

今回のテーマ

一物全体。食べ物は丸ごと食べたほうがよい。

10月になって、食べ物が美味しい季節になりました。新米、りんご、梨、ぶどう、南瓜、栗、きのこなど秋の味覚が楽しい季節です。

ご飯は白米を炊いて食べている方がほとんどだと思いますが、今からさかのぼること140年前(明治時代)は白米ばかり食べたことにより、脚気という病気があちこちで見られました。原因はビタミンB1欠乏なのですが、当時は脚気は伝染病と考えられていました。

ここからは栄養学の歴史の話になります。明治政府の海軍軍医だった高木兼寛は脚気は伝染病ではなく、栄養不足によって引き起こされると考え、軍艦の乗組員の白米中心の食事を麦飯に変えるなど食事改善をしました。その結果、脚気は激減しました。

一方、東京大学と陸軍軍医の森鷗外(一般的には小説家として有名ですが軍医でもありました)は脚気は伝染病であるとの主張を崩さず、高木兼寛の栄養論を批判します。栄養説と伝染病説の論争が起こりました。

結果は歴史が物語っています。日清戦争と日露戦争において陸軍は脚気で30000人以上が死亡しています。一方、海軍では1人だけでした。

現代において、脚気があまり見られないのは、おかずからビタミンB1を摂っているからです。白米に限らず、パンや麺など精製された小麦から作られた物もビタミンB1は少ないので、主食に偏るのはよくありません。

でも本当は、米はビタミンB1を含んでいるのです。玄米を白米まで精製してしまうと、米ぬかや胚芽に含まれるビタミンB1が失われます。玄米は他にもビタミンB6やナイアシン、鉄、亜鉛、食物繊維も多く、フィチン酸(抗酸化作用、排毒作用)やγ-オリザノール(不定愁訴に効果があるとして医薬品として用いたり、紫外線防止のために化粧品として使用される)を含みます。玄米を精製して白米にするのはもったいない気がしませんか？

いきなり玄米を食べるのはハードルが高いという方は、搗き加減の調整ができる精米機を探してみてください。5分搗き(50%米ぬかを取り除く)や7分搗き(70%米ぬかを取り除く)など調整ができる精米機もあります。

これは米に限った話ではありません。例えば落花生を食べるときに多くの方は薄皮を除いて食べていると思います。しかし、この薄皮には強い抗酸化作用をもつポリフェノールが含まれており、生活習慣病や皮膚の老化を防ぐと言われていています。リンゴなども皮ごと食べる方がよいでしょう。桃は表面の毛を洗い流せば皮ごと食べられます。野菜もできるだけ皮を剥かず食べることで多くの栄養が摂れます。大根は葉の方が栄養価が高いです。

食べ物にもよりますが、食べ物は捨てる部分を少なくし、丸ごと食べたほうが体に良いのは間違いありません。「一物全体」という言葉は仏教用語ですが、食べ物にも通じている気がします。

Food & Cook 食材と調理



これからの時期に安く手に入る大根についてお伝えします。大根は捨てる場所がない野菜の一つです。

大根サラダなど、細く切る場合はきれいに洗って、皮を剥かずに皮ごと切りましょう。ほとんど気にならずに食べられます。しかし、ふろふき大根やおでんに使う場合は、煮ても皮の部分が柔らかくならないので、皮部分を厚めに切った方がよいでしょう。

残った皮の利用法としては大根のきんぴらがオススメです。皮は繊維にそって5~6mmの棒状に切ります。調味料は醤油2:砂糖1の割合で合わせておきます。あとは唐辛子、ゴマ油、白ごまだけです。ゴマ油を熱したら、大根と輪切りの唐辛子を入れて少し透明になるまで炒めます。後は合わせ調味料を入れて水分がなくなるまで炒るだけです。最後に白ごまをかけて完成。

大根の葉はドライカレーがオススメです。これは大根の葉でなければ出来ない美味しさがあります。材料は大根葉100g、人参100g、玉ねぎ200g、ひき肉200g、カレールー4個。作り方は野菜はすべてみじん切にします。鍋に油をひいてひき肉を炒めます。野菜を入れて軽く炒めたら水を300ml入れて煮ます。カレールーを入れて水気が無くなるまで加熱して完成です。短時間でできるうえに、誰でも簡単に作れます。

そこはかたなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

今回は津軽の中でも最も南に位置する温泉の一つを紹介いたします。青森県と秋田県との県境には多くの温泉が集まっています。北から順番に久吉温泉、あいのり温泉、秋元温泉(私の好きな温泉だったので数年前に廃業となってしまいました)、古遠部温泉、そして秋田県に入ると、道の駅やたて峠(道の駅に温泉があります)、矢立温泉(こちらも残念ながら現在廃業となっています)、日景温泉と多くの温泉が名前を連ねています。狭い範囲に多くの温泉がありますが、泉質はそれぞれ異なりますので、湯めぐりをするのもよいでしょう。

その中の一つ、古遠部温泉を紹介いたします。未舗装の林道を1kmぐらいい山の中に入ったところにあります。ところどころ道が細くなっていて、対向車とのすれ違いに注意が必要なところもあります。建物はあまり立派ではありませんが(失礼)、車はいつもたくさん止まっています。泉質は含石膏弱食塩泉で茶褐色の濁り湯です。浴槽には大量の温泉が注がれていて常にお湯があふれています。成分が濃く湯治にオススメの湯です。

