

「日本の四季と食材の旬」

日を追うごとに寒さが厳しくなり、日本の四季は実に明確で美しいものだと感じるこのごろ。ダイコンや白菜など冬野菜は、自身が寒さに耐えられるよう糖分を多く蓄積するため、甘みが増しておいしくなります。

こんなふうに食材には春夏秋冬、それぞれに食べごろを迎える「旬のもの」があります。昨年、国連教育科学文化機関（ユネスコ）の無形文化遺産に登録された「日本の食」は、その旬を頂く文化でもあります。

しかし、野菜や果物、魚などの旬を感じながら、買い物をしている人がどれほどいるでしょうか。

フードコーディネーターの仕事をしていると、プロモーションのために本来の旬よりもずいぶん早く、レシピなどを準備しなければいけません。たいていの食材は手に入ります。栽培や保存の技術が向上し、店頭にはほぼ年中、欲しい食材が並んでいるし、インターネットで取り寄せることもできるからです。

旬が見えづらくなっている現代。岡山県が全国有数の水揚げを誇るカキもそうです。ある養殖業者は、カキの身が大きくプリプリとして最もおいしいのは、二月末～二月末だと言いますが、最需要期は、歳暮シーズンで忘年会や新年会の多い年末年始です。

生産者が旬でなくとも、収益性の高い時期に出荷するのはビジネスとして当然。消費者にとっても、さまざまな食材が食卓に上るのは喜ばしいことです。

ただ、四季の変化に富んだ日本の風土がもたらす「旬」を、少し意識すれば食卓はもっと楽しくおいしく、滋養に富んだものになるはずです。