



春キャベツと オリーブのサラダ



食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第15回

↑ Cooking recipe

材料(3~4人分)

- 春キャベツ…………… 300g
- ペピーリーフ……………ひとつかみ
- オリーブ漬…………… 10粒
- 赤、黄ピーマン…………… 適量
- 塩、コショウ…………… 少々
- オリーブオイル、酢…………… 各大さじ2杯

※写真は全粒粉のパンです



ワンポイント

キャベツは手でちぎると優しい口当たりになります。また、調味料をあえてから10分程おくと、味が馴染んでいっそう美味しくなりますよ。



② ピーマンはごく薄切りに、オリーブは少し厚みをもたせて輪切りにします。



① キャベツは葉を一枚ずつはがしてひと口大にちぎります。



④ オリーブオイルと酢をかけ、軽く混ぜていただきます。



③ 材料をサックリ混ぜた上に塩コショウをふります。



世界の英雄の食卓

世界に功績を残した人たちの食事はどのようなものであったか、ということに興味を持ち調べてみましたら面白いことが分かりました。
今号から4回シリーズで紹介させていただきます。

古代ギリシャにおいて、数学者であり、哲学者であり、また人類最古の医者でもあったピタゴラス（BC582～490）は、その数学理論や輪廻転生についての思想が現代にも大きな影響を与え、西洋医学の父とも言われている偉人です。
彼のふだんの食事は、蜂蜜とパン、又は煮た野菜と果物。ごく希に魚。そら豆は食べず、過食はせず、酒も酔わない程度とされていたそうです。

当時のギリシャでは、華美な服装に身を包み、皆、肉やお菓子などをほお張り贅を尽くしていましたが、「食」を通して健康への理想があった彼は「肉食は理性的な能力をくもらせる」と言明していました。そのため、周りからは「ピタゴラスのような食事は豚の餌だ」と言われていたようですが、偉大な発見の数々に加え、60歳で弟子の女性と結婚し、7人の子をもうけたことなどからも、ピタゴラスが、「食」を通して健康の理想を体現していたことがわかります。

同じく古代ギリシャで、絵画にもなつて死を惜しまれた賢人ソクラテス（BC469～399）は「このような暮らし方をしていると、医者数は足りなくなり、領土もこれでは間に合わず、食料を確保するために互いの土地をめぐり戦争になる」と予知していました。
穀物をそのまま食べれば賄える人口も、肉を生産するために10倍もの量が必要になるのですから、その不合理さを見抜いていたのでしょうか。

クレオパトラの恋人であり、ローマ帝国の礎を築いた英雄シーザー（BC102～44）もまた簡素な食事を好み、お酒は一滴も飲まず、戦争に勝利すると部下たちには褒美と名誉を十分に与えましたが、どんなに富が集まろうと自分は贅沢や快楽を貪ることはしなかったようです。

インド独立の父ガンジー（1869～1948）も「自己抑制」の中で、精神と肉体は不即不離なものだから、肉体を抑制することで精神を高めることは可能である、と説いています。

現代は稀にみる飽食の時代ですが、人間は穀菜食動物であることを認識して、ふだんの食事に気配りすることが、心身を健康にし、その結果、人生を充実させてくれるのだと思います。

贅沢に溺れず、食欲と上手に付き合うのは、紀元前から続く「恵まれた人間」になるためのテーマなのかもしれません。



星澤クッキングスタジオ
代表取締役 星澤幸子

料理研究家・北海道南富良野町生まれ。札幌テレビ「どさんこワイド」の「奥様」でもう一品に出演して24年、毎日生出演して北海道の素材にこだわった簡単な料理を紹介。その数5800品を超える。

料理の内容とキャスターとのやり取りの面白さが幅広い層に人気。
日本テレビNG集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、日本テレビ「鉄腕ダッシュ」ではTOKIOの長瀬智也さんとの共演を果たすなど全国にも活動の幅を広げる。

宇宙食開発も手がけ、2007年6月1日付で小惑星に星澤幸子の名が「Hoshizawa」として国際天文学連合に登録となる。
料理コーナーへの出演回数は現在もギネス記録を更新中。
2009年11月3日「東久邇宮文化褒賞」受賞。

健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか?
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか?
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか?
- 添加物はからだに害がありますか?
- 肉は食べない方が良いでしょうか?
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか?
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか?
- 甘いものは良くないというのは本当ですか?
- 休肝日は必要ですか?
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行:ワニ・プラス
1,400円+税

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。