

暮らしのバランス

少し前に1年がかりくらいで家中の余分なものとさよならをしました。使えるけど使わない物とはお別れしたのです。頂き物で新品なのに出版がない物などは欲しいと言ってくださる方にもらっていただいて。

洋服もキッチンも本も、とにかく家中の物を一度出して棚卸しをしたのです。いくつもいくつもある物もありました。そういう物は状態の良い物をいくつか残して処分です。随分とスッキリしました。

内心、すぐに元通りになってしまうかもなんて、心配もありましたが我ながらびっくり、現在も使いやすい状態はキープされております。

なんとと言っても掃除が楽なのです。しみじみ思いますシンプルって気持ちいい〜と。

そして沢山の物とさよならをすることで自分の価値基準みたいなものが少し分かってきた様な気がします。

その私の価値基準、自分の置かれている環境や年齢によっても変化するものだという事も分かってきました。

例えば、子供の頃はこう思っていました。大きなお家に住みたいな、自分のお部屋は絶対2階がいくて〜、階段は、らせん階段なんて素敵だね♪とか。

ところが今、私の憧れは「小さいお家」です。しかも、1階建、平屋です。くるくると掃除が出来て、何が何処にあるのかすぐに分かる快適で可愛いお家です。

シンプルな快適を求めてのことです。無駄に階段の上り下りはしたくない、ましてや掃除機を抱えて上や下になんて考えただけでうんざりです。

そんな風に思い始めていたある日、実際に平屋の小さくて可愛いお家を発見しました。思わず「わ

ーあ♡」と声が出ました。私の憧れっぶり、確かです。こじんまりとしていてちょうど良いサイズ。これまた玄関のドアが良い！（私はドア好きなんです）思わずノックをしてみようかと思うくらいに感動しました。

そのお家はとても小さいけれど無駄がない感じでドアにしろ窓にしろ外壁にしろ素材感がGoodなのです。お庭もシンプルです。そしてきちんとしていながらも優しい、主のこだわりを感じるのです。

小さいお家なのでゴージャス感は当然ありません、でも住み手の気持ち良さが伝わります。大きく高価なお家でなくても幸せが溢れているのが伝わってくるようです。

自分たちの暮らしの価値基準、リズムそんなものが分かっているのでしょうか。あの小ささはそれらが分かっていると物で溢れかえってとても大変でしょうから。もし物が溢れ返っていたらあの細かい気遣いは難しいと思うのです。

暮らしの価値基準で「好き」と「必要」と「不必要」のバランスかもしれません。

私はまだまだそこまでは出来ていないのですが、少しずつ自分のベストバランスを見つけてあのお家のような空間で暮らせるようになりたい。

分かっているようで以外と分からない自分のベストバランス、皆さんはいかがですか？



今、あらためて『あったか』から『アツアツ』へ

大変なことを経験した私達は、我慢することや思いやること、分け合うことや節約すること。本当に多くのことを学び、生活のスタイルを大きく変え今に至っています。

もったいない…考えるまでもなく当たり前のこの言葉を私達はいつのまに忘れてしまっていたのでしょうか。便利さは更なる便利さの要求を生み、楽しさは『更なる楽』へとその姿形を変え、コントロールが聞かなくなった欲求は、ゴールのないレースに突入していました。

そんな中で、『人にとって本当の幸せとは？』などと失笑してしまうようなことを真剣に考えなくてはならない事態に、この社会は陥ってしまいました。

本当に欲しいものは？本当に食べたいものは？今何をしたいのか？考えることさえも便利に放棄してしまったため、自分の欲求の本当の姿見えなくなっています。

簡単なことかも知れません。

『美味しいものを食べたい!!』まずは食べたい！が基本ですね。
『美味しいものを教えて下さい』もっと知りたい！これもありですね。
『美味しいものを創ってください』より美味しいものを！もっと食べるために。
便利さではなく、食べたいものをきっちりと考えること。受身ではなく主役になって食を考えること。それは便利さを求めることとは別の世界です。

人の生活の基本は『食』です。

『食べること』を便利さに利用せず、『生きること』の真ん中に据えて、もっともっと欲しがっては如何でしょうか？

欲しがることや探すこと。そして創ることは人に元気を与えてくれる筈。美味しいものを食べて、もっともっと笑顔をつくりましょう。パッケージにだってたくさんの仕事がかきと出来る筈です。



がんばろう!日本。

旬について考える。一炊き込みご飯って郷愁ありません？

十月。神無月（かなづき・かみなづき・かみなしづき）。
「天高くして、馬肥ゆる秋」の季節になりました。こんな言葉は知らん、という若い人たちが、圧倒的に多いような古い言葉ですが、我が国では秋を代表する季節で、その意味は「秋は空気も澄んで、空も高く感じられ、馬も肥えるような収穫の季節である」ということ。中国の故事に由来する言葉ですが、本来の意味とはチト違う解釈で使われている言葉だと判っている方は少ないようです。まあ、それはさておき、この時季は野に山に川に海に、今に旬を迎えるたくさんの食材が出揃う季節であることは間違いありません。

そこで今回は、食材の旬の味を十分に堪能できる優れたもの「炊き込みご飯」についてのお話です。

炊き込みご飯にも歴史があるのだ！その原型は奈良時代に

現在では、一年中いつでも好みに合わせた「炊き込みご飯」が食べられますが、秋から冬にかけてはいろいろな食材が豊富にあるこの時季が、まさに「炊き込みご飯」の季節といえます。まずその歴史を辿ってみましょう。

そもそも、その原型はお米が十分食べられなかった頃、お米を節約するために麦・稗・粟などの雑穀や野草・芋といった糎（かて）といわれるたくさんの具を増量材として、少しのお米に混ぜて炊き込んだ「糎飯（かてめし）」でした。糎飯（かてめし）は奈良時代から平安時代にかけての時期からみられますが、糎飯そのものは粘り気のある粟だけを炊き込んだ奈良時代初期の「粟飯」が原型といわれます。

「炊き込みご飯」と「かやくご飯」

ご飯を炊くときに、具材と一緒に炊き込むのが「炊き込みご飯」の特徴。これを「かやくご飯」とも言います。とくに関西地方ではこのいい方が普通。そのほか、全国では「ませご飯」とか「味噌はん」「たきこみ」とかいろいろな呼び名があるようですが、どうやら「炊き込みご飯」名称のルーツはこの「かやくご飯」みたいです。

漢字で書くと「加薬」とか「加役」。もともとは漢方薬の主薬の効果を高めるために少量加えた補助的な薬のことからきてるとい、味つけものや具のことをいいます。その補助的な意味から、ご飯と一緒に炊き込む具や、うどんに入れる具（主材料を引き立たせる副材料）をいうようになり、「炊き込みご飯」を「かやく（加薬）ご飯」と呼ぶようになったというのが定説です。

食べ物に添え、料理の味を引き立てる香辛料も「かやく」といいますが、現在では「やくみ（薬味）」と呼ぶのが一般的で、そば屋やうどん屋などで私たちが普通に使っていますよね。ところで、関西では「うどん+かやくご飯」のセットはランチの定番だとも聞きましたが、ほんとかなあ。

なお「炊き込みご飯」の各地方の呼び方については、「かやくご飯」のほかに「ませご飯」「味噌はん」などいろいろありますが、作り方についての区別もあるようです。自称、詳しい人の説によると、

炊き込みご飯…ご飯を炊くときに、具材と一緒に炊き込む。食材のうま味すべてをご飯に吸収させることができる。
混ぜご飯……ご飯が炊き上がった段階で具材を混ぜ込む。一緒に炊き込むと具合の悪い食材（ウニ、サバとかワカメなど）をおいしく調理できる。

といいますが、いずれにせよ作り方、いろんな名称で呼ばれていても、全国で愛されていることは確かなようです。

おいしい「炊き込みご飯」の炊き方

「炊き込みご飯」の最大の利点は、具材とお米を直接炊き込むことで具と御飯が一体となり、おかずとご飯を別々に食べる時とは違った美味しさが味わえることです。炊き上がる過程で、お米が具の旨味と出汁を含み、素材そのものと混じわり、素材のおいしさが充分味わえます。そのためには、上手に炊かねばなりません。美味しく炊くポイントを「通」といわれる人に伺ってきました。

- 水加減は加える調味料を含め、普通のご飯を炊く時と同じと考えてよし。
 - 水量は少なめが美味しく炊き上がる。
 - 調味料（塩、醤油等）は炊く直前に入れる。
 - 具と米と一緒に炊く時は、かき混ぜず具だけ上に載せたまま炊く。
 - もち米を一割ほど加えると、ムッチリ仕上がる。
 - 炊き上がったら10～15分そのまま蒸らす。それからかき混ぜる。
 - また、こんなアドバイスもありました。
 - 最初から具と米と一緒に炊くのは、具にしっかりと火を通したい時（粟、根菜類）や具の旨味をご飯に移したい時（干し貝、高菜など）。
 - 炊き上がってから混ぜるのは、長く加熱すると風味が落ちる場合（魚介類など）や、具の色や香りをのこしたい時（豆類、薬物など）。
 - さらに、保存についても、ざっけな言葉で、ひとこと。
 - 明日食べたいならタッパ。食べる時チン。
 - 冷凍なら、あったかいまま一膳分ずつラップに包む。そして食べる時チン。
 - おにぎりにしてラップに包み、そのまま冷凍室に。そして食べる時チン。
- どんな具でもアイデア次第。手軽に美味しく出来るのも、また魅力。がメの言葉でした。

ところ変われば「炊き込みご飯」も変わる

「炊き込みご飯」は昔から日本全国でみられる料理法なので、各地方でそれぞれ伝統的な味が伝承されています。たとえば海に近い地方では、宮城県の「はらこ飯」、愛媛県の「鯛めし」。さつまいもや栗の産地では「さつまいもご飯」や「栗ご飯」など全国区になってしまったものを含め、多くがその土地の特産物を用いて地域に根付いています。特産物以外でも、古くから寺院の多い奈良県の「奈良茶めし（炒った大豆と番茶で炊いたご飯）」、豚料理が盛んな沖縄県の「クファジュシー（豚肉や野菜をお米と一緒に豚出汁で炊いたご飯）」など、歴史や文化を背負った「炊き込みご飯」が日本各地にたくさん存在しています。鮮度が大切な、ご当地でしか味わえないものも多くありますから、どこか地方にお出かけの際には、ぜひ地元の人に「この炊き込みご飯は？」とお尋ねあれ。もしかしたら、そこでしかもその時季しか味わえない「炊き込みご飯」の味を楽しめるかもしれないよ。独断と偏見で選んだその一例をご紹介しますおきましょう。

- 北海道……………真つづ貝の炊きこみご飯（えりも町）
 - 東北地方……………いちご煮（ウニとアワビの潮汁）の炊き込みご飯（青森県八戸）
 - 信越地方……………蚌の子飯（長野県）
 - 中部・東海……………さくらご飯（静岡県）
 - 近畿地方……………かやくご飯（大坂）、タコ飯（明石）
 - 中国・山陰地方…どどめせ（炊き込みご飯に酢を混ぜた炊き込み寿司）（岡山県瀬戸内市）、さざえご飯（鳥取・島根県）、いがい（胎貝）飯（鳥取県）
 - 四国地方……………いりこ飯（愛媛・香川県）
 - 九州地方……………にぼし（甘い赤飯。米ともち米に小豆と砂糖を加えて炊いたもの）（宮崎県）
- （参考：石井食品食文化研究所刊 げんてん vol.12 炊き込みご飯のルーツ/2011）

余談ですが、ウンチクを少々。冒頭で述べました「天高く…」の原典は、中国文学史上最高の詩集といわれる「唐詩選」にある杜審言（としげん 645～708）の詩『蘇味道に贈る』の中にある「雲浄くして妖星落ち、秋高くして賽馬肥ゆ」といわれます。原意は古代の中国では北方の騎馬民族の匈奴が収穫の秋になると大挙して略奪にやってくるのに対し、前漢（BC137～52）の將軍、趙充国（ちょうじゅうこく）が「馬が肥える秋には必ず事変が起こる。今年もその季節がやってきた」と警戒の言葉として使ったもので、長い間戦乱を予測する言葉として使われてきました。それを、秋の素晴らしさを象徴する言葉に薬えてしまったのは日本だともいいます。何処で間違ったのか、日本は平和でどのかですな。

包装食品の包材をとりまく規制

7.海外における法規制

7-2.海外における食品包材に対する考え方

7-2-2.米国

米国における食品包装関連の規制は、前回に示したように「連邦食品医薬品化粧品法（通称FDC法：Federal Food, Drug, and Cosmetic Act）」によって規制されます。この法律は、食品医薬品局（略称FDA：Food and Drug Administration）の管掌下にあります。このFDAは、食品、医薬品、化粧品、医療機器、動物薬、玩具など、消費者が通常の生活する際に、遭遇する製品について、その許可や違反品の取り締まりなど消費者保護のための行政を専門的に行う米国の政府機関です。その組織は、米国「保健・福祉省（略称DHHS：Department of Health and Human Services）」に属し、現在は1～6の専門センターがあります。食品包装材料の規制は、「食品安全・応用栄養センター（略称CFSAN：Center for Food Safety and Applied Nutrition）」が担当しています。

米国の法律は連邦規則集（略称CFR規則：Code of Federal Regulation）にまとめられ、50の表題（Title）から成っています。その中の第21表題「食品及び医薬品（Food and Drugs）」の中の第9章（Chapter）に「食品医薬品化粧品法（FDC法）」が記載されています。このFDC法は、SubchapterがIからIXまでであり、この中で容器包装に関連するのは、SubchapterIVのFood（食品）です。

このIV定義において、食品添加物は「当該物質の意図的な使用により、直接又は間接的に食品の構成成分の一つとなる

（表1）FDAの第21表題の内容

パート番号	表題
170	食品添加物
171	食品添加物の申請
172	人が食べる食品に直接加えることが認可されている食品添加物
173	人が食べる食品に二次的に加えることが認可されている食品添加物
174	間接食品添加物：一般論
175	間接食品添加物：接着剤及びコーティングの成分
176	間接食品添加物：紙及び板紙の成分
177	間接食品添加物：ポリマー
178	間接食品添加物：添加物、製造助剤、殺菌剤
179	食品の製造、加工、取扱いにおける照射
180	追加の検討をすることを前提として暫定的に認可された食品添加物
181	既認可食品成分
182	一般に安全と考えられる物質
183	欠番
184	一般に安全であることが確認された食品添加物
185	欠番
186	一般に安全であることが確認された間接食品添加物
187	欠番
188	欠番
189	人が食べる食品における使用が禁止されている物質
190	栄養補助食品

（表2）FDAの食品添加物の用語の意味

Direct Food Additives	食品に直接添加する食品添加物
Indirect Food Additives	容器包装から食品へ移行することにより、間接的に食品に加えられたもの、あるいは、その可能性があると考えられるもの

注：資料は西秀樹の「食品包装用プラスチックの衛生安全基準の国際的最近動向（包装技術 No.77（2009））と連邦規則集（CFR）を参考にしました。

