昆布とろ

北大路魯山人

青空文庫

昆布とろというのは、昆布とかつおぶしの煮だしだけでつくるとろろ汁である。夏の朝、食事の進まないようなとき、あるいはなにを食っても口が不味いとき、またはなにも口に運ぶ気が起こらないときなどに、これをこしらえて熱い御飯にかけて食うと、まずは大概美味い美味いで、日ごろの三杯飯は、知らず知らず五杯飯になること請合いである。

製法は極めて簡単だが、美味しく食うことの根本は、材料の選択の如何である。昆布のことは、京、大阪では心配はないが、東京となると、どこにでもあるというわけにはいかない。

由来、東京人は昆布の味を知らない。だから昆布だしの味というものを解しない。従って昆布を使わない。それゆえ、あまり方々で売ってないということになる。東京人の舌は、そう言ってはわるいが、すこぶる杜撰（ずさん）なものである。落着いた味、静かな味、淡い味を知るには、あまりにも荒っぽすぎる。だから東京好みは俗になりやすいのである。例えば、くどい味、油っ濃い味、粗野な味、手っ取り早い味、落着かないせかせかした味、甘ったるい味というところに嗜好が動く。

論より証拠、東京っ子は今もなおてんぷらが好きだ。しかも、甘ったるいだし汁を用いて。うなぎが好きだ。これも中串以上の大物が好まれる。しびまぐろが好きだ。しかも、油っ濃いトロというのを好む。このまぐろとか、てんぷらとか、うなぎとか言うものは、元来酒の肴として極めて調和のわるいものである。にもかかわらず、東京っ子はこれをもってよろこんで酒を飲む。次に牛肉のすき焼きが好きだ。いずれをみても手っ取り早い簡単な味ばかりであって、女でも子どもでも、書生でもというわけである。そして、これを自慢しいしい日常生活に堅く結びつけているのが大部分の江戸人であり、東京人である。それをとらえて、私が東京人の舌は杜撰であると言うのも、あながち無理ではあるまい。

しかし、昔から東京にも通人がいて、衣食住なんでござれ、並尋常では済まさぬという凝り方の、趣味性に富んでいる人もいるのであるが、これも雅びやかな風流人ではなく、よく江戸文学にあらわれるような一種の型のあるものであって、ちょっといなせなところがあり、気取ったところがあって、稚気があり、童心に満ち、愛すべきところのものであるが、やはり、これもまだ「若い」の一語に尽きるようで、軽い感じをまぬかれない。

昆布の選択がとんだところへ脱線してしまったが、事実、食通はかつおぶしの味ばかり知っただけですましているのでは問題にならない。是非とも昆布だしの味を知らねばならない。たいの眼玉で潮の吸いものをするのはよいが、かつおぶしのだしでは合点がいかない。たいの潮は、なんと言っても昆布だしにかぎるものである。さかなにさかなのだしでは魚味の重複でおもしろくない。これは理屈が言いたくて言うのではない。実際において、たいの味と海藻である植物の味との混合で潮の汁味は成立するようである。

ところで、この昆布だが、かつおぶしに上下の差異があるように、昆布だから一概によいだしが出るとは言い切れない——と言ってみても、良質の昆布は、東京ではそんじょそこいらに今なお売っていないようである。だから、私は京都の松前屋からわざわざ取り寄せる。産地の北海道みやげだからと安心するわけにもいかないようである。幅広で、白い粉が吹き、立派にみえるものだからと言って美

味いとはかぎらない。東京で安心して買えるのは、今のところ、室町の山城屋だけしか私は知らない。

とにかく、美味い料理の根本は材料にあると考えねばならぬ。庖丁の力は四であり、購買の力は六であるというようなことを中国の随園という人が言っているくらいで、美食は裏表ともに食品材料の鑑識が必要であり、またその食品鑑定ができるようでなくては、料理はできないと言うことにもなるのである。

さて、長談義をこのくらいに止めて、いよいよ昆布とろの製法に取りかかろう。まず最初上等のだし昆布の砂を落とし、塵を払い、水を使わずに洗ったようにきれいにする。次に縦長に幅五分ぐらいに真田紐（さなだひも）のように、鋏（はさみ）で切る。それをまた小口から細く長く五分の糸のように切る（昆布茶の出来合い品のように）。次にかつおぶしの煮だしをやや濃い目につくる。かつおぶし一合に醤油三勺ぐらい入れた味をつけ、微温程度に冷ます（ただし刻み昆布一合煮だし二合ぐらい）。以上で材料は調ったわけである。次は擂鉢（すりばち）に前に刻んだ昆布を五勺とか一合入れる。一合なら五人前ぐらいになる。刻み昆布の入った擂鉢の中へ前述の醤油加減しただしを、最初少しばかり入れて、それを杉箸五本くらいを片手に持って、かきまわすのである。擂粉木（すりこぎ）でするのもよい。それを十分間くらい根気よくかきまぜ、昆布よりねばりが出るようになるまでつづける。

こうして、以前のだしを少しずつ入れながら同じことを繰り返し、なるべくとろのようにどろどろした液をつくるのが、昆布とろの眼目である。人手の多い家なら、替り合って精々かきまぜ、ねばねばしたものに仕立て上げるのである。

かくして、でき上がった汁を昆布は除き、炊きたての御飯に少量かけて、その上に浅草のりのもみ粉を少し振り掛けて食べる。ただこれだけであるが、万人向きに美味いものであって、食通をよろこばすに足る調子の高い料理である。

これを要約して言えば、昆布とかつおぶしの味の長所を合理的に利用した簡単な美食である。精進ならかつおぶしを用いないでやるのもよいだろう。

（昭和六年）

青空文庫情報

底本：「魯山人味道」中公文庫、中央公論社
1980（昭和55）年4月10日初版発行
1995（平成7）年6月18日改版発行
2008（平成20）年5月15日改版14刷発行
入力：門田裕志
校正：仙酔ゑびす
2012年8月20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。

昆布とろ

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/