

2001年度中の当センター主催の「食」および「食周辺の文化」をテーマとした「食文化セミナー」は、6回開催されました。いずれもたくさんの方のご参加を得ることができました。今回は、講師の方々のお話の概略を、それぞれまとめてみました。

2002年1月25日

**たこ焼の魅力と未来
大阪発食の知恵と粉食文化**

講師：生活文化研究家 熊谷真菜

「たこ焼」のルーツは「明石焼」にあると考えられる。

明治の中頃、明石の産業であった「明石玉」(珊瑚のイミテーション)を作る時の金型を「鍋」

(たこ焼を焼く道具の通称)として利用し、小麦粉と混ぜた「玉子焼」を焼いて売ったのが「明石焼」の始めであった。

一方、大阪では、福島県出身の人が「ラジオ焼」と名付けた食べ物を屋台で売っていたが、これは小麦粉を溶いた中に、干しエビやコンニャク、肉などを入れしょうゆで味付けした焼き物であった。ある時、明石から来た人の「大阪では肉が入ってるんか。明石では蛸や」という一言がキッカケとなり、蛸を入れて名前も「たこ焼」としたという。「たこ焼」にソースをかけるようになったのは戦後のことで、最初はしょうゆ味だったらしい。

大阪の「たこ焼」は、表面は「パリッ」、中は「トロッ」とした感じに焼き、蛸の「コリッ」とした歯ざわりという3つの食感を大切にしている。



2001年11月16日

サラリーマンの病気学

講師：キックマン総合病院院長
医学博士 久保田芳郎

「サラリーマンの病気学」といっても、特別の病気があるわけではない。換言すれば「生活習慣病予防のための基礎知識」と捉えて欲しい。

生活習慣病による死因の上位は「がん」「心臓病」「脳卒中」であることは、よく知られている。このような生活習慣病を予防する対策として「8つ健康習慣」を身につけて欲しい。「1.禁煙」「2.適量の飲酒」「3.朝食を摂る」「4.平均7時間以上の睡眠」「5.平均9時間以下の労働」「6.定期的におこなう運動」「7.栄養バランスを考えた食事」「8.自覚的ストレスの発散」の8項目である。

健康診断などで注意事項が指摘されたとき、日常のライフスタイルを見直して、今までの生活を変えてみることで、生活習慣病対策にとって大切なことである。そしてライフスタイルを見直すにあたっては、上述した8項目をチェック項目として活用していただきたい。



2001年8月24日

**沖縄の食文化
健康と長寿食の魅力**

講師：放送大学沖縄学習センター所長 尚 弘子

沖縄県の長寿(単なる長命ではなく、元気で生き生きして長生きしていること)の要因は2つある。まず、年間を通して一日の最低と最高の気温の差が少ないため、人に優しい気候であること。2つ目は昔から中国大陸との交易を通じて、食生活の中に「医食同源」「薬食同源」の思想が浸透していることである。

「長寿」の指標として「平均寿命」や「百歳以上の対人口比率」「生活習慣病による死亡率」などがあり、こうしたデータを比較して判断されるが、沖縄県は国内で初めの2項目が断然1位である。一方食生活では、「豚に始まり豚に終わる」といわれるほど沖縄の人は豚料理を食べるし、大豆、ゴーヤ、島人参、紅イモなどもよく食べる。それらはコラーゲン、大豆イソフラボン、アントシアニンなどの身体に良いとされる要素を多く含んでいる食べ物である。また、食塩の摂取量の少ないのも沖縄料理の特徴である。

長寿の食文化の根本は、身体のことを考え意識して食べること、自分の食べるものに責任を持つということにあると思う。



2001年6月27日

しょうゆが結ぶ世界の味

講師：村上開進堂5代当主 山本道子

しょうゆが世界的に使われるようになったことは、よく耳にしたり、目にしたりする。

1981年(昭和56年)から13年11回にわたっておこなわれた「在日外国人によるしょうゆを使ったレシピコンテスト」の審査員を勤めたが、コンテストを始めた当時は、味付けにしょうゆだけでは不安なのか、ほとんどの人がウスターソースも一緒に使うというレシピであった。現在では、海外の料理本にもそんなことは書かれていない。しょうゆの認知度は、この20年でずいぶん上がったことが分かる。代表的な例として最近感じたのは、「家事の達人」と呼ばれる米国人のマーサ・スティアートのホームページに「しょうゆのシミの抜き方」という項目があったことだ。

誰にとってもシミはやっかいだが、米国人のシミの中に「しょうゆ」が入っているのは、いかにしょうゆが日常的になっているかの証拠でもある。またこのように日常的となったことは、海外で根をおろしたしょうゆの新しい使い方が、やがて日本にやってくる前触れのような気がする。



2001年4月13日

**海を渡る日本食
ニューヨーク・スタイル**

講師：食ジャーナリスト 安藤エリザベス

「食べる」ということは世界共通の動作であるのに、何を、どこで、いつ、どのように、という部分を含めるとまるで違ってくる。今回は材料、調理、献立、盛付、行事との関連、という分類の仕方では日本料理がニューヨークスタイルになったとき、どんな変貌を遂げているのかを比較してみる。

例えば、原則として日本人は箸を右手で使うので、箸は左に向けて並べるが、NYではフォークを前提にするので日本とは逆の右に向けてしまう。また日本料理では、同じ食材を調理の仕方によって生で食べたり、焼き物となったりして同じ膳に並べられるが、西洋人にとっては、そうした調理の仕方は驚き以外のなにものでもない。

とはいうものの、日本に海外の食べ物が入ってきて、独自の進化(?)を遂げた場合もある。日本人の朝食の概念は一汁三菜であるためか、パン、スープ、目玉焼き、ハム、サラダという朝食をよく見かけるが、一般的な米国人にとってこのメニューは、昼食である。食文化とは、自分の国の当たり前が、他国の人々にとっては、まったく当たり前ではないのである。



2001年3月22日

発酵食品と人類の知恵

講師：東京農業大学教授 小泉武夫

今さらいうまでもないが、近年、発酵食品の効用について、いろいろな分野の人たちが注目している。「発酵」という自然の営みを研究すればするほど、発酵をうまく利用した先人たちの知恵の深さに、敬服してしまうのである。というのは、発酵によって食べ物を保存し、食べ易くしかも滋養溢れる食物に変化させ、それを摂取する側の体力を増強させるという、すばらしい発酵のパワーを、上手に利用しているからである。

私たちにはおなじみの「納豆」を例にとれば、これはまさに「知恵の食べ物」と呼ぶことができる。江戸時代、納豆はみそ汁の中に入れて「納豆汁」として食べており、しかも、関西の人もよく納豆汁を食べていた。そして納豆汁の具は、決まって豆腐である。栄養学的に見ても日本人の大豆の加工能力のすごさを、改めて知ることができる。20世紀までの発酵技術は食生活に貢献したが、21世紀は食品だけでなくエネルギーの分野でも、きっと私たちの生活にすばらしい貢献をしてくれるだろう、と私は信じている。

