

# 松料理

松料理家・村松一男さん、美穂さん

## 松を食材に、おいしく健康にいい料理をつくる

海岸の防風林用や庭木として、松は私たちに身近な木だ。

その松は、松葉や松ぼっくり、はては花粉も料理の素材になるという。

村松さん夫妻が開く松フード試食会を通じて、今、松料理が広がりつつある。

### 松尽くし「松のフルコース」

松の実は、酒のつまみとしておなじみだ。しかし、松の葉や松ぼっくり、花粉まで料理に使うことができるというのは驚きだ。

松のフルコースともいえる料理を用意してくれたのは、村松一男さんと美穂さん。今、全国で松フード試食会を開いて、注目されている夫妻だ。炊き込みご飯、みそ汁、ハンバーグ、コロッケ、キッシュ、パスタ、炒め物、サラダ、そしてデザートのカレーやヨーグルトに至るまで、すべてのメニューに松が使われている。

松料理と聞くと、えぐみがあるとか、青臭いのでは、と思うかもしれない。しかし、村松さんたちがつくる料理にはそのようなことはない。ミキサーを使い松葉と水を攪拌し濾した松葉ジュースも、驚くほどさっぱりしている。

「松料理といっても、松の味が出るのではなく、むしろ松が食材の味を

引き出すのです。でも僕も最初は、松を料理に使うということが信じられませんでした」(一男さん)

きっかけは今から5～6年前、美穂さんが調べ物をしていて「松ぼっくりのジャム」を知ったことだった。ロシアでは日常的に食され店でも売っていることを知った。あんな硬いものがどのようにしてジャムになるのか？さらに調べるうちに、松ぼっくりの効能も素晴らしいが、松のすべてがすごいのではないかと気がついた。

「松ぼっくりのジャムといっても、もちろん茶色のカサカサした大きな松ぼっくりではありません。まだ若い、緑色の小さな松ぼっくりを使います。ロシアではこれが風邪に効くともいわれているようです」(一男さん)

調べれば調べるほど、松のすごさがわかった。松の葉にはビタミンCや24種のアミノ酸、松ぼっくりや松の花粉には抗酸化作用のあるリグノ

イドなどが豊富に含まれている。松やには浄血作用があり、中国では古くからその効能効果が広く知られている。松は世界各国で薬や食品などに広く利用され、しかもその効能には学術論文や臨床データなどのエビデンスがしっかりある。そして日本でも松葉茶などは各地にあるが、なぜか松を食べるという習慣はほとんどないこともわかった。

「根っこから花粉まで、松のあらゆる部分が料理に使えます」

一男さんはそう断言する。

### 家庭料理に松を取り入れる

松が料理に使えることを知った美穂さんは、自分でレシピを考案して松料理をつくるようになった。

「特別な料理をつくるつもりはありません。ハンバーグとかコロッケとか、家庭で日常的に食べている普通の料理に、松を取り入れるのが基本です。つくり方も簡単なものばかり。



松葉料理のフルコース。生の松葉でつくった松葉ジュースをはじめ、松の葉と松の実のジェノベーゼ風パスタなど、松尽くし料理の数々が並ぶ。これらはすべて肉や魚、卵、乳製品を使わないヴィーガン料理で、ハンバーグも肉ではなく大豆ミートを使っている



むらまつ・みほ 1966年、長野県生まれ。もともと料理好き。以前は食養の料理を専門に食養所と飲食店を経営していた。松料理づくりについては、「松の効果効能、旨味を活かし手軽に簡単に松を取り入れていただけるよう考えています」という

むらまつ・かずお 1964年、東京都生まれ。以前は松本、安曇野で日本の伝統食をベースにした穀物菜食を出す店を開いていた。「今後は食養生に松を取り入れたい」と話す



写真左下、松葉味噌を使ったみそ汁は、松の枝と葉から出汁をとる。松独特の匂いも苦味もまったくくない。しっかりと旨味とコクのある味わいに仕上がっている

食べてみておいしいと感じたら、家に帰ってすぐつくることができます」(美穂さん)

例えば、「松葉と松ぼっくりの炊き込みご飯」はご飯を炊くときに松葉と松ぼっくりを入れるだけ。ひとつまみの塩と松の香りと旨味でおいしく、松の効能も摂取できる。炊飯器は一般的なもので構わない。

村松さんたちは、調味料にも自作の松葉塩や松葉醤油、松葉オイルなどを使う。松葉塩は乾燥させた松葉を粉にした松パウダーに塩を混ぜたもの、松葉醤油と松葉オイルは、それぞれ醤油とオイルに松葉を漬けたものだ。松葉と樹皮、枝を煮込んで抽出し、濃縮させたものを松葉エキスと呼び、これも料理に使う。

「松エキスはトータルで20時間ほどかけてつくりまます。松料理そのものは簡単にできるものばかりですが、お客さまからは、食後体が温かくなった。ラクになった。などのご感想をいただきます」(美穂さん)

### 松料理試食会に全国から要望

松を使う料理のメニューはどんどん増えていったが、あくまでも趣味のようなもの。2人でつくっておいしければ、それでいいと考えていた。

ところが2021年、長野県の駒ヶ根市で仲間と共に「松フェス」というイベントを開催し、松に触れ、「松

を食べる、飲む、知る、育てる、守る、感謝する」をコンセプトに、松スイーツや松グッズのマルシェ、松葉詰め放題などを行い、その中で松を使ったお弁当の販売もした。結果は大好評だった。

「松がこんなにおいしく食べられるなんて」と感激した人が大勢おり、フェスの後も村松さんたちのもとに「フェスには行けなかったけれど、話を聞いたので私たちも食べてみたい」という要望が舞い込んだ。これに応えるために2人が始めたのが「松フード試食会」だった。

「正直いうと、試食会を開いてほしいという要望も、一過性のものだと思っていました。ところが3年近く経った今も、各地からご要望をいた



写真右下、緑色の小さな松ぼっくりを煮た松ぼっくりのジャム。松ぼっくりを口に含むと、イガイガ感はまったくなく、柔らかく優しい食感で、ほっこりした味わい

だいています」(一男さん)

試食会に参加するのは女性が多かったが、今は4分の1が男性ということもあるそう。村松さんたちの主催ではなく、各地で松の効能の素晴らしさに気づいた人たちによる主催で開かれる。提供するメニューもやはり家庭料理。ただし肉などは使わずヴィーガン(完全菜食)料理としている。ヴィーガン料理を出すのは、参加する方が宗教、思想、病気など制限があっても安心して誰でも食べられるようにという配慮からだ。

### 松料理の魅力を広めたい

村松さんたちの主催で、2泊3日の合宿形式によるイベントも開いた

ことがある。

「合宿中は食事もドリンクもすべて松を使います。参加者と一緒に松料理をつくって食べ、松の使い方をお伝えし、松の素晴らしさを知っていただきます。合宿中に体調の変化を感じて、不具合が軽減されたり、激変する人が多くおられます」(美穂さん)

試食会でも合宿でも、参加した人は松への見方が変わり、外で松の木を見ると「あの松、おいしそう」といったりするという。

こうした村松さんたちの活動によって松料理に関心を持つ人が増え、村松さんたちのもとには出版社から声がかかることもあるという。

「本格的にビジネス化しようとは考えていません。松料理がいかにおいしいか、そして松を食べたり、生活に活かすことがどれほど健康にいいのかわかっていただければと思っています」(一男さん)

「日本には『松竹梅』という誰でも知っている言葉があります。竹や梅は食べ、抗酸化作用や浄血作用など効能もご存じな方が多い。しかし、松竹梅の筆頭である『松』の使い方、効能などはほとんど知られていません。松の素晴らしさをお伝えして、松の国日本の復活を目指したいのです」(美穂さん)

おいしくて、健康にいい松。これからは日本でも、普通に松を食す時代が来るのかもしれない。