

平成 30 年 8 月 3 日

京口門だより No. 58

西日本各地は 7 月初旬の豪雨災害で大きな被害をうけ、亡くなられた方も多くおられ、お悔み申し上げます。1 ヶ月たっても鉄道が道路が復旧せず、住む場所を失い、上水道の整備もようやく途につこうかというありさまです。地域によって大きな被害があった処ときほどでもなかった処があるようです。そして猛暑も続き、この夏は何ということでしょう。

熱中症もさることながら、暑さで胃腸をやられ、食欲がなくなったり、下痢したり、体がだるく元気がでないなど、夏バテの兆候もみられるようになります。暑さのときは食生活に注意することが、何より大切なことです。口当たりのよい飲み物、甘味のあるものの摂りすぎ、美味しいものを食べすぎず、腹八分がちょうど良いと思います。

食べ物の味に五味というものがあります。甘味、辛味、酸味、塩辛い味、苦い味です。甘味は緩め、補う働きがあります。辛味は発散し、潤す働きがあります。酸味は収斂する働きがあります。塩辛い味は堅いものをやわらげる働きがあります。苦味は下し、乾かす働きがあります。最近はこのうま味という味を加えるといいます。うま味とは日本料理でよく用いられるコンブ、かつお節、ダシジャコ、シイタケなどから取り出される調味成分です。煮物ひとつでもこうしたうま味成分が含まれると、そのものの味を引き立て、口に入りやすく、また栄養分も豊富になります。汁ものでもおいしさが違いますし、身体に受け入れやすくなります。

最近では人工の甘味料やうま味の抽出成分のグルタミン酸などがでまわり、手軽な味付けが行われますが、自然のコンブやかつお節などから出てくる複雑なうま味ほど、われわれの体に適合したものはありません。最近ではヨーロッパでもこの自然のうま味が大変もてはやされて、ヨーロッパ人の料理にもどんどん取り入れられ、大好評といわれています。

こうした我が国の伝統料理のなかから生まれたうま味は、美味しいだけでなく、われわれを育ててくれます。私がときにみなさまにおすすめするだし汁、煮汁のことは、辰巳芳子氏が言われる「いのちを支えるスープ」に書かれています。脳の障害で言語障害、半身不随、嚥下障害の父上を支えたスープとして有名です。

