

真の食のあり方は、味覚を信じて生きること。



東京都内で2000年よりそば屋を営む大森大和さんは、できるだけいいものを出したいと、そば粉に始まり、野菜、調味料など食材を吟味し続ける日々を送っていた。その結果、数年後に自身の味覚に劇的な変化が起こる。それまで問題なく食べられていたものでも、口にすると舌がしびれ、強い脱力感に襲われるようになってしまったのだ。

味覚が変わってしまった原因を、大森さんは自身の行動をていねいに振り返って探し求めた。そして思い当たったのは、農薬、食品添加物、化学調味料など不自然なものを体に入れないこと、薄味を心がけること、そして素材のもつ生命力が感じられる本物を食べること。このようなシンプルな行動を重ねていくうちに、ふと気づいたら今までの自分とは違う自分になっていたのだ。

健康にいい食べもの、という言葉に私たちは弱い。でも、有機栽培の野菜を選んで食べればいいのかというと、それほど単純な話ではない。有機栽培であっても肥料が畜糞由来か植物由来かの違いもある。当然、味わいも違う。大事なのは食材を選んだ後に、どんな味がするのかをしっかりと味わい、本物の食材であるかどうかを自分で判断することじゃないか、そしてそのような積み重ねが身体を大きく変化させてしまうのだ、と大森さんは綴る。味覚の劇的な変化を経験した大森さんだからこそ、情報や知識に振り回されて健康になれない現代人の過ちに気づくことができたのだ。

巻末には素材のよさを生かす16のレシピを掲載。まずは素材の味わいをしっかりと感じることを体験し、経験を重ねていけば、自ずと舌が自分に必要な食材を選んでくれるようになるはずだ。

味覚革命——その食事で、命と健康を守ることができますか？

大森大和著 風と空出版刊 1680円