



今回のテーマ

本当の美味しさとは。

あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健康に役立つ情報を届けていければと考えております。

年末年始は年越しそば、おせち料理、お雑煮など召し上がった方も多いと思います。これら日本料理の美味しさの要素のひとつに「うまみ」があります。日本料理では昆布やかつお節、干し椎茸などからだしをとってうまみを引き出します。よい昆布とかつお節でとっただしは本当に美味しいものです。塩を少量パラリと入れるだけで美味しいお吸い物ができます。

しかし、人によってはうまみが足りないと感じる方もいるようです。おそらく化学調味料のうまみに慣れていてるせいでしょう。例えばカップ麺などは多くの化学調味料が使われています。カップ麺のスープはどのようにして作られているかご存じでしょうか。醤油スープや味噌スープ、豚骨スープなどを最初で作っておいて、濃縮して粉末にしていると思っている人も少なくありません。そんな手間をかけているのはあの価格では販売できません。化学調味料や食品添加物を配合したものです。

それらのうまみに慣れてしまうと昆布やかつお節などの本物のうまみが分からなくなってしまいます。人工的に作られたものは味が強すぎるのです。

同じことは飲み物にも言えます。市販のジュースが何から出来ているか考えたことはありますか。多くのジュースには砂糖よりも「果糖ブドウ糖液糖」が

**Food & Cook** 食材と調理 

冬は出回る野菜が少なく価格も高くなります。その中でも白菜は手に入りやすい野菜です。1玉買えばそれなりに高いですが、1玉2kgぐらいあるので、グラム当たりで計算するとお財布にも優しい野菜です。

保管方法ですが、半分にカットした後は切り口にラップをかけてから新聞紙で包むか鮮度保存バックに入れて冷蔵庫(あれば野菜室)で保管します。

一般的に白菜は外葉から使う人が多いと思いますが、最後まで美味しく食べるには逆です。白菜の構造上、芯の部分から食べたほうが最後まで美味しく頂くことができます。また芯の部分は甘みがあるのでサラダなどにしても美味しいです。

調理方法ですが、寒い時期は白菜のクリーム煮はどうか。短時間で出来ます。材料は白菜の下側(白い部分)、シチューの素、牛乳(あれば生クリームも)、胡椒。

白菜は繊維に対して包丁を斜めに入れてそぎ切りにします。薄くスライスすることで柔らかく、火の通りが早くなります。あとは白菜を煮て、シチューの素と牛乳を入れるだけです。生クリームがあれば牛乳を半量にして生クリームを入れるとよりなめらかな口当たりになります。最後はお好みで胡椒を振ります。余ったら茹でたパスタを入れるとスープパゲティにもなります。

使われています。理由としては①コスト。②作業性。③飲みやすさ。などです。順番に説明していきます。

①砂糖はサトウキビやテンサイ(別名:砂糖ダイコン)から作られ、それなりに手間がかかります。一方、果糖ブドウ糖液糖はデンプンから化学的につくられたもので本物の砂糖より価格が安くできます。

②砂糖は粉末のためジュースの製造過程で一度溶かさなくてはいいませんが、果糖ブドウ糖液糖は液体のため手間が省けて、作業性がよくなります。

③砂糖の甘みはやや重めです。一方、果糖ブドウ糖液糖はさわやかな甘みで砂糖と同じ量でも飲みやすいです。500mLのジュースには商品にもよりますが果糖ブドウ糖液糖が砂糖に換算して45g以上入っています。家に秤がある人は砂糖を45g量ってみてください。ゾツとする量です。これに慣れてしまうと、お茶など自然な飲み物の美味しさが分からなくなる可能性があります。

炭酸飲料が好きな人はペリエやサンペレグリンなどの自然の炭酸水を試してみてください。これに慣れると一般の炭酸飲料が強すぎると感じてしまいます。

人工的で味が強いものは正常な味覚を麻痺させます。そうすると、塩分・糖分、更には化学調味料も多く摂ることになります。本物の味がわかる舌を維持して下さい。それが美味しいものを美味しいと感じる幸せや、健康を維持することにも繋がっていくことでしょう。

**そこはかたなく書きつければ**  
～栄養以外のはなし～

ヒートショックプロテイン(以下:HSP)という言葉聞いたことがありますでしょうか?生物がもともと持っているタンパク質の一種なのですが、体温を高めることによって(平熱プラス1.5℃程度)、ストレス防御作用や免疫増強作用、抗炎症作用、美肌の効果があるといわれています。函館にいた頃は、永寿湯という激熱の温泉があり、冬場は体温を逃がさないよう厚着をして入りに行っていました。熱いというより痛いといった表現がぴったりくる温泉です。しかも温泉の主みたいな客がいて、加水をすると「水を入れすぎるな」と注意されたものです。ご家庭でも42℃ぐらいのやや熱めのお湯にゆったり浸かって、入浴後も保温をしてあげるとHSPが増えるようです。試してみてくださいいかがでしょうか。

津軽では久吉たけのご温泉がなかなかの熱さです。旧碓ヶ関村にあるのですが国道7号線を南下して碓ヶ関インターから少し進むと左手に看板がみえます。

小さいですが建物が新しく、内装もキレイな温泉です。但し残念なことに採算が取れないのか閉鎖の話も出ているようです。興味のある方は早めの訪問をおススメ致します。

