

ボールドラーらしい食事

筆者のボールドラーでの生活も、長い月日が経った。そして、以前の単なる美食家を自任していた時代からすると、ずいぶん「健康家」になった。食の本を多く読み、ファーマーズマーケットで買い物をしたり、健康食の通の人と接したり、健康を意識して食事を摂るようになってから、食べ物のレパートリーは激変した。旧知である帝国ホテルの小林哲也社長に、「食」は、「人・良」の部首の組み合わせからできた漢字だ」と指摘されたことがある。まさに、「人に良い」食事とは何かを毎日考えるようになり、食事観、生活観が変わった。

ボールドラーを訪れる多くの日本からの客人に、「この典型的な食事は何か」とよく聞かれる。ボールドラーの食について語る時、ベジタリアン、ビーガン、ローフード、スローフード、そして日本の影響を強く受けているマクロビオティック、その他無数のダイエット食があるが、何がロハスでボールドラー的なのか定義できないし、それで構わないと考えている。この地方独特のディッシュがある訳でもないのだ。

この街の大きな特性は、健康への姿勢だと思ふ。ボールドラーでは、ナチュラル系のスーパーはかなり多いし、一般のスーパーでもオーガニックコーナーが充実しているだけでなく、加工していない生鮮食品の売り場面積も大きい。私が見るところ、アメリカの他の街に比べて、自ら調理をする人が多そうだ。もちろん、他のアメリカ人のように、外食も多いのには違いないが、食材選びから、栄養価を意識したり、バランスを勘案したり、オーガニック

from Boulder



① 地中海周辺はおろか世界中どんな都市にでも伝導のテレックスを打つことができるのです。最もすさまじいのは② 地中海周辺はおろか世界中どんな都市にでも

ロハスの聖地——ボールドラー通信 35

直感力を養う料理学校

日本もアメリカも食欲の秋ですね。
今回はボールドラーらしいユニークなクッキング・スクールを紹介します。
こちらの学校、何よりもコンセプトが徹底しています。
学んでもらいたいのは、テクニックよりも、
食材の多様さと地域の豊かさ。
ダンスの振り付けのように、食材と踊る楽しさを養います。

photographs by Mariquita text by Kei Izawa



を求めたり、地産地消を実行する点など、平均的なアメリカと大いに違う気がする。健康管理を語るときに、「まっとうな食」を外すことができない。それがロハスの底辺にあるサステイナビリティ、自己啓蒙やヒーリングなどの思想と合致するのだと思っている。

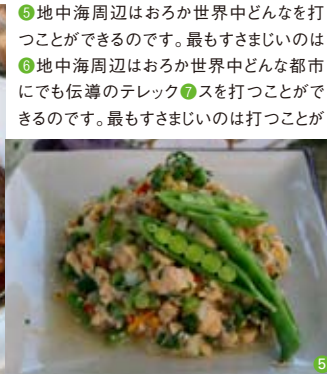
美食であり、 健食の思想

ボールダーにはいくつかの料理学校がある。その中で調理の技能、レパトリーの広さを教えるのではなく、自然の食材を見つめ直し、季節に合ったモノを活用していこうとする学校に出会うことができた。調理の基礎技能は教えるのだが、より大事なものは食材の特性を吟味・研究することで、調理を行う生徒に、組み合わせの楽しさを味わってもらいながら、インテュイション、つまり料理の創造性と直感力を養い、食べ物を「創造する」技術を体得させようとする学校なのだ。その学校の名前は「ザ・スクール・オブ・ナチュラル・クッカーリー (The School of Natural Cookery)」とこう。

この料理学校の創設者のジョアンヌ・ザルツマンさんは、健康的な料理の本を何冊も出しており、雑誌などでもその手法を紹介している人だ。ザルツマンさんは、芸術家の父と音楽家の母を持ち、本人も若い頃は長い間プロ・ダンサーを、その後、ダンスの振り付けをしていた経歴の持ち主だ。その当時、病院が処方した薬の影響で体調を崩し、悩んでいたザルツマンさんはマクロビオティックの本を読み、触発されて、健康に良い食事を摂るようになったという。そして見事に体調を



③ 地中海周辺はおろか世界中どんななを打つことができるのです。最もすさまじいのは④地中海周辺はおろか世界中どんなな都市にでも伝導のテレックス⑦を打つことができるのです。最もすさまじいのは④地中海周辺はおろか世界中どんなな都市にでも



⑤ 地中海周辺はおろか世界中どんななを打つことができるのです。最もすさまじいのは⑥地中海周辺はおろか世界中どんなな都市にでも伝導のテレックス⑦を打つことができるのです。最もすさまじいのは④地中海周辺はおろか世界中どんなな都市にでも



取り戻した経験があるのだ。

ザルツマンさんの学校は比較的高級な住宅地の一角にあり、普通の家のようだが、中に入ると、もうそこは調理実践校なのだ。ダイニングルームも、実習で作った食事をテーブルに盛り付けたりするのための模擬ダイニングになっている。2台の大型車が入るガレージは、大量に買い付けている食材の冷凍、保管倉庫なのだ。彼女は、こたわ



⑧ 地中海周辺はおろか世界中どんななを打つことができるのです。最もすさまじいのは④地中海周辺はおろか世界中どんなな都市にでも伝導のテレックスを

りの食材をかき集め、地元周辺の農家から多くの食材供給を受けて、まさに生徒たちに旬なモノや地産地消の良さを実践で教え込んでいる。

この料理学校では、「食材をどのように活かすか」という直感力を養うことが主眼なので、レシピなどはない。不思議な教授法だ。もちろん、計量などもないし、カップやスプーンなどの表記などはない。ザルツマンさんは、「芸術家が得意とするところは、観察眼です」と言う。芸術家の観察眼の必要性は、科学者と同じ。食材を分野ごとにきちんと分類して、それぞれの特性を覚え込み、あたかも色の調合をするときのように「振り付けて」いくのだそう。実際、実習で作った料理を食べさせてもらったが、クリーム、バター、ワインなどで味を隠すのではなく、より多くの自然な果汁や調味料を使い、見事な味付けに仕上げているのには感銘した。日本の和食の原点を見るかのような調理方法かもしれない。ザルツマンさんの本を読むと、完成されたドイツの記述よりは、原材料の特性の記述に主眼がある。非常に面白い点だ。

ザルツマンさんが使用する食材のメインは野菜だ。ただし、肉を排除して

いるのではなく、入れるとすれば野菜の味が崩れないくらい分量しか入れない。彼女は、プロの料理人を多く世に送り出しているが、彼女自身は「究極の家庭料理人」との自己評価だ。彼女は元々、ボールダーに以前あった初期のナチュラルスーパー「アルファルファ」で、買い物客向けに自然食材を使った調理を行う、販売促進の仕事もしていた。毎日違う原材料を見事に組み合わせる過程で、観察と実験を繰り返して、彼女のメソッドは出来上がってしまったのだ。また、ラジオ番組でホスト役を務めており、彼女の料理方法に多くのボールダー人が感化されている。

食材の研究をよく行うことによって、もうひとつ、ポジティブな面が浮かび上がってくる。ザルツマンさんにとって、旬な野菜を使う意味は大きい。その土地のものを使う意味も大きい。そうして調理を行うことで、実は、その土地や季節などに合った食によるヒーリング効果も期待しているのだ。彼女は生きた酵素があるピクルスや漬け物のようなものにも関心が強い。

偉いと思うのは、自己技能にうねぼれることではなく、食材の選別眼、組み合わせ眼、そして直感力の増強に学校の基礎を置いていることだろう。このような美食で健全な思想は、ボールダーの得意技のような気がする。ザルツマンさんだが、来年の3月に、バリ島へボールダーから教室を移動するのだという。彼の地で展開する教室の主な目的は、「違った食文化でも、自分の調理に関する発想が通じることを実証するため」のようだ。自然との調和がないグルメに浮かれてしまうことなく、真のグルメを求める姿は清々しい。

ザ・スクール・オブ・ナチュラル・クッカーリーのホームページ
<http://www.naturalcooking.com/>

井沢 敬

いざわ・けい ● 1949年福岡生まれ。慶応義塾大学卒業後、ジェトロ派遣でハーバード大学大学院へ。ジェトロ、ゼネラルモーターズ社(オベルジャパンも含む)を経て、1997年にボールダーに移住。2005年よりボールダーのライフスタイルに関わる、健康、有機食品、コンサルティング及び事業を始める。合気道歴39年の5段。ボールダーで合気道の鍛心塾道場を開き指導。著作に『米国経済ハンドブック』(共著/東洋経済新報社)、『カリフォルニア』(共著/有斐閣)。