



## 注目の日本料理！なにがすごい？？

和食の中核は日本料理、だしをそのベースとして味付けを行います、  
『水と塩とうま味使いの料理』であることは以前にもお話しました。  
今、世界の料理人達がなぜ日本料理に注目するのか、その特徴を  
フレンチや中華と比較して観てゆきたいと思います。



### 《 清い水 》

フランス料理や中華料理にしても、彼らの大陸での水は硬度300という、そのままでは飲めないような硬水です。(東京60、大阪35ですので、日本は世界的にみると全国的に軟水地区です。) 彼らのスープはフォンとか湯(タン)と呼ばれますが、寸胴鍋に動物の肉や骨や野菜を放り込んで10時間以上も煮込んで、灰汁として水の中の硬度を取り去ってゆきます。(ブランシールする)

その点で日本料理の場合は、昆布や鰹で20~40分で出汁が完成するという意味で、非常にクイックリーなプロセスというわけです。うま味をしっかりと取って、塩気で味の調整をするだけで、こんなにおいしくなってしまうというのは、軟水の日本ならではの手法と言えましょう。



フォン



タン



だし

### 《 塩使い 》

塩はどんな料理でも味付けの中核です。塩をたくさん使いながらもしょっぱく感じず、美味しいと感じるようにしてしまうのがシェフの腕。(だから外食ばかりしていると塩分を取りすぎて体を壊してしまいますが…)

しかしこの塩の使い方でも日本料理は特徴的です。油分の多いフレンチや中華は、すべて『足し算の調理』法。調味料や香辛料を振って上からどんとんと味を乗せて追加してゆくという手法です。その点で、日本料理では魚に『塩を当てる』といいます。味を追加するのではなく、塩を当てて余分な水分を抜き、臭みを抜くという作業なわけ。素材の味を引き出す手法であり、まさに『引き算の料理』とも言われるわけです。

### 《 うま味使い 》

もう一つの『うま味使い』という特殊性は、動物の肉食を中心としてこなかったという歴史性に端を発します。あっさりとしたものを薄味でいただく。昆布や鰹節でとったうま味を中心に味を作ってゆくわけですね。人間がモノを食べたときに脳の快感中枢が刺激され**幸せ感**を感じます。その要素は油脂・甘味とうま味なのです。

中華が『火と脂の料理』と言われ、本場フレンチが乳製品をふんだんに使ってヘビーなことからすると、日本料理は油脂をほとんど使いません。また日本料理では砂糖は使いますが、みりんや日本酒といった甘みの取り方をする点でも特徴的と言えます。油脂と甘みは、人間は際限なく取り入れて、体に蓄積してゆくことができます。ところが、うま味成分は途中で満腹中枢を刺激して、一定のレベル以上には食事が進まなくする効果があるということも最近ではわかってきました。そういう意味では、うま味使いの効用は、単に味覚的にあっさりいただくだけでなく、**食べ過ぎ防止**をしてくれるという点でもヘルシーな食事ということが出来るかもしれません。

こんなに違った日本の伝統料理の調理法が、世界の中で文化として認められました。でも我々が日々食べている料理は油脂と甘みたっぷり、その証拠に腹は出るわ、血糖値は上がるわ…。世界に知らしめる以前に、今一度私たち日本人が日本の料理の手法を再認識して、回帰してゆかねばということを考えさせられる受賞となりました。



# 特番!! 健康法師の独り言 パート50

## ~ストレッチ&アロマトリートメント~



寒い時期には 肩コリ首コリで眼が見えないなあと苦しんでいる方が多いと思われます。私も 整骨院やマッサージなどで行きつけの処が三か所ほどありますが、これらの共通項はすべてが施術を『してもら系』。 施術直後はマズマズの威力ですが、結局は対処療法なので根本的な解決には程遠いようです。身体自体を改善する必要がある、このままではイケないと薄っすら思っていました、ある女性に連れられて、ストレッチ&アロマトリートメントサロン なるところに潜入しました。女子専用なイメージが先行して、通常では男子は近づけません。ふつう~のマンションの一室ですが、先生が若い別嬪なので、さらに気おくれ感…。 どんなことをされるのか…、いや、自分で 『する系』レッスンに来たはずです。

さて、ここでは1時間のストレッチ体操を実施しますが、普段いかに体をつかえていないかを痛感します。日々の生活の中で、体をねじったり伸ばしたりする動作はほとんどありません。特にデスクワーク中心で家事仕事もしてなければ、体の可動範囲は非常に小さなものだけに終始して、当然にカチカチになってゆきます。年齢を重ねると、特に意識的に可動域を広げる体操をしなければ、代謝も血の巡りもどんどんと低下してしまうようです。それが証拠に、昨冬はうつ病にまでなってしまった始末。今年はそのはなりません!



↑ピシッと決まる先生。

今回は首・肩のストレッチをご紹介します。背中の肩甲骨周りの大きな筋肉を柔らかくして血液の循環を高めます。背中と首肩の筋肉や筋はつながっておりますので、背中をストレッチすれば、首肩こりも解消しますよ。  
①頭の後ろに腕を持って行き ②できうる範囲で腕を引き上げる動作。  
③次にひじを下に押し込んで肩を下げる動作。 ④この時に重要なことは、鼻で呼吸をして、特に吐き出すことを中心に意識することです。10回ずつやる。



↑不細工!先生との違い  
歴然・・・

もう一つは、①腕を肩ラインに上げて、②ひじは直線に伸ばしたまま、もう一方の腕で伸ばした腕を胸に引き付ける動作。③この場合肩の位置はそのままで、肩をまわしてきてはいけません。④呼吸は鼻で吐き出すことが重要ポイント。こうして腕が背中の筋肉をぐっと引き寄せきて伸びます。これも10回ずつです。これだけで、背中はポカポカして生き返ってくることでしょ。

先生の開脚ポーズ…。これをやれるようになって人に見せたいと、ヘビーに通ってくるオジサンもいるそうです。確かに先生のポーズはどうやっても美しい。オジサンがこれを目指すというのは、軽いカルト集団の匂いもせんでもないですが、私もすではまっております。でもこのストレッチは形だけを真似てもうまくゆきません。指導者がそばについていないと怪我の素。また有効に効いているかどうかも怪しいモノです。できれば指導者のもとで実施することをお勧めします。



【店舗情報】 Stretch & Aromatreatment Salon **Moderato**  
【講師】 大原 【住所】 大阪市北区天満橋 1-3-8 ライフ東天満 201  
【アクセス】 大阪市営地下鉄堺筋線・谷町線「南森町駅」、東西線「大阪天満宮駅」下車、徒歩約5分。  
【URL】 <http://ameblo.jp/moderato-aroma>  
※詳細はHPでご確認くださいませ。

## 編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか?今回は、今年は元気に過ごせている健康法師づくしでした。ストレッチ体操の効果と一緒にストレス発散にもなっているのかなあ〜と、ウキウキとストレッチへ出かける健康法師をみながら思う今日この頃です。また次回もお楽しみに!