



ベトナム、なぜそんなに美味しいの？！



3月にベトナム・ハノイへの旅行の機会を得ました。インドシナ半島の東側にへばりつくような縦に長い国。1940年代のフランスからの独立戦争～1967年のアメリカとのベトナム戦争、その後の内戦や中国やカンボジアの対外戦争など、1989年まで約50年にもわたって戦争をしつぱなしだったベトナム。なんというしぶとい国なのでしょう。イメージ的には雄々しい野蛮なお国柄のように思っていました。さて、野蛮といえば驚くのは交通事情。バイク・自転車が入り乱れてその合間を自動車が行くのですが、車もセンターラインなどはあつてないような突出ぶり。クラクションはなりつ放し、交通マナーはおろかルールさえないのか？ と驚くような交通環境ですが、それでも阿吽の呼吸でなんとか秩序らしきは保たれているようです。

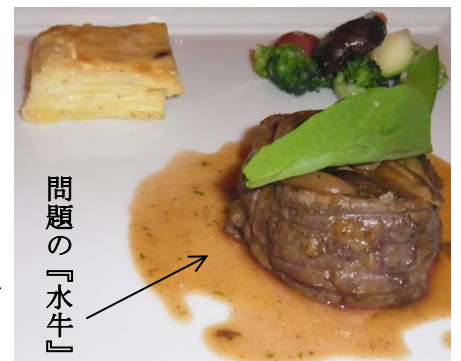


ところがお食事はというと、これがどこもここも美味しい！ 抜群に美味しい！ 何とも穏やかな味。日本人には非常によく合うとは聞いていたものの、悔しいほどに美味しいのです。食品会社の経営者たちとのツアーだったこともあり、選び抜いたレストランとはいえ、基本的にこの国の人たちの舌は達者ぞろいようです。

心配していた魚醤(ニョクナム)や香菜パクチーの使い方にしても実に穏やかで臭みがない。魚介類も泥臭くもなくフレッシュ！ このような優しい味を味わい分ける国民性、野蛮どころか実に穏やかな人たちのように思えてなりません。



この穏やかな味の料理は、味付けは70%ほどに抑えて、そのあとは各人のお好きなように、塩や香辛料やニョクナムなどの調味料を自分でつけて食す、というのが基本のようです。特に、米作中心のお国柄でもあり、米粉麺『フォー』に代表されるように、スープ類には魚貝の出汁をひくという食習慣があるようで、何層にもウマミがかさねられており、なかなか巧みな味づくりです。



さて、仏領インドシナと言われたベトナム・ラオス・カンボジアの中でも、なぜにベトナムだけはこうも食がイケてるのでしょうか？ フランス統治下 80 年の影響、フレンチの「煮込んでブランシールする」技に加えて、おとなり中華の「チャー(炒)する」技術と調味料の豊富さが影響しているとも言われます。さらに加えて、フィリピンやインドネシアの海洋性の魚を処理する食文化、特に魚醤などを使う文化は海洋性特有の食文化のようです。これら 3 つの要素が絡み合つての食文化レベルの高さが示されているようです。ただし、牛肉に関しては、農耕に使用した『水牛』をつぶしますので、フレンチレストランと言えども期待してはいけません。

ぜひ機会を作ってでもベトナムへ行ってみてください。現地の食が美味しい！ ということは、旅行にはこれほど重要だと気付かされたベトナム旅行でした。



女子社員待望のセレクトショップ 「おもたせ堂」 発

昆布専門店として百貨店に店を構える松前屋ですが、全く異なった商品売っている店舗が2店舗あるのをご存知でしたか？ 『ブランドスクエア』という2店舗は、有名ブランド菓子(モロソフ、ゴンチャロフ、風月堂、etc.) や おかき、お茶を昆布と一緒に販売するギフトショップで、塚新と京都桃山で約10年にわたって運営してきました。年始の福袋やバレンタインやクリスマスなどの歳時記にはかなりの賑わいで、昆布販売だけでは味わえない刺激がある店舗です。商材が違えば、客層も違う!! 出産の内祝いや熨斗に書く名前が「キラキラネーム」なんてことも多々あります。

そんな中、京都桃山のお店の全館リニューアルの話が舞い込んできました。飛びついたのは企画室女子チーム。このままの形態で良いわけがないと試行錯誤の末、頭の固いおじさま社員たちの意見を排除し、女子目線を前面に押し出したセレクトショップ『おもたせ堂』をOPENさせました!!



コンセプトは「縁起もん★」。招き猫や達磨、鯛をモチーフとした『おもたせ堂』のロゴもこだわりのポイントです。もらってもあげても嬉しい気持ちになる商品を揃えよう! そうして集められたのが日本各地に伝わる縁起もん・こだわりのお菓子、おかきや調味料達です。

苦労したのは、コンセプトに合致した商品集め! でもお菓子を試食と称して食べまくり、実に楽しい3か月でもありました。店の名前から始まり、ロゴマーク、包装紙や紙袋など、内装デザイン、収納や店内の陳列配置など、考えることは山ほどあったのオープンです。京都山科のモモテラス。一度お越しください。

健康法師の独り言 パート 58

1年3か月もストレッチ教室に通っていると、整骨院には一切いなくなりました。だと感心します。他人実施系よりも、自分でやる系に鞍替えしたわけですが、体や筋肉の構造を知り理解した上で実施するというのが重要性に気づきます。例えば首や肩コリですが、背中・脇の下・肩甲骨・腰との連動性などを知って、どれも動かそうとすると解消します。被害者は肩・首ですが、動いてない加害者は肩甲骨だったり背中や腰だったりします。長い大きな筋肉が何層にも首肩とつながっており、局部への直接アプローチではなく、間接アプローチがいかに重要かを思い知ります。

では、首肩への間接アプローチを。

1、アツラーの神へ祈るようなポーズ。

①膝を着き、②両手を広げて伸ばして、③おでこを床につける。この時にできる限り手を特に置いて肩甲骨を伸ばすこと10秒。

さらに ④手の間隔を合わせるように持つてゆき、おでこを中心にして横に振ります。肩甲骨や肩がゴリゴリとなり出して、効果抜群ですよ。40秒!

2、タオルを両手間隔に持って、頭の上上げます。

①これをできるだけ頭の後ろに引いて、肩甲骨を寄せる。②このままゆっくり、できるだけゆっくりと腕を曲げてきます。③今度はゆっくりと腕をまた伸ばします。

出来る限り腕は後方に位置して実施します。肩甲骨が動きますよ。①の時にグッと後方に引きましょう。

いつもの事ですが、呼吸をしっかりと意識しながらゆっくりしましょう。



編集後記

皆さま、今回の通信ではいかがでしたか? ベトナム料理は独特の調味料やパクチーが苦手な方も多いですが、日本でもベトナム料理専門店が最近多くなってきています。

何度か私も食べる機会がありましたが、おすすめはベトナム風チキンライス「カオマンガイ」。みなさんも一度挑戦してみてください! 松村

