

第2回：食品添加物

1. 食品添加物の現状

- ・ 料理の専門家でも普段自分が食べている食材がどのように作られているかを知らない人が少なくないが、その詳細を調べていくと、食品のイメージから想像するものとは全く異なる現状に驚かされる ▶ 例えば：
 - 普段コーヒーに入れているミルク(コーヒーフレッシュ)は水とサラダ油と添加物で出来ていて乳製品とは程遠い代物、虫をすりつぶして染めた「健康」飲料、殺菌剤のプールで消毒されたカット野菜、端肉を添加物で固めたソーセージ、常温で90日保存可能な「こだわり」カレーペースト、原材料の仕入先が15社を超える「手作り」カスタードクリーム(通常カスタードクリームの材料は、砂糖、卵黄、小麦粉、牛乳、バニラのみ)、100キロの豚肉から作られる130キロのハム、漂白されて真っ白な大根、卵を産まなくなった廃鶏のミンチ肉と大豆タンパク(別名「人造肉」)から作られるハンバーグ、添加物で菌ごたえがしゃきしゃきの「おばあちゃんの手作り漬物」、ステビアと化学調味料で塩辛さを減じた「減塩梅干」、リン酸塩を添加して通常の3倍抽出されるコーヒー、塩酸と苛性ソーダで内皮を溶かした缶詰みかん・・・、などはほんの一例に過ぎない。
 - 価格の安い練り物などに添加物が多用されているのは百歩譲って理解できるとしても、創業天保何年、安心安全を社是とする「伝統」企業、「手間隙をかけた自然な食品」が売りの企業などの数々も、その商品イメージとは異なる添加物を多用しており、「～一筋」「安心安全」「手作り」「真心」「手間隙」という宣伝文句やブランドと、自然な食品は殆ど相関性がない状態。
- ・ 弁当(延べ300くらい)
 - コストを下げるために古米 ▶ 粘りとツヤを出す薬品
 - でんぷんなどで増量
 - 総菜・水煮の段階で20種類添加物 ▶ キャリーオーバーで表示義務なし
 - リスクを減らすために保存性・保存量ほどではないが、保存性のあるもの(ph調整剤) ▶ 「保存料無添加」と表示できる ▶ 「保存料なしで36時間持つ」
 - カaramel色素 ▶ 「合成着色料使用していない」 ▶ しかし、色をごまかしているという問題がある ▶ かつ、(しゃけなど)色あせ防止の酸化防止剤10種類程度
- ・ コンビニおにぎり
 - お米を水に入れると、油が浮いてくる？ ▶ 保湿・保存のためになたね油、コーン油を混ぜている？ ▶ pH調整剤(クエン酸など)
- ・ スタバのサラダラップ(根菜チキン)
 - トルティーヤ、レタス、蒸し鶏ほぐし、にんじん、ごぼう、ごま入り半固体状ドレッシング、サニーレタス、紫キャベツ、レンコン水煮、キュウリ、酢酸Na(漬け物の保存料などに使われる)、増粘剤(増粘多糖類、加工でんぷん、アルギン酸Na、CMC:カルボキシメチルセルロース)、

香辛料、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、リン酸塩Na(結着剤:肉の保湿性を高め、粘着性を出す。メタリン酸Naが、他のリン酸塩と併用された場合の表記)、酸化防止剤(V.C)、ミョウバン(古代ローマ時代から使われ、現代では写真現像の定着処理液、和紙のしみ防止、洗眼剤、腋の制汗・防臭剤、ウニの保存料として知られる。甘露煮の煮崩れを防ぎ、なす漬物の紫色を保つ。独特の苦みあり。)、pH調整剤、リゾチーム(卵白から抽出され、日持ち向上、pH調整効果がある。人の場合、涙、鼻汁、母乳などに含まれる)、アナトー色素(熱帯アメリカ原産の紅の木の種子から抽出される着色料、口紅など)、香料、システイン(アミノ酸のひとつで、赤唐辛子、にんにく、玉ねぎ、ブロッコリー、芽キャベツ、オート麦、小麦胚芽に含まれる。主な用途はパーマ液、香料など。糖と反応させると肉の香りをもつ成分が生成する。羊にとって、システインは羊毛を作り出すのに必要だが、体内で作り出せない必須アミノ酸なので、食草から摂取しなければならない。このため、乾期には羊毛の生産を止める。しかしながら、遺伝子組み換えによってシステインを自ら作り出せる羊が開発されている)、漂白剤(亜硫酸塩:酸化防止剤)

・ 清涼飲料

- アスコルビン酸(合成ビタミンC) ▶ 1g = レモン50個分 (レモン1個あたり20mg)
- 果糖ブドウ糖液糖 500mlあたり 60g換算の砂糖 ▶ 酸味料で飲めるようになる
 - ◇ デンプンから3回の酵素反応、精製、濃縮を経て合成させる ▶ 現在ではトウモロコシ(コーンスターチ)を原料とするものが多い
 - ◇ 日本の市場規模は年間1000億円程度
 - ◇ 砂糖の甘さを100とすると、120~170の甘味度
 - ◇ 果糖分55%の果糖ブドウ糖液糖の価格は、砂糖の7割程度と安価である
 - ◇ 清涼飲料の他、缶詰、パン、みりん風調味料などに使われている
- サッカリンで甘くすると、「ノンカロリー」
- ファイブミニ:
 - ◇ 糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖、オリゴ糖)、ポリデキストロース、V.C(アスコルビン酸)、酸味料、香料、調味料(アミノ酸)、コチニール色素(コチニールカイガラムシを乾燥させエタノールで抽出したもの ▶ コチニールカイガラムシはサボテンに寄生し、アステカやインカ帝国などで古くから養殖され、染色用の染料に使われてきた ▶ メキシコ、ペルー、南スペイン、カナリア諸島(モロッコ沖スペイン領)などで養殖されている)
 - ◇ レタス1.8個分の繊維(ポリデキストロース 7g: ブドウ糖、ソルビトール、クエン酸を加えて合成する合成甘味料・人口食物繊維、主成分はトウモロコシ由来 ▶ 脂肪分などを吸着して体外に排出する効果がある ▶ カナダでは食品素材としては認可されていない)と、レモン15個分のビタミンC(アスコルビン酸300mg)
 - ◇ エネルギー50kcal ▶ カロリーの大半は12.5gの糖質、すなわち、ぶどう糖果糖液糖からのもの?
- オーガニックシロップ: 原材料は有機栽培砂糖のみ

- ・ 合成香料
 - 基本的にどのような香りでも作ることができる ▶ 香りのブレンダーは専門職

- ・ しょうゆ
 - しょうゆ風調味料 (大豆、小麦、食塩以外の添加物) ▶ 調味料、甘味料が含まれている小袋しょうゆ、安くて「おいしい」 ▶ 加工食品・弁当などのしょうゆはほぼこちら
 - ◇ 脱脂加工大豆、小麦、食塩、アミノ酸液、糖類(果糖ブドウ糖液糖)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、甘味料(甘草、ステビア、サッカリンNa)、保存料(パラオキシ安息香酸) ▶ 1リットル300円
 - 有機しょうゆ
 - ◇ 有機大豆、有機小麦、食塩 ▶ 1リットル1800円

- ・ コーラ
 - オーガニックコーラを作ろうと思えば・・・ 糖類(有機蔗糖、有機キャラメルシュガー)、有機レモンジュース、コーラナッツエキス、香料(有機ライム、有機レモン、有機シナモン、有機しょうが、有機ナツメグ)

- ・ 練り物
 - ファーストフードに限らず、一般的なスーパーで販売されている、いわゆる「練り物」系の加工食品の多くは、多かれ少なかれ同様のプロセスで製造されている。
 - もともとドッグフードなどに利用する以外に道のない「くず肉」を消毒し、ミンチし、スターチなどのつなぎを加えて、舌触りの良い「人口肉」に加工 ▶ ただし、そのままでは余りに味が悪いので、「安全な」アミノ酸などの化学調味料、香料、着色料をたっぷり混ぜて「おいしい」味を作り、油で揚げたり、味の濃いソースをたっぷりつけたりして提供することで、チキンナゲット、ミートボール、バーガーなどの人気商品が出来上がる
 - ピンクスライム ▶ バクテリアを殺すためにアンモニア ▶ 味があまりに悪化するため、香料・調味料を入れてピンクに ▶ 着色料 ▶ サラミ、ホットドッグ、チキンナゲット

- ・ 無塩せきハム
 - 塩せきとは、お肉に食塩、発色剤などを加えて製品にハム特有の風味を醸成させ、保存性を高め、肉の色を薄紅色に発色させるために行うもの ▶ したがって、塩せきには発色剤が不可欠
 - ハム・ソーセージには発色剤が不可欠とされているが、その効果を整理すると
 1. 発色効果・・・肉の色素(ミオグロビン)と反応して鮮やかなピンク色になる
 2. 食中毒防止・・・特に致死率の高い食中毒菌ボツリヌス菌の抑制に極めて効果がある
 3. 風味付け・・・豚肉特有のにおいを消して、ハム特有のふくよかな風味をつける
 4. 防腐効果・・・肉の保存性を増す
 - 信州ハム(長野県上田市)、1941年(昭和16年)創業、1973年に無添加ハムづくり開始、

1975年にグリーンマークが完成、以来35年の歴史 年商231億円、従業員510人

- ◇ 亜硝酸ナトリウム、硝酸カリウムなどの発色剤、肉の保水性・結着性を向上し、弾力・舌触りを改善するリン酸塩などの結着剤、商品の日持ちを良くするために用いられる合成保存料・酸化防止剤、塩せき(原料肉を漬け込む)工程で一般に利用される着色料、旨味を添加するための化学調味料などの指定添加物を一切使用していない
- ◇ 開封後はそのまま食べられるが、その後は2日以内に加熱処理して食べるように

・ 食品添加物の問題とは何か？

- 安全：動物実験のみ、複合摂取の実験は行われていない、後に発癌性が明らかになる物質もある
- 素材の質の低下：流通・加工段階で大量の薬品を使えば、質の低い素材も味が濃くて「おいしい」食品に変わるため、逆に素材の質はどんどん低下する ▶ 素材の質が低下し、ミネラルなどの栄養素が不足すれば、体に入った毒素(化学性の添加物)を分解できず、体調を悪化させるという悪循環が生まれる
 - ◇ 私たちが一般的に食べている食品の大半は、質の低い素材を科学的に「おいしく」味つけたものであり、ミネラルやビタミンなどの栄養素が不足し、カロリー過多の栄養失調状態
 - ◇ すべての原因は利益を上げるため ▶ 食を理解するためには、経済を、特に経営を理解せざるを得ない ▶ 儲けるためには、食品の質を著しく下げなければならない？ 質を下げずに利益を生み出す方法はないだろうか？ ▶ この問題に向き合わないということは、結局この社会に加担していることにならないか？ ▶ 経営は社会全員の問題である
- 「薄めた毒薬」
 - ◇ 現代社会で日常的に食されているものは、食品というよりも薄めた毒薬に近い ▶ あるいは、食生活そのものが毒薬の役割を果たしている ▶ 病気の人や体調が慢性的に思わしくない人は、それが本当に「病」なのか疑った方が良いのではないか？ 自分に集中力がない、成績が悪い、友人関係がうまく行かないのは、自分の性格や生き方だけが原因なのか、考え直すべきではないか？ ▶ 毒薬の摂取をやめるだけで、見違えるほど健康になるように、人生が大きく転換する事例は少なくない
 - ◇ 私は、5年くらい前から、農産物と食品の実体について調査を続けているが、我々の社会の食事情は、本当に惨憺たる状態で、現実を知れば知るほど愕然とする ▶ 余りの酷さに驚き、随分以前から有機無農薬野菜を食べようになり、醤油や油を始めとした調味料、その他食材の一切を見直したところ、短期間で体がびっくりするほど変化する経験をした ▶ 以来、4年近く、私の医療費はゼロ、体に力がみなぎり(回復し)、疲れなくなり、夜は深く眠り、朝は澆刺と起きる人生を送っている
 - ◇ Jamie Oliverの有名なTEDプレゼンはこちら
(http://www.ted.com/talks/lang/ja/jamie_oliver.html)。

- ・ 添加物の表示を見る ▶ 直感と常識が最大の武器 ▶ 食品成分表示を見る ▶ 台所にないものは、白いコナと思え (安部司「食品の裏側」より) ▶ 食品成分表示をひとつずつでもグーグル検索(Wikipediaなど)すると興味深い

- 増粘多糖類(増粘安定剤)： ▶ 食品への表示については、2種類以上の多糖類を増粘の目的で用いた場所に略称として「増粘多糖類」と表示することができる ▶ 主に食感やとろみを調整するために使われる、粘性の高い多糖類のこと

ペクチン、グァーガム、キサンタンガム、タマリンドガム、カラギーナン、プロピレングリコール、カルボキシメチルセルロースなど ▶ 弁当の総菜、ジャム、ゼリー、プリン、缶コーヒーなど広範囲に利用されている ▶ ペクチン、グァー、カラギーナンなど、多くは水溶性植物繊維質でもある

- ◇ **ペクチン**： 植物の細胞壁などに含まれる複合多糖類で、ポリガラクトuron酸が主成分 ▶ メチルエステル化されたものをペクチン、されていないものをペクチン酸と呼ぶ ▶ エチレンジアミン四酢酸、ヒドロキシ酸(クエン酸：工業的にはデンプン・糖をコウジカビで発行させて作られる)、シュウ酸(体内で血液中のカルシウムイオンと強く結合するため毒性があり、毒物および劇物取締法により、医薬用外劇物に指定されている、染料原料や漂白剤としても利用される)などと共に加熱することで、サトウダイコン、ヒマワリ、アマダイダイ(オレンジ)、グレープフルーツ、ライム、レモン、りんごなどから抽出される ▶ ジャム、ゼリーなどのゲル化剤や、ヨーグルト飲料などの乳タンパク安定剤として使用される ▶ カルシウムとのゲル化を直接利用するフルーチェのような食品もある
 - ◇ **グァーガム**： インド、パキスタン原産のグァー豆(現在米、豪、アフリカなどでも栽培)から抽出する水溶性の天然多糖類 ▶ アイスクリューム、和菓子、水産練り製品、サラダドレッシング、タレ、スープ、ソースなど幅広い食品に利用されている
 - ◇ **キサンタンガム**： トウモロコシなどのデンプンを発酵させて作られる ▶ あんかけのとろみ、タレ、サラダドレッシングなどに添加され、粘度や食感を向上させる ▶ 嚥下(えんげ：口に取り込んで胃に落ちるまでのプロセス)能力の衰えた高齢者向けの食品開発で注目を浴びている ▶ 乳液、化粧水に添加することにより液体の粘度を上げ、しっとり感を向上させるため、手作り化粧品の素材としても利用されている、また、粉末状のファンデーションに添加することにより、飛び散らずに使えるなど、利便性を向上させる
 - ◇ **カラギーナン**： 主にフィリピン産の海藻から分離精製する ▶ ヒト消化管では殆ど分解されない食物繊維の一種 ▶ 静置するとゲル状になる性質があり、食品に用いた場合に食感が滑らかになる ▶ デザート、アイスクリューム、乳製品、飲料、ソース、ゲル化剤、パテ、コンビーフなど脂の代わりに添加するゲル化剤、ビール(濁りの原因となるタンパク除去)、歯磨剤、シャンプー、化粧クリューム、芳香剤のゲル化剤、靴クリュームの増粘剤など
 - ◇ **プロピレングリコール**： ポリウレタンの原料でもある酸化プロピレンの加水分解によって製造される ▶ 保湿剤、潤滑剤、乳化剤、不凍液、プラスチックの中間原料、溶媒の他、保湿性や防カビ性に富むことから、医薬品、化粧品、麺やおにぎちの品質改善剤など、広範囲に用いられている
- pH調整剤： 食品における酸性またはアルカリ性の度合いを調整し、保存効果を生む添加物として利用される成分の総称 ▶ **クエン酸**、**グルコン酸**、**コハク酸**、**炭酸カリウム**、**炭酸水素ナトリウム**、**二酸化炭素**、**乳酸**など
 - 酸化防止剤： **アスコルビン酸**、**ビタミンE**(トコフェロール)、**BHT**(ジブチルヒドロキシトルエン：コールタールを蒸留・精製することで得られるクレゾールが原料)、**BHA**(ブチルヒドロキシアニソール：発癌性が確認され環境ホルモンの疑いがある。西欧諸国からの圧力によってパーム油への使用は現在も認められている)、**エリスルビン酸ナトリウム**(トウモロコシ、

サトウキビなどから作られ、ホットドッグなど肉の精製過程で桃色を維持する効果もある)、**亜硫酸ナトリウム**(主にパルプ・紙・写真工業で利用される。定着液洗浄剤など。織物工業では脱色剤、染料、洗剤など)、**二酸化硫黄**(別名亜硫酸ガス:石油化合物の燃焼によって生じるため自動車の排ガスに含まれ、四日市ぜんそくの原因 ▶ 抗菌作用によってアルコール飲料、ドライフルーツの保存料、漂白剤などに利用)、**クロロゲン酸**、**緑茶抽出物**(カテキン:肝臓障害の原因と疑われ、ヨーロッパでは販売禁止)、**ローズマリー抽出物**など

- ▶ **タンパク加水分解物**: こくやうまみをもたらす目的で加工食品に使われるアミノ酸混合物。従来のうまみ調味料だけでは作れなかったコクや自然なうまみをつくることのできるため、1970年代後半以降、日本の加工食品において欠かせないものとなっている。動物、植物由来のタンパク質を塩酸を使って加水分解する(発癌性が疑われているクロロプロパノール類、ジクロロプロパノールなどが少量生成することが知られているがコスト的な理由によって、この製法が依然として主流である)
- ▶ **調味料(アミノ酸等)**: **グルタミン酸**、**イノシン酸**、**グアニル酸**など、うまみの元になる物質を精製した調味料 ▶ **グルタミン酸ナトリウム**を主成分とした味の素は、かつて日本でも石油を原料としていた時期があったが、発癌性タールの混入が疑われ、サトウキビから砂糖を搾り取った残滓、トウモロコシなどの原料に変わっている ▶ 味の素、ハイミー、こぶうまいの一番

2. 添加物と健康

・ 食と健康を考える

本日も中城の有機農家と圃場を訪問。有機生産グループ「しまぬくんち」の農家を一軒一軒全て訪れて、彼らの仕事、家族、人間関係、ライフストーリーに耳を傾けることの一環。いつも数時間を超える農家との心の会話。日々の作業を離れてじっくり会話すると、本当に多くのことを学ばされる。

今日お話しした宮城さんは、ご長男が専門学校を卒業した前後から悪性リンパ腫(リンパ系の組織の癌)を発症し、化学療法で手を尽くしたが叶わず、最後の望みをかけて、食生活を中心に全ての人生を大きく変えられた方。

長年勤められた役所を早期退職し、自然食品のお店を開き、家族全員口から入れるもののすべてを見直した。野菜はもちろん大八産業の有機野菜に。知り合いから畑を借り、自分自身も有機農業を始め、有機生産グループ「しまぬくんち」に参加した。

有機農業を始めてからは、「毎日がリゾート気分」でとても楽しく農作業をしているとのこと。息子さんは、食生活を切り替えてから僅か1年半で通院不要なところまで回復し、現在は専業で農作業を手伝っている。毎日自然の畑の中で汗を流し、週末はサーフィンに出かけるライフスタイルだ。

食事が人生に与えるインパクトの大きさは、私自身が強烈に経験している。7年前沖縄に来る前は、NYと東京では毎日外食か、オフィスでデリバリーの生活。昼夜を問わず仕事をする毎日。毎年数回は必ず体調を崩して病院へ。昔からだましましつきあって来たアトピーには随分悩まされた。

定期的に風邪を引くのが当然だと思っていたが、沖縄で食生活とライフスタイルのすべてを見直してから、過去4年間の医療費はゼロになった。夜は泥のように眠り、毎朝すっきり目覚める毎日。疲れを感じなくなり、毎日、その瞬間ごとに出し惜しみをしない人生へと変わった。

あれほど悩みだったアトピーや、腰痛や、定期的にやってくる体のだるさは全く消滅。ストレスのな

い生活をしているせいもあると思うが、肌が自分でも分かるくらい元気になり、(多少のお世辞はあるかも知れないが)理容室に行くたびに髪と地肌の状態に驚かれる。

明日を思い煩わず、今日、その瞬間の、それぞれの人間関係に全力で向き合い、高校時代のクラブ活動が終わった後のような心地よい疲労感で一日を終え、夜は気絶するように眠り、生まれ変わった子供のように朝を迎える。…今のこのような人生は質の高い食事なしには絶対あり得ないと断言できる。(2011年6月28日のツイッターより)

・ 初回援農での出来事

先日、人手が足りなくて経済的に危機的な状態に陥っている別の有機農家の農作業を手伝いに行った際、お昼にカレーライスをご馳走になったのだが、食事終盤から具合が悪くなり、大変失礼とは思ったのだが、トイレに駆け込んで全て戻してしまった。質の高い食生活に切り替えた状態で、添加物が大量に含まれる食品や安価な油などを取り込むと、体が受け付けず戻してしまったり、急激に体調を崩し、酷い場合には激しいアレルギー症状や、寝込んでしまったりすることもあるのだ。

奥さんに台所に案内してもらい、食材を全て確認すると、案の定、スーパーの安売り食材で全て賄われている。経済的に苦しいから無理はないのだが、折角有機野菜を作りながら、添加物を大量に混入した調味料や、質の低い油などで料理をすれば、全てをぶちこわしてしまう。

問題は、奥さんのカレーは、ごく普通の家庭料理だということだ。私は、添加物などが混入した食材を、ここ数年殆ど体に取り込んでいないため、普通のカレーが「禁酒後の一気飲み」のような状態になったのだろう。体が全く受け付けず、体外へ一刻も早く吐き出そうとしたのだと思う。

こんな話をすると、樋口さんは外食できるところが少なくて「不自由」ですね、と言われることがあるのだが、私に言わせれば不自由なのは、これほど劣悪な食品と薬物日常的に摂取する現代社会の方ではないか？

私にとって(自然な食生活をしている者にとって)たった一食で体調を崩すほどの毒物を、毎日体に取り込む生活を続ければ、定年退職の頃には、病気だらけの体になるのは当然だ。高齢化社会と言いながらその半分は病人。いったい我々はどんな社会を作ろうとしているのだろうか？

「有機野菜が高い」と言われるのだが、全くお門違いである。「安い」農薬漬けの(普通の)野菜や、添加物入りの(普通の)食材は、決してお買い得ではない。それは、お金を有機野菜に使うか、医療費に使うかの違いでしかないのだ。「自炊する余裕がない」ということの意味は、「長期で自殺を試みている」、ということと同じだと思う。

自然な農業に従事している方々にお会いすると、皆自分の仕事に誇りを持って胸を張り、幸福そうに働いている人が多い。自然な農業の素晴らしさは、自分に嘘をつかない生き方がしやすい、ということでもあると思う。

有機農家の仕事は、安心安全でおいしい食材を生産し、必要とする方々に届けることなのだから、お客様がどのような気持ちや理由で有機野菜を必要としているかを知るためには、農家こそそのような食生活をし、それがどれだけ人生を豊かにするか実感する必要があるのではないだろうか。

とても重要なことだが、質の良い食品は、質の良い調味料、質の良い油、質の良いだし…すなわち、たった一つでも劣悪な食材が混じると、農家が手塩にかけて野菜を育てた努力、流通する者の努力、料理人の努力も含め、それまでの一切が無意味になる。折角、最高品質の有機野菜を生産しても、劣悪な食材で調理すれば、有機農家の苦労は報われない。

・ 急性食品添加物中毒

私のパートナーも私との待ち合わせ場所のコーヒーショップでおなかですいてきたので「これぐらいなら大丈夫かな」と「蒸し鶏とハニーマスタードのパニーニサンド」なるものを注文して食べたところ、家へ帰ってから、やはり便器を抱え込むわ、痙攣であわや救急車！？というところまでいくというひどい状態になってしまった ▶ 体がしっかり拒否してくれているのはありがたいことなのだが、世の中の人達は毎日毎日こういうものを取り続けていると言う事実は、本当に恐ろしいこと ▶ スーパーで並ぶ人達のカゴの中身を見てもぞっとするような物ばかり、外食や、パンやスイーツを買って食べることもままならない

・ 7月11日のツイッターより「安全」な食品」

遺伝子組み換え作物が「安全」だという議論は、食品添加物や農薬が「安全」だというのと同じ。…単に、「今すぐには死なない」という意味です。<http://www.trinityinc.jp/updated/?cat=59>

遺伝子組み換え作物が「安全」かどうかを判断する方法はシンプル。自分の子供をその食品で育てたいと思えるのであれば、安全といえると思います。

現代社会では、「自分が欲しくない」商品を人様に売って生計を立てている人が余りに多くなってしまいました。(慣行)農家が、家族用の作物を無農薬で育て、農薬だらけの作物を顧客に売る…。ちょっと考えたら、こんなおかしい話はない。

もちろんこれは農業に限りません。沖縄のホテルも、家族を自分のホテルに招待したいと思って働いている従業員はそれほど多くありません。その他の産業も同じです。

3. 添加物を排除するコスト

・ 添加物を排除するコスト

➤ このような環境で「質の経営」を実行しようとする(…例えば、栽培方法などを含めた原材料の一切と運営と原価の一切を開示できるだけの商品とサービスの提供を行う…、ということ)、多様な問題に直面することになる。

➤ 第一に、添加物が多用された加工品などがリゾート内のレストランの食材、ショップやミニバーなどの商品に意図せず混入する可能性が高いために、チェック機能の整備と継続的な品質管理が必要となる点。

◇ 一言で「チェック機能」と表現すると簡単のようだが、ホテルの組織でこのメカニズムを具体的に機能させるために必要となる業務は、直ぐに思いつくものだけでも、例えば、上記の概念に沿った、ホテルが使用すべき「適合食品」、あるいは使用すべきでない不適切な食材のガイドラインを作成する作業、ホテルが調達する数千品目の食品に関してその成分表示を全て確認し、「適合食品」のデータベースを作る作業、食材の調達と納品に際してこれらのガイドラインと「適合食品」のリストに合致したものが発注されているかどうかの確認を行う作業、新たな食材の調達や定期的なデータベースの更新作業、などが考えらる。

◇ より重要な点は、これらを運用する人材の確保・維持・教育で、通常のホテル調達部

門の人材では対応出来ない可能性があるため、新たな採用や集中的かつ継続的な教育プログラム、業務クオリティのチェックなどを担う人材を整備する必要がある。更に、これらの人材の休暇や労務シフトなどを勘案すると役職に対しておおよそ二重に配置する必要があり、かつ、ホテルの食材調達は特に生鮮食品などに関しては調達部門を通さずに、直接各レストランの部門ごとに行われるケースが一般的ですので、これらの人材がカバーすべき部署は多岐に渡り、例えば客室200室、レストラン5種類程度のちょっとしたリゾートホテルでも、3~5人くらいの増員は覚悟する必要があるかも知れない。人件費だけでも年間600万円~1,500万円位の負担増と、付随する教育費用、管理費用、システム整備、調達に機動性がなくなることによる機会損失やモチベーションの低下などの見えないコストが追加され、売上に換算してざっと数千万円相当の利益が消失するイメージではないだろうか。

- ◇ 現状の産業生態系のまま「質の経営」を行おうとすると、「食品添加物を排除する」、という僅か一つのテーマについてもこれだけの費用が生まれることとなります。
- **添加物の「合理性」を考える** 第二に、食品添加物を悪役に批判することは簡単だが、広く批判されながらも現在これだけ広範囲に利用されているのは、添加物を利用することで商品原価、保存・流通コスト、そしてこれらに関わる人件費などを大幅に下げるなど、現在の産業生態系において一定の「合理性」が存在するためだ。
 - ◇ 「質の経営」を行う過程で、ホテルから添加物を排除するということは、食品の生産・加工・流通の一連の過程においてこの「合理性」を手放すことを意味するため、現状の合理性を上回る事業性を別途確保しなければ、いかなる修正をほどこしても、結局採算を悪化させることにしかならない。
 - ◇ 例えば、調理場で「スープの素」を使う理由は、「新鮮」パックを10個(150円)開けるだけの時間で3リットル分のスープのだしを一瞬にして取ることができ、パックの保存は常温で半年間可能なためです。これに対して、食品添加物(「スープの素」)を排除して洋風だしスープを作る作業は、例えばですが、**i.** 大鍋に骨付き鶏肉をバターで軽く色づくまで炒める。**ii.** その鍋に、水、白ワイン(辛口)、玉ねぎ(外皮をむき、半分に切ってクローブを突き刺す)、にんじん(皮のまま、1/4程度に切る)、セロリ(葉っぱつき、10cm程度に切ったもの)、ローリエ葉、タイム、黒こしょう、塩、カイエンペッパー。**iii.** 火にかけて、ふたをせずにことごと煮る。鶏の脂とあくが出てきたら、レードルですくう。30分~45分で完成。・・・というプロセスを要する。このスープは冷蔵庫で約1週間持ち、長期間保存する場合はキューブの製氷機に入れて冷凍させるという方法もあるが、新鮮なものを出すのであれば頻繁にこの手間を繰り返す必要がある。
 - ◇ この場合材料費だけでもざっと1,000円(高品質のものを使えば2,000円くらいかかるかもしれない)、所要時間は1時間。これに加えて、作業が増加するため料理人を追加採用する必要が生じるかもしれない。また、だしにかかる材料は料理の形として残らず、目に見えるものではないため、店のデザインや客層やプレゼンテーションやメニューやサービスなど、レストランとしてバランスの取れた高い完成度がなければ、これらのコストを代金に反映させることは容易なことではない。
 - ◇ 更に、これらのプロセスはスープだしに限らず、市販ケチャップ、マヨネーズ、スープ缶詰、和風だし、無洗米、缶詰パスタソース、漬物、生クリーム、カスタードクリームなどなど、調理場の無数の食材に関して同様に当てはまる問題で、結局「添加物を排除する」という単純な行為は、レストラン全体の運営と、恐らくホテル全体のコンセプトを根本的に見直し、新たな経営バランスの元で構築しなおすという作業なしには実現し得ない経営課題と言える。

第3回： 質の事業は可能か？

2010年9月19日のツイッターより「おいしいの意味が変わる」

感じる力がいちばんの味方。失うのをこわがっていたら、そのうち感じる心がどっかへいっっちゃうよ。「おいしい」と感じないとおいしいものは作れないってことさ。心の底から感じるんだ、そして目指すんだ。(私が日本一おいしいと思っているパン屋さんミアズブレッド・森田三和 9月のメッセージより)

次世代社会では「おいしいもの」の概念も変わると思う。鉄人シェフよりも森田三和、ケンタロウ、ビル・グレンジャー……。彼らはプロの料理人というよりも、食べることが大好き、おいしいものが大好き。食べることの楽しさやすばらしさを心から感じて、それを自分の生き方にしている。魅力的な人生。

有機野菜や自然な農産物は、単に安全でおいしい食材ではない。経済的な観点や環境問題としてだけ捉えるべきものでもない。目に見えるもの、経済的な効率をいつも私たちに突きつけてくる社会に對峙し、自分の感じる力に信頼を寄せる、生き方の選択だ。

東京やニューヨークに住んでいたころを思い返す。高級なレストランに数多く訪れても食べるということを中心に味わった記憶がない。おいしいものをおいしいと心から感じながら、優しい心でゆっくり頂く。これは、逃げ水を追うような経済成長を突きつけてくる資本主義への心のレジスタンスだと思う。

沖縄に来て6年、たべること、はたらくこと、からだをうごかすこと、やすむこと、そのすべてを再構築してみた。苦しんでいたアトピーは跡形もなくなり、ひどい腰痛は理由もなく消え、まったく風邪を引かなくなり、体温が上がり、汗をかき、一日の終わりには泥のように眠る。子供のような生活。

キャリアにも報酬にも恵まれてはいたが、そのとき苦しんでいたすべてのことの原因は特定のものではなく、社会のすべて、生き方のすべて、働き方のすべて、人間関係のすべてが原因だったのだと思った。社会を変えるのなら、まず自分の生き方を変えること。社会へのレジスタンスは自分の心からはじまる。

「愛するということは、資本主義社会に対するレジスタンスである。」少し前のトリニティアップデート <http://www.trinityinc.jp/updated/?p=404>

2011年6月4日のツイッターより「ミアズブレッド in キャンプタルガニー」

台風2号が沖縄本島を直撃する直前の28日、私が日本で一番おいしいと思っている奈良県の MIA's Bread の森田三和さん (<http://miasbread.com/topics/news.htm>) をお迎えした。

場所は、元那覇市消防長大田さんのご好意で、糸満の世界一小さな美術館、キャンプ・タルガニー (<http://shimi864.blog91.fc2.com/blog-entry-74.html>) をお借りした。

疑いなく、現在の沖縄で集められる最高品質野菜の数々。米軍基地から入手した、オーガニックバター、オーガニックミルク、オーガニックチーズの数々。

沖縄最大の有機生産グループ「しまぬくんち」のメンバーの一人、糸満の有機農家中村くんの畑から抜いてきたばかりの有機にんじんは、今や全国的に有名になった三和さんのサンドイッチのシンボルとも言える食材。

木村秋則さんから送って頂いた「奇跡のりんごジュース」が究極のパーティーに花を添えた。無添加高級りんごストレートジュースが、粉末ジュースに感じられる程の芳醇さに衝撃を受ける。このジュースは30年間無農薬、無施肥、不耕起のりんご園で収穫された「奇跡のりんご」を絞ったもの。

沖縄の自然な農業を、我々の社会で最高の形で生かすために、心と情熱で繋がった人々が集う。究極の食材と究極の技術が、真っすぐに生きる人たちの心で繋がったとき、人間関係は強い化学反応を起こす。

宴のための、食材のための、農業ではなく、自然な農業を、我々の社会で最大限生かすための宴。次世代社会の究極の宴は、究極の収穫祭であるべきだろう。

手にする究極のサンドイッチで使われた全ての野菜は、それぞれ誰が作ったものか皆が知っている。一口食べるたびに、生産者の顔が浮かぶ。

三和さんは、玉城くんが集めた大量の食材を見て、即興でサンドイッチに仕上げていく。譜面を演奏するオーケストラというよりも、形に捕われない、ジャズのセッションを楽しんでいるような厨房。準備自体がパーティーでありアートになり得るということを、私は初めて知った。

今までは、点と点だった人たち。自分に嘘をつかず、社会に妥協せず、真っすぐに生きること選択した人たちは、現代社会で各自孤独な戦いを強いられている。次世代社会では、これらの点が、線に、そして面に繋がる。自分に妥協しない生き方を繋ぐと、社会が世界に二つとないものが生まれる。

世界に唯一無二なものを生み出すために、資源も資本もいらない。自分に嘘をつかない、人を変えない、オープンな生き方を繋げるだけで良い。それが、次世代の地域再生の本質だ。

2011年11月21日のツイッターより「本物のお弁当」

土曜日の知花ゴルフ場でのファーマーズ・マーケット、日曜日のコザ・空中タウンに出店し、30種類を超える有機無農薬野菜と、プレミアム紅豚お弁当を販売しました。<http://t.co/aVWhwb7d> 特にプレミアム紅豚お弁当は本当に大人気でした。

昨日は初めの2時間そこそこであっという間に完売。多めに予想していた筈の量が、フタを開けてみればまるで足りなかったもので、一旦仕込み直して夕方から再開。これも2時間足らずで売り切れです。

実はレシピ自体はそれほど特別なものではありませんでした。驚くほどのおいしさの、恐らく8割は素材にあります。過去5年間ほぼ毎日、メニューを変え、素材を変え、調味料を変え、全国各地や世界中から様々な食材を取り寄せて楽しく調理しながら、長い時間かけて厳選した素材だけを使っています。

そんな訳で、私は過去5年間殆ど同じメニューを食べたことはありません。本当においしい料理とは何か？質の高い食事とは何か？どのような要素がそれを決めるのか？それがどのようにすれば人に伝わるのか？沖縄を質の高い観光地に再生するために、これらの問いへの答えを知りたかったのです。

沖縄で商業的に流通する最高品質の紅豚は、冷凍ものではなく、数日前から注文していた新鮮な冷蔵もの(もっとも、後半は売り切れてしまい一部冷凍を提供しています)。料理において非常に重要な油は、1リットル1200円の非遺伝子組み替え菜種油の一番搾り(ムソー)を使用しました。

これも本当に色々な油を試しましたが、これに匹敵する水準のものは多くないと言う印象です。料理における油は実に重要で、少しでも質の悪い油を利用したり、使い回して酸化し始めた油を利用すると、いくら高級な素材を使っても、味が台無しになるだけではなく、体にとっても悪いものです。

調味料は、有機しょうゆ、沖縄の海水塩、粗糖(上白糖は「攻撃的」な味に感じられて、料理には殆ど利用しません。)。醤油はできるだけ小さいボトルのものを購入すると鮮度を保ちやすいです。封を切った瞬間の醤油と使いきりの後半の醤油とは、普通の市販のものでさえ香りがまるで違います。

最近では、高級、手作り、こだわり、匠のしょうゆなどと表示されているものでも、コストを下げるためにアルコールが混入されていたり、本当にひどいものです。はっきりしているのは、高価な醤油が良いものとはかぎませんが、安い醤油は確実に劣悪なモノだということです。

生姜焼きには宮崎県萩原農園の有機無農薬根生姜を使用しました。萩原さんの有機生姜は一般的な慣行栽培のものと比較して、りんごに近いフルーティさとスパイスに近いパンチを兼ね備えており、私のお気に入りの産品です。沖縄産生姜は根生姜になるまであとまだ数ヶ月を要するため、今回は見送りました。

農家と農業に深く関わって確信したことは、有機農産物の品質は生産者の人格と情熱と愛情に大きく影響を受けるということ。毎日納品されてくる農産物を見て、農家の精神状態が分かるくらいです。「あ、迷っているな・・・」「意識が前向きに切り替わったな・・・」と言う感じ。

お米は、今や多くの人が日本一と認める、岐阜県下呂温泉産の「龍の瞳」。私たちの仕入原価で10キロ1万円を超えるのですが、たっぷり一人分一合盛り合わせました。このお米は数々のコンクールで何年も連続して金賞を受賞し、いまや入手することが非常に困難になっています。

質の高いお米を活かすために、お米研ぎや炊飯に際して一般的な水道水は一切使用していません。このお弁当は水も重要な素材の一つです。ごはんにふりかけたごまも、もちろん有機無農薬栽培の炒りごまです。小さなことですが、細部に手(と原価)を抜かないで作る料理はまるで別物になります。

例えば、タレに絡ませる前に紅豚に小麦粉をまぶしているのですが、この小麦粉はやはり数々の種類を試した結果選んだ北海道産の有機栽培小麦です。一般的な料理人はこのような「見えない」部分にまで力を入れないのですが、この小麦を使うかどうかで、料理の豊さがまるで違ってきます。

プレミアムお弁当で初めに決めたことは、利益を確保するという理由で原価を一切下げないこと。まず、今の自分の力でできる限り最高品質のものを作る。儲けるための弁当なら作らない方がまし。でも1食350円のお弁当が一般的な沖縄の市場で、1200の価格設定に一瞬躊躇したのは事実です。

一回きりのイベントで在庫は持てないし、まったく初めてのイベントで顧客の反応がまったく想像できない。当日は雨が降ることも分かっていました。しかし、私たちは普段から、これがどれだけおいしいものかをよく分かっていたし、沖縄で提供される一番おいしいお弁当だと確信していました。

結局沖縄の常識ではあり得ない原価になる訳ですが、私たちの予想に反して、お客様はまったく躊躇なくこのお弁当を選んでいらっしゃいました。利益を追わずに、結果として十分な利益が生まれました。

嘘だらけの社会の嘘だらけの商品の中で、誠意を持って本物を提供することがどれだけ勇気を要することかは、私もよく分かっています。しかしながら、一切の妥協をせずに、誠意と愛情を持って品質を追い続けることが、本当に意味のある結果を生み出す唯一の方法だということは厳然たる事実なのです。

今回有機野菜とプレミアムお弁当を販売して、はっきり分かったことは、皆、本物が大好きだということです。我々事業者はもっともっと消費者を信頼してよいと思います。本当に心を尽くせば必ず認める人がいる、それもたくさん。そんなことを改めて教わった週末でした。

2011年12月6日「人生は、おいしいもの以外、食べてはいけない」

トリニティアップデート「土曜日にオーガニックタウン開催！！ | 沖縄最高品質の野菜と農産物と食が米軍エアフォース知花ゴルフ場ロータリーに集まります。 <http://t.co/tavk5QXD>

前回爆発的な人気を博したプレミアムお弁当、今回は完全無投薬(薬を使わずに育てられる鶏が「特別」だという世界を変えたいです)宮崎県産の刀根どりと無農薬野菜、無添加高品質の調味料を使用した、プレミアム・カレークリーム煮。無投薬の鶏は商業ベースで殆ど流通していません。

そして、今回の大目玉は全国で大ブレイク中「日本一おいしい、パン屋さんと呼ばれたくないパン屋さん」奈良県のミアズブレッド(森田三和さんと博実さん)と共同出店します。無投薬の刀根どりカレークリーム煮のメニューは三和さんのサンドイッチとの相性で決めました。

刀根どり(もも肉)はオーガニックタウン会場でも販売致します。世の中の大半の方々は、無投薬の鶏を食べたことがないと思いますが、無投薬という「当たり前」のおいしさが、普段スーパーに並んでいる食材とどれだけ差があるか、一口食べると驚かれる筈です。今まで何を食べてきたのだろう、と。

今回オーガニックタウンで提供される三和さんのサンドイッチの一つ一つは、ダイハチマルシェ厳選の有機野菜、無投薬刀根どり、オーガニックチーズとバター、沖縄紅豚などで作る究極の一品になると思います。こんなサンドイッチは全国どこでも食べられません。

いかなる料理も食材の質を超えることはできませんが、せつかくの食材もそれを活かすアーティストなしでは価値がありません。最高品質の食材が一流のアーティストの手によってどのように変奏するか、ミアズブレッドのサンドイッチライブをお楽しみに。

今の世の中で「最高品質」と呼ばれている、野菜と農産物と食の全てを「普通」にしたい。そんな気持ちのこもったイベントです。沖縄をそんな「普通」の地にする、量を一切追わずに質の事業を実現する。次世代地域再生プロジェクトは既に始動しています。

人生は、おいしいもの以外、食べてはいけない。