

1982年の本。

栄養学は世界に一つ

しかないけれども、日本人の多くが栄養学と信じているものは半世紀以上も前のそれであって、生化学の一部として長足の進歩をとげている現代栄養学とは、ほとんど別のものであることを知っていただきたいのである。

この数年、私には人並みに食事のできる収入がなかった。普通にしていたのでは——とはつまり、女房にまかせていたのでは——何もおかずがないという日が続くのだ。たまに金が入ると外に出て、ぎょうざや、焼きそばを食うというようなことになり、これらには脂肪と炭水化物以外ほとんど栄養がないために、しばらくするとすぐに腹が空いてくる。しかし、そのときにはすでに金がなくなっているのである。炭水化物と動物性の脂肪は車にとってのガソリンのような単なる燃料で、体を養う栄養素でないことは本文で詳述する。それがわかっていながらぎょうざを食べざるをえないのが現実であり、現在の日本で外食によって十分な栄養素をとろうと思うと、極めて高い食事になることを知っておいていただきたい。他ならぬそのことが、私を厨房に立たしめた最大の理由である。

干物をつくる場合も、直射日光を避け、風通しのいい日陰に干して、生乾きの状態で冷蔵保存するのが理想である。冷蔵庫が普及するまでは、いまより乾燥度を高くしたのはやむをえないとして、魚を直か陽を避けて風で干してきたのは民族の知恵というべきだろう。

(不飽和脂肪酸→過酸化脂質＝発ガン物質)

砂糖を使わず、果糖を使う理由。

果糖は、インシュリンの助けをかりなくても細胞に取り込まれる糖であるため、血糖値が安定して、糖の欲求めない。

ちりめんじゃこは、無漂白の天日乾燥を買わなければならない。

——直か陽でいいのか？

ちりめんじゃこ——セグロいわしの稚魚

小女子

白子（しらす）干し——カタクチいわしの幼魚

魚の焼き方は、強火で短時間に焼き上げることで「強火の遠火」がよい。魚の蛋白質を急速にかためて、栄養素のとけこんだ汁を流れださせない知恵である。逆に、弱火でじわじわ焼くと、せっかくの美味しい汁が流れ出て、魚の味を台なしにしてしまう。

魚を焼く場合、塩は焼く直前にふる。早くから塩をふっておくと、身から汁をとけ出させる。

肝臓はビタミン源。

いかの塩辛でいう「わた」とは肝臓のこと。

割干大根

1, 2月に豊富に出回る。冷蔵保存で変質を防ぐ。

水洗いして1, 2時間水に戻す。2cmの長さに入れて、鉢に入れて醤油をふりかけておくといつでも食べられる。

大根を4つに割ってほしたものだが、切り干し大根より、栄養素がこわされずに守られている。

プルーンやレーズンは、高カリウム低ナトリウム食品。

憩室症（大腸壁にポケットのような穴ができて、そこに宿便がたまる）

一日にわずか一さじのブランが腸に入ると有益菌の温床

となって急速な繁殖をもたらし、便のかさを増すと同時に柔らかくするという事実だった。かちかちの便は大腸内に渋滞するが、柔らかくてかさのある便はすっと出てしまう。前者の排泄には平均三日かかり、後者は一日で出るのである。

ブランとは小麦粉を精製する際に棄てるふすまのことである。白いパンをつくるために棄てている無用のものが、実は現代病を追放する要のような食品だったのである。

いまだにわが国ではブランは市販されていない。

欧米では一キロ百円程度でどの健康食品店に行っても売っているものだが、そのただ同然のものが、わが国では手に入らない現状にある。

味噌とだしと、具になる野菜に加えて若干の脂が味噌汁を完全なものにするのである。

動物の脂自体には必須栄養素がなく、単にカロリーをもたらすだけ。

魚の栄養は脂の中に溶け込んでいる。

雑魚を入れると味噌汁はおいしくなる。

魚の脂とねぎの香りが食欲をそそり、絶妙の組み合わせとなる。

あたためなおした味噌汁はおいしくない。魚が入っている場合は脂の酸化がすすむのでとくにそうである。雑魚がない場合は、油揚げを入れると、ぐっと味噌汁の味がよくなる。

アルファルファのもやしをサラダに入れる。

ポイルド・レタスのつくり方 大鍋にたっぷりの湯をとり、強火で沸騰させる。レタスは食べやすい大きさに千切っておいて、さっと湯にくぐらせてザルにとる。大鍋、強火でなくてはならない理由は、レタスを入れたために湯の温度が七〇度以下に下っては困るからだ。

七〇度以下に下ると、一部酵素がこわされないために（六〇度以下ではまったくこわされない）、酵素の働きによってビタミンがこわされる。他の化学変化も起こり、さまざまな栄養素が失われる。レタスに限らず野菜の色が変化するのはそのためだ。当然、色が変われば味も落ちる。一方、いきなり七〇度以上の高温で熱した野菜の色は、短時間の加熱であればきれいに保たれる。

肉カレー

玉ねぎの量は、一人前 1.5 個～2 個。刻んだ玉ねぎを黄金色になるまで炒める。
肉の脂は取り除いておく。

なすびカレー

なすびは一人あたり 2 本程度、トマト半個、みじん切り。

芽キャベツのカレー

じゃがいもとねぎのスープ

このスープだけはストッグを必要としない。材料もその名の示すとおりじゃがいもとねぎである。他には何も加えない。しかも、わずかの塩と黒こしょうだけで味が整うのだ。

フランスの下宿屋の女主人は毎晩、このスープをつくるのが仕事だし、フランスの労働者の家庭では、このスープとパンで夕食をすましている家庭が少なくない。じゃがいもとねぎを煮るだけででき上るのだから、これくらいシンプルな料理はないけれども、私はこのスープに最良のフランス料理をみる思いがする。フランスでは「おばあさんのポタージュ」と呼ばれていて、母から娘に、またその娘にと受け継がれてきた伝統料理である。

じゃがいもとねぎをあわせるだけで完璧に味が整うというのも不思議だが、口にするとその味の深さに驚かされる。だが、これにも秘訣があり、味が整うのは重さにしてじゃがいもとねぎを同量使ったときである。つまり、想像以上に多量のねぎが使われるわけだ。

じゃがいもの皮をむいて小さく切り、沸騰した湯に入れて煮る。

ねぎは西洋ねぎが望ましいけれども、なければ自ねぎでよい。

...

じゃがいもが煮えたらねぎを入れ、ねぎが煮えてかさが減ったとき、湯がひたひたになるよう、別にわかしておいた湯を足して調整する。そこで塩と黒こしょうで調味し、ねぎの味が消えたところで火を止める。

それをブレンダーにかけてピューレにし、もう一度あたためなおして皿によそう。

ステーキは高温で焼けばかたくなる。かたいステーキというのは肉がかたいのではなくて、ほとんどが高温で焼きすぎたためなのだ。

ステーキは赤身であればよい。**3cmの厚さ**で切ってもらおう。1.5cmでは柔らかいステーキは焼けない。極限の弱火で4、5分。裏返して2、3分で焼き上がり。火の通っていない側面を鍋に当てて色を変える。塩と粒の黒コショウをふる。

こういう焼き方であれば、肉の中心温度は65℃くらいになっているはず。

鍋に油はしかない。脂が温度を高めてしまう。