



私たちの生活を支える水は、絶えず循環しています。そして、その循環の輪の中に、最も身近な空間として存在するのがキッチンです。

今、水のおいしさや安全が問われていますが、私たちが考えるべきことは”飲む水・使う水”だけにあるのでしょうか。下水道をはじめとする污水处理施設を最適に機能させ、良好な環境を保つには、”流す水”への配慮も必要です。環境が壊れれば、食の安全もままなりません。ここでもう一度、私たちがキッチンで何をすべきか、一緒に考えてみませんか？

ウェークル

Vol.1

岸 朝子さん／特別講演プロローグ「人に良い食生活」

食は「人」に「良(い)」と書きます。ただ、今の日本で「人に良い」と言える食生活がどれだけ営まれているのでしょうか。狂牛病や鳥インフルエンザ、残留農薬、産地偽装食品の流通など、聞くに堪えない話題が頻出する昨今。何をもって安全と言えるかという、物差しそのものが見直される時期に来ております。また、農林水産省が発表した平成17年度のデータによりますと、国内で1年間に排出される食品廃棄物の量は約1136万トンにのぼるとされています。この数字は、言い換えれば、私たちの食生活における無駄を映し出したものです。



岸朝子さんはよく、「食は命」と言います。そこには、人の体に良いものを食して健康を維持する意味のほかに、自然の恵みへの感謝や、その恵みを食卓に届けてくれる生産者への敬愛の念が込められています。あの有名なセリフ、「おいしゅうございます」は、そうした思いから発せられているのです。

私たちは毎日キッチン(あるいは食卓)に立つわけですが、そこは、言わば「人に良い食生活」の実践の場。個々の食に対する考え方が反映されます。例えば、水。キッチンで使った水は、下水道などの汚水処理施設や自然の浄化機能によって蘇り、やがてはキッチンに戻ってきます。つまり、キッチンでの所作は、巡り巡って私たちの健康そのものにも影響をもたらしているのです。そうしたことを、もう一度考えてみようではありませんか。

今日は、料理記者歴50年の岸朝子さんをお招きし、食の大切さについてご講演いただきます。皆さまのこれからの食生活のヒントにしていいただければ幸いです。



岸 朝子(きし・あさこ)

1923年、東京に生まれる。女子栄養学園(現・女子栄養大学)を卒業。32歳で主婦の友社に入社し、料理記者のキャリアをスタートさせる。1955年9月、女子栄養大学出版部「栄養と料理」の編集長に就任、1979年に株式会社エディターズを設立し、代表取締役となる。1993年に始まったフジテレビ「料理の鉄人」に出演し、「おいしゅうございます」のコメントで話題に。「だから人生って面白い」(大和書房)、「岸朝子のおいしい長寿のお取寄せ」(文化出版局)など、出版物多数。

「おいしく学ぶ”自然環境と食の関係”」

横浜ロイヤルパークホテル総料理長

◆さまざまな旬野菜とパルマ産生ハムにハーブのコンディマンを添えて(2人前)

Légumes de Hiver et Jambon Cru aux Palma, Condiment d'Herbes

【材 料】

パルマ産生ハム(2枚)／姫人参(2本)／姫大根(2本)／チコリ(2枚)／紅チコリ(2枚)／きゅうり(1本)／ルッコラ(10g)／シブレット〈あさつき〉(6本)／ハーブソース【きぬさや(600g)／バジル(70g)／パセリ(70g)／フヌイユ〈ういきょう〉(40g)／オリーブオイル(100cc)／塩／コショウ】

【作り方】

①姫人参、姫大根の外皮をむき、形を整えてボイルします。②きゅうりはスライサーでリボン状にカットします。③その他の野菜等は流水で洗いさらします。④ハーブソースを作ります。(きぬさやを軟かく十分にボイルします／ハーブ等は流水で洗いさらし、手早く湯通しします／ジューサーにオリーブオイルを入れ、ボイルしたきぬさや等を少量づつ加えます／塩・コショウを加え味を調整します)⑤きゅうりのリボンでケースを作り、野菜等を立てます。⑥ハーブソースを器に流して完成です。



見直そう！江戸前の食文化

徳川家康の入府を機に栄えた江戸のまち。江戸には全国から米が集められ、白米は庶民の食卓にも日常的に並びました。そして、副食の需要が拡大し、東京湾で水揚げされた新鮮な海産物を使った寿司、天ぷら、佃煮など、新たな食文化を育みました。

一方、鰻の蒲焼きが誕生したのもこの頃。江戸の近郊で獲れる鰻を「江戸前の鰻」、遠方で獲れた鰻を「旅鰻」と呼び分け、これが、のちの「江戸前」の語源になったと言われています。

このように、東京湾はかつて、日本の台所を支える豊かな海でした。しかし、ご承知のように、1960年代に始まった高度経済成長を機に汚染が深刻化。急速な都市化によって大量の汚水が海に流れ込んだほか、大規模な埋め立てにより生態系が壊されました。

水質の汚れを示す指標の1つにCODがありますが、1955年頃から僅か15年程度で東京湾への流出量は2.4倍に膨れ上がりました。また、富栄養化の原因となる窒素やリンの流出量も、表1のように大きく増大しました。このように、一時はひどく汚れた東京湾ですが、1999年になると、CODは1971年の1/6にまで減少。また、窒素やリンも大きく改善されました。これは、下水道を中心とした污水处理施設の整備が進んだお陰です。

東京湾の自然が短期間で破壊されてしまったのとは対照的に、昔の美しく豊かな海を取り戻すには時間がかかります。そして、労力、根気が必要ですが、海に出向かなくても、私たちが台所で出来ることはあります。例えば、油や野菜屑等をできるだけ流さないようにすること。大都市では生活排水と雨水を1つの管で集める合流式下水道を採用しているケースが多く、大雨が降ると、許容量を超えた雨や汚水を外に逃がす仕組みになっているからです。それから、もう1つ。江戸前の魚介類をたくさん食べる。これも、東京湾にとって良いことなのです。

海の富栄養化の原因は窒素やリンですが、これは、プランクトンや海藻に吸収され、それを小魚が食べ、さらにその小魚を大魚が食べるといった具合に、植物連鎖を通じてより大型の生物に吸収されていきます。しかしながら、魚たちが食べ合っている間は、窒素・リンは海から出ることはありません。そこで、私たち人間の出番なのです。ちなみに、江戸前の魚の旬は表2の通りです。この時期を目安に召し上がってみてください。

最後に、上記した以外にも私たちが東京湾のためにできることはたくさんあるはずです。些細なことでも、知恵を出し合い、皆で取り組んでいきましょう。

表1：東京湾への汚濁負荷の流入量

測定年	COD	測定年	窒素	リン
1995頃	約500	1958	141.4	9.42
1971	約1200	1970	250.1	13.75
1984	350	1984	334.4	30.4
1999	209	1999	240	18.3

※出典：「豊かな東京湾再生検討委員会」報告書
(平成18年3月、(社)日本水産資源保護協会)

表2：江戸前魚介類の旬

品 目	旬	品 目	旬
ワカメ	3月～4月頃	真アジ	6月～8月頃
赤貝	3月～5月頃	車海老	6月～10月頃
シャコ	3月～6月頃	うなぎ	7月～8月頃
マダイ	3月～6月頃	カワハギ	8月～2月頃
アサリ	3月～7月頃	真だこ	9月頃
アオヤギ	4月～6月頃	真ハゼ	9月～12月頃
アオリイカ	5月～7月頃	コハダ	9月～2月頃
イサキ	5月～8月頃	海苔	11月～2月頃
真アナゴ	5月～9月頃	ヒラメ	11月～2月頃
真イワシ	6月～8月頃		

高橋 明氏による調理実演レシピ

◆秋の味覚 色々きの子を詰めた若鶏のロールに焦がしバターソースを添えて(2人前)

Rôtie de Poulet aux Champignons en Rouleau Sauce Beurre Noisette

【材 料】

若鶏もも正肉(200g)／若鶏もも挽肉(70g)／しいたけ・舞茸・しめじ(50g)／玉葱(20g)／パセリ／バター(20g)／白ワイン(80cc)／醤油・塩・コショウ(適量)／マーシュく(のぢしゃ)〈1枚〉

【作り方】

①フライパンにサラダオイルを入れ、高温で玉葱、きのこ類を順に手早く炒め、塩・コショウで下味を付けます。②①の荒熱を取ったきのこ類にもも挽肉とパセリを加えて混ぜ合わせ、軽く塩を加えます。③若鶏のもも肉を均等な厚さにします。④③のもも肉で②を海苔巻きの要領で巻き、たこ糸で縛ります。⑤④の外側に塩・コショウをし、蓋のできるフライパンでこんがりとお火を通します。⑥焼き汁にワインを加えアルコールを飛ばし、バターを加えて焦がし、醤油をさらに加えます。⑦⑤の鶏肉をカットし、バターソースを器に流して完成です。



●講師紹介●



NPO法人21世紀水倶楽部 理事 栗原 秀人氏

昭和26年、長野県安曇野生まれ。東北大学工学部卒業後、昭和50年4月、建設省（現・国土交通省）に入省。下水道事業課長など数々の要職を務めた。退官した現在も下水道事業の発展に尽力する一方、関東地方整備局京浜工事事務所長など河川整備に携わった経験を活かし、「人・川・街のいい関係づくり」の活動を展開している。



横浜ロイヤルパークホテル総料理長 高橋 明氏

昭和34年、川崎生まれ。昭和54年に武蔵野調理師専門学校を卒業し、ホテルセンチュリーハイアット東京に入社、15年間に渡ってレストラン、宴会で研鑽を積む。平成5年に横浜ロイヤルパークホテルに開業とともに入社、平成18年に総料理長に就任、現在に至る。確かな技術にアイデアを加えた横浜らしいロマンティックな料理を発信し続けている。

●「waKle」ウェークル会員募集●

食と水環境のより良い関係を考える「waKle」は、活動を持続的につなげ、より大きな力としていくため、会員を募集しています。会員の皆様には、楽しいエコクッキングの情報や、キッチンで役立つちょっとした環境のための工夫などを満載した会報「waKle」を無料で贈呈いたします。また、定期的開催するセミナーやシンポジウム等を通し、水行政や企業等との意見交換などにご参加いただくとともに、ゆくゆくは会員の皆さまのアイデアを環境にやさしいキッチン用品の開発に活かすこと、あるいは民・産・学・官の良好な関係の構築により、望ましい水の循環を実現させる活動の展開などをめざします。

会員への登録料や会費等は一切不要。活動への参加もマイペースで構いません。「waKle」に毎月目を通していただき、その内容をお友達に話していただくだけでも大変な力になります。是非、会員にご登録ください。

ウェークル会員登録

会員登録は「waKle」事務局まで。
氏名、年齢、住所、電話番号、メールアドレスをご記入の上、下記宛にご送信ください。

〒154-0017 東京都世田谷区世田谷1-13-12-2F

TEL.03-3428-7073 FAX.03-5799-9636

E-mail : office@for-relations.co.jp

