



(株)エイト日本技術開発
齊藤 喜一

美味しさを楽しむ

はじめに

今年の6月からこの仙台に転勤になりましたが、以前の2年間は福岡勤務、さらに以前の4年間・東日本大震災の時には岡山勤務でした。また、専門技術は橋梁設計関係などであり、残念ながら水コンの技術を語る資質を持ち合わせていない状況です。

この私がこのみちのく寄稿に書けるとしたら、日本の各地を勤務しながら、改めて仙台・宮城の付近で最近味わった・見聞した庶民的な美味しいものと年輪を重ねた中での味わい方、食事バランスなどについて、紙面を利用して紹介させて頂くことが良いと判断しましたので、ご了承ください。

1. 美味しいもの

1) 手のかからない美味しいもの

仙台・宮城での代表的な美味しいものと言えば牛タン、ということになるのでしょうか、これは全国区にも及ぶ名声のあるものですから、記述は遠慮させていただきます。

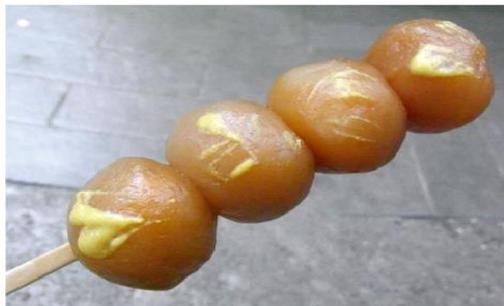
私が感じる宮城での安くて手のかからない美味しいものの代表は、焼いて香ばしく、口当たりも良く、栄養価も高い、焼きサンマであろうと思っています。



サンマは高たんぱくで必須アミノ酸も高い、高脂肪だが良質の不飽和脂肪酸であるEPAやDHAがたっぷりでコレステロールを低下させ血液の流れをよくする、心筋梗塞や脳梗塞の予防になる。若者にも美味しく感じられるかも知れないが、特にコレステロール、血液サラサラ・心筋梗塞・脳梗塞予防と言えば、年輪を重ねた熟年者には気分的にも美味しくなるのである。これに沿える、大根おろしは焦げ目が原因と言われる発がん性物質の破壊と脂ののったサンマの消化吸收を助けるようである。前任地の福岡、岡山でも焼きサンマは食べることができるが、やはり新鮮で安く、百円程度で脂ののった焼きサンマを自宅で食べられるのは明らかに仙台が良いと感じている。

次は玉コンだが、山形県の郷土料理になるだろうか、自宅で作るとすれば玉になったこんにやくと調味料を鍋に入れて煮込むか、あるいは味のついた袋入りのものを温めることになるが、いずれにしても包丁・まな板もいない手のかからない美味しいものである。カロリーは極

少量でご飯の 1/20 程度だろう、その割に



はポリウム感があり、そして食物繊維、カルシウムが多く、便秘にも効果が高いなど、低カロリーで満腹感を高めるなら最高の食べ物あると思われる。ただ、残念なことに味の浸み込みが普通の料理より鈍く、煮詰めすぎると塩辛く美味しさも低下するので注意が必要である。寒い時や、空腹の時には1本百円で玉コンが4個（最近では3個のものもあるが）、からしを塗って熱々のものをハフハフ言いながら食べる時には幸福感、満足感が得られ、手軽で丁度味の浸み込んだ玉コンの美味しさは東北を味わう代表の一つと思われる。

2) 酒の肴で美味しいもの

酒の肴で手頃に簡単に料理できる食材の一つがホヤであると考えている。ホヤの殻は少し硬いが、コツを見つければ簡単に殻をむいて中身を切るだけで容易に食べられる。



殻をむいた後に腐れるはらわたもないので生臭い後始末もなく、味付けも自由であり、刺身にしたり、酢の物にしたり薬味を付ければ美味しく頂ける。他に吸い物とか、焼物、てんぷらなどもあり、新幹線では燻製にしてお酒のつまみとして販売されている。ホヤはビタミンの含有量は少ないようだけど、鉄と亜鉛が多く含まれており、貧血の予防や味覚障害の予防、動脈硬化の予防、男性の場合には性機能障害の予防にも役立つようである。このホヤは足が速く（鮮度の落ちるのが速く）遠距離輸送に適さないためか、東北以南・関東～九州では見かけないし、食べたこともない。ちょっと渋み・苦味を感じる大人の味のせいもあり、また関東以南にも普及していないこともあり、特に西の方の出身の方には好まれないことが多いようである。しかし、東北では百円程度で自宅で味わえることから夏場のビールの友として最高である。

さて、次はカツオである。春のカツオといえば四国・土佐が有名であるが、6月～8月の脂ののった三陸沖でとれたカツオの刺身やカルパッチョは東北での酒の肴の代表であると思っている。1冊（片身の半分）が350円～450円程度で買えるので、一人ではかなり多めとなる。



このため半分は刺身かカルパッチョ、残

りは醤油漬けで焼いたり煮たりしていただいている。スーパーなどで売っているカツオは皮が剥いてあるので、自分好みの大きさに切れば、あとは刺身として食べられる。ミョウガ、大葉、カイワレ、ネギなどを載せて、オリーブオイルとポン酢などを混ぜて振り掛ければ、血圧にやさしい減塩の味で野菜も食べられる健康的なつまみになる。カツオはサンマと同じようにたんぱく質、EPA、DHAもあるが、ビタミン12が豊富で赤血球の生成を助け、鉄分が豊富なために貧血予防（女性の味方）や、豊富なタウリンがコレステロールを抑えるので動脈硬化や高血圧の予防にも効果大のようである。

脂の載ったさんまの刺身も美味しいので紹介したかったが、どうも最近のサンマは小ぶり（に見える）のために刺身にするとちょっとかわいそうなので次の機会とさせていただきます。

3) 外で食べても美味しいもの

宮城の外で食べるものといえばイモ煮が代表になる。里芋、大根、人参、牛蒡、シメジ、ネギ、コンニャク、白菜そして豚肉と、秋の野菜が豊富でバランスのある栄養が摂取できて、おなかも満腹、そして身体も温まる、しかも安くてコミュニケーションも取れるので身体、精神にも効能が得られる食べ物である。



里芋は神経細胞の活性化や免疫力を高めると同時にたんぱく質の吸収を良くするので豚肉などとの組み合わせも抜群のようである。それと大事なのがカリウムを多く含んでいるので塩分を体外に排出するので高血圧予防にもなる。当然これだけの野菜がいっぱいなのでカロテン、ビタミンC、食物繊維も多く胃腸の動きを活発化させるとともに風邪の予防にも繋がるようある。

次は海のミルクと呼ばれるカキですが、バター焼とか、カキなべとかカキフライもあります。安心してシンプルで沢山食べられるのが焼ガキではないかと思う。焼ガキの調理方法は、お店によって違うようだが、もっともシンプルなのは鉄板の上に生牡蠣を置いて蓋をしながら焼くと蒸し焼きの状態になり早く内部まで熱が通る。



私も塩釜で食べてみたが、始めは10個位食べられれば良いところかなと考えていたが、いざ食べてみると結構食べられた（正確には覚えていないが40~50個くらいかな）。カキの効能は沢山あるようでエキスのサプリメントなども販売されているが、タウリンやEPAで血圧の低下、心臓病の予防、さらにカルシウムが豊富なことによるストレス抑制、不眠解消、鉄

分やヨードによる貧血予防、亜鉛の効果による精力の増強、不妊症の改善など沢山の効能があるようだ。

三番目のハット汁であるが、これは宮城の郷土料理であり食べたこともない方も多いと思われる。イモ煮と同じようにたっぷりの野菜の具材に小麦粉で練った(1時間程度寝かした)生地を耳たぶ状のやわらかさで一口大にして具材の鍋に入れたおなかの膨れる汁物である。



寒いときには暖かい根野菜と共にハットそのものが冷めにくいこともあり、身体の温まる食べ物である。身体への効能はイモ煮と同様だが、こちらは小麦の炭水化物も採れるので空腹感も十分に満たしてくれるので食事代わりにもなる。

4) 美味しいご飯

美味しいご飯と言えばハラコ飯ですが、もちろんお店や食堂でも販売され、弁当などでも売られていますが、どうも高い割には具材が少なく、化学調味料のような味がするものもある。生鮭を酒とみりんと醤油でさっと煮込みその煮汁でご飯を炊き、ご飯が炊き上がったら鮭を戻し入れて蒸す。一方のイクラは綺麗なものが売っているが真珠のように高価(?)なので筋子から作ると廉価となり、イクラに掛ける金額が同じなら、イクラたっ

ぷりのハラコ飯が味わえてリッチな気分になる。



味もさることながらこれはやはりイクラがたっぷり乗っているのが「食べたぞ」という気分になる。鮭は通風予防やDHA作用による効能があるようだが、イクラはビタミンAなど豊富でありそれなりの効能はあるのだが、市販のイクラは保存に塩を使っているため、塩分が高いため自分で作れば減塩もできる。ただ、魚卵自体が高コレステロールなので痛風の方には注意が必要のようである。

次は身体によい蕎麦ですが、これも山形が有名でしょうか。色々な蕎麦があり、太麺、細麺、固麺、柔らか麺のほか繋ぎに山芋やこんにゃくを使用したりお茶を入れたりとかバラエティーにあるようで、食べる方も自分の好みで美味しいお店を決めている方が多い。



蕎麦にはルチンと言う栄養素が多く含まれているために毛細血管を強くしたり血

圧を下げる効果が高いとされており、ビタミン類や、アミノ酸もバランスよく含まれており、食物繊維も多いことから便通にも良いとされている。特に蕎麦を茹でた後の蕎麦湯にはタンパクの多くが水溶性として溶け出しているのので、そばつゆの残りに蕎麦湯を入れて飲むのは体に良いと言われている。

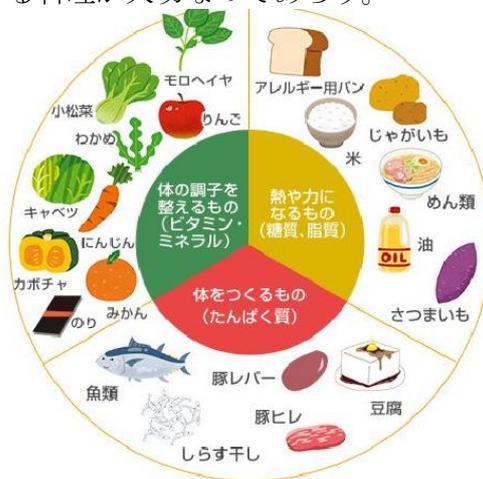
ただ、蕎麦と称して小売しているのはそば粉が3割以上と決まっているようだが、安い外食店ではそば粉が1割～2割と言うのもあるらしい。こうなると蕎麦風味うどんとでもなるのだろうが、蕎麦と言う名称で蕎麦風味うどんを売った方の印象が良いのだろう。ちなみに、そば粉の単価は1000円/kg～2000円位に対し小麦粉・特に輸入物は1/10位の値段であり安く提供しようとしたら外国産の小麦粉を多く使用したほうが利益率も高いようである。

山形の蕎麦屋さんの多くは生粉蕎麦とか十割蕎麦とか二八蕎麦とかで、十～八割のそば粉を使用しているらしい。自分でも十割や二八を打って食しているが、やはり上記の蕎麦風味うどんとは異なりやんわりふわっとそばの風味が口の中に広がり、舌でものど越しでも蕎麦の美味しさを感じることができる。

2. バランスのある栄養

これまで書いた美味しい食べ物にはそれぞれの特色と栄養価・効能もあるがそれだけを食べて続けても、やはり健康・栄養バランスには十分ではない。さんまにはDHA、ホヤの鉄分などと言っても限られたビタミン栄養価になるので、

やはりイモ煮やはっと汁のように野菜と動物性たんぱく質がバランスよく吸収できる料理が大切なのであろう。



そのように考えると、一つの料理で万遍なく栄養を摂取することは難しいので、野菜・生野菜・煮物、タンパク質・魚・肉・豆類、果物など、東北の季節ごとに出回る果実、野菜・山菜、魚介類、動物肉、穀物などを適度に食べるとともに、美味しいと感じながら食べることが、毎日の楽しみにもなるのではないかと考える。自分の年齢や活動量に必要なビタミン、カロリーなども意識しながらバランスのある食材が健康にも良いのだろう。

3. 体力維持

さて、年齢と共に老化作用や筋力の低下、消費エネルギーの減少などは止められない現象ではあるが、一方で地位も年齢とともに向上している方が多く、会食の機会が多くなったり、部下との懇親会と称しての飲食の機会も多く、どうしても摂取エネルギー・カロリー過多となることが多い。消費のカロリーはと言うと、時は金なりの名言のように、電車、自動車、バス、タクシーなどの交通機関を利

用して短時間で移動し、仕事の時間を確保しようとする。当然身体活動の時間が少なく、活動強度も低くなりがちとなり、カロリーの消化の減少と共に筋力活動も低下してゆく事になる。休日などに子供と運動をする、ジムに行くという事であれば良いのだが、ウイークデイの疲れを横になって過ごすとなると、さらに消費カロリーも減少し、筋力も低下の方向に向かうことになる。そうすると歩くのが疲れる、さらに歩かなくなるとロコモ（移動機能障害）が生じて普段の性格活動に支障をきたすことになる。

そのようにならないためにも、美味しい食事を取り続けるためにも、栄養のバランスと共に筋肉、骨、関節などの運動機能を鍛え、適切な体重にも気を配ることが必要と感じている。

4. 永く美味しく

食べることは生きていく中での大事な生活行動・習慣であり美味しく食べたいと思う。

そのためには食べ物からの摂取エネルギーを知り、身体活動による消費エネルギーを知り、筋力・骨を維持し、老化を緩く出来る栄養素・ビタミンを得て美味しく食べるための「嚙む力と味わうことのできる」口腔衛生にも注意していくことが必要である。



年齢と共に衰える機能は沢山あり、これに逆らうことは出来ないが、退化の速度を緩め美味しく頂ける期間を長くしてゆく事に気を付けたいと考える。

これからも東北・宮城の美味しいものを楽しんでいきたい。