



発行: 株式会社北原産業

〒710-0298 岡山県倉敷市玉島爪崎324

TEL: (086) 526-3040 (代)

ホームページアドレス <http://www.starpack.co.jp>

(株)高野商店

石川

特集

各地を彩るお弁当



80-80趣膳
1,500円



80-80山苑
1,500円

島根

いただきますのパートナー
DAISO
株式会社 大惣



80-80菊
1,000円



140-100山苑
KL-110はなごぜん
5,000円

割烹・仕出しセンター



味の 一平

兵庫

140-120 和膳
5,500円



140-100 和膳
4,000円



惣菜・弁当・仕出し

東京



すいげつ



120-90春慶



95-75春慶



115-80春慶



A
ちらし寿司弁当
800円

90-60風月花



D
幕の内弁当
800円

70-70花こもん

●祝儀●仏事●会席●弁当●仕出し

藤田弁当

大分



F
幕の内弁当
1,500円

KL-108 (黒)

奈良

ドリームランド前



大黒



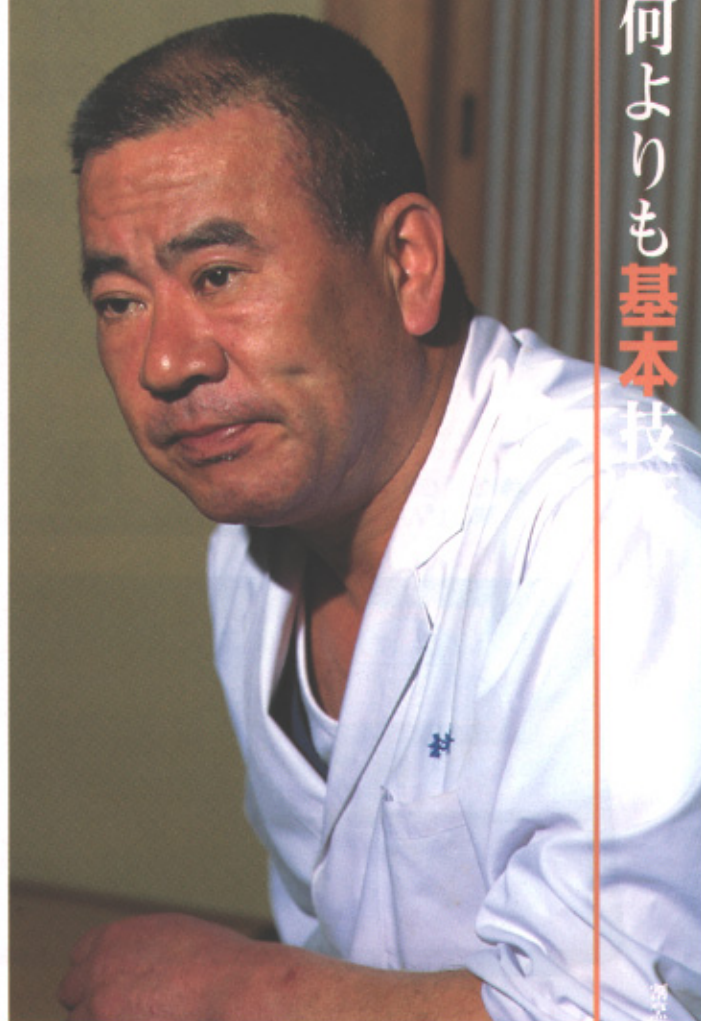
120-90和膳
4,000円



140-100和膳
5,500円

プロの料理を支えるのは

何よりも**基本技術**



写真「桃井」店主

桃井 完雄氏

桃井 完雄(ももい さだお)
割烹「桃井」店主

1943年京都府生まれ。実家は仕出し屋。大叔父も西陣で大きな仕出し割烹を営んでいたという料理人の家系。家業もあって15歳でためらいなくこの道へ。京都、岐阜、岡山の日本料理で修業を積んだ後、独立。岡山市中山下に割烹「桃井」を開店して今年で23年目を迎える。一方、山陽高校調理科講師として長年にわたり高校生を指導。料理とともに人を育てる腕には定評がある。

一番大事な**のは基本手間を惜しまないこと**

「素人料理とプロの料理との差は、基本的なこととができるかできないかの差」だという。

例えば「タケノコの土佐煮」という料理がある。カツオ風味で煮た春らしい一品だが、出汁のとり方や追いカツオの仕方にはちゃんとした手順がある。そういう基本的なことを無視して、あの風味は決して出ない。魚の下処理にしても、ウロコ一枚が口にさわるだけで料理が台無しになってしまう。内臓や血合いが残っていると味も変わってくるとか。魚をすみずみまできれいに水洗いすることとは、基本中の基本だ。

「料理の基本というのは、煮炊き以前の仕事なんです。でも、この当たり前のことをさうちで身に付けとつたら、店をかかわった時や独立した時にもものすごくラクします。通用しますね」と胸を張る。

そして、良い材料を仕入れ、おいしく仕立て、安く提供したい。桃井さんの誠実な職人としてのこだわりは、この道を目指した15の頃と少しも変わっていない。

いまも**生き続ける**老師の**ひと言**

いまから30年以上も前、京都でナンパーワンと囁かれていた有名な料理人がいた。

長谷川定次郎(はせがわ さだじろう)、当時すでに70代。高台寺の「土井」を舞台に、その見事な包丁さばきで近在に鳴り響いていた人物である。

「いつてみたら天才ですワ。私が岡山へ行く時、その人からこう言われました。「よその土地に行くって、よその土地の材料をうまいこと使いこなすのが京都の料理人や」と。この言葉はいまでもズシリと重い。「言い換えれば、よその土地へ行つて京料理をすることは、ということですよ」

岡山には新鮮で旨い魚が豊富にある。野菜はゴボウにしても、レンコンにしても良質のものが採れる土地柄だ。もちろん、果物はいうまでもなく品が揃っている。恵まれた食材を生かした、岡山ならではの料理を出す。以来、これが料理人としての変わらぬポリシーとなった。



生まれも育ちも生粋の京都人。しかも実家は仕出し屋というから、京料理のいろはは舌が覚えている環境だった。

「小学生の頃から手伝いしてましたからね。中学まで野球やってて、まあよう遊んどったんやけども、家へ帰ったら出前行ったりね、ようしたですよ」岡山での暮らしのほうはずっと長くなっただいも、桃井さんの言葉は柔らかい京都弁を残したままだ。

この道に入ったときから、いつかは自分の店を持つたいという目標があった。「職人というのは、やっぱり自分の店を持つ。それを目指しているもんです」とキツバリ。

開店以来23年間で、「桃井」を築立っていつ弟子たちは勝山、津山、岡山、倉敷などの県内各所や横浜などで店を開き、立派に独立している。かつての弟子たちの現在の話になると、桃井さんは嬉しさを隠しきれない。



お茶の種類にはいろいろなものがあります。でも、実は同じお茶の木から取れるものが、その作り方によっていろいろなものになるのです。まずは代表的なものをご紹介します。

お茶の種類

日本茶

蒸気で蒸すことにより発酵を止めた緑茶を指すのが普通です。

煎茶

緑茶の代表で、日本茶の85%くらいはこの煎茶です。高級品ほどうまみや香りが良くなります。また、お湯の温度が高い程、苦味が強く抽出されます。お茶の質や好みを良く考えて入れましょう。

玉露

直射日光を避け、煎茶の3倍ほどの肥料を与えるなど、苦味を抑えてうまみを増すように育てた日本茶の中で最も上等なお茶です。

上手に入られた玉露は甘く、濃厚な味がします。喉を潤すために多量に飲むお茶ではなく、わずかな量を味わうお茶です。

抹茶

玉露同様直射日光を避けて育てた茶を蒸したあと揉みつぶして乾燥させ、粉にしたもの。植物の葉そのものを丸ごと飲んでしまうのは、現在はどうやら日本人だけのようです。

番茶

基本的に製法は煎茶と同様です。茶の木の下部の大きく硬い葉を原料とするのが中心です。現在は並級の茶を番茶と呼ぶことが多いのですが、本来は、青柳、川柳、京番茶などそれぞれです。煎茶に比べ、甘みが

少なく、すっきりとした香りと味わいがあります。

ほうじ茶

主に番茶を強火でほうじ、香ばしさを出したものです。日本人の嗜好に良く合い、口中をさらばりさせる効果があるため、食後のお茶としても好まれてます。また、カフェインやタンニンなどの刺激物が少ないので、病中/病後、お子様の飲料としても安心です。

芽茶

煎茶や玉露の精製過程で、芽を選り分けられたものです。香りが強く、味も濃厚です。喉け寛ましには、コーヒーよりも芽茶の方が効き目があるとも言われます。

萎茶

同じく、茎の部分を選り分けたものです。味は軽く、若々しい香りがします。雁ヶ音などとも呼ばれます。

玄米茶

番茶や煎茶に高圧で煎った玄米などを混ぜたもので、玄米の香りがお茶とたいへん良く合った、とても風味の良いものです。お好みにあわせてご自分で混ぜることも可能です。

中国茶

半発酵の烏龍茶が有名です。

烏龍茶

発酵途中で止めたたいへん香り高いお茶です。名前に關しては、烏のように黒く、龍のように曲がりくねったものだからとも言われていますが、諸説あり、学問的には確定していません。

プアール茶

後発酵茶と言われるもので、緑茶を作った後、それに麹かびを繁殖させたものです。やせるお茶として非常に人気がありました。特有の匂いのため、万人に好まれるというわけにはいかないようです。

お茶の効能

お茶には思いの他いろいろな効能があります。特に最近では、抗酸化作用や老化防止作用が注目されています。おろん、お茶は薬ではありませんから、即効性や目を見える効果は期待できません。しかし、健康維持は日々の積み重ねからです。身近にある健康食品をもっと見直してみましょ。

抗酸化作用

最近の研究で、茶の渋みであるタンニン類(カテキン類)に抗酸化作用があることが明らかになってきています。1983年に、国立遺伝学研究所の故・賀田恒夫(かたつねお)教授が「緑茶のタンニンが発癌の原因になる細胞の突然変異を抑制する」という発表を行い、注目を集めました。今後臨床実験による解明が期待されています。

一方、元静岡岡田保健所の平出所長や静岡県立大学短大部の小田伊太郎教授の調査によれば、共に、お茶の生産地でお茶を良く飲む地域の癌死亡率は全国平均の5分の1以下だと言われています。このような調査結果から、単純にお茶との因果関係を考えることはできませんが、先の実験結果などと考え合わせると、お茶の抗酸化作用には期待できそうです。

老化防止

人間にとって酸素はとても重要なものではありますが、体内で脂質を酸化させて過酸化脂質を生成し、動脈硬化や細胞の老化を引き起こす原因になる場合もあります。

一般に、老化防止の薬としてビタミンEが良く知られていますが、これは過酸化脂質の生成を抑える働きがあるためです。岡山大学薬学部の奥田拓男教授は、動物実験により、茶のタンニン(カテキン)の抗酸化作用がビタミンEの20倍もあることを

とを説明しました。

こちらはまだ動物実験の段階ですが、茶に含まれるタンニンは非常に多量なので、人体にもかなり効力があるものと期待されます。

食中毒防止

昔から、お米をとぐときにお茶を使った「茶がらでまな板や調理場を拭いたりする習慣があり、お茶には殺菌作用がある」といわれていました。

昭和大学医学部戸田眞佐子助教授の研究によれば、茶のタンニンには黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌、腸チフス菌、コレラ菌などに対する抗菌作用や殺菌作用が顕著であるということです。また、ほとんどの抗生物質が効かないために話題となったMRSA(メチシリン耐性ブドウ球菌)にも効果があるとのこと。

96年8月10日付けの東京新聞夕刊によると、緑茶のカテキン(タンニン)は病原性大腸菌O157に対して効果があるという研究結果が報告されたそうです。

これは昭和大学医学部の島村忠勝教授(細菌学)らの研究グループにより行われたもので、O157についての効果が報告されたのは今回が初めてです。実験によれば、100の緑茶に1万個のO157を入れ、一定時間後にシャーレに塗布して形成されるコロニーを観察したところ、時間按比例してコロニーの形成は少なくなり、5時間後にはO157はなくなった。

O157が作り出すペロ毒素に対しては解毒効果が期待出来る動物実験の結果もあり、近く本格的な実験に着手する予定だそうです。

日本人がお茶を飲んできたのは嗜好だけでなく、先人の知恵の結晶、効果が期待される飲み方としては「普通に飲んでいけば大丈夫」(いすれも島村教授)とのこと。食事の後はお茶を心がけたいものです。

肥満防止

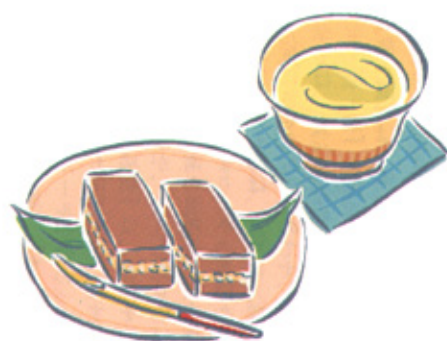
お茶のタンニンには抗酸化作用と同時に、脂肪の吸収を抑制する働きがあります。サボニンにも同様の働きがあるといわれています。また、タンニンには腸内調整作用があり、便通がよくなります。カフェインには利尿作用もあります。

お茶を飲むだけでやせるというわけにはいかないようですが、体内の調子を整えると同時に、余分な脂肪の吸収を抑えることによって、健康な身体を作ることには役立ちそうです。

これら以外にも多数の効能があります。

- 虫歯予防
- 抗高血圧作用
- 水撃撃退

詳しい情報を知りたいという人は、欄外に記載されているホームページにアクセスしてみてください。



それゆけ
ホクちゃん

THE・Xデー



健魚 有限会社 群馬



115-80別注
2,000円



80-80山波 (C-7 みやこ)
1,000円



120-90新朱黒
4,000円

福島 茶寮 萬玉 TAMAMAN SARYOU



KS-86Aあじさい
2,000円

福島

売れるお店の

連載:第3回

東洋思想と食

風水占い 番外編

マダムマーシホームページ
<http://www.hikarigaoka.gr.jp/~mercy/>

監修:マダムマーシ

●「旬の食物」や「土地の食物」はなぜ健康にいい?

中国では古代から「不老不死」への憧れがありました。そのため、研究が盛んに行われ、「医食同源」「薬食同源」という言葉があるように、食べ物・健康の源と考えられていました。中でも、適切な時期に、適切な料理法で、適量を適度にバランスよく食べることは、いつまでも若く健康で長生きするための秘訣であり、現代でも薬膳料理等に生かされています。これらはすべて、中国の自然哲学である「陰陽五行」の理論が元になっています。陰陽五行理論は風水や占いにも用いられますが、「気」をうまく循環させ、いきいきとした生活を送るための人間学ともいえるものです。例えば西洋医学では、ピンポイント式に、人体の疾病の部位だけに働きかけて治療しますが、陰陽五行を応用した東洋医学では、人体を部分分けしません。病気を引き起こした心身のバランスの崩れを解明し、身体全体の健康を考えて治療を行います。東洋の食物学も同様に、環境、自然、人体、季節など、宇宙を一体として人間の健康を考えるとところに特徴があります。

●身体全体の健康を考える 東洋の食物学



マダムマーシ
1996年10月より「夕刊フジ」で毎週月曜日「マダムマーシの風水開運カルテ」を連載。風水や占いをテーマにした著作以外にも、「新・怪奇体験1~4」(列文社)「恐怖の百物語」(KKベストセラーズ)など多方面にわたって活躍中。
連絡先
東京都練馬区光が丘2-10-1-2402
<http://www.hikarigaoka.gr.jp/~mercy/>

人間は、暑い夏には、身体を冷やす食べ物が必要になります。また、寒い冬には、身体を温める食べ物を食べると元気が出てきます。当たり前のようですが、「旬」や「その土地」の食べ物には、こうした自然のルールが備わっています。私たちがいつも何気なく口にしている「キヌウリ」や「相模類」は、身体を冷やす作用がありますが、こうした食物は夏が旬であったり、南の温暖地が原産地だったりします。つまり、その季節やその土地に収穫するものは、自然に人間の身体を元気にさせるものなのです。東洋の食物学では、食べ物を作用別に「熱・温・平・涼・寒」と性質を分けて考えます。「熱・温」は、肉や人参など、身体を温める作用のあるもの。「涼・寒」はキヌウリなど、身体を冷やし、鎮静効果のあるもの。そして、身体に作用を及ぼさずエネルギーとなるものを「平」といい、主食である米や麦類がこれにあたります。最近ではハウス栽培や輸入食品など、季節や土地に関係なく様々な種類の食べ物を採ることができますが、食べ物の作用と自分の身体の状態を考えながら食べることで、それが健康な食事の基本となるわけです。

●「味」も 五臓六腑を養う大切な要素

「味」にも陰陽五行理論に基づいて「すっぱい・にがい・あまい・からい・しおからい」があります。それぞれがいわゆる「五臓六腑」の五臓と関連があり、こうした様々な味のものを、バランスよく食べることも食養生の大切な要素。つまり、東洋の食物学の知恵には、すべてにおいて偏らない食生活の必要性を説いています。

味ごぜん シリーズ

味ごぜんシリーズに
サイズバリエーションが選べる
容器が新たに追加されました。

新登場



●KL-108
味ごぜん

新登場



●KL-106
味ごぜん



●KL-105A
味ごぜん



■共フタも有ります。

品名	サイズ (外寸m/m)	入 数	
		小袋	ケース
KL-108 味ごぜん	350×315×40	20	160
KL-106 味ごぜん	315×285×40	20	240
KL-105A 味ごぜん	270×270×40	20	320

ミニカップ

3種の色と大きさが選べます。(菊型)

新登場



5F赤

6F緑

7F透明



5F~7F透明

5F~7F緑

5F~7F赤

品名	柄・仕様	サイズ (外寸m/m)	入 数	
			バック	ケース
5F	透明・赤・緑	60φ×20	400	8000
6F	透明・赤・緑	73φ×21	400	8000
7F	透明・赤・緑	79φ×24	400	8000