

食

甘酒のすすめ (2015. 6. 23 姫路より Y.W.)

各地で梅雨入りし、梅雨が明ければまた暑い夏がやってきますね。今年の夏を乗り切るお供に、甘酒はいかがでしょうか。甘酒というと冬の飲み物と思われるかもしれませんが、実は「甘酒」、夏の季語なのです。江戸時代には、夏ばて防止の栄養ドリンクとして飲まれ、多くの甘酒売りがいたそうです。甘酒には①お米を麴で発酵させたものと、②酒粕を溶かして砂糖を加えたもの、の2種類があります。今回おすすめするのは①の『お米を麴で発酵させたもの』です。お米で作られた甘酒は発酵の過程で自然の甘さがでるので、砂糖が入ってないのにとても甘く、ノンアルコールの発酵食品なのです。ビタミンB群・葉酸・食物繊維・オリゴ糖・アミノ酸・ブドウ糖など様々な栄養素を含み、美肌美髪効果・頭皮の活性化・脂肪燃焼効果・滋養強壮・疲労回復・整腸作用などがあります。このため、甘酒は『飲む点滴』『ジャパニーズヨーグルト』ともいわれています。酵素ドリンク、スムージーと美容ドリンクが流行りましたが、実は日本には昔から身近に『甘酒』があったのです！独特の風味があり、苦手な方もいらっしゃるかと思いますが、生姜を加えたり、豆乳や牛乳で割ると風味が和らぎます。凍らせてシャーベット、また、無糖のヨーグルトに砂糖代わりに加えても美味しくいただけます。発酵食品ですので、産地や製造元によっても味が異なります。また、白米だけでなく、黒米や玄米、雑穀を使った甘酒も造られています。ジュースや抹茶で割ったものも販売されており、甘酒をつかった色々なレシピも紹介されていますので、美容と健康に興味のある方は、ぜひお試しください。



海のミルク (2015. 1. 13 姫路より S.Y.)

12月の雨降る日に兵庫県赤穂市坂越の「海の駅」で牡蠣食べ放題（焼きのみ）に行きました。ここは室内と屋外とあり、開始時期、料金、内容、受付等が若干異なります。私は屋外で食べることに。70分3,000円コースです。雨の12月は寒いのですが、網に牡蠣を並べるとテンションが一気にあがり寒さを忘れる勢いです。牡蠣の焼き方等を店員さんが説明してください、また巡回して食べごろの牡蠣を教えてください。調味料は醤油とレモン汁は常備されていますが、好みの調味料は持ち込みOKです。いろいろ持ち込みましたが、やはりシンプルなポン酢にもみじおろしと七味が美味しく量もたくさん食べられました。期間限定の食べ物は旬なときにいただくと体と心の栄養になりますね。



新しい年を迎える (2014. 1. 6 仙台より F.N.)

小さなころは新しい年を迎えることが楽しみで、ひとつ歳をとることは少しだけ大人に近づくという「期待感」で満ち溢れていたような、そんな遠い記憶・・・。近頃はどうか？あつという間に1年が過ぎていき、慌しく迎える新しい年に子供のときのような澄んだ心はどこへやら？それでも様々な行事が盛りだくさんな東北は「雑煮」のダシだけでも様々なあるそうで、N家の雑煮は「ハゼ雑煮」。焼きハゼでとるダシは、淡白で黄金色、少し香ばしくなんともいえず美味です。角餅は名刺のように長



方形で焼いて、「ひきな」と呼ばれる雑煮の具は大根、人参、ごぼうを千切りにしたものを一度茹で凍らせたものを使いさらに紅白かまぼこ、カステラかまぼこという仙台独特の甘いかまぼこ、塩鮭、なると、ずいき、せり（またはみつば）、最後にいくらを載せます。彩り豊かな「雑煮」は地域の文化そのもの。大切に受け継いでいきたいものです。

秋の味覚 (2012. 11. 13 姫路より K.O.)

食べ物が美味しい季節になってきましたネ！秋の味覚と言えば・・・マツタケ、サンマ、柿、サツマイモ、栗など色々ありますが私が特に好きな物は「栗の渋皮煮」です。栗の渋皮煮を作る為に、毎年新鮮な4L（サイズ）の栗をお取り寄せしています。早速、今年も作りました。栗の鬼皮を傷がつかないように慎重に剥いて、渋皮状態にするのがなかなかの至難のワザ！重曹で何度もアク出しをして、グラニュー糖を少しずつ分け入れ後は長時間煮詰めて作ります。手間暇かけて作る渋皮煮は、お取り寄せすると一粒500円はするとか・・・



ご当地グルメ (2012. 6. 11 兵庫より M.O.)

昨年、兵庫県姫路市でご当地グルメの祭典B-1グランプリが盛大に開催されました。そこで今回は、私が生まれ育った兵庫県加古川市のご当地グルメである「かつめし」を紹介します。「かつめし」何やそれ？と思われる方が圧倒的に多いと思います。実は近隣の姫路や神戸の人もあんまり知らない超マイナーなグルメですが、加古川で育った者としては、こどもの頃から好んで食べていた、ごく一般的な家庭料理です。皿にご飯を盛り、その上に牛カツまたは豚カツをのっけてソース（各家庭によっていろんな味がありますがデミグラスソースが一般的）をかけ、ゆでキャベツを添えればできあがりのシンプルな料理です。（写真のとおり・・・家で作ったので見た目はいまひとつですが、味は一般的なカツ丼よりはるかに美味しい。）加古川市（または高砂市）内の喫茶店・食堂でかつめしをメニューにしているところが多いので、お立ち寄りの機会がありましたら、どんな味が是非食べてみてください。（あんまり加古川市には用事がないか？（笑））次回、万ーコラム執筆の順番が回ってきたら高砂市名物「にくてん」を紹介しようと考えています。



フルーツ王国和歌山 (2012. 3. 11 和歌山にて K.A.)

兵庫オフィスからは5回連続で食材関連のご紹介です。フルーツが大好きな私。以前は、サクランボが生ったら山形（バックナンバー参照）へ、桃や梨が熟したら福島へと隣県を行脚していました。関西ではこの楽しみともお別れかと思いきや、実は、関西圏南端の和歌山県もフルーツ王国なのです。この時期といえば、赤く輝く宝石・イチゴ！です。堺市より車で1.5時間、和歌山県かつらぎ町に足を伸ばして、いちご狩りを楽しんできました。今年は寒波のため店頭では品薄が続いていましたが、ハウスの中は私の楽園。甘い「紅ほっぺ」を堪能してきました。和歌山といえば生産量日本一を誇るミカンが有名ですが、ぶどう、キウイ、柿などの多種のフルーツを食せます。皆様も是非、和歌山に足を伸ばして楽園を覗いてみませんか。ちなみに、宮城県亘理の「さちのか」も甘くて美味です。塩害を乗り越えて



震災前を超える出荷ができるよう祈っております。

ところ変わればおでんも変わる (2012.1.19 姫路より Y.W.)

寒い日が続きますが、みなさまお元気でお過ごしでしょうか。暖かい食べ物に恋しくなる今日この頃、今回は「姫路おでん」について紹介いたします。ここ姫路では、おでんには『生姜醤油（しょうがじょうゆ）』をつけて食べるのが一般的です。この生姜醤油、醤油に土生姜をすりおろして入れたものです。関西でもこの辺り特有の習慣のようで、コンビニでおでんを購入しても、小さな生姜醤油のパックが付いてきます。私は神奈川県出身なので、生姜醤油以外に出汁や具の違いにも驚きました。関東のおでんは関東煮（かんとうだき）と呼ばれ、関西のおでんに比べて味付けが濃いです。関東ではポピュラーな具のはんぺんやちくわぶは入りません。



逆に、牛すじやたこ、焼き豆腐が入っていて衝撃を受けました。姫路おでんは姫路のB1グルメでもあり、町おこしの一環としてPRされています。ご家庭でも気軽に味わうことができますので、ぜひ一度お試しください。

お正月のご馳走 (2012.01.04 仙台より M.S.)

皆様はどのようにお正月を過ごされましたか？今年はいい事がたくさん訪れるよう福の詰まったおせち料理をたくさんお召し上がりになったのでしょうか。宮城県北部にある私の祖母の家では、お重箱に入れたいわゆるおせち料理という形をとりません。かまぼこや黒豆、昆布巻きなどおめでたいお料理は、重箱に詰めずにいただきます。メインは、さまざまな種類のお餅料理です。旧仙台藩北部の地域（宮城県北部および岩手県南部）では、「ハレ」の日のご馳走がお餅なんです。（ちなみに東北地方の多くが、餅といったら角餅です）写真のお餅が丸く見えるのは、食べる直前に家をついた生餅だからですよ。この日は、あんこ、海苔、納豆、ずんだ（枝豆をつぶしたもの）とお雑煮でした。やっぱり餅も食べたくなって、買いに行っちゃいました。「えび」とは沼えびのことですが、想像できませんよね。よかったら画像を検索してみてもいいでしょう。



姫路発：お好み焼き (2011.11.15 H.A.)

先日、知人の結婚式のため広島に行ってきました。広島はこれまで20回近く訪れたことがあり、広島風お好み焼きを食べに行くことが良くあります。有名どころの「八晶」とかにも行きますが、県庁近くの「よっちゃん」に良く行きます。観光客が訪れることがまずない店なので、落ち着いて食べられるのがおすすめポイントです。我々関西人は、祭りの屋台とかでも「広島風お好み焼き」というのれんをよく見ることもあり、何の疑問もなく「広島風お好み焼き」と言い、関西のお好み焼きは単に「お好み焼き」と言いますが、広島県人にはそれが心外なようです。彼らにとっては関西のお好み焼きは「関西風お好み焼き」で、広島のお好み焼きは単なる「お好み焼き」なのだそう。特に「風」とつけられるのが一番気に入らないそうです。



そんな話をしながら、揚げもみじ（もみじまんじゅうを揚げたもの、宮島で売っている、意外に美味しい）を食べて宮島を歩いていると、「広島“流”お好み焼き」の看板を発見。「広島県人としては、「風」は駄目でも「流」はいいの？」と意地悪く聞くと、考え込んでしまった広島県人でした。

仙台発:東西対決 ーたこ焼き編ー (2011.10.03 K.S.)

唐突だが、私は生まれも育ちも関西だ。仙台に住んで丸4年になる。ここの気候と風習にもずいぶん慣れた(つもりだ)。だが1つ、いまだになじめないものがある。たこ焼きである。なにかこう、まるで違っている。かなり主観が入るが、はっきり言って別物だと思う。平たく言えば、お好み焼きを小さく丸くたこ焼きの形状にした、そんな感じがするのである。もっちりとしている。店で焼いているたこ焼きだけではない。お祭りやイベント会場の隅で焼いているたこ焼きも、みな同じである。おそらく生地が濃すぎるのであろう(県民性か)。自転車でたこ焼き屋の横を通り過ぎるとき、横目で見ながら、「もっと水で薄めろー」と密かに心の声で“秘訣”を伝授している。降りて行って、直接口頭で伝授する勇気は、毛頭ない。本当は自分でも上手に焼けるが、人前では決して焼かないことにしている(理由は言えない)。ちなみに学生時代、近所のたこ焼き屋では8個100円だった。ざっと1,000個は食べただろう。はなはだ真偽の定かでない、薄っぺらい記事を書いてしまった。写真を添付するとすれば、どんな場面が良いだろうか。

仙台発:サクランボと金研夏期講習会 (2011.7.1 M.S.)

この時期の東北といったら、赤く輝く宝石・サクランボ(画像は東根市観光物産協会さんから)です。隣県山形県東根市へ行って、さくらんぼ狩りを楽しんできました。露地物最盛期の観光農園は、週末だから大混雑というわけではなかったような……。報道されているように、風評被害のため、首都圏からの観光客が激減とのこと。今年は豊作なのに残念です。さて、2008年に東大阪市で出張開催した本所のイベント・金研夏期講習会が、今年は名古屋で7月27日(水)-29日(金)に行われます。もう受講申込数が100件を超えたとか、すご〜い勢い!! 詳しくは、こちらまで。

