# 鮪の茶漬け

北大路魯山人

青空文庫

たい茶漬けは世間に流布され、その看板をかけている料理屋さえ出来てきた。関西ではもちろんのこと、東京でも近来よく見かけるようになった。また、家庭にも侵入して、実際に試みられるようにさえなっている。それなのに、たいより簡単で、美味いまぐろの茶漬けが用いられていないのは、ふしぎな気がする。

たいは関西がよく、まぐろは東京がいい。

その意味からいっても、東京は、たい茶漬けよりまぐろの茶漬けを用いてしかるべきであろう。

東京に、もし京阪のような食道楽が発達していたら、おそらく、今日までまぐろの茶漬けを見逃してはいなかったであろう。そういう私も、まぐろの茶漬けは京都で覚えたもので、東京人から教わったものではなかった。今後の東京人は、たい茶漬けなんて関西の模倣をやらないで、堂々と江戸前のまぐろをもって、たい茶漬けに対すべきである。東京には関西のような、美味なたいがないから、なおさらである。

茶漬けの御飯

御飯の炊き方がやわらかく、ベタベタするようなのは一番いけない。すしの飯の程度がいい。炊きたての御飯ではいけない。生暖かにさめた程度がいい。茶漬けにもよりけりだが、魚の茶漬けには冷飯は絶対にいけない。

お茶の出し方

かける茶は番茶では美味くない。煎茶にかぎる。煎茶の香味と苦味とが入用である。少し濃い目の茶をかけると、調和がとれる。茶が薄くては不味い。だから、粉茶の上等がいいというわけになる。

粉茶のだし方は人も知るように、粉茶専用の小さなざるがある。これはすし屋で使っているものである。それで、すし屋の用いるように、大目ざるに一杯程度入れて水をさす。なぜなら、粉茶は茶の残りを集めたいわば茶のくずであるから、埃などがまじっていよう。これを洗滌する意味で、ざるの中に入れた茶に水をさすと、乳白色に水がよごれてこぼれてくる。これを捨て、ざるの中の粉茶に熱湯を注ぐ。

この場合、熱湯を少しずつ注げば、茶は濃くなり、ざあっと一気にお湯を注げば、茶は薄くなる。熱湯の注ぎ方によって、濃淡自在にお茶は加減できる。

お茶漬けには、熱湯を少しずつ注いだ濃い目のものを用いるのがよい。しかし、抹茶や煎茶にしても、最上のものを用いることが秘訣だ。茶が悪いと、茶漬けの中に、なにが入っていようが駄目である。

要するに、茶がよくなければ茶漬けの意義がない。

茶漬けのまぐろ

さて、茶漬けに用いるまぐろだが、しびまぐろがいい。

しびまぐろは、ふつうすし屋で使っているまぐろのことである。まぐろのトロといって、白っぽい、脂っ濃いところをよろこぶ。脂っ濃いところは、男の四十歳以前の好みである。四十歳以後になると、だんだん脂っ濃いものから嗜好が遠ざかる。

茶漬けに用いるまぐろの材料も、トロ、中トロ、赤身、好みによ

って選択すればいいわけである。

脂の少ない赤身は赤身で美味いし、脂の多いところはまたトロで美味い。まぐろの質さえ吟味すれば、各人の好みに任せて、材料をととのえるべきである。

しびまぐろのほかに、かじきまぐろだとか、きはだまぐろとかがある。これらを茶漬けに用いても、決して悪いものではない。しかし、きはだとか、かじきは脂肪が少ないから、脂っ濃いものを好む人たちには、ちょっと軽い感じである。老人向き、女人向きなどには、かえってこの方が適していよう。それも実験して、各自の嗜好に任せればよいと思う。

お茶漬けの作り方

茶碗に飯を盛る時、腹の空き加減にもよろうが、ぜいたくものは飯を少なく盛ることである。飯を多く盛ると、茶がたくさん入らぬ。労働者の食べる茶漬けは、飯がたくさんで茶の少ないのが美味い。だから、大き目の茶碗がよい。ぜいたく者の茶漬けは、飯が少なくて茶が多いほうが美味い。飯の多い方の茶漬けは番茶がいいが、飯の少ない方の茶漬けには煎茶を可とする。

飯は茶碗に半分目、もしくはそれ以下に盛って、まぐろの刺身三切れを一枚ずつ平たく並べて載せる。それに醤油を適当にかけて加減する。大根おろしをひとつまみ、まぐろのわきに添えればなおよい。

並べたまぐろの上に、徐々にかたすみから熱湯を、粉茶のざるを通して注ぐ。まぐろの上の方から平均してまんべんなくかけていくと、まぐろの上皮がいくらか白んでくる。そうして、御飯が透明な煎茶におおいかぶさり、上のまぐろが、茶に浸る程度に茶を注ぐ。

次に、まぐろを箸で静かに御飯の中に押し込むようにすると、裏の方のまだ赤い色をしたところまでが白くなってくる。透明な茶は乳白色になり、醤油もまじって茶碗の中にこもってくる。

まぐろを半熟以上に熱しては、美味は失われてしまう。

もっと味を濃くしたい人は、ここで茶碗の蓋をして、しばらく静かに放置し、中に充分に味がこもるのを待って、濃淡好みの茶漬けとした上で、口に掻き込む段取りとなるのである。

どちらかといえば、蓋をしない茶漬けの方が香気も高く、熱く、まぐろも熱し過ぎないので、美味しいのであるが、蓋をする方は、飯がほとびていけない。その上、まぐろが熱し過ぎるというのは野暮である。まぐろの生っ気を好まない人は余儀ないことであるが、前者のやり方の茶漬けに越したことはない。

この茶漬けは、ほかになにひとつ惣菜を用いる必要がなく、最後にひと切れの香のものを添えて、ぜいたくな味を満足させれば足りる。

まぐろ茶漬けのわさびは、お茶を注ぐ前に飯茶碗の中に入れては、辛さが消えてしまう。お茶を注いでおいて、最後に入れてまぜて食べる方が、わさびの効きめがある。

# 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
初出：「星岡」
1932（昭和7）年
入力：門田裕志
校正：仙酔ゑびす
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.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。

# 鮪の茶漬け

北大路魯山人

2026年10月1日　第二版

## 奥　付

発行　　青空文庫

URL　　http://www.aozora.gr.jp/
E-Mail　　info@aozora.gr.jp

作成　　青空ヘルパー　　赤鬼@BFSU
URL　　https://aohelp.club/
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/