



## 昆布とご飯の美味しい関係

シェフ中村に聴く

人気のグルメ雑誌「あまから手帖」に連載中の「美米路」(ピーマイロード)も、佳境に入ってきました。炊き方、洗い方、保存方法、おにぎり、水、お茶漬けについて述べ、8月末にはいよいよ「ご飯の美味しいお伴」というテーマで昆布についてふれました。

この「お伴」という言葉が重要。「お友」ではなく「お伴」です。「お伴」という言葉で連想するのは昔ばなしの桃太郎。犬、キジ、猿が、それぞれ「お伴」を志願したわけです。ここに彼ら3匹の志願だったのか、はたまたキビ団子で桃太郎が釣ったかという議論は残りますが、私は志願を選びたいと思います。もちろん3匹への敬意をこめて。

この志願と言うことには「苦楽を共にして、生きるも死ぬも一緒です！」という気持ちが表れていることは間違いありません。大学志願、志願兵など苦楽や死を決意するほどの重さを持っています。

つまり、昆布は米のお伴なのであって、友ではないのです。友は関西的に言うと「連れ」になり、責任感のかけらもありません。

熱々のご飯であれ、冷めた飯であれ、昆布はその米の味を引き立て、旨みを最大限に引き出しつつ昆布自体も主張していることに松前屋ファンならもうお気づきのことでしょう。昆布と共に「お伴」を自負してよいのは塩度を調整していない梅干しのみ。

醤油をかけたかつお節、納豆、漬けもの、佃煮などは「連れ」であり、辛子明太子に至っては「連れの連れ」になります。

海の味を含みながら、最も米に近いお伴である昆布は、美米路を歩む美味しいご飯にいつもそっと寄り添いつづけるのです。

文 中村新



## 健康法師の独り言 パート 25

### 隠れた有名人・ダディー大塚!

体が硬く、腰が痛い、膝が痛いという方は多くおられます。以前にはロルフインクという技をご紹介しましたが、振りたおして筋膜に働きかけ剥がしてゆくの、痛くてなかなか長続きがしませんでした。そこで違った考え方の肉体的疲労回復方法をご紹介します。

ご紹介するのはセイフブレンという受動運動療法です。

豊中の庄内で開業なさっているのが『ダディー・大塚』という元整骨院の先生です。ここには今やゴルフ界を代表するようなビッグネームの選手たちが押し掛けています。日本・韓国のプロゴルファーはもちろん、アメリカのレッドベターさんなどもお友達の様子。

ここでの施術は、まずは機械で脚や腕を受動的に動かして、血流をある程度上げてから、プロのストレッチをしてくれます。

肉体を酷使するプロ、運動不足で足腰を弱くしている御老体など、いろんな方が来られます。

痛い腰や膝も、動かして血流を流して整えてゆかないと、疲れも痛みも取れないというわけです。しかし、自分の筋肉を使ったり体重をかけて動かしたりしては、なんら効果はない。自分でではなく、他から『動かされる』という受動的な状況でこそ筋肉の張りや疲れが除去できて、柔らかくなるという理論です。だから機械の上で脱力して寝ているだけで良いのです。

血流を年齢や体力に応じて上げてあげます。そしてプロのストレッチをやってもらおう。

ついつい自分たちでストレッチをしてみますが、これで曲がりもしない所に負担をかけて腰をダメにした自分の経験からいえば、体の仕組みを良く理解したプロにやってもらったのが一番です。

思いもつかない格好で、思いもつかないところが痛んでいることが判明します。

痛いからと言って、動かないのでは痛みは除去できません。受動的に、重力をかけずに動かされる。

これが痛みを取る秘訣です。一度お試し下さい。一時間半の施術で、保険も入られて五〇〇〇円なり! 物ぐさな自分にはやってもらっての運動となり、癒しているのか運動をしているのか、実に不思議な時間です。

ダディーとは長いおつきあいになりそうです!

<http://www.safe-plane.com/>

→こちらのホームページに伝授を受けた全国の先生方の一覧が載っています。



↑ダディー・大塚先生