



🐡 昨今、うなぎ事情 🐡

2014年に国際自然保護連合に絶滅危惧種リストに載せられた日本うなぎ。国際取引を規制するワシントン条約に引っかけたのではないものの、時間の問題か？とも言われるのが昨今のうなぎ事情です。卵を孵化させる完全養殖が実用化されておらず、シラスを捕って成魚まで育てる養殖でしかありません。そのシラスは、中国や台湾からの輸入でまかなっており、ワシントン条約が発効されれば、日本の食卓からうなぎが消えるということも・・・。



↑頭を下に突っ込んで、集団でお昼寝タイム!!

稚魚は12月辺りから捕れ始め、約7ヶ月を掛けて食用の状態まで育てます。その稚魚の今年の価格は、1キロなんと300万円！1キロで約5500匹ほどですので、1匹につき550円というバカなほどの高値ですね。これを大きく200g以上に育てるといっても、7ヶ月の餌や経費を含めると・・・。今年は例年になく高価なうなぎとなっています。う～ん、新商品を出せるかな???と不安げにプールの中を覗き込む自分でした。

3月に高知県のうなぎ養殖場に行ってきました。少ない少ないといわれながらも、マア広大な敷地に多くのうなぎたちが夏向けにすくすくと育っています。

現在日本一の水質といわれる『仁淀川』の伏流水を引き込んで、きれいな水がたっぷりのプールです。プールといっても自然環境に近づけるために、下のほうは砂利が敷かれていたり、草木をはやしていたり、結構早い水流を作ったりと、工夫された環境で育っていました。うなぎは夜行性なので、昼間は餌場に集団化して頭を突っ込み、お昼寝の時間。まだまだ20センチくらいですので、ゆらゆらと体をふらつかせているような泳ぎ方で実に頼りなさ気です。餌は特別調合の練り餌を使用していますが、墨の粉も混ぜられており、臭みがないような工夫までしてあります。



成魚をさばく工場は、わざわざ養殖場から車で30分以上も離れて立てられています。

うなぎに病気が出た場合に備えて、取って離れたところに加工場をおいて、病気の遮断を考えるようです。万全の備えですね。うなぎを捌く肯定では、この道20年というベテランさんらが血まみれになって格闘しております。この血が目に入ると失明するという毒性のあるものの様で、危険な仕事というわけです。捌かれたらすぐに自動式の焼き機で流れながら焼かれてゆくうなぎですが、最終的には瞬間冷凍。熱くなったり冷やされたりと、うなぎも大変なことです。さて、こうして完璧な状況の工場でお焼きたうなぎを、松前屋ではさらに『柚子・うなぎ煮』に加工します。多くの手を経て生産されたうなぎ。少々お高いですが、夏の風物詩として、一回は食べておきたいのが日本人の夏。今年は新商品『鰻! ひつまぶし』もお楽しみください。

本日のカレーコーナー

第三弾は難波の高島屋7階にある『野菜を食べるカレーCAMP』。キャンプ場をイメージした内装で、12種 350gの野菜がゴロゴロ入った「1日分の野菜カレー」が看板商品です。新鮮な素材本来の味を活かしオーダーごとに目の前で調理する、ライブ感あふれるお店です。「健康的とかそういうことではなくて、やさしくて、力強いうまさ」そんなカレーを知ってもらいたいと代々木の路地裏で始まったそうです。

カルテNO.3：野菜を食べるカレーCAMP

メモ：その名の通りたくさんの野菜をふんだんに使ったカレーはとてもヘルシー。ルーは比較的シャバシャバで、辛味はそんなに強くありませんが、シャキシャキ感の残った野菜と絡めて食べるとボリューム満点。ご飯の量も選べます。スキレットのお皿に入ったアツアツで具だくさんのカレーはこれからの季節にぴったりのお味です！



味だけでなく雰囲気も徹底していて、スプーンがスコップの形をしていたり、お冷は水筒に入っていたり、コップはキャンプ用のものだったり、店内には登山グッズが置いてあったり等、店名のごとくまるでキャンプをしているかのような気分で食事を楽しめるユニークなお店です。



健康法師の独り言 パート 67

焼き梅干しダイエット！

体重が生涯最高値71キロに達して6ヶ月、ズボンは入らないわ、膝は痛いわ、歩くのが億劫だわと、いいことなし。スープダイエットに失敗して意気消沈です。ゴルフ仲間にも腹が出すぎだとか揶揄される始末で、食事制限をしているつもりでも、一向に改善の兆しが見えません。こうした難問が頭に支配的であると、テレビなどの情報はやたらと引つかかってくるものです。

先日のナイナイアンサーという番組では、梅干をレンジでチンするダイエットが紹介されておりました。

梅干に含まれる『バニリン』には、脂肪燃焼効果があるというものです。脂肪細胞を刺激して脂肪が燃焼されて、結果ダイエット効果をもたらすというわけです。この『バニリン』は私たちが口にする食物からは摂取できず、唯一梅干だけに存在する特殊なものようです。そして、和歌山県の疫学調査では、一日に梅干を3個食べている人のBMI値は、それ以外の人に比べて格段に低いという結果も出ています。

そこで、

- ① 梅干をレンジで1分間チンして、バニリンの量を20%アップさせる。
- ② 一日に3個を毎日食べる、というだけです。実に簡単ですね。
- ③ 梅干のバニリンは、一旦加熱後もさめても減少することがないので、一気にまとめてチンしてしまえばよいわけです。

テレビ番組での実証データでは、2週間で体重が4,2キロ、ウエスト11センチダウンということでしたので、相当に期待が持てそうです。塩分が少々気にはなりますが、そんなことは言っていられませんが、塩分8%ほどのものを選んでやってみることにします。

梅干には、そのほかに便秘解消・肩こり腰痛の解消・血液さらさら効果・血糖値の急激なアップ防止などの効果も認められているのでよい方法のようにおもえます。少なくとも、粉っぽいスープ置き換えダイエットよりは我慢ができてそうです。

今回は『梅えく昆布』でお付き合ひのある南紀梅干さんの梅干をご用意いたしました。さあ、皆さんも一緒に！



編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか？ 先日のTV放映後、梅干しダイエットの影響で「南紀梅干さん」では梅干しが品薄になるほどだと言っていました！食べるだけで痩せられるなら、そんなうれしいことはありませんね!!私も試してみようと思います♪ 松村

