

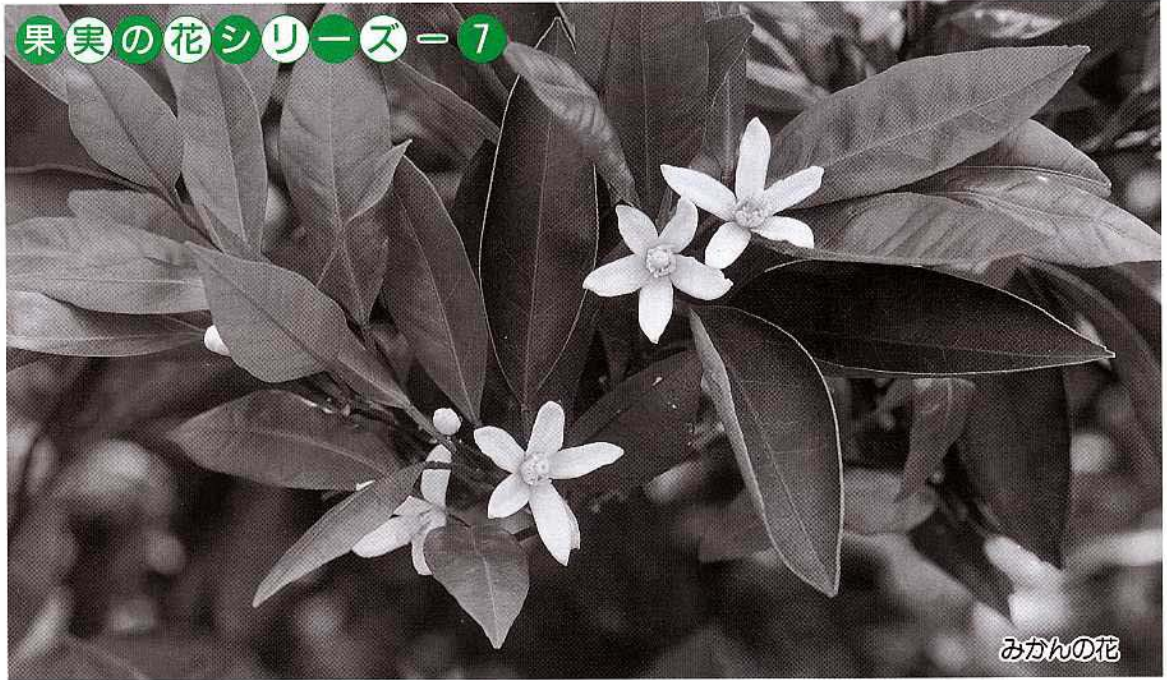
KAGAYAKI

No.7

January. 25. 1997

# 輝

発行——  
 財団法人  
 北海道食品科学技術振興財団  
 〒001 札幌市北区北12条西1丁目1番地  
 第1酵素ビル  
 ☎(011)736-3000 FAX(011)736-2347  
 印刷——  
 凸版印刷株北海道事業部



## 年頭にあたって

北海道食品科学技術振興財団

理事長 岩崎輝明



新年あけましておめでとうございませう。皆様におかれましては健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は狂牛病で賑わいとしてO-157が猛威を振るった一年でした。そんなこともあってその年の象徴的なできごとを漢字一文字で表すと昨年は「食」だったそうです。ちなみに一昨年は阪神淡路大震災の「震」でした。

こうしたできごととは大きくその国の政治、経済そして教育にまで影響が及びます。

食は命なり、食正しくして健康なり、食は運命なりといわれます。

健康や命、そして運命まで左右する毎日の食生活はまず第一に衛生面も含めて安全でなければなりません。

ばなりません。過度な農薬や添加物も問題です。そして次にその動物にとつての適応食でなければなりません。蚕に桑、パンダに笹といった様に、それ以外の不適応食はやがて心身におそかれはやかれ異常をもたらします。これはそれぞれの動物の菌の形、腸の長さ、唾液の種類などにその適応性が表れています。私たち人間の適応食はこれらから見て穀物と菜食そして少量の肉や魚といえるでしょう。これらを常食してきた明治生まれのお年寄りが世界一の長寿を達成し、今やきんさん、ぎんさんの様に百才長寿者が七千三百七十三人に達しています。子供たちにまでも忍び寄る成人病も「生活習慣病」と改められました。

本年もこれら食原病とも言われる成人病や慢性病に対し、その予防と改善に取り組んでいきたいと思っております。



講師の方々



熱心に聞き入る聴衆

## 第3回食と文化フォーラム開催 「食環境と健康の関連性を探る」

豊かで健やかな毎日、正しい食生活を送ることで生まれます。手軽なインスタント食品がふれる現代社会。今こそ、本来の食の在り方やライフスタイルを見つめ直す必要があるのではないのでしょうか。当財団と毎日新聞社の主催によるこのフォーラムも3年目を迎えました。今回は、「食環境と健康の関連性を探る」と題し、去る10月11日、ポールスター札幌にて開催されました。

## ■ 基調講演

## 正心調息法で健康度アップ

医学博士 塩谷信男



皆さん、こんにちは。これからお話しする健康法は、私の体を見て、なるほどと合点していただけると思います。

まず、私の生い立ちからお話ししましょう。私は、生まれた時は、本当の虚弱児で、お葬式の心配をされるほどでした。中

学に入り、先生から「健康になりたかったら、腹式呼吸をしない」と勧められ、これをきっかけに健康になっていきました。それでも、普通の人と同じくらいになったのは、社会人になったころでしょうか。

ところが、60歳になった時、

一般の人より健康度が増していたのです。宇宙の無限力を私のつくりだした呼吸法に取り入れると、健康度がぐんと上がることを大発見したのです。

医学上ではあり得ないことですが、この呼吸法で健康に長生きできると確信しました。自画自賛になりますが、どうです私は94歳に見えないでしよう。

私は、この健康法が本当に素晴らしいものであることを証明する物差しとして、ゴルフに取り組みました。65歳でシングル、その後もずっと維持し、何度も大会で優勝するようになりました。

自分の年齢か、あるいはそれより少ないスコアで回ることをエージシュートといいますが、私は87歳の時に83で回り、今年、94歳でも達成することができました。世界新記録として、ギネスブックに申請中です。以前、ゴルフの歴史を特集したテレビ番組の中で、ゴルフ史の中で最も偉大なゴルファーは、球聖ホビー・ジョーンズと日本の塩谷信男だと紹介されたことがあります。

ホビーは世界のナンバーワ

ン、塩谷は世界のオンリーワンだと。くしくも二人は同い年。

しかし、ホビーは既に鬼籍入って久しい。一方、私はますます元気です。それもこれも私がつくった正心調息法のおかげなんです。ということは、世界中のだけれど、この呼吸法を取り入れれば、私くらいになれるということですよ。私が道をつくったので、後は、皆さんにその道を歩いていただきたい。塩谷信男オンリーワンではなく、エブリワンになる、それが私の願いなのです。

それでは、正心調息法についてご説明しましょう。まず「正心」とは何か。これは、物事を前向きにとらえる、感謝の心を忘れない、ぐちをこぼさない、の3点です。どれも本人の気持ち次第で変えられます。

「調息」で大切なのは、想念です。想念・心の使い方、これが大事。呼吸する時に、自分の願い事などを強く夢想するので、人間はどんなに健康でも、やはり年をとるにつれ、老人病が出てきます。私も80歳で白内障になりました。医者は、手術以外に治しようがないという。

そこで、私はこの正心調息法をやりながら「私の白内障は治った、治った」と繰り返して想念しました。するとどうでしょう。本当に治ってしまっただ。

80なかばを過ぎたころから、今度は前立腺肥大症になってしまった。ところが、この時はどんなに想念しても治らない。ついに90歳でお手上げ。やっぱり手術するしかないのだろうかと思いましたが、それでは、おもしろくない。

そこで、いろいろ考えました。「正心調息法のやり方に間違いはない。しかし、足りないものがある。それは想念の強さだ」そう気づいてから、私はいつそう強い想念で「前立腺肥大症が治った、治った」と言い聞かせながら、小便がシュートとでる姿をイメージし続けました。そうしたら、また、治ってしまっただ。うれしかったね。うれしくないのは、医者。そんなこと絶対あり得ないと言っていたけれども、現実に起こってしまったのですから。

今度は若返りの話をしましょう。私が会員になっているゴルフコースには、一か所坂があり

ます。これが結構きつくて、90歳になった時には、パターを杖代わりに登っていました。しかし、これも「私は若返った、若返った」と坂をすいすい登っていく姿をイメージし続けて、数日後にコースに出てみたら、本当に足が軽々と坂を登って行く。しかも、帰日も翌日になっても疲れが出ない。

それから今度は、人の名前や固有名詞をよく忘れるようになった。こればかりは仕方がないと思っていました。ある日「そうだ私は肉体を若返らせることができたんだ。なぜ、それを脳細胞が生かさないのであるか。ようし、脳細胞が若返ったと想念してみよう」と思い立ちました。脳細胞が生か生きと働いている姿をイメージしているうちに、度忘れしたり、言葉に詰まるというものがなくなりました。今日、皆さんの前で2時間もお話ししていますが、メモもなにもなくても平気なんですよ。

私は医学上、絶対にあり得ないことを4つもやっつけてしまいました。しかし、どうだ偉いだろうと言っても意味がない。これがなぜかを皆さんに考えてもら

いたいです。

強い精神力で不可能を可能にした人は、世界中にたくさんいます。しかし、前立腺肥大症を治した人はまずいない。肉体や脳細胞を若返らせた人もいないでしょう。では、なぜ、できたのか。それは、宇宙の無限力に気づき、取り入れたからです。宇宙には、森羅万象をつかさどる無限の力があるのではないかといい見方をする科学者が増えてきています。私は素人ですが、宇宙にこういう力があることを、もう何十年も前から気づき、それを使ってきました。

しかし、弱い想念ではいけません。なにになにして下さいではなく、なにになにだ、と断定することが大事です。強い想念によつて、思うことはかなうのです。それでは、正心調息法のやり方を説明しましょう。まず、背筋をまっすぐ伸ばします。下半身は、立つても座つても自由です。呼吸は、腹式。鼻から静かに息を吸い込み、おへその下まで息を吸うつもりで、胸いっばいに呼吸して下さい。それから腹の下に力を入れて空気を押し込み、肛門をキュッと締めます。

そのまましばらくこらえます。こらえる時間は人によりますが、数秒ないし、10秒くらい。苦しくないうちに、また鼻から静かに息を吐き出します。おなかの力を抜いて、次に普通の小さな呼吸を1回します。また、その間、両手の手のひらを丸めてテニスボールが入っているような気持ちで組み合わせます。これを25回続けて下さい。そして、想念する。呼吸の間、まず宇宙の無限の力が下腹の丹田に収められた、そして、全身に満ち渡ったと念じます。次に、息を止める充息の間、全身がまったたく健康になった、なにになできた、病気が治ったなど強く2、3回念じます。そして吐息の間は、全身がきれいになった、芯から若返ったと念じます。この吸息、充息、吐息、小さな普通の呼吸の小息を25回繰り返したら、下腹に軽き力を入れたまま、静かにゆっくり10回呼吸する静息を行います。これが正心調息法です。

これで、皆さんの願ひ事がかなったら、今度はさらにその願ひを高めて、個人の幸せから周囲の幸せへ、世界へ地球へと願

いを広げていって下さい。この呼吸法を行うことで、世界中の人々が健康で幸せに長生きでき

るように心から祈っております。

## 対談

お話 料理研究家 小林カツ代  
聞き手 岩崎輝明

岩崎 第1部の塩谷先生の講演は大変興味深いお話でしたが、ご感想をお聞かせ下さい。

小林 念ずれば通ず、というお話でしたが、まったくその通りだと思います。私自身、同じような経験を何度もしています。少し前まで、冷蔵庫は上が冷凍で下が冷蔵でした。でも私は、ずっと昔から上が冷蔵で下が冷凍のものが欲しいという確固たるイメージがありました。そうしたらまさに頭に思い描いていたのと寸分違わぬ冷蔵庫があったのです。その後、瞬く間にこのタイプが主流になりましたね。それから、子供が生まれ

たときにも頭に思い描いた通りのペビーカーを見つけたことができました。さらに、仕事用のスタジオを探していた時も、イメージピッタリの物件があったんです。念ずれば通ず。イメー

ジつて、本当に具現化しますね。岩崎 私も26歳で食生活指導の道に入ったのですが、やはり念ずれば通ずの精神で、正しい食生活の普及に努めています。近年は、子供たちの体力が落ちていくようです。特に野菜嫌いの子供が増えているのがその一因といわれています。小林さんは、野菜中心のレストランを経営されているそうですね。

小林 私は、野菜が大好きなんです。ですから、皆さんにもおいしい野菜を食べてもらいたくて、プレレストラン「グリーンズ」を開きました。でも、全然もうからない(笑)。野菜は手間がかかるんです。お肉ならちよつと調理するだけで、高い値段がつけられるけれど、皆さんスーパーなどで売っている安い野菜の値段ばかりを考えて、調理する手間を考えてくれない。人

件費の半分も稼げませんよ。  
岩崎 なぜ、野菜がお好きなんですか。  
小林 みんな色が違って美しく、魅力的。味も好きですし、見ているだけで楽しくなります

ね。岩崎 先日テレビで、自分たちの土地でとれたものを旬の時期に食べることが真のエコロジーではないかというお話を聞きました。  
小林 そうです。野菜には、旬



があるんです。旬と出盛りは違うんですよ。近ごろ、旬がなくなつたという会話を耳にします。旬はなくなりません。自然界に必ずあるものなんです。ただ、今は1年中野菜が供給できるので、出盛りの時期が分かります。今、出盛りの時期が分かります。今、出盛りの時期が分かります。

岩崎 今の子供にトマトの旬を聞いても答えられない子が多いでしょうね。  
小林 今は、真冬でもトマトやナス、イチゴが手に入ります。ところが、そのトマトを使って火を通した料理を試みたら、夏なら2個のトマトで十分なのに、6個使っても赤くならない。入れ忘れたかと思うほど、跡形もなく消えてしまいます。

ナスも煮ると同じようにきれいな紫色がでるけれど、ちよつと時間がたつとすぐ茶色に変色してしまいます。あるところまでしか自然はだまされてくれな

いんですね。  
岩崎 自然の配慮、天の配慮を私たちが文化の美名のもとに侵している、ということでしょうか。

小林 そうですね。私が、レストランを開いた時、無農薬野菜

を入手しようと業者に電話をしたら、今は農閑期なので何もないと言われたことがありました。何もない時期が実はあるんだと気づかされたこともありました。

岩崎 野菜はまさに自然の恵みです。しかし、それだけを食べるのも問題がありますね。  
小林 その通りです。自然食の野菜だけしか食べない方もいますけれど、野菜だけでは、カルシウムやタンパク質が不足するので、精神が不安定になるようですよ。

岩崎 食生活は、全体のバランスが大切ですね。21世紀を担う子供たちの健康を考えたとき、親の食教育の必要性も感じています。おふくろの味からインスタントのフクロの味が増えつつある時代の中で、食事の大切さをもう一度見直していかなくてはなりませんね。

小林 家庭の食事がおいしく感じるのは、子供に食べさせてあげたいという親の愛情、気が入っているからなんです。料理は、本当につくる人の気が入るんですよ。

岩崎 今年は、0-157によ

る食中毒が各地で相次ぎました。食中毒の予防には、どのようなことに気をつければいいのでしょうか。

小林 慣れるとついずさんになってしまふものですが、やはり、細心の注意をはらって調理することでしょう。

岩崎 最後に、食事に対する概念、信条をお聞かせ下さい。  
小林 たった一杯のスープで疲れが吹き飛んだり、心がなごんだり、料理は本当に神秘的なエネルギーを持っています。つく

る人のエネルギーが乗り移るんですよ。それから、忘れてならないのは野菜は生き物だということです。土からとった瞬間から野菜は死に向かっています。それを私たちが調理することで、新たな命に変えていくのです。手間を惜しまず、春夏秋冬のおいしい食べ物の合図を上手にキャッチして料理していきたいと思

います。  
岩崎 本日はありがとうございました。

# 最近の食中毒について

財団法人北海道食品科学技術振興財団 理事 小坂 栄太郎



23

平成八年は、食品衛生に関し  
ては、大変に暗く息苦しい一年  
であったような気がする。最  
初に、完全に消費者の信頼をう  
ら切った感じの不正な牛乳処理  
問題が発生し、更に、イギリス  
での狂牛病事件が大きな社会問  
題として食の安全性をゆさぶつ  
た。今年も、食品衛生面で大い  
にやっかいな年になりそうだと  
考えていた矢先、五月下旬、岡  
山県下の邑久町で学校給食施設  
における病原大腸菌O-157  
による集団食中毒で患者数四六  
八名、死者二名が出るなど大さ  
わぎとなった。更に、引き続き  
広島、岐阜、愛知、福岡の各県  
下で発生し、全国的に広がり、  
七月には大阪府下堺市で、患者  
数6500名を越える大型集団  
発生で死者までです大型事故で  
ある。正しく日本中がこの病原  
大腸菌O-157という新しい

食中毒菌に戦々恐々として振り  
回される状況になったのであ  
る。そのため、今年ぐらいいマス  
コミ各社に食中毒が取りあげら  
れて報道されたことは近年にな  
く、広く消費者まで、食中毒の  
恐ろしさが滲透したような感じがす  
る。しかし、細菌性食中毒の発  
生が一段落と思われかけた十月  
末になって、帯広市内の幼稚園  
でO-157による食中毒が道  
内最初の集団発生となり、関係  
者が再度大あわてしたことは周  
知のとおりである。この事件で  
は、保健所サイドの調査結果、  
原因食品がポテトサラダである  
ことは特定されたが、感染経路  
等については、今だ明らかにな  
っておりません。とにかく平成  
八年は、道内はもとより、全国  
的に病原大腸菌O-157によ  
る食中毒が多発し患者数一万人  
近く死者11名にもおよび大事件  
となったのである。今更ながら、  
食品の安全性確保という観点か  
ら食品衛生の重要性を思い知ら  
された感じである。とにかく、

この病原大腸菌O-157は、  
感染力が強く、ごく少量の菌数  
で感染が成立し更に、二次感染  
も見られることから、平成八年  
八月六日付で厚生省は、伝染病  
予防法に基づく確定伝染病に指  
定し、腸管出血性病原大腸菌感  
染症として取扱われることにな  
ったのである。従って、この恐  
ろしい病原菌については、今後、  
食中毒及び伝染病の両面からの  
対策対応がなされることになる  
はずである。また、この菌は、  
(感)強力な感染力を有するた  
め恐ろしいことは勿論である  
が、更に加えて従来の食中毒菌  
と比較して潜伏期間が長いため  
(4日~9日間) 検食などの検  
体確保がむずかしいことから、  
原因食品の判明しない事例が多  
く、これが住民不安をより一層  
かきたてる結果となっているこ  
とも事実である。堺市のケース  
についても、厚生省の病原大腸  
菌O-157対策本部はじめ関  
係機関の大変な努力にもかかわらず  
らず今だに原因食品が明確に特  
定されず、最近の最終調査結果  
報告では「特定の生産施設から  
特定の日に出荷された貝割れ  
大根が原因食材として最も可能

性が高い」ということになって  
いる。とにかく、この食中毒を  
未然に防止するためには、食品  
衛生の原理、原則を十分にわか  
まえながら、特に、非加熱食品  
の取り扱いに最善を尽し、より  
安全な食品の提供に徹すること  
が重要である。このため関係者  
の方々の最大限の努力がより一  
層必要なものと考えている。更  
に、最近の道内における食中毒

は、サルモネラによるものがこ  
こ二年連続でトップとなり、特  
に平成八年は、患者数全体の65  
%以上が本菌によるものであ  
る。今後は、病原大腸菌O-1  
57による食中毒の未然防止は  
勿論のこと、サルモネラ食中毒  
の未然防止対策についても、よ  
りの確により積極的に対応して  
ゆくことが、大変、重要な課題  
であると考えている。

## 柔軟性ある健康法

財団法人北海道食品科学技術振興財団 管理栄養士 鈴木亮子



### 成人病から生活習慣病へ

40年間にわたって使われてき  
た「成人病」という用語が「生  
活習慣病」へと改められたのは  
記憶に新しいことと思います。  
厚生省の公衆衛生審議会成人病  
対策部会では、従来成人病と定  
義していた脳卒中、心疾患、が  
ん、糖尿病に加え、肝疾患、胃  
潰瘍、骨粗鬆症、歯周膜炎など  
を、生活習慣に問題のある「生  
活習慣病」と位置付けた上、早  
期発見・早期治療にも増して生  
活習慣の改善が必要であること  
から、一次予防(健康維持)や  
患者の生活の質(QOL ||  
quality of life)を重視した予  
防対策に力を入れていくことを  
決めました。健康の三原則であ  
る正しい食生活・適度な運動・  
精神の安定の調和が再認識され  
ます。これまで「40代以上の病  
気でまだ先の話」と考えられが

25

103  
47

ちでありましたが、名称を変え  
ることにより、若年層にも自覚  
を促し、予防への関心を高める  
狙いです。これに伴い、今まで  
病氣ごとに行われてきた検診の  
一本化が提案されました。一方  
で、成人病と分類されてきた病  
気のなかで、生活習慣病とは関  
係のない遺伝性疾患をどう位置  
付けるのか、という課題も出さ  
れました。

### 情報提供と その解釈のすれ違い

健康でありたいと誰しもが願  
うところです。そしてさまざま  
な自己流の健康法を実行なさっ  
ていることでしょう。健康に関  
することわざや常識は数多くあ  
り、それだけ昔から食や健康に  
ついての関心が高かったといえ  
ます。しかし、時として思いが  
けないような話を耳にすることに  
があります。テレビで胡麻がよ  
いといっていたので、毎日一袋  
ずつ頑張つて食べているかた。  
お砂糖を控えているので煮物は  
薄味にしているし洋菓子も食べ  
ないが、和菓子は安心だから？  
と並み外れた量を食べるかた。  
調理損失を避けるために野菜は

生でしか食べないかた。私たち  
はマスメディアを通じて得られ  
る情報をうまく利用しているで  
しょうか。おそらく、利用して  
いる部分と利用していない部分  
が共存している場合が多いと思  
います。

### 柔軟性を持つて

研究を重ねた結果、古い学説  
が覆されるような場合もありま  
す。第7の栄養素である核酸も、  
つい十数年前までは、体内で合  
成されるから食品から摂る必要  
はない、摂り過ぎると痛風の原  
因になると言われ続けてきまし  
たが、加齢と共に体内の核酸合  
成力の低下が起こることから、  
食品から摂取することの重要性  
が明らかになっています。核酸  
とは細胞が新陳代謝を繰り返し  
たり、傷ついた遺伝子を修復す  
るうえで必要な栄養素です。あ  
らゆる病氣は遺伝子の損傷によ  
るもの。であれば、遺伝性の疾  
患もやはり生活習慣病に属する  
のではないのでしょうか。

先人の経験によって積み上げ  
られた生活の知恵は、大切に受  
け継がれていくものです。そし

て、日進月歩である情報をも踏  
まえながら、柔軟性をもって健  
康に対してもとり組みたいもの  
です。

昨年10月、当財団の食と文化  
フォーラムの講師にお招きいた  
しました小林カツ代先生は、た  
いへんユーモアあふれる、発想  
の柔軟なかたです。先生は著書  
の中で、ほうれんそうや小松菜  
などを茹でるときは、葉先から  
入れると、「天から降ってきた雨  
がスーッと葉先から茎に吸い込  
まれていくように、このほうが  
湯の浸透が驚くほどよいので  
す。」と書き下ろされています。  
世間の常識では、葉野菜を茹で  
るときは、グラグラと沸いた湯  
にかいたい茎のほうから入れるの  
が常識。みなさんも、カツ代先  
生流に一度お試し下さい。葉野  
菜全体に均一に火を通すのは以  
外に簡単！と実感できるはずで  
す。



112

#### 平成8年度 財団法人北海道食品科学技術振興財団調査・ 研究援助金交付審査委員会開催される。

当財団の事業目的のひとつであります援助  
制度が創設されて3年が経ちました。平成8  
年10月25日札幌第一ホテルにおいて援助金  
交付審査委員会が開催され、厳正な審査の  
結果、右記の5つの研究に援助金が交付され  
ることになりました。

この援助金制度は食品衛生・食生活の改  
善に関する各分野で研究されている方を対象  
に、道民の病氣の予防及び健康の増進に寄  
与するために一口30万円の調査・研究費の  
援助を行うものです。なお、援助の対象となっ  
たテーマは一年後、その成果を報告書に取り  
纏めさせていただき、公表することになってお  
ります。

#### ■平成8年度 財団法人 北海道食品科学技術振興財団 援助金対象研究テーマ(援助金30万円)

『ホツリヌス毒素複合体の形成と解離、その意味(3)』  
東京農業大学 生物産業学部食品科学科  
生物化学研究室 教授 井上 勝 弘

『市販食品に配合されたビタミンB12の残存量に関する研究』  
北海道教育大学 教育学部 札幌校  
家政学科 教授 山田 正 二

『食品に含まれる機能性芳香族化合物と食品繊維の栄  
養・生理機能と生体内動態に関する研究(継続研究)』  
藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科 教授 知地英征

『有機質肥料を施用した野菜の成分に関する研究(2)』  
北海道文教短期大学 食物栄養学科  
助教授 荒川義人 副手 渡部しおり

『スナック菓子油脂中の多価不飽和脂肪酸量とn-6/n  
-3摂取比率の検討』  
帯広大谷短期大学 生活科学科 教授 間野 康 男

敬称略

# マイクッキング

財団法人北海道食品科学技術振興財団

管理栄養士 齊藤 瑞代

## Vol.4



寒い季節には温かい物が欲しくなります。

今回は『豆腐』を使った料理をご紹介します。

大豆製品が、毎日の食卓に登場することも多いですが、その中でも豆腐は、使われる頻度が高い大豆製品よりも多いのではないのでしょうか。

おなじみの木綿豆腐と絹ごし豆腐。どのような違いがあるのか御存じですか。木綿豆腐は木綿で漉し、絹ごし豆腐は絹で漉すなんて笑い話になるところです。

木綿豆腐は、下記のような製法で作られます。(図1、図2)大豆を一晚水につけてから粉砕し、どろどろ状態にします。それを加熱してから布で漉したものが豆乳で、その絞りかすが

の季節とても暖まります。一度お試しください。

■材料(4人分)

木綿豆腐.....1丁半

はんぺん.....1/2枚

やまといも.....20g

えび.....6尾

きくらげ.....1枚

ぎんなん.....8個

黒ごま.....大きじ2/3

A (卵黄1個分 片栗粉大きじ2/3 塩少々)

B (だし汁1.5カップ 酒大きじ3 砂糖大きじ2 塩少々 しょうゆ大きじ1.5 みりん大きじ1)

### ■作り方

① 豆腐は布巾につつんで十分に水を切る。

② はんぺんは裏ごしし、やまといもは皮をむいてアクをぬき、すりおろす。

③ えびは背わたを取り、1cmの長さに切る。

④ きくらげは戻してみじん切りにし、ぎんなんは薄皮をむく。

⑤ すり鉢で豆腐をすり、②を加え、Aも加えてさらに混ぜる。

⑥ ⑤の中に③④とこまを混ぜ、直径3cmの丸型にし、適量の油で揚げる。

⑦ 鍋にBを煮立て、⑥を入れて煮含める。

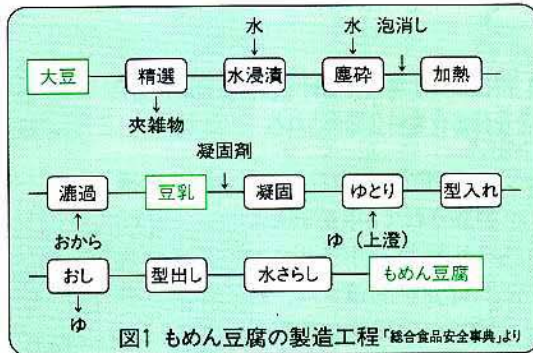


図1 もめん豆腐の製造工程「総合食品安全事典」より

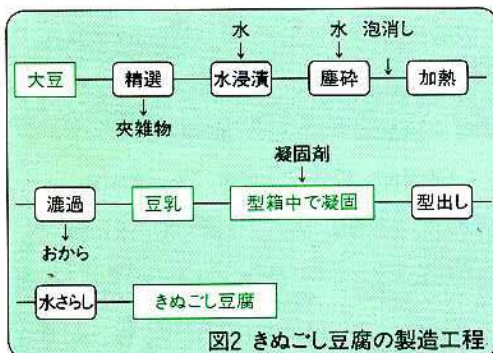


図2 きめこし豆腐の製造工程

## 編集後記

最近消費者の意識の中に自然・天然志向が高まってきているようです。農産物では有機栽培や低農薬の野菜、水は天然水といったところででしょうか。

話は変わりますが、院内感染で有名なM.R.S.A(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)は現代科学が作った抗生物質のほとんどが効かないそうです。ところが、ヒノキ科の木材の成分のヒノキチオールにはこの菌を抑制する抗菌力があることが判明しています。自然の力の偉大さを感じずにはいられません。

昨年起きたO-157の集団感染源は現代科学の力を持ってしても完全に解明されていません。私たちは自然の力や先人の暮らしの知恵を謙虚に学ぼうとする姿勢が必要ではないでしょうか。

(堀川)

