

TIME TO BE SLOW
TIME TO DREAM

夢に向かってのんびりすごそうよ！

最近の関心事

「食」について考える

以前「食は心身の良薬と知る」(道元禅師)と書いたが、やはりそのとおりだと改めて感じることもある。

夫は最近出張が多く、ほぼ三週に一回のペースで二週間ずつの中国出張をこなしている。体調には気をつけていたが、前回の出張で不覚にもお腹を下して帰ってきた。

かわいそうに、帰国してしばらくはまともに炊いたご飯を口にすることができなかつた(そのくせ飲み物は大丈夫と言ってビールやお酒は飲み放題だったが)。

私はお腹に良いものや良い煮炊き方法で、ずいぶん考えて食事を出した。すると今回の出張直前3日前になってようやく体調を取り戻し、また出かけた次第！

そこで解ったのは日本の昔からの食べ物、昔から親しんできた食べ方は、やはり日本人には、良いのだ！という発見。

昔からの料理が脈々と受け継がれているのは、それなりの理由があるからで、そこで生まれたり、暮らす人は体が覚えている。

いわゆる「ソウルフード」は体に効く！

また、スープはどんな体調の人でもそれなりに口に運べるという事実があった。特に野菜で作ったスープは弱った体には良いように思われる。夫を実験台に(？)私のスープ屋さんへの想いはますます深まる秋であった。

台所通信

だ い ど こ

Vol.13

あなたへの幸せ通信

心地よく暮らしたい
森に行き風の音をかんじる
ゆっくり暮らしたい
楽しいこと
美味しいこと
気持ちいいこと

こんなコンセプトから生まれた
ほっこり通信を私の台所から・・・

「鯖(さば)」前編

阿武隈屋 そよ風

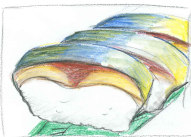
青ものともいい、光りものともいうが、とにかくあやしいほどの青い光を放つ魚がやたらに好きなものだから、手当たり次第食べてきた。イワシ、アジ、サンマ、サヨリ、コノシロ(コハタ)、トビウオ等々。活きのいいのは大概刺し身でペロリ、酢でしめてパクリとやってきた。

光りものの肴の共通していいところは、値段が安い割に味わい深く、脂肪がのっていてうまい。大衆的な魚だが、食べている者にとっては殿様気分になれる。食べ残したものは、干物にすればさらに今一度感動できる、などだ。

その光りものの代表選手である秋のサバの話をする。「秋サバは嫁に食わすな」なんていう、嫁さんにとっては意地悪な諺もあるほどで、旬なのは秋から冬にかけて。脂肪がのりにのるからだ。大型のサバの可食部の脂質はなんと20%を超し、逆に水分は60%以下になるのだからまずいはずはない。イワシやサンマの脂肪は内臓付近により多く集中しているのに対し、サバは主として皮下脂肪層に存在するのだから、全身が美味となるわけだ。

とにかく鮮度が勝負といった魚。「サバの生腐れ」というくらいで、水から揚げるとすぐに死に、ただちに硬直を起こして自己消化(自らの体を酵素が解かす)を始めるために、生臭さが倍加し細菌を呼びやすくなる。

交通機関の不備な時代、京都人たちはうまいサバが食いたいというので、産地の若狭湾小浜あたりでは、まず淡塩を当てて塩サバにしたり、酢でしめてしめサバとしてから急いで比良山地越えをして、いわゆるサバ街道を走って京都に届けた。だから、サバ街道道中筋の滋賀県朽木村は、今でもサバの熟鮓(なれずし)づくりでは日本一の村となっている。



(「鯖(さば)」後編 に続きます。)

白菜、人参のパワーで体に抵抗力

白菜は95%以上が水分ですが、風予防に効果的なビタミンC、利尿作用のあるカリウム、骨の形成に必要なカルシウム、食物繊維などを多く含んでいるそう。

アブラナ科の白菜には大根などと同じように食べたときにピリッとする辛味成分が含まれます。これは「イソチオシアネート」という成分で、発ガン性物質の抑制や動脈硬化予防などの効果が期待されるそうです。ビタミンC同様に熱を加えると失われてしまうので、「白菜サラダ」や「浅漬け」にしてみても良いでしょう！

人参の色は色素成分のカロチノイドによるもの。なかでも体内でビタミンAに変換されるプロビタミンA(αカロチン、βカロチンなど)が豊富。ビタミンAは皮膚や呼吸器などの粘膜を正常に保つ働きをするそうです。免疫力を高め、感染症の予防に効果的。人参の栄養は皮に近い部分に多いので、できれば皮はたわしでこするくらいにとどめておきましょう。

脂肪分と一緒にとると吸収がアップするので油脂を使った料理法がお勧め！

【ニンジンピラフ(私流)】

●材料：米2合、人参中1本(みじん切り)、水2カップ、バター20g、塩適量、こしょう少々

●作り方：全部を電気釜に入れてスイッチを入れるだけです。



(だいどこつうしん) Vol.13 2010年11月号

(発行)株式会社ユアシスあぐり事業部 湯浅美和子

(HPアドレス) <http://www.yuasys.co.jp/>

(E-Mail) yuasys.miwako@gmail.com

(アグリブログ) <http://yuasys-miwako.blogspot.com/>

(アグリ・ユアシスにて検索できます)

(住所) 〒961-8055

福島県西白河郡西郷村道南西103番地

メゾンドハウスまるぜん103号室

(TEL) 0248-21-5012 (FAX) 0248-21-5013