

私、山本雅英より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

〒581-0883 大阪府八尾市恩智中町2-125 株式会社エーケン 電話 072-943-6035 2011年1月号

## 普段着感覚で話題集めるB級グルメ

「ご当地料理の発掘がきっかけ

甲府鳥もつ煮」「横手やきそば」「厚木シロココロ・ホルモン」「富士宮やきそば」——と聞いて、ピンと来れば、相当の「食通」です。

これらのメニューの特徴は、地名の下に料理名が付いていること。いずれも、値段が安く、気軽に味わえる料理を集めて日本一を決める「B-1 ベーワン」グランプリ」の歴代優勝メニューです。

単なるお手軽料理ではなく、その地方だけで食べられている「ご当地料理」を発掘するのが「コンテストの狙い」。参加料理は親しみを込めて「B級グルメ」と呼ばれています。  
**贅沢に対抗する庶民派メニュー**  
食べ物に詳しい人のことや、ごちそうを表すフランス語の「グルメ」に、あえて「B級」という言葉をかぶせるのは、高級料理でなく、普段着感覚で楽しめる料理という意味合いが込められているからです。

B級グルメという言葉そのものは25年ほど前に発表されていますが、今日では家庭料理、外食の別なく、安価で食べられる庶民的な料理全般を指すようになりました。

当初は、バブル全盛期の贅沢なメニューや、それを好む人たちに抵抗する意味合いで使われる場面もありましたが、近年は「B-1グランプリ」との相乗効果で、地方に埋もれた独自メニューを発掘しようという動きに弾みがついています。

同グランプリ第1回は2006年2月に青森県八戸市で開催され「富士宮やきそば」が優勝メニューに選ばれました。回を重ねることに、出展団体も増え、マスコミも取り上げるようになりました。

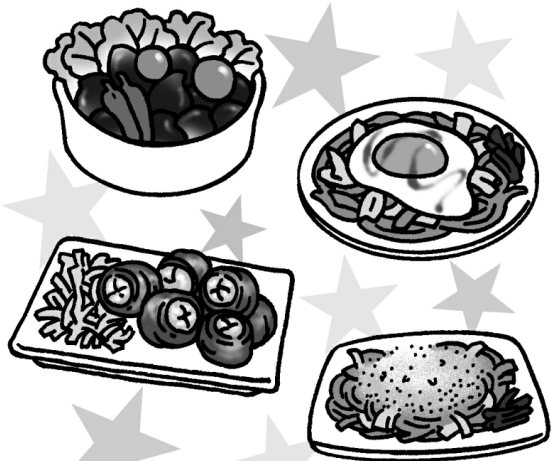
**地域活性化にも 役**

冒頭で紹介した「甲府鳥もつ煮」は10年9月に神奈川県厚木市で行われた大会の優勝料理。過去最高の43万5000人が参加しまし

た。第1回大会が1万7000人です。純計算で約2.6倍を動員したことになる。

開催地は毎回変わる。人気のメニューを自当てる。全国各地から大勢の人を呼び込むことができ。つまり、開催によって、出展されたB級グルメそのものへの関心を高めるばかりでなく、開催地を元気づける効果もあるのです。

もちろん、優勝すれば、その料理の知名度が上がり、ご当地への観光客が増えるなどの経済効果も期待できます。今年は11月に兵庫県姫路市での開催が予定されています。



# 健康そうだん室

## 胃腸かぜ

### 食中毒と似た症状を示す

なんとなく、気が

分がすべれないと思っていたら、猛烈な吐き気や急激な下痢に見舞われる。胃腸かぜの典型的な症状です。冬場に起こることが多いことから、

「まとめに「かぜ」と呼ばれるものの、

症状は食中毒に似ており、感染性胃腸炎、嘔吐下痢症、胃腸炎などと診断される場合もあります。

#### ●トイレと寝室を右往左往

胃腸が細菌やウイルスに感染することによって、激しい吐き気や下痢が続くのが主な症状です。微熱が続くこともあります。

吐き気と下痢を繰り返すの

で、トイレと寝室を何往復もしなければならぬこともあります。大人の場合は、1〜2日程度で症状のピークは治まります。

冬場にはノロウイルスや口タウイスルなどから感染する場合がありますが、梅雨時や暖かい季節には食あたりと診断されることもあります。

#### ●清潔な環境を整える

胃腸かぜに特有の予防方法はあります。原因となる細菌やウイルスに感染しないように努めることが第一です。また、普通のかぜに対する予防と同様、規則正しい生活や十分な休養、外出から帰ったときのうがいや手洗いを心がけることが大切です。

特に、トイレの後や食品を

扱うときには石鹸で手を洗い、水でしっかりとすすぶようにしましょう。

#### ●家族がかかったら

胃腸かぜにかかっている家族がいる場合には、タオルの共用や洗濯前の衣服に触れることも禁物です。患者が吐いたものを始末するときには、マスクやゴーグルなどを着用し、飛沫を吸い込まないように注意が必要。床などを拭くときには塩素系の消毒剤で処理します。洗濯時には除菌効果の高い洗剤を使うようにしましょう。

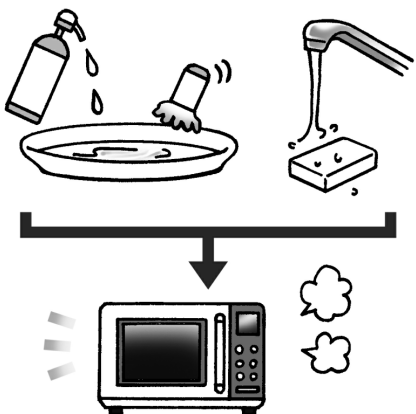


## 家事の知恵

### 凍らせたお餅は水につけて戻す

この時期、残ったお餅は冷凍庫で保存できるので便利です。しかし、凍らせたお餅を戻すとき、電子レンジを使うと手軽ですが、皿にべっとりとついて食べづらくなります。こんなときには、底に油を塗った浅めの容器に、水で全体を湿らせたお餅を入れ、蓋をしてからレンジで加熱するとよいでしょう。1枚あたり40秒ほど加熱すれば、つきたてのようになります。

また、常温のお餅を切るときには、大根と交互に包丁を使うと、きれいに切ることができます。大根を切る際に包丁の表面につく水分が包丁にかかる摩擦力を抑えるからです。大根に含まれるアミラーゼが、お餅のデンプン質を消化・分解するため、包丁とお餅の接触面の粘りを減らすともいわれています。



# がんたん レシピ

## 焼きねぎと鮭のマリネ



### 木オ米斗



【4人分】

- ・大根おろし……………1カップ
  - ・玉ねぎのすりおろし…1/2カップ
  - ・鮭（甘塩）……………1切れ
  - ・長ねぎ……………2本
- ・調味料
  - 薄口しょうゆ……大さじ1
  - みりん……………大さじ1
  - 酢……………大さじ2

長ねぎは、冬の食卓に欠かせない野菜です。年間を通じて手に入る食材ですが、霜にあたることで甘味が増すため、冬場のものは特に味が濃く、甘味があります。もともと朝鮮半島を經由して伝わったもので、疲労回復効果のある野菜として重宝されてきました。焼いても鍋物に入れてもおいしくいただけますが、今回は、焼きねぎと鮭のマリネをご紹介します。

- ①大根おろしと玉ねぎのすりおろしを混ぜ合わせる。
- ②鮭はグリルかフライパンで焼く。
- ③焼いた鮭を大きめにほぐして、しばらく①につけておく。
- ④長ねぎは斜めに切り目を入れ、焼き色が少し付いて柔らかくなるまでグリルかフライパンで焼く。



- ⑤焼きあがった④を適当な長さに切って③の上のせる。
- ⑥⑤に、混ぜ合わせた調味料をかけ、しばらく置いてから軽く混ぜ、器に盛る。

\* \* \* \* \*

#### 【ポイントメモ】

玉ねぎのすりおろしを加えることによって、大根おろし特有のにおいが気にならなくなります。使う鮭の塩加減によっては、塩を最後に加えて味を調えます。材料の長ねぎを選ぶときには、白い部分と緑の部分とのコントラストが鮮やかで、白い部分が硬くしまり、ピンと張りのあるものが新鮮です。

## ビューティー サロン



## 和食で認知予防

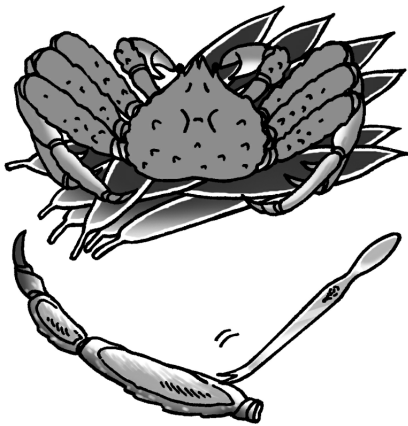
食生活の変化で、軟らかいものが増えてきたせいか、現代人は食物を噛む回数が減っているといわれています。噛む回数を自然に増やすには和食が一番です。和食で使われる素材は脂肪が少なく、食物繊維が豊富なので、洋食よりも、たくさん噛む必要があるからです。噛む回数が増えると、唾液の分泌を促して口内をきれいに保つのに役立ちます。脳内の血流を高めるので、認知症の予防にも効果があるとされています。使う食材も噛みごたえがあるものを選びましょう。合言葉は「まごわやさしい」。ま＝豆類、ご＝ゴマ、わ＝ワカメなどの海藻類、や＝野菜類、さ＝魚などの魚介類、し＝シイタケなどのキノコ類、い＝イモ類——です。



# マナーの壺

## カニの食べ方

カニは冬の味覚の代表格であると同時に、食べにくいものの代表格でもあります。お店などでは、人の目が気になります。シーズンたけなわのカニを上手にいただくコツをご紹介します。



■カニフォークで身を出す＝お店で出されるカニは食べやすいように包丁が入っているので、そこにカニフォークの先を使って身を丁寧に取り出しましょう。カニフォークの用意がなければ、足の先を折ってカニフォーク代わりに使って、取り出します。

■一口分ごとに食べる＝出した分ずつ口に運ぶのではなく、一口で食べられるくらいの身をため、そのつど、ポン酢につけて食べるようにすると、じっくり味わうことができます。

■みそも楽しむ＝甲羅を外し、中の身やみそも分け合います。

### 山本雅英よりひと言

先日のふたご座流星群。けっとう凄かったですね。みなさんは見られましたか？

私は夜8時前後、30分くらいの間に5個ほど見ることができました。ふたご座流星群は「しぶんぎ座流星群」、マルセウス座流星群」と並ぶ三大流星群の一つで、毎年楽しみにしています。実はこっぴど見えても私は天文好きなので、2009年の皆既日食もさすがに観測ツアーには行きませんでした。テレビの中継と合わせて家族と盛り上がりました。

ところで流れ星といえば、「願い事」。流れ星が流れている間に3回唱えると願いが叶うというのがありますが、皆さん言えますか？  
ちよっと言えないですよ。逆にいうと3回即座に言えるほど心のなかで常に準備されている強い願望は当然叶うって、誰かがテレビで話していました。そう言われてあらためて考えてみると、心の底から願っているような願ひ事って、これと違って特にないな気がします。恥ずかしながら即物的なものばかりです。・・・。「うーうー」とは、子供の方が、素直に言えちゃったりするかもしれませんね。

### 季節のMEMO

## 小正月

15日に行われる行事です。満月を月の始めとする、古い暦の上の正月の名残り、2番目の正月の意味合いがあります。所によっては、この日を祝う習慣が残っています。信州では「若年」、能登では「若正月」、飛騨では「二番正月」、越後では「小年」、北埼玉では「花正月」、九州では「望（もち）正月」などとも言います。

京阪地方では「女正月」と呼ばれました。一般に、女性の正月は家事が多いので、この日に繰り下げ、年始などに出かけていました。

2011年新年明けましておめでとうございます。年始からバタバタと忙しい毎日で挨拶が遅れてしまいました。

この兎年を羽ばたくいい年にしたいものですネ！本年もヨロシク！

- 発行：株式会社エーケン
- 担当：山本雅英
- 住所：〒581-0883 八尾市恩智中町 2-125
- TEL：072-943-6035
- URL：<http://www.e-ken.co.jp>
- e-mail：[m.yamamoto@e-ken.co.jp](mailto:m.yamamoto@e-ken.co.jp)

ツイッターも始めました。是非一度覗いて下さいネ！

エーケン

検索

書き込み、感想お待ちしております！

※配信の停止を希望される場合は、弊社までご連絡ください。