



今回のテーマ **最初に火を使って料理した人間は偉大です。**

まだ寒い日が続いていますが、外を歩くと日差しが柔らかい日もあり、季節の変わり始めを感じます。2月3日は節分でした。節分には「季節を分ける」という意味があります。今年はなんとなくですが春の訪れが早い気がします。さて、今回は「水」をテーマにした話でした。今回は「火」をテーマに思いつくままに綴っていきます。

人間は地球上で唯一、火を使う動物といわれています。ヒトが火を利用するようになったのは約180～80万年前で、火山の噴火や雷が落ちて火が燃え広がるなどの自然現象から火を発見したようです。最初は暗闇を照らすためや、寒い夜に暖をとるため、襲ってくる猛獣から身を守るために火を利用していたようです。

現代ではキャンプなどで焚き火をすることがあります。焚き火を見ているだけで心が癒されるのは、大昔にヒトは火によって守られていたことを遺伝子レベルで記憶しているという話を聞いたことがあります。

やがてヒトは食べるためにも火を使うようになります。ここからは私の想像ですが、それまでは獲った獲物を生肉のまま食べていたはずで、ある日、誰かが遊び半分で木の枝に生肉を刺して焚き火の中に入れてみました。肉の焼ける匂いがしてきます…なんだかいい匂いだぞ。恐る恐る焼けた肉の端っこをかじります…うまい！となったのではないのでしょうか？人類初料理の誕生です。

人類学者のリチャード・ランガムは「ヒトは料理で進化した」説を唱えます「生肉を食べることから料理した肉を食べるようになったと仮定しよう。加熱すると肉はやわらかくなり消化吸収がよくなるので、人類の臼歯は小さくなり、胃腸の容量が小さくなる。消化に費やすエネルギーが小さくてすむので、脳の方にエネルギーを振り

Food & Cook 食材と調理

まだ鍋物が美味しい季節です。今回は湯豆腐を美味しく食べる方法をお伝えします。湯豆腐を作るときに土鍋に豆腐を入れてグツグツとしっかり加熱して食べる方が多いと思います。しかし湯豆腐を美味しく食べるには火加減がとても重要になります。豆腐の柔らかな食感は70℃ぐらいが理想で、豆腐の甘みを感じるには50℃ぐらいが理想的なのです。材料と作り方は以下のとおりです。

- 水1L、豆腐1丁、あとはポン酢・ネギ・生姜などお好みで。
 - ①土鍋に水を沸かし、しっかり沸騰させる。
 - ②火を消してから6等分に切った豆腐を入れる。
 - ③フタをして5分待つ(温度キープのため土鍋は必須)。
- こうすると余熱調理によって豆腐の外側は70℃、内側は50℃という理想的な温度になります。

もうひとつ、高野豆腐の美味しい食べ方を紹介します。土鍋に水1Lは豆腐と同じです。しっかり沸騰させて高野豆腐を入れたら火を止めてフタをして4分待つ。高野豆腐とは思えない、なめらかでプルンとした食感になります。

向ける余地ができ、脳容量が大きくなる変化が起こる」と述べています。

そして食材の中には生で食べると毒でとなる物が少なからず存在します。身近な例では枝豆やキノコ類は、生で食べると毒となる物質が多いです。それらは加熱により変化し安全に食べることができます。また、食材は時間の経過とともに雑菌が繁殖しやすくなります。雑菌の中には人体に有害なものもあり、雑菌以外にも寄生虫が入り込んだ生肉や魚介類があったはずで、これも火で加熱をすれば雑菌や寄生虫は死滅するため、より安全に食べられるようになります。

火を使うことによって、穀物も食べられるようになりました。例えば、米を炊かずにそのまま食べたことがありますか？ガリガリ硬いうえに美味しくありません。穀物に水を加えて加熱することによって穀物のデンプンが柔らかく美味しく変化します。調理学ではアルファ化といいます。ちなみに災害時の備蓄でアルファ米といって水だけ入れて炊かなくても食べられる米があります。すでにアルファ化しているので加熱が不要なのです。

ヒトは火の力で穀物も栄養として利用できるようになり更に繁栄していきます。縄文時代には、すでにイモやクリを主食とし、シカやイノシシ、ハマグリ、アサリ、魚類を副食としており、海水を煮詰めて作られた塩で味付け調理していたようです。この時代にはクリなどデンプンから糖質を摂り、狩猟や漁でタンパク質と脂質を、果物からビタミン、塩や種実からミネラルを摂取しており、栄養的にはかなり良好だったと考えられます。火は人間が栄養を摂るために欠かせないもののひとつなのです。

**そこはかたなく書きつければ
～栄養以外のはなし～**

旅について…北海道編その20。

今回は札幌から西へ向かいます。国道5号を西に走ると小樽があります。観光客が多いためあまり長居したことはないのですが、私の感覚でいうとレンガ倉庫があり、歴史のある建物や坂道が多く、函館に近い印象です。食べ物は回転寿司が美味しく、パンかま(かまぼこをパンでロールして揚げたもの)もおススメです。小樽はあまり詳しくないので次行きます。

さらに西に進むと余市町です。小樽ほど有名ではないですが、よく立ち寄った場所です。私の中では余市町というと柿崎商店です。1階では新鮮な海産物を豊富に取り揃えており、見ているだけで楽しいです。魚介類を箱買いして宅急便で送ることもできます。2階は食事処です。新鮮なウニ丼やイクラ丼などを手ごろな値段で食べることができます。地元民もよく利用しており、昼時は混雑するため時間をずらして行きました。

