

今回のテーマ

食べ物といのちについて

最近読んだ、とある雑誌にこのようなことが書いてありました。宮城県に農業法人の代表をされている方がいるのですが、この方は宮城県内の小・中、高等学校、大学に出向き農業や食について出前授業もされています。

仙台市のど真ん中の小学校に呼ばれた時のことです。「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を聞くと、子どもたちは元気に「ハイ」と手を挙げます。指名すると、ある子は「いつも料理を作ってくれるお母さんに感謝して」、別の子は「食べ物になっている生き物の命に感謝して」と意見が分かれたそうです。この2つの意見に対して、クラス全員に賛否をとってみるとなんと約70%が前者でした。農と食の乖離や「いのち」に対する考え方の変化に危機感を覚えたと綴られていました。

たしかに料理を作ってくれる人がいないと、自分で食べ物を何とかしないといけないので、料理を作ってくれる人への感謝は大切です。そしてそれ以上に、食べ物は元々生き物であると認識することも大切だと考えます。

「いただきます」の頭には「命を」が省略されており、「命をいただきます」が本来の意味であると、小さいときどこかで聞いた記憶があります。

私は基本的に食事を残すことがありませんが(ただ食いしん坊なだけかもしれませんが)、それはほとんどの食べ物は生き物からできており、生命を粗末にできない

という意識が頭の片隅にあるからかもしれません。

「ヴィーガン(Vegan)」という言葉を知ったことがあると思います。ベジタリアン(Vegetarian)が短縮されてきた言葉のようです。ヴィーガンにも種類があるようで①ダイエタリー・ヴィーガン(健康重視)。②エンバイロメンタル・ヴィーガン(環境保全)。③エシカル・ヴィーガン(動物愛護)などがあります。

あくまでも私見ですが、動物愛護の観点から動物を食べるのを止めようとするならば、植物も生き物であり、動物と同様に野菜や果実、きのこ、海藻も愛護してあげてもいいのでは?と考えてしまいます。植物は動物よりも動きは少ないですが、おなじ生き物です。

人間の食べ物の中で、生き物由来ではない食品は2つしかありません。それは「塩」と「水」です。塩と水だけで生きていければ、生き物を食べなくても生き永らえることは可能です。それは仙人だけです。逆に言えば塩と水以外はすべて生き物由来で命があるものです。

植物は太陽と水、土をもとに成長し、動物は植物を食べて成長し、その死骸はまた土に還り、植物に還元されます。人間はその循環の一部を利用させてもらっているに過ぎません。人間は生き物を殺して、それを食べなければ生きていけない罪深い動物です。食べ物を大切にすることは命を大切にすることに繋がります。

Food & Cook 食材と調理

今年は野菜の価格変動が大きい年だと思います。9月はレタスや白菜の価格が高騰しました。異常気象のせいか北海道ではジャガイモと玉ねぎの生育が遅れており、今年は例年より価格が上がりそうです。

比較的、価格が安定しているものの一つに加工品がありますが、私はトマトジュースを安いときに箱買いして置いています。ちょっと野菜が足りないなと思うときにコップ1杯飲んでみます。

このトマトジュースですが、そのまま飲むだけでなく、料理にも使えます。トマトにはうま味成分であるグルタミン酸が含まれています。日本では昆布のグルタミン酸を利用してダシをとりますが、欧州ではトマトをうま味として使っているのをテレビで見たことがあります。

献立例としてトマトのだし巻き卵はどうでしょうか。材料は卵2個に対してトマトジュース大さじ2、砂糖と醤油を各小さじ1を合わせて、だし巻き卵を焼くだけです。

他には炊き込みご飯も意外と合います。炊き込みご飯に使うにはトマトジュースそのままだとトマトが勝ちすぎるので水で5倍に薄めます。材料は米2合に対してトマトジュース50mLに水250mL、酒と醤油を各30mL加えます。具材はホタテなど貝類との相性がよいです。ホタテなら貝柱を150gぐらいでOKです。あとは炊飯器で炊いて、炊き上がったたら刻んだ青じそを散らします。

そこはかとなく書きつければ

～栄養以外のはなし～

旅について…北海道編その4。

函館から北へ向かうには大きく分けて3つのルートがあります。①大沼を通る北ルート。②松前を通る西ルート。③恵山を通る東ルート。それぞれ見どころや美味しいもの、本州では見られないような変わった温泉がたくさんあってすべて紹介したいのですが、今回は北ルートを通ります。函館から北へ向かうには函館新道(高速規格の無料区間)が便利ですが、途中で降りて城岱牧場を経由するのがオススメです。城岱牧場までは峠道になっており冬期間は閉鎖されますので注意して下さい。山頂近くまでいくと休憩所があり、眼下には函館市内を一望できる絶景が待っています。休憩所では地元の牧場で作られたアイスを販売しているのでアイスを食べながら景色を楽しむのもよいと思います。そしてよく目をこらすと天気がよければ津軽海峡をはさんで岩木山が見えます!函館に住んでいて、地元が懐かしくなったときはここまで岩木山を観にきたものです。

そして、夜になるとここから函館の夜景が見れます。一般的には函館山山頂までロープウェイで登ってそこからみる夜景が有名ですが、城岱牧場から見る夜景もなかなかのもので、地元では函館山の夜景に対して「裏夜景」と言われています。

