

## 食べ合わせあれこれ。

昔から一緒に食べると良くない例としてあげられるのが「梅干しとウナギ」。貝原益軒も養生訓のなかで、同食の戒めとして記しています。現代の医学に照らし合わせると、これはどうやら迷信。梅干しを食べると食が進み、高価なウナギを食べ過ぎる。過食や贅沢を戒めるとともに、冷蔵庫のない当時、食中毒を心配したのではないかとわれています。悪い食べ合わせの



例では他に「天ぷらとスイカ」「カニと柿」「冷たいそばとナスの漬け物」などがあります。こちらは、体を冷やしたり、胃腸に負担をかけて消化不良を起こしやすいとされ、避けた方が無難なようです。また「大根とニンジン」では、大根の豊富なビタミンCが壊れてしまうので、ナマスのように酢を加えたりする工夫が必要になります。食材と食材の交わりも、なかなかやっかいですね。

最近の話題から考える

## 食善食誤

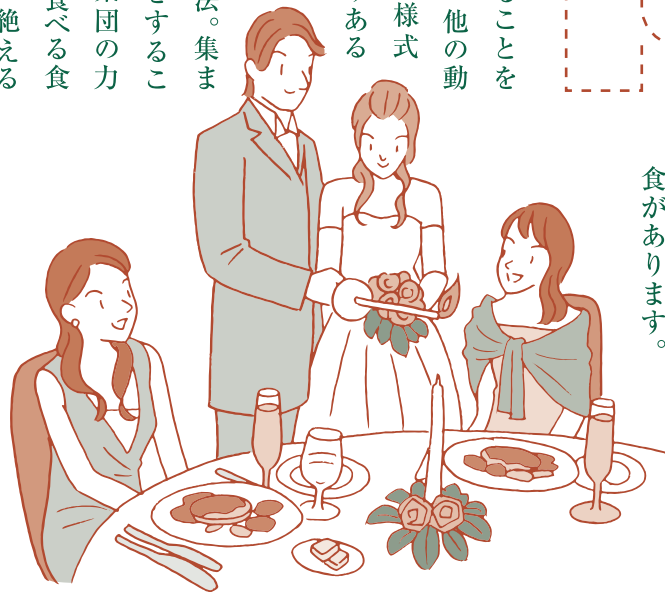
⑥

# 食は交わり

結婚式の後、必ず両家がテーブルに集い食事が行われるように。また国と国とが親睦をはかる際には、決まって晩餐会が催されるように。人の交わりには、共に食事をするという行為が欠かせません。食には、人と人をつなぎ、和ませ、解け合わせる効用があるからです。一方、食の文化そのものも、人と人、国と国、歴史と伝統が、交わることで、味や製法、作法などを発展させてきました。今回は、そんな「食と交わり」について考えてみましょう。

共に食すること。

人は共に食事をすることを共存のための武器とし、他の動物にはみられない生活様式を築いてきました。限りある食物を分かち合い食物の分配をめぐる成り立ちしたルールが食事作法。集まる人が心地よく食事をすることで心をひとつにし、集団の力を確たるものとし共に食べる喜びを食文化として、絶えることなく後世に伝えてきました。世界のどこに行っても、人の集



まる場所には心をつなぐ幸せの食があります。

伝統との交わり。

人の交わりは新しい食との交わり。日本食は様々な国や地域の食文化が交わり発展してきました。ハレの日の会席料理は、中国の料理様式を取り入れ発展した武家の「本膳料理」が元。寿司は東南アジアの魚肉保存食がルーツ。伝わった当時はナレスシでしたが、江戸時代に酢ができたことで今の寿司へと発展していきます。ラーメンは中華料理を元に明治期に誕生。昭和33年にインスタントラーメンが誕生したこと

で一気に食卓に広まります。一方、味噌味の札幌ラーメンや、豚骨スープの博多ラーメンなど郷土色と交わったラーメンも続々と誕生してきました。カレーは、インドから香辛料を持ち帰ったイギリス人が西洋のカレーを日本に伝えたのが始まり。日本のごはんに合うように味に工夫がされ、食卓の人気者になります。新しく出会った料理を日本の伝統や暮らしと交え、先人たちは見事に自国のものにしてきました。

交わりから始まる。

料理も素材と調理法の交わりから生まれます。農具の鋤が語源とされる「すき焼き」ですが、その歴史は意外に浅く、江戸時代の末期頃、京都にすき焼き店が初めて誕生しました。関東では牡丹鍋をヒントにしたといわれる「牛鍋」にそのルーツがあります。当時牛鍋に使われる食材は、牛肉とネギ、味付けは味噌味だったようです。その後、震災により姿を消した牛鍋屋に代わって、関西風すき焼きが関東でも広まり、次第に融合し



家族の交わりは、食卓に担ってほしいものです。

楽しく心あたたまる晩餐は、国や人の垣根を超え、一瞬で心を解かします。国や地域、伝統と今を交え食が発展したように、食を交えた人との交流は、世界や視野を広げ、人を成長させる行動の翼です。共に食べる喜びを知り行動の起点となるのは、いちばん小さいけれどいちばん大事な家族とともに取る食事です。家族の絆を深め会話が弾む、心躍る美味しい料理で、食べる喜び、作る喜び、もてなす心やマナーも一緒に、日々の食卓でお子さまたちに伝えてあげてください。

シュガーレディ本社 代表取締役社長 佐藤 健



chu! デイアの引き出しを広げ、家族が集まる団らんを豊かに重ねてください。