

第8回： おいしい料理！

2011年6月20日「料理は人間関係を変える」

昨晩は、毎月第三土曜日に開催される『次世代金融講座』の上級セミナーと懇親会でした。9時過ぎに講義終了後、恒例の懇親会へ。東京、埼玉からいらっしゃって頂いている方のために、講座だけでお返しするのは申し訳ない、という趣旨から始まったもの。

食事はもちろん大八産業の有機無農薬野菜と、日本の一流の食材による手料理。今では、誰もが毎回熱気に溢れ、熱い議論が続き、沖縄のこと、日本のこと、社会のこと、自分自身のこと、家族のこと、経営のこと、事業再生のこと、従業員のこと……。気がつくといつも明け方で、昨晩も朝6時でした。

昨晩のメニューの食材……。紅豚は沖縄で商業的に流通している最高品質の豚肉。特に喜納さん(農家)の豚は質が高い。お米は、岐阜県下呂市から取り寄せた「龍の瞳」の有機無農薬米。これは私が日本で一番おいしいと思っているお米だ。台風2号でやられたため、葉ものは茨城の和郷園から取り寄せ。

この会を初めてからの大発見だが、本当においしい食材で、心を込めて作ったおいしい料理があると、会話の盛り上がりがるで違うということ。おいしい食事は人の心を暖かくし、優しくし、正直な人間関係を促進する。

そう考えると、家庭から手料理が消えた現代社会は、人間関係の重大な危機に瀕していると思える。

家庭に手料理を復活するためには、労働者が時間を取り戻さなければいけない。労働者に時間を取り戻すためには、企業が生産性を上げなければならない。向上した生産性を労働分配を減らさずに労働時間の短縮に充当するためには、それを許容する資本主義とは異質な資本家が存在しなければならない……

次世代社会では、生産性、労働、金融、三つのパラダイムシフトが必然である所以である。

〈まずはお買い物〉

買い物は意外に難しい。料理、食材、加工食品などに関する基本的な理解が必要 ▶ 以下は自然派生活を試してみたい方に、ぜひおすすめしたい食材などのリスト。

醤油：裏の成分表示を見て、大豆、小麦、塩、以外のもの(例えば醸造アルコール、アミノ酸、タンパク加水分解物など)が混入されているモノは避けてください。有機大豆、有機小麦などを利用した「有機しょうゆ」をお勧めします。注意が必要なのは、折角「有機」の表示があっても、アルコールなどを混入しているものがあります。

塩：それほど高価なモノを利用する必要はありませんが、「食塩」ではなく、沖縄であれば「青い海」など、海水から作られたモノが好ましいと思います「ぬちまーす」などは、内容の割には高すぎて、価値に見合わないと思います。

砂糖：「白糖」は精製過程でミネラル分を全て飛ばしてしまい、甘さだけを残したモノです。「工業的」といって「攻撃的」な甘さで、料理が乱暴になる気がします。沖縄産の有機砂糖は市販されているものはありませんが、そのかわり、茶色い「粗糖」が、砂糖の香りが残っており、味も優しく、おすすめです。私は料理に砂糖を使うときには「粗糖」だけをつかっており、とてもいい感じです。香ばしい茶色い砂糖で、裏の成分表示に「粗糖」と表記されているものです。スーパーには「三温糖」という茶色い砂糖が売っていますが、この茶色は加熱によるもので、白糖とあまり変わらないモノです。

油：非常に重要な食材です。サラダ油はネーミングは美しく、安くて便利なようですが、その実体は質が劣悪で工業的に合成されているモノが多く、到底お勧めできません。油は質の低いモノを利用すると、酸化しやすく、体に非常に毒であるだけでなく、料理全体が台無しになってしまいます。オリーブオイルは、「エキストラ・バージン」のできればオーガニック(有機)表示のあるもの、ごま油は「かど屋」のものが古くから有名でおすすめです、揚げ物は[ムソーの純正なたね油](#)(一番搾り)が一番良いようです。黄色と赤の紙パックです。

カレールー：カレールーは添加物の固まりと言って良いくらいで、食材として余りおすすめできません。スパイスをブレンドしたり、カレー粉を買って来て自前で作ることが好ましいのですが、それが手間であれば、泣く泣く添加物の少ない高級品を選んでください。

ケチャップ：デルモンテやカゴメなどのメーカーから「有機トマトケチャップ」が発売されています。サンエーやコープの大型店には有機食材コーナーが設置されていることが一般的で、比較的容易に入手可能です。

マヨネーズ：有精卵から作った自然系のマヨネーズなどが大手スーパーなどで販売されています。(ところで、沖縄の大手スーパーでは、生協、サンエー、ジャスコの順に自然派の商品・食材を取り揃えている印象があります。)低カロリーを謳ったものが売れ筋のようですが、カロリーを下げるために、味付けなどに余計な添加物が入れていることがあり、お勧めできません。

ソース：沖縄定番のA-1ソースは、残念ながらお勧めできません(添加物)。有機ソースなどが大手スーパーなどで販売されています。

粉末だし：本当はだしをとることに勝るものはありませんが、それが難しければ、無添加のものが大手スーパーなどで販売されています。

香辛料：最近は大手スーパーなどで、有機こしょう、有機唐辛子など、有機無農薬のスパイスが入手しやすくなりました。香辛料やハーブは特に有機無農薬が生きると思っています。同様に、にんにく、しょうが、わさびなど香味ものの野菜は、どんなに価格差があっても国産有機無農薬をお勧めします。料理全体の味と深みがぐっと高まります。

野菜：野菜は常に、国産有機無農薬野菜をお勧めします。特に、きゃべつなどの葉もの、きゅうりなどは大量に農薬をかけて育てられていることが一般的です。

ビール：麦とホップだけで作られているもの。国産の方がやはり鮮度が良く、おいしいと思います。やはり、エビスかサントリーのプレミアムモルツではないでしょうか。発泡酒やノンアルコールは避けてください。沖縄が誇るオリオンビールは、原材料費を下げるためにコーンスターチが使われています。コーンスターチはトウモロコシから作られますが、その殆どはアメリカ産であり、アメリカ産のトウモロコシの大半は、遺伝子組み換えの農作物であり、したがって、オリオンビールにそのような材料が混入している可能性が極めて高いという事実があります。

お肉：豚肉は良質な飼料で育てられた沖縄の紅豚、鳥は完全無投薬で育てられた宮崎県産の刀根(とね)どりなど。いずれも大八産業で仕入れることができます。大手スーパーでは、生協でやんばる地鶏が入手できます。牛は、残念ながら県産和牛は値段が馬鹿高い割においしくないと思います。生協が仕入れている東伯牛、サンエーが仕入れている北海道産の十勝牛が比較的良いようで、いくら安くても、ニュージーランド産、ブラジル産などの海外産はお勧めできません。冷凍ものはあまりお勧めできません。ミンチ肉が冷凍しかなければ、こま切れ、もも肉などを自分でフードプロセッサーでひいて利用することも良いです。

世の中の食品事情、すなわち皆さんが普段食しているモノの実体を理解するためにぜひお読み頂きたいのが、安部司著『[食品の裏側](#)』(2005年10月、東洋経済新報社)です。5年ほど前に沖縄で、安部さんが食品事情について講演されたのですが、私は講演会場でこの書籍を購入し、直ぐに一気読みました。安部さんはもと添加物メーカーのトップセールスでしたが、ある日自分が販売しているモノが社会にもたらすことの意味に気がつき、その問題を啓発していらっしゃる方です。

最近では自然な食材を仕入れるには、インターネットほど役に立つモノはありません。お薦めのサイトはなんといっても『[オイシックス](#)』! 無添加のものを1点から買うことができますし、多種類手に入るのも、私もとても重宝しています。ぜひのぞいてみてください。