

吉田類の **酒王**<http://blog.digital-dime.com/sakeo/>

お酒は本来、楽しくおいしく飲むもの。このblog「酒王」は、新しい技術である味香りのナビゲーション手法も参考にしながら、全国のお酒に関わるの方々を中心に取材し、消費者視点に立った本物の味、新しいお酒の楽しみ方などを、全国の蔵元や酒場を訪ねながら探求していくという徒然なるままの求道の旅です。



2010年5月8日

俳句会「舟」新潟吟行

第二回目となる菊水酒造日本酒文化研究所にての俳句会「舟」新潟吟行の報告からです。会場のある新発田市は、まだ春が行きつ戻りつの状態でした。日本海側からの雲は低く垂れ込め、残雪の飯豊連峰を源とする加治川の川風に庭園の土筆たちが震えていた。例によって一句。

雲低く土筆震へし酒肆の庭（類）

と、見たままの写生句です。



地元参加者の一人、日本酒文化研究所の肥田野さんの句も、当日の時候などを組み込んで「花の雨」「冴え返る」の季語が使われていました。桜は満開なのに雨続きだったので。

花の雨彼岸の君を天に見て（由美）

また、子供連れ参加者も居たことから、こんな句がありました。

背伸びする子らたくましくつくし組（茜）



吟行のもう一つの楽しみは、江戸時代の料理を再現した花見の宴です。元禄時代の酒の味だって「節五郎・元禄酒」（純米酒）に再現しています。これを、挨拶句として巧みに詠んだ俳句会初参加の方がいらっしやいました。

元禄と酔うて交わる花見酒（夢音）

「時代を超えて交わるなんてシュールね」などと好評の句。初心者ながら「夢音」の俳号をゲットしました。

そうそう、この花見酒には高澤大介社長、蔵人を初め、偶然立ち寄った海上自衛隊の一行とも合流しました。旨い酒と江戸の花見料理が取り持てば、官と民の隔たりなどありません。まるで、我が郷里の伝統的晚宴「土佐のおきやく」のノリ。酔うほどに「無礼講」となりました。



そして、僕はいさぎよく新発田で撃沈。それでも翌朝は近くの温泉で朝風呂に入り、一休みした後、二王子岳（におうじだけ）を望みながら月岡温泉へ……。

新芽よけ外股でゆく二王子岳（美泉）

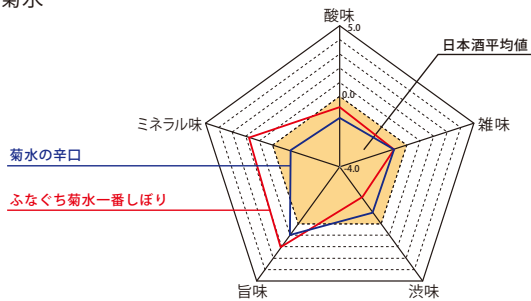
と、詠んだ地元・中山由美子夫妻のご厚意に甘えさせて頂きました。

ところで、菊水の「ふなぐち一番しほり」缶には、こんなラベルもあるんですね。マニアにとつたら、よだれが出そうでしょう……。



味覚センサーによる味分析

菊水



菊水酒造の日本酒は、味データからも分かる通り、雑味が少なく、米の旨味がしっかり感じられます。『菊水の辛口』はキリリと引き締まったバランスの中で旨味が引き立ち、『ふなぐち菊水一番しほり』はフレッシュな香り、ミネラル、コクのある旨味が特徴の生原酒です。

菊水酒造株式会社

新潟県新発田市島潟750番地 ☎ 0254-24-5111
<http://www.kikusui-sake.com/home/index.asp>

東横イン近くのお奨めのお店！

東横イン新潟駅前から徒歩1分、東横イン新潟古町から車で5分

かっぱ
大衆割烹 河童

新潟市中央区東大通1丁目5-28

☎ 025-247-4425



品揃え豊富な新潟の旬の魚料理が堪能できる新潟駅前の穴場の人気店。
 遠方からわざわざ訪れるファンも、菊水をはじめ地酒ラインナップも充実。



PROFILE

吉田 類 RUI YOSHIDA

1949年6月1日、高知県生まれ。
 酒場や旅をテーマに執筆。イラストレーター&エッセイスト、俳句愛好会『舟』を主宰。
 著書に『酒場歳時記』（NHK出版）、『酒場のオキテ』（青春出版社）、『東京立ち飲み案内』（メディア総合研究所）などがある。BS-TBSにて『吉田類の酒場放浪記』（DVDも発売）に出演中。

野菜王

<http://yasaioh.digital-dime.net/>

野菜を美容や健康のためだけに勧めるのではなく、ましてや野菜を売って日々の糧にしているわけでもない。面白いから、ユニークだから、美味しいから。ただそれだけで私たちをワクワクさせる野菜たち。生命でもある野菜との出会いは偶然で一瞬。そんな野菜との出会いを日々報告していきます。



2010年05月24日

「なぜ東大生はカレーが好きなのか」の 吉田たかよし先生にベジタブル・フォーキャスターが 野菜アタック



東大生とカレーにいったいどんな関係が？

たいていの人はそう思うはずだ。実際読んでみたところ、この本は食育、あるいはアンチエイジングの実践書である。意外と？堅実なこの本の著者である吉田たかよし先生にお会いする機会に恵まれた。先生の応えは明確だ。高齢化が進む日本。いつまでも頭脳が良い状態にいるということは社会で役に立つ・機能する

ということ・・・そのためにも食生活を徹底的に見直すための羅針盤となって欲しい・・・巻末に記載されたその文章には、NHKアナウンサー、国会議員第一秘書、そして東京理科大学客員教授という一流どころの異業種を渡り歩いた視点からの、日本の将来への愛情をこめたメッセージがある。吉田先生が東大生だった頃、優秀な同級生はどうしたことが皆カレーが大好き。もともと吉田先生もカレーが好きだったがこの事実を知って意識的にカレーを食べるようになったとか。吉田先生のご活躍は <http://www.doctor-yoshida.net/>

そしてここ数年続々と発表されるアルツハイマー病とクルクミン（カレーの成分のターメリック）の関連の医学研究論文。これまで自身が抱えてきた仮説の裏づけ。期は熟した。この本の出版にいたる。

さて大事な点。なぜ野菜王でカレーなのか？日本ではカレールウのイメージが強いが、本来のカレーはターメリック、ニンニク、トウガラシ、コショウ、シヨウガなど、それぞれ強烈な個性の野菜で構成される。個性、それはまさしく野菜の機能性成分。本格派のカレーを食べるということは、ターメリック以外の野菜の成分も頂けるといことだ。やはりはずせないメニューの1つなのである。

2010年05月28日

吉田たかよし先生はなぜ「カレー」なのか？

それは、カレーに必須の「ターメリック」つまりは「クルクミン」が脳へさまざまな好影響をもたらすからだ。ここで大事なのは日本のカレールウの主成分は油脂であるということ。本場のインドカレーを食べた人は解ると思いますが、日本のそれとは異なる。よって吉田たかよし先生の理想とするカレーは日本のレギュラーカレーではないということだ。そのような日常生活でうまくターメリックを取り入れる方法を紹介している。カレーだけでなくご飯の種類（雑穀とか玄米とか）、脂質の取り方、抗酸化物質、大豆の重要性など、まさしく食全般の知識に及ぶ。

吉田先生の本の内容に則ってカレーを作ってみた。ご飯は白米と豆と雑穀を混ぜて炊いたもの。ターメリック、ニンニク、ショウガ、コショウ、トウガラシをブレンド。なんと抗酸化指数の高いゴーヤを使用してみた。魚カレーにしたいところだが、味わいを保つためにエビとコナツツ少々を混ぜる。



味は？？？

苦辛い。そんなもの美味しくない・・・と思うでしょう？でも吉田先生の理論からすれば体や脳が欲する物質は美味しく感じる。意外や意外、3分の1を食べた時点で体がじわっと温まり、もうひと口・・・と食べたくなるのだ。

苦みは経験の味。大人が好む味でもある。ゴーヤカレーを全身で食べて欲しい。この本を読んで自分流のカレーの食べ方やメニューを研究してみるのも一案。

吉田先生とはさらに健康食で話が盛り上がり・・・ついには日本人に最適な食事は「縄文フード」と吉田先生。

それって「ブッシュ・フード」です、とベジタブル・フォーキャスター。

2010年05月31日

縄文フード versus ブッシュ・フード

吉田先生も私も医学という領域は同じくしても、これまで異なった路線で健康食を追及してきた。

ブッシュ・フード？ 吉田先生は首をかしげた。

あっ・・・えっ〜ブッシュとは繁、藪、灌木といった意味があり、ヒトは農耕以前から季節ごとの野山のものを食べて生きていきました。それをブッシュ・フードと呼びます。そのような食の時代が人類は長く、命の情報=遺伝子に記憶されているのです。アボリジンのブッシュ・フードは有名です。吉田先生、きらりと瞳を輝かせ・・・それは縄文フードですよ。

縄文フード！ 同席の人びとも驚く。

今月の処方せん！

脳の活性化には、
クルクミン！（カレーの成分のターメリック）
たまには本格カレーを食べましょう！

吉田先生のご活躍はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.doctor-yoshida.net/>

「なぜ、東大生はカレーが好きなのか 脳を鍛える最強の食事術」
（祥伝社、吉田たかよし著、1,365円）

ブッシュフードとの共通事項は命の情報に記憶された食の情報。血糖値を下げる身体のしくみがインスリンしか持ちえていない人類。なぜならこのような食べ物を常食としていた人類の期間がはるかに長いからだ。血糖を下げる仕組みより下げないシステムにたけている。そのような「血糖値を下げない優秀な身体機能」の人が選抜されて生き延びてきたとも言え換えられる。今の食や生活様式は命の記憶からかけ離れている。生命力が低下し身体も（生活習慣病）、こころも（うつ病）変わってしまった・・・。

岩手にはブッシュ・フードが沢山ありますよ！

三内丸山遺跡からは遠いの？ ちょっと遠いのですが先生いらしたら「はじめ人間ギャートルズ」の衣装を着なくてはいけませんよ。

吉田たかよし先生の頭脳ばかりでない感性の豊かさに今後注目したいですね。お忙しいところありがとうございました。



PROFILE

宮田 恵 MIYATA MEGUMI

医師（放射線科専門医・日本医師会認定産業医・抗加齢医学専門医）岩手医科大学卒業。
野菜ソムリエ（最高位のシニア・ベジタブル&フルーツマイスター）。

画像診断医として、また国保診療所長としての地域医療の経験から、食の変化と生活習慣病との関連を追求し、その問題解決の困難さ、複雑さに気付く。医療機関の枠を超えた「予防医学活動」を通じ、健康な食と暮らしに関するメッセージを発信する「ベジタブルフォーキャスター（Vegetable forecaster）」として活躍。