

# サライ

SUPER  
PREMIUM  
MAGAZINE  
SERAI

●大型特集「自分の腕は大丈夫」の過信が危ない  
生涯元気で安全運転

最新的安全装置とカーナビ選び

●立体特集

先人に倣う養生訓と涼の演出

夏を涼しく

過ごす知恵 61

衣・食・住

●別冊付録 大人の逸品 通販カタログ  
涼味溢れる夏の小道具

2005 7/21 定価450円

毎月第1・第3木曜日発売

# 食の知恵

盆地の納涼 ● 京都山形

## 6 川床料理

川面を眼前に眺めながら  
五感で涼しさを感じる

蒸し暑い日本の夏。じっとり汗ばむ季節には、料理はひんやりとして、涼を運んでくれるものがある。冷たく、さっぱりと食べられる鮭やご飯、氷水でしめた魚、酸味を効かせた味付けなど、涼味溢れる夏の料理は、食欲が衰えがちな時でも、のどを通っていく。また、鱧に水茄子、唐辛子などで季節の旬を、栄養バランスを考えながら組み合わせた滋味豊かな料理は、夏バテを防いでくれる。

### 東西の盆地に見る夏料理

三方を山に囲まれた古郡、京都。冬は底冷えするほど寒く、反対に夏は蒸し暑い。典型的な盆地の気候である。そんな京の夏を涼しく過ごす知恵のひとつが「床」(※)。その始まりは江戸時代の鴨川だ。当初は裕福な商人などが中洲や浅瀬に床几を置き、遠来の客をもてなしたという。せせらぎを聞き、川面を渡る風を感じ、料理をいただく。なんとも粋なもてなし方だ。

大正時代には京の奥座敷、貴船でも、貴船川の流れの上に直接床が作られた。これを「川床」と呼ぶ。こうした席で、鮎や鱧が並ぶ「川床料理」を楽しむことができる。京都の夏の定番、鱧はさつと湯にくぐらせ、冷水にとった「落とし」を梅肉といたたく、この「落とし」から、鱧や鱧を冷水でしめる「洗い」も、夏らしい料理として思い起こされる。

夏の魚が鱧ならば、京の夏野菜の代表格は青唐辛子類だろう。「万願寺とうがらし」「伏見とうがらし」「鷹が峰とうがらし」といった京野菜は、疲労回復に役立つビタミンCが豊富。辛みはまったくなく、甘みがあり皮も柔らかい。西の京都盆地に対して、東は山形盆地を見てみたい。この地は、



↑貴船川の上流にある料理旅館「右源太」の川床料理の一部。「鱧の落とし」(右奥)が付く川床懐石は1万4490円~(税・サ込み)。手前の鮭の塩焼きに添えられているのは、酢蓮根と真っ赤な山桃。清流の上に設えた床で、鮎と京の夏の味覚、鱧をいただく。川の流れに手を浸すこともでき、涼味満点のもてなしである。

●川床は5月~9月。昼のコース7245円~(税・サ込み。ただし7~8月の土曜・日曜・祝日のみ1万867円~)。要予約。  
●右源太/京都市左京区鞍馬貴船町76  
☎075-741-2146 約150席 営11時30分~19時(最終注文) 休無休



# 夏を涼しく 過ごす知恵

食  
住  
衣

## 61

● 立体特集 猛暑を元気に乗り切りたい

夏こそ暑さに合わせた生活をしよう、と古来、中国の養生法は伝える。自然との触れあいの中で培われてきた、古今の納涼の知恵は多岐にわたる。そんな創意工夫を見直す、現代の夏を健康に暮らすヒントが詰まっていた。



↑蒸し暑い京都の涼やかなもてなし「川床」。清流の上に設けた席で、鮭や鱧の納涼料理をいただく。「右源太」(24ページ参照)にて。

※鴨川は、川に面して棧敷を作るのに対し、貴船では貴船川の上に直接床を作る。