

H^{OSTELLING} Magazine



COVER INTERVIEW

コウケンテツ

世界中の食卓を
旅した先にあったもの



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。





いつでも、どこでも、
おいしいは
あきらめない。

おいしいね、便利だね
Smartランチ
ランチパック

「100年も先のことは、わからない」
なんて言うのはやめよう。
そう決めました。



サントリー
天然水の森
PROJECT.

サントリーの天然水は、森に降った雨が、
およそ20年かけて
森の大地でゆっくり濾過され、
ミネラル分を授かって
おいしくなった地下水。
健やかな森の力を借りて生まれます。
天然水を未来につなぐために、
森を元気にする。
それが私たちの大事な仕事になりました。
これからも、ずっとずっと
水と生きていけますように。



サントリー「天然水の森」は
15都府県21カ所、総面積約12,000ha。
これは、国内工場で汲み上げる地下水量の
2倍以上の水を蓄む広さです。
(2019年8月現在)

水と生きる **SUNTORY**

天然水の森

検索

日本ユースホステル協会は日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟 (Hostelling International) や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

子どもはおとなに。
おとなは子どもに、
なれる場所。




02	Cover Interview コウケンテツ 世界中の食卓を 旅した先にあったもの
08	Youth Hostel Pick up 南飛騨 赤かぶユースホステル まじめに、がんこに、40年 何度も訪れたいくなる飛騨古民家の宿
12	Hostelling Magazine × 地球の歩き方 遺跡を回り歴史を学ぶ エジプト古代への旅
16	鉄道写真家 櫻井 寛「列車で行こう!」
18	松島むうの晴れときどき旅びより
20	YH-GUIDE ユースホステルガイド 長野県 / 岐阜県 / 愛知県 / 三重県 / 滋賀県 京都府 / 大阪府 / 兵庫県 / 奈良県

※本誌の情報は2024年12月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。

発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会 編集・発行人 寺島 真

TEL (03)5738-0546 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 国立オリンピック記念青少年総合センター内

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

A man with dark hair, wearing a dark blue long-sleeved shirt and a matching denim-style apron, stands in a bright kitchen. He is smiling and holding a small slice of yellow lemon up to his eye. The kitchen has white subway tile walls, a window with a white lace curtain, and a stainless steel shelving unit with various kitchen items. On the counter in front of him, there is a tray of sliced lemons and some other kitchen items.

世界中の食卓を 旅した先にあったもの

Hostelling Magazine Cover Interview

KOH KENTETSU

PROFILE |

料理研究家

コウケンテツ

大阪出身。旬の素材を生かした手軽でおいしい家庭料理を提案し、テレビや雑誌、イベントなど多方面で活躍。30か国以上の国を旅して世界の家庭料理を学ぶ。3児の父親としての経験をもとに、男女共同参画、子育てについての講演会も精力的に行う。YouTube公式チャンネル「Koh Kentetsu Kitchen」は登録者数210万人を超える。

★YouTube公式チャンネル「Koh Kentetsu Kitchen」bit.ly/3dMrkeV

★Instagram <https://www.instagram.com/kohkentetsu/?hl=ja>

Photo: 小林潤次(七彩工房) / Stylist: 長坂磨莉 / Hair & Make up: NORI(Jari, inc.)

真夜中に浮かぶ絶景と 忘れられない野菜炒め

—世界を旅して、各地の家庭料理の魅力をさまざまなメディアで発信されているコウケンテツさん。これまでに訪れた中で、特に印象に残っている場所を教えてください！

今、パッと思い出したのは10年以上前に訪れたカンボジアですね。カンボジアの真ん中あたりにトンレサップ湖という東南アジア最大の湖があって、そこでは約100万人が水上生活をしているんです。家はもちろん学校や郵便局もあるし、水耕栽培で野菜を育てる畑まである湖で、僕はそこでワニの養殖業を営んでいるご家族のお家に数日間ホームステイさせていただきました。ある日、夜中の2時頃に「見せたいものがあるんだけど、起きられる？」と、お父さんに起こされたんです。正直、眠ったんですけど(笑)「せっかくの機会だから」と思って、お父さんに言われるまま小さなボートに乗って、湖に浮かぶ家を離れました。どれほど進んだかわからないほど、しばらくボートを走らせたところで目の前に現れたのは、美しい満月と、その満月を映した湖が広がる景色。その景色を見た瞬間、もう眠気なんて吹き飛んでしまって「お父さん！起こしてくれてありがとう！！」って(笑)。あの景色は忘れられないですね！

あと、テレビ番組の口ケで訪れたフィリピンのルソン島にあるバナウエも印象に残っています。そのときは世界遺産に登録された棚田、コルディリエーラの棚田群で完全自給自足の生活をされている15人家族のお家にホームステイさせていただいたんです。そのご家族の普段の食事は、棚田で育てたお米と、自家栽培の白菜やキャベツ、ニンニクを豚のラードで炒めただけのシンプルな料理。毎日それだけなんですけど、これが最高においしいんです！滞在中ずっと「何で？何でこんなにうまいの!？」と毎食驚くほど…。

あまりにおいしかったので、帰国後に友人たちとキャンプに行ったときに「俺が海外で出会った最高の料理を作った！」と、同じ材料、同じ手順で現地の味を再現して振る舞ったんです。ところが友人からは「ただの野菜炒めじゃん！どこが最高の料理なの？」と、何とも微妙な反応で…。そのときに、気づいたんです。バナウエの日常が、あの料理を完成させていたんだって。家族として受け入れてもらって、一緒に豚の世話や田植えをしたり、雨で崩れた棚田を泥まみれになりながら修復したりして朝から晩まで働いた後に、湧き水で炊いたご飯と収穫したての野菜を使った炒め物をみんなで食べるから、おいしかったんです。見よう見まねでキャンプで再現したって、同じ味になるわけがなかったんですね。料理研究家として今後進むべき道を教えていただくことができた、すごく貴重な体験でした。

—その場所、そのときにしか食べられない料理、まさに旅の醍醐味ですね！これまでおいしいものをたくさん食べてこられたと思うのですが「これはちょっと口に合わないな…」と感じた食

べ物はあったのでしょうか？

う〜ん…「世界中どこに行っても、その土地の味が好きになる」という便利な舌を持っているので(笑)、何かを食べて「おいしくない」と感じることはないんですけど…、ウズベキスタンで食べた「石」だけは、ちょっとつらかったですね…。現地の人に聞くと、ミネラルがとても豊富で、つわりの重い妊婦さんや鉄分が不足している人が栄養補給のために食べるそうなんです…。石を口に入れてキャンディのようにずっと舐めるのですが、食べた後しばらく口の中にザラザラ感が残ってね…(笑)。あれだけはちょっと苦手でした。

—「石」は想像のはるか上を超えていました…(笑)。これから初めての海外旅行に挑戦する若い読者に「おいしいものに出会える国」を紹介するとしたら、どこがオススメですか？

初めての海外旅行だったら、全然近場でもいいんじゃないかな、と思います。僕のオススメは台湾ですね！都会だけど、リラックスできる場所もあってすごく旅行しやすいです。それと、韓国もオススメ！日本からすごく近くて、言語の文法もほとんど一緒だし、米食だし、お箸を使うし…という共通点が多いにもかかわらず、まったく文化が違うところが面白いので体感してみてほしいな。

—コウさんが旅先に必ず持って行くアイテムがあればぜひ教えてください！

いろいろな方によく聞かれるのですが、まったくないんですよ(笑)。プライベートで旅をするときは下着と充電器以外はほぼすべて現地調達です。持ち物を必要最低限しか持って行かない代わりに、現地で食器や調理道具、布などを買って持ち帰っています。一時期、鍋をたくさん買っていたんですけど、置く場所がなくなってしまったので(笑)、最近はフォークやスプーンといったカトラリーを買い集めることが多いですね。

旅先で気を付けたい 安全管理とマナー、エチケット

—先ほど教えていただいた「石」のように、旅先で未知の食事にチャレンジするときに、気を付けていることはありますか？

僕には「現地の方が普段食べているものを食べさせていただく」という旅のマイルールがあるので、衛生面に不安がある料理でも積極的にチャレンジします。昆虫も食べたし、中国の雲南省では豚のお刺身を食べてもしました。ただ、そういうちょっと不安なものをいただくと事前にわかっているときには、出発前にもすごい量の予防接種を受けて、お医者さんもビックリするほどの抗体を体に蓄えて行くんです。でも、これは料理研



KOH KENTETSU

究家として経験を積むための準備なので、読者の皆さんにはこの方法はオススメしません。

「食の安全管理」はやっぱり大切で、ガイドブックや旅関連のWebサイトなどに書かれているように、飲み水はしっかりと蓋が閉まったミネラルウォーターを買うとか、最低限気を付けたほうがいいですね。それと、海外の屋台ってどれもおいしそうに見えるんですけど、実は衛生管理が行き届いているとは言いがたい屋台も結構あるんです…。ストリートフードを体験したいという気持ちもすごくわかるので「屋台の食べ物は一切食べない!」ということではなく、屋台にも行きつつ、現地の人々が日常使いしているような手頃な価格のレストランに行ってみたり、スーパーでお惣菜を買ってみたりと、バランス良くいろいろなお食との出会いを楽しんでみてください。それだけでもリスクが減らせると思いますよ！

—とても参考になります！ユースホステルには共用のキッチンを用意しているところもたくさんあって、現地のスーパーや市場で買った食材を使って、自炊をしながら旅をする方も少なくないんです。泊まり合わせた人と一緒に料理をするのも楽しいですし、節約にもなるので、Hostelling Magazineとしては自炊もオススメしたいです！

それは最高ですね！僕は番組の企画で、現地の方々と一緒に市場へ買い物に行って、キッチンで料理をするという経験をたくさんさせてもらいましたが、本当に財産になっていると思う

んです。一緒に料理をすることで、その土地の習慣や文化、考え方とか、いろんなものが見えるんですよ！そういう体験をたくさんの人にしてもらいたいなあ。

—海外で食事をするときに気になるのが、現地の食事のマナーやエチケットだと思うんです。出発前に調べても、いろんな情報があってどれが正解かわからないことも多くて…。

たしかに、世界には行く先々で独自の食事のマナーやエチケットがあるんですね。そして、そのマナーやエチケットも時代の流れによって変化しているんです。例えば、中国や韓国では「出された料理を完食してしまうと『量が足りなかった』という意味表示になってしまうので、少し残しておいたほうがいい」というマナーがあると、皆さんも聞いたことがあるかもしれません。けれど、中国も韓国もここ数年の間でSDGsの観点から、できるだけ生ゴミを出さないようにするための取り組みを推進するようになっていて、特に韓国では生ゴミのリサイクルがすごく進んでいたりするんです。

僕のオススメは「現地の人に『今』のマナーやエチケットを聞く」という方法。現地人の言葉が話せなくても、例えばスマホの翻訳ツールなどを活用して「あなたの国の食事のマナーを教えてください」と伝えてみてください。相手も「自分たちの文化に敬意を払ってくれているんだ」と好意的に受け止めてくれるので、きっと喜んで教えてくれると思いますよ！

旅することで見えてくる 日本料理の奥深さ

一さまざまな食文化に触れることで、日本料理の見え方も変化したりするものなのでしょうか？

海外に行けば行くほど、日本料理の素晴らしさを感じますね。「四季」や「旬」を料理で表現するのは日本料理ならではの、日本には全国各地に「この時期のコレがうまい！」というのがあるじゃないですか。もちろん、海外にも季節や旬はありますが、日本ほど際立ったものはないように感じます。それに、日本料理には「シンプル」の中に究極のおいしさがありますよね。僕はこ



れまで海外でも特にアジアに行くことが多かったのですが、アジアの料理は基本的に味を「重ねていく」という文化なんです。以前、有名なタイ料理の先生から料理を教わったときに「タイ料理は甘味・塩味・酸味・辛味のすべてをしっかりとさせないとダメなんだよ」と言われて、納得した経験があります。一方で、日本では味付けの考え方が逆なんです。出汁や最小限の調味料を使って、素材の良さを引き出していく。一口目に食べたときのインパクトではなく、食事をすべていただいた後に調和が取れることを逆算して作られているんですね。日本食ってすごいな、って思います。

一コウさんは長期間日本を離れたときに、日本食が恋しくなったりすることってあるんですか？

僕は海外に行くと舌が現地仕様になるので、実は「日本食が恋しい！」と思うことはあまりなくて(笑)。旅行中は「この料理、この味をどうすれば再現できるか」をずっと考えています。味を覚えて自宅でその味を再現するのが、僕にとって一番楽しい「遊び」なんです。これは料理研究家として活動を始める前、大阪で料理の勉強をしていた頃から変わってなくて、当時はアルバイト代が入ったらおいしいごはんを食べに行き、それを自宅で作ってみるということを繰り返していました。

一料理は「食べて終わり」ではないんですね！そもそもコウさんが料理研究家を志す最初のきっかけは何だったんですか？

中学生の頃、僕は料理研究家ではなくプロテニスプレイヤーを目指していたんです。神戸にある有名なジュニアチームに入ったものの、同じチームの小学生にも全然勝てなくて…。「彼らに追いつくために食生活から変えない」と、独学で栄養や料理の勉強を始めて、自分用のお弁当を作るようになったんです。今振り返るとその経験が、料理に興味を持つきっかけだったのかもしれませんが。高校に進学してからは飲食関係のアルバイトをたくさんして、料理を作る楽しさにのめり込んでいきました。20代前半の頃、料理研究家になった母が忙しくなって、僕もアシスタントとして荷物運びや買い物といった補助的な役割で料理に携わってはいたのですが、当時はまだ自分が料理研究家になるなんてまったく思っていませんでした。

料理研究家になる直接的なきっかけは、30歳のときに『オレンジページ』という料理雑誌の連載に大抜擢していただいたことです。当時、ほとんどの料理研究家が女性で「男性が家庭料理を紹介する」というのはスタンダードではありませんでした。ところが、当時の担当編集の方は先見の明をお持ちで「これからは男性も当たり前家庭で料理を作るようになってほしい」という想いを込めた『男が作る、コレ食べて！』という、いろんなジャンルの著名人の方々と一緒に家庭料理を紹介するリレー連載が始まったんです。そしてその連載に、当時アシスタントだった僕を「料理研究家」として抜擢してくれたんです。

一そんな経緯で料理研究家になられたんですね！料理研究家としてのお話を伺っていると、お仕事とはいえ、世界中の美味しい料理が食べられて羨ましいです！

たしかに、おいしい料理はたくさん食べてきました(笑)。料理研究家って、免許も資格も必要ない仕事で、例えばSNSで「私は料理研究家です」と名乗れば、誰でも料理研究家になれるような、とても敷居の低い職業なんです。だけど、これだけで生活ができるかというと、そう簡単ではなくて…。シェフや板前さんといった料理人の方は「最高のお料理を最高の素材と技術で提供する」ことが求められますが、料理研究家には「バリエーション」が求められるんです。例えば、生姜焼きのレシピひとつとっても、企画によっては何種類もの生姜焼きのレシピを用意しなければならない。特別な調理器具や技術を使わず、簡単においしく作れるレシピを考えるというのは、料理研究家としての腕の見せ所でもあり、産みの苦しみと締め切りとの戦いでもあるんです…。

一数種類のレシピを考え続ける日々…大変なお仕事なんですね。失礼しました。

でも実は、僕が10代の頃にテニス選手を目指した理由のひとつが「世界中を飛び回る生活がしたいから」だったんです。残念ながらテニス選手になるという夢は叶いませんでしたが、今、料理研究家として、世界を飛び回る生活を実現できている。今の生活は本当に楽しいし、ありがたいなと思っています！

「感謝」があって成り立つ家庭 支える人に寄り添っていきたい

一2020年に出版されたご著書『本当はごはんを作るのが好きなのに、しんどくなった人たちへ』の中で、世界中の家庭料理を見渡すと、日本の家庭料理は「ワールドワイドハイスペック家庭料理」で、日々の家事に悩む人に「こうしないといけない」を手放す勇気を持つこと、を提案されています。こういった発信に至った背景をぜひ教えてください。

僕自身デスクワークが本当に苦手で、でも、料理やほかの家事は得意なので、我が家では一般的に「主婦業」といわれている家事を僕が担当して、妻は僕の会社の経営をしてくれています。だから「家事があまりにも膨大でしんどくて、でもそのしんどさを誰も理解してもらえないし、評価もされない」という悩みを、自分自身が身をもって経験してきたんです。コロナ禍になって家事の比重が大きくなってくると、次女の通っている保育園の

ママたちからも「本当にしんどい」という声を聞くようになって、僕自身が今まで抱えていた想いともリンクしたんです。決定打になったのが、以前僕の講演会に参加してくださった女性の「本当に限界なんです」という悲痛な声。料理を作らなくてもできないという声を直に聞いたときに、毎日家族のために家事や料理を頑張っている方々の気持ちが少しでも軽くできれば…という想いからこの著書を出版しました。

一「今日はお惣菜を買って帰ろう」とか「今日はもう外食でいいか」が日々積み重なっていくと、自己嫌悪に陥ってしまうという方、少なくないと思います…。


そうなんですよね。もう、どうしても「一汁一菜を作るのも無理なんです」というとき、あるじゃないですか…。僕も、そんなときにスーパーでインスタントラーメンを買ったりすると、すごく罪悪感を感じていたんです。「自分は料理研究家なのに…」って。でも、いろんな地域のいろんな家庭料理をたくさん見てきて思ったのが、日本の家庭料理って「ワールドワイドハイスペック家庭料理」だということ。世界的に見ても、完璧すぎる家庭料理なんです。

海外の人が普段食べている家庭料理って、日本と比べてびっくりするぐらい質素なことが多いんです。朝食はコーヒーだけ、ランチはハムとチーズとパン、夕食は芋と魚だけなんてことも珍しくなくて、それに対して誰も文句を言わない。

日本は本当に食が豊かで、それはすごく素敵なことではあるけれど「手作りのおいしいごはんが家で毎日食べられる」ということが当たり前じゃないって知ってほしい。料理だけでなく、家庭の仕事はすべて、担当してくれている家族に対しての「労い」や「感謝」の気持ちがあって成り立つことなんですよね。家庭の仕事の地位を向上していけるように、僕はこれからも料理を作っている人の気持ちに寄り添えるような発信をし続けていきたいと思っています。

一最後に、コウさんがこれから行ってみたいところや食べてみたい料理があれば教えてください！

本当にありがたいことに、僕は今までお仕事で47都道府県を5周ぐらい周らせてもらったし、海外も30カ国以上行かせていただいて、各地の美味しいものをいただき尽くしてしまったなあと思っています(笑)。だから、これからは少しのんびりした旅がしたいなあ。例えばスコットランドに行って、日中は大好きなゴルフを楽しんで、夜は蒸したジャガイモをかじりながら、たまに羊肉なんかをいただけたら、ああ、もうそれだけで大満足です！




読者
プレゼント

抽選で 料理研究家コウケンテツさん直筆サイン入り書籍『コウケンテツの日本100年ごはん紀行』を3名様にプレゼント！

ご応募は日本ユースホステル協会ホームページの専用お申し込みフォームから！

<http://www.jyh.or.jp/hmq> 応募〆切:2025年2月末日

※当選者にはご応募時にご登録いただいたメールアドレス宛にご連絡いたします。◎jyh.or.jpからのメールが受信できるように設定をお願いいたします。



日本ユースホステル協会は日本国内にユースホステルを設置・運営すると共に、国際ユースホステル連盟 (Hostelling International) や各国のユースホステル協会と協調し、知見を広める「旅」を促進する活動を行っています。

こどもはおとなに。
おとなはこどもに、
なれる場所。



Hostelling Magazine vol.39



Cover Interview
コウケンテツ
世界中の食卓を
旅した先にあったもの

P.02



Youth Hostel Pick up
南飛驒
赤かぶユースホステル
まじめに、がんこに、40年
何度も訪れたい南飛驒古民家の宿

P.08



Hostelling Magazine
× 地球の歩き方
遺跡を回り歴史を学ぶ
エジプト古代への旅

P.12



鉄道写真家 櫻井 寛
「列車で行こう!」

P.16



松島むうの
晴れときどき旅びより

P.18



YH-GUIDE
ユースホステルガイド
長野県 / 岐阜県 / 愛知県
三重県 / 滋賀県 / 京都府
大阪府 / 兵庫県 / 奈良県

P.20



Hostelling Magazine vol.39
まとめてダウンロード

※本誌の情報は 2024年12月20日現在のものです。変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。

発行所 一般財団法人日本ユースホステル協会 編集・発行人 寺島 真

TEL (03)5738-0546 〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1国立オリンピック記念青少年総合センター内

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。