする、献立こんだてはもちろん。こんなふうな人が多々あると、貴族は貴族同士、富豪ふしょうは富豪同士で楽しめるわけだが、いずれの国にあつても、そうなつてはいない。こうなると貧しき人々が、貧しき人々の好む料理をつくることが一番幸福であるようだ。

\*

野菜は新鮮でなければならぬ。八百屋やおやに干枯ひからびて積んであるものを買わず、足まめに近くに百姓ひやくしようや家があれば自分で買いに行くがよい。かえつて安価につくかも知れない。

\*

台所のバケツにほうれん草を二日もつけておく人がある。ほう

れん草は、台所用いけばなにあらず。

\*

砥石といしは庖丁ほうちように刃をつける時に使え。使用後の手入れをちよつと怠なまけると、すぐに庖丁はさびのきものをきてしまう。たまねぎも、きものを脱がして食べるのだから、庖丁も、きものを着了まま使うな。

\*

さかなを焼く時は……、

さかなというやつは、おもしろいものだ。じつと目を放さずに見つめていると、なかなか焼けない。それなのに、ちよつとよそ見をすると、急いで焦こげたがる。

\*  
人間は目をつけていると、急いで用事をするが、目をはなすと、さつそく怠けている。

\*  
どうしても料理を美味おいしくつくれない人種がある。私はその人種を知っている。その名を不精ぶしょうもの者という。

\*  
餅もちの中にも食べられぬ餅がある。やきもち、しりもち、提ちようち

灯んもち、とりもち。

\*  
煮ても焼いても食べぬというしろものがある。せつかくの材料

を煮たり焼いたりしたために、かえって食えなくしてしまう人も  
いる。お化粧したために、せつかくの美人がお化けになつてしま  
うことだつてある。

\*

ラジオで料理講習しているのをときどき聞いている。まさか豚  
や犬に食わす料理の講習ではあるまいな。豚や犬に食わせるよう  
なものを配給したりするから、そこでラジオも、豚や犬に食わす  
料理を放送せねばならなくなるらしい。これは辛しんぽう抱料理ばかり  
だ。そして今に、優生学の講習の後で、おそらく種男を募集する  
つもりだろう。

\*

客になつて料理を出されたら、よろこんでさつそくいただくがよろしい。遠慮しているうちに、もてなした人の心も、料理も冷めて、不味まずくなつたものを食わねばならぬ。しかも、遠慮した奴やつにかぎつて、食べ出せばたいがい大食いである。

\*

腹が空へつてもひもじゆうない、というようなものには食わせななくてもよい。

腹がいっぱいでもまだ食いたい、というようなやつにも食わせなくてもよい。

\*

食事の時間がきたら食事をするという人がある。食事の時間だ



から食べるのではなく、腹が空つたから食べるのでなければ、美味しくはない。美味しいと思わぬものは、栄養にはならぬ。美味しいものは必ず栄養になる。

\*

心配するな、舌のあるうちは飢えぬ。

だが、女と胃袋には気をつけよ。

\*

腹が空つては戦<sup>いく</sup>さが出来ぬ。戦さをしなくなった日本に、腹が空ることだけを残してくれたのは悲劇だろうか。そんなら、なにを食べても美味しくはないという金持の生活は喜劇か。悲劇は希望を求め、喜劇は希望を忘れている。

\*

一に加える一は二なり。万歳まんざいは一加える一は三。万歳は二人でしゃべる。二人でしゃべるから一人でしゃべる時の二倍のボリュームがあるかというのと、さにあらず、それよりはるかに効果は大きい。

塩は万歳まんざいに似ていると思え。一合の汁に入れた塩の十倍を一升の汁に入れて煮て見給えたま。集団すれば強くなるのは人間だけとはかぎらない。

\*

料理を教えるのに、塩何グラム、砂糖何匁もんめなどと、正確に出すなら、ねぎを適宜てきぎに刻みきぎ、塩胡椒しおこしょう少々などというな。なににな

を何グラムというような料理法を、科学的文化人の生活だと思っている人がある。科学的文化人とは、塩何グラムではなく、科学する生活態度を身につけた自由人のことである。

\*

野蛮人やばんじんには、齒磨き粉を吞のませても、胃病がなおるといふことだ。

ライスカレーをつくる時、メリケン粉と炭酸をまちがえて入れる人が居はせぬか。しかも、食べてなおかつ気付かぬ人も、なきにしもあらず……。ただし、こんな料理は胃病のときにかぎりつくれ。

\*

料理をする時は、女の方は特に頭を手拭てぬぐいでカバーして料理すべし。ふけや髪かみの毛は味の素の代用にはならぬ。

\*

美味うまいもの食いの道楽どうらくは健康への投資と心得よ。

\*

日本料理は日本の美しい器にて、これは茶道にてきわめられている。けれども、今日こんにちの日本料理はもつと豊富なものになっている。また、科学的方面からも考察されている。われわれの味覚しこくの嗜好しこうにも変化を来たしている。料理に使用される材料にしても、時代的な変遷へんせんが大いおおにあるであろう。今日の料理の墮落だらくは商業主義に独占されたからだと考えられる。家庭の料理は滅びる。家

庭の料理が滅びることは、それだけ心身ともに不健康な人間が多くなることだ。

\*

料理に一番大事なことといえば、それは材料のよしあしを識（し）ことである。材料のさかな、あるいは蔬菜（そさい）など、優れてよいものを用いる場合は、料理は、おのずから易々（い）たるものである。よほど頓馬（とんま）な真似（まね）をしなにかぎり、美味（うま）い料理のできるのが当然である。

例えば瀬戸内海の生きのよいさかながあつて、それが折りわらく下手（へた）な料理人の手にかかったとしても、種（たね）がよいために、どうかこうにか美味しく食えるものである。野菜にしても、京都のもの

のなどで、新しいものを料理するならば、文句なしに美味いと決っているのである。それが場ちがいのもので、しかも古びた、さかなでいうなら、色の褪せた、臭気のあるようなものではないかに腕のある料理人でも、どうしたって美味くはならないものである。野菜にしても、萎びて精気を欠いては、味も香気もなく、ただもうつまらない食物にしかならないのである。こう考えて物が判るとき、材料のことをまず第一に心がけねばならぬ必要が起こるのである。材料の良否を心がけると同時に、次には材料の見分けがしかと掴めなくてはならないのである。

それには経験が充分できていないと、材料を目前にして、よしあしが分らないであろうから、買い物学とでもいう買いものの苦

労を重ねなくてはならないのである。例えば婦人が呉服ものの選  
択に苦勞するようにである。見れども見えず、食えどもその味が  
分らないというようでは、料理を拵こしらえる資格もなければ、食う資  
格もないわけである。材料の良否は人の賢愚善悪にも等しいもの  
で、腐ったようなさかな、あるいは季節はずれの脂あぶらっ氣けを失った  
さかななどは、魂の腐った人間に比すこともできれば、低能ある  
いは不良に比すべきもので、優れた教育家の苦心が払われたとし  
ても、その成果はおぼつかないものであると同様である。

ことに食物の材料は、さかなひと切れにしても、だいこん一本  
にしても、同じ値段で相当良否の別がある場合が間々まあるのであ  
るから、まず物を見てよいと認識した後、はじめて買まいものをす

る習慣をつけることが肝要である。男なら酒のよしあしをやかましくいう酒呑みのように、ものの吟味ぎんみを注意深くするようになれば、料理のよしあしが語れるわけである。そこで概念的に考えねばならぬことは、値段の安いものは概がいして下らぬものが多く、値段が高いものは総じて品物がよいということである。それは何物でもある。ただし、掘り出しものは別である。それはいうまでもない。

\*

誰でもふつうに、商売人の手になった料理は、美味しいものかのように考えるが誤認である。なるほど、商売人は料理の玄くろうと人である。しかし、玄人はいろいろの条件において料理をする。第一



に値段を考えて料理をするであろう。邪道じゃどうであるけれども、商売上であれば、採算のとれるようにするのが第一義で、料理は第二義。ここに墮落だらくがある。しかし、仕方のないことである。だから、われわれは玄人くろうとの料理だからといって、金出して食う料理は、美味うまいものとするのが誤り。そして、それが家庭の料理をも滅亡に導いてしまったのである。

\*

家庭の料理、実質料理、一元料理、そこにはなんらの思惑おもわくがはさまれていない。ありのままの料理。それは素人しろうとの料理であるけれども、一家の和楽、団欒だんらんがそれにかかわっているのだとすれば、精一杯の、まごころ料理になるのである。味噌汁みそじるである

うと、漬けものであろうと、なにかもが美味しい。それを今日の簡単主義と、ものぐさ主義が、商業料理へ追いやってしまつて、家庭の料理は破滅に陥つたのである。

# 青空文庫情報

底本：「魯山人の食卓」グルメ文庫、角川春樹事務所

2004（平成16）年10月18日第1刷発行

2008（平成20）年4月18日第5刷発行

底本の親本：「魯山人著作集」五月書房

1993（平成5）年発行

入力：門田裕志

校正：仙酔あびす

2010年1月14日作成

青空文庫作成ファイル：

このファイルは、インターネットの図書館、青空文庫 (<http://www.w.aozora.gr.jp/>) で作られました。入力、校正、制作にあたったのは、ボランティアの皆さんです。

# 味覚馬鹿

北大路魯山人

2020年 7月13日 初版

## 奥 付

発行 青空文庫

URL <http://www.aozora.gr.jp/>

E-Mail [info@aozora.gr.jp](mailto:info@aozora.gr.jp)

作成 青空ヘルパー 赤鬼@BFSU

URL <http://aozora.xisang.top/>

BiliBili <https://space.bilibili.com/10060483>

Special Thanks

青空文庫 威沙

青空文庫を全デバイスで楽しめる青空ヘルパー <http://aohelp.club/>  
※この本の作成には文庫本作成ツール『威沙』を使用しています。  
<http://tokimi.sylphid.jp/>