



安心と信頼の ジェネリック医薬品

Good Health Good Life

辰巳化学の製品は豊富なラインナップを揃えたジェネリック医薬品です。確かな技術によって開発された製品は、医療機関のニーズに様々な領域で応えることができます。

原料・資材・中間製品の各段階で試験を行って品質を確認し、厳しい品質管理の下、GMP(医薬品の製造管理及び品質管理に関する基準)に適合した体制で医薬品が製造されています。

高品質で多様な医薬品を揃えることによって、患者さまの健康づくりに貢献できるよう努力しています。



辰巳化学株式会社

本社・営業本部 〒921-8164 石川県金沢市久安3丁目406番地
TEL.076-247-1231代 FAX.076-247-1329

営業所 札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・岡山・北九州

事業所 松任第一工場 石川県白山市上安田町236番地
発送センター 石川県白山市上安田町236番地
第一研究所 石川県白山市福留町233番1

<http://www.tatsumi-kagaku.com>

B U S H I N O Y A K U Z E N

武士の薬膳

ご自由にお持ちください

TAKE FREE

2015 autumn

秋号

VOL.1



武家文化の街、
『金沢』の食から学ぶ
季節の薬膳レシピ。

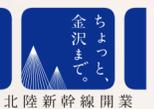
医食同源。

Kanazawa Medical Dish Recipe



写真：侍著(さむらいぼし) 日本刀 前田康次
商品提供：株式会社 勇屋
TEL: 0120-48-1563 (問い合わせ窓口)
© KOTOBUKIYA

表紙&料理撮影=吉尾大輔



金沢の武家文化を全国・世界に発信する。この「武士の薬膳」の企画をはじめ、地域の学生・市民・企業と共に、北陸大学地域連携センターはその活動に積極的に取り組んでいる。今回の対談では、その活動に込めた思いや、背景にある食文化について、同センター長の武田幸男教授と、レシピを考案したしもおきひろこさんが語り合いました。

武田 私は栃木に生まれてずっと東京で仕事をしてきたのですが、北陸大学に赴任したときをきっかけにすっかり金沢のファンになり、ひがし茶屋街に近い卯辰山の二画に家を建てました。実はこちらに来る前は、金沢といえば「小京都」というイメージがあつたのですが、実際は城下町の面影が色濃く残る武家文化の街だということが分かりました。そこで「サムライの街」として金沢をPRしようという気持ちで取り組みを始めています。

しもおき 例えばどんな活動をされているんですか？
武田 ゼミの学生らと袴姿や町人姿で街を歩く「さむらいKANAZAWA」というイベントを実施しています。
しもおき それは楽しそうですね(笑)。
 私は生粋の金沢人で、生まれ育つのは兼六園近くの石引地区です。江戸時代は加賀藩の家老邸の屋敷が並んでいた場所です。私自身は、武家文化と町人文化が混然一体となつて江戸にも京にもない金沢独特の文化が育まれたのではないかと感じています。

しもおき そうですね。昨今では和食が注目されていることもあり、金沢の食文化も、もともと世界に発信できる潜在力を持っていると思えます。
武田 金沢は海にも山にも近く、両方の食材を二度に楽しむ贅沢を享受しています。海の幸、山の幸を組み合わせ、献立を組み立てることも長けているように思います。

しもおき 「市民の台所」と呼ばれる近江町市場に並んでいる食材の豊富さ、鮮度の良さを見ると、金沢人の食に対するこだわりがよく分かります。魚介類はもちろん、野菜もとても新鮮です。
武田 ニホンの中のニホンと言えど、街並みや伝統文化が残っている都市は、今や全国を見渡しても戦災を免れた京都と金沢しかないのではないですか。そして金沢は小京都ではなく、近世以来の城下町という独自のルーツを持っている。ですから「サムライの街」というアイデンティティを確立することで、国内はもちろん、世界に向けた発信力を持つようになるわけです。

しもおき 当時の人々の暮らしを思い描きながら、現代的にアレンジしてみました。薬膳という、漢方など特別な料理が思い浮かぶかもしれませんが、食養生、文字通り「食で命を養う」という視点を大切にしています。
武田 金沢らしい美しい習慣ですね。金沢の食文化というものは、そうしきたりを含め、室内の調度や料理、料理を提供する人の作法だたりと、重層的な構造になっていると思うんです。武家文化の影響を受けて、器の要素があり、礼儀があり、美意識があり、食の中に歴史がそのまま投影されている。さらに季節によつて楽しみ方も違ってくるのも素晴らしい。
しもおき 旬の食材を食べることは、体と心の健康を保つ一番の基本です。
武田 すなわち、「薬膳」ですね。海山の食材に恵まれた金沢には、秋には秋の、冬には冬の薬膳があり、実に懐が深い。今回の武士の薬膳も楽しみにしています。

武田 私は加賀野菜も15種類全部食べていますよ(笑)。
しもおき それは素晴らしい。今回レシピに取り上げた加賀野菜の「金時草」はとても生命力の強い野菜で、葉を食べた後、茎をプランターに挿しておけばまた芽が出るんですよ。

武田 食材の生命力をありがたくいただきます。ところで京都と金沢の食文化の違いを言うならば、京都が舞鶴湾近辺を除き海から離れた内陸の盆地という環境で、生鮮魚介が手に入りにくい土地柄だということが一番の違いでしょうか。
しもおき 確かにそうですね。レシピにあるイワシ料理も、新鮮なイワシを使わなければこんなきれいな仕上がりにはなりません。あとはダシの効かせ方、醤油の使い方も違います。もちろん、金沢は古くから京都との交流があり、食の面で影響も受けていますが。

武田 太平洋側の都市と比べると、気候風土の違いも食文化の違いを生み出していると思うんです。金沢は米と水と冬の寒さが生み出す日本酒をはじめ、醤油、味噌などの発酵食が発達しています。
しもおき 今回のレシピにも「いちじくの梅酒煮」がありますが、金沢市民は甘いのが好きという一面もあるんです。お菓子の消費も全国トップです。

武田 金沢人は今も昔も食道楽、食べることにお金を惜しまないとか(笑)。
しもおき それは器にも言えるかもしれません。九谷焼に漆器にと、良いものを代々受け継いで大切に使っています。例えば漆器といえば、金沢では結婚の際、挨拶代わりにお飯や生菓子を親戚や近所に配る風習があるのですが、このとき輪島塗の重箱に入れて美しい袱紗をかけるんです。今では紙箱が主流になつて重箱などは使われなくなつてきていますけれど……。

武田 金沢らしい美しい習慣ですね。金沢の食文化というものは、そうしきたりを含め、室内の調度や料理、料理を提供する人の作法だたりと、重層的な構造になっていると思うんです。武家文化の影響を受けて、器の要素があり、礼儀があり、美意識があり、食の中に歴史がそのまま投影されている。さらに季節によつて楽しみ方も違ってくるのも素晴らしい。
しもおき 旬の食材を食べることは、体と心の健康を保つ一番の基本です。
武田 すなわち、「薬膳」ですね。海山の食材に恵まれた金沢には、秋には秋の、冬には冬の薬膳があり、実に懐が深い。今回の武士の薬膳も楽しみにしています。

次回「武士の薬膳・冬号」は12月発行予定です

SACHIO TAKEDA **武田 幸男** 北陸大学 未来創造学部 教授

HIROKO SHIMOOKI **しもおきひろこ** フードコーディネーター／料理研究家

大学で教鞭をとりながら、金沢市だけでなく、石川県の加賀・能登地域の活性化に取り組んでいる。特に、加賀藩武家文化の歴史的背景を高めるため市民を巻き込んだ活動をしている。

「武士の薬膳・対談」食から紐解く、金沢の武家文化。

知るほどに食べたくなる。食すほどに知りたくなる。何度でも訪れたくなる街、金沢の魅力を探るべく、造詣の深いお二人にお話ししていただきました。

器があり、礼儀があり、美意識がある。金沢という街は、食文化の中に歴史がそのまま投影されていますね。(武田)

金沢の食文化も、世界に発信できる潜在力を持っていると思います。(しもおき)

武田 幸男 (左) 北陸大学 未来創造学部 教授
 しもおきひろこ (右) フードコーディネーター／料理研究家



武家文化の
 食の知恵が詰まった、
旬を食すと、カラダが喜ぶ。
 『金沢・薬膳』に学ぶ秋。



【玄米】
 主食であるコメを玄米で取るにより、普段の食生活で不足しがちな、「ミネラル」や「食物繊維」をしっかり摂ることができます。たっぷりのお水で炊くと、柔らかく炊き上がります。

「医食同源」「身土不二」の言葉に表されるように、食と食事を摂ること、地元の新鮮な食材、特に「旬」の食材を食べることは、健康で元気に過ごすための基本となります。伝統的な日本食は普段の食事がそのまま薬効となつていて、と云っても過言ではありません。特に金沢の食文化は海も山も近い地形から、新鮮な魚介類はもちろん、野菜にも恵まれています。全国的にも人気の高い加賀野菜は、抗酸化作用や整腸作用など健康食材としても注目を集めています。食においても独自の武家文化が形成・伝承されてきた金沢。その先人たちの食に対する知恵や当時の暮らしを想像しながら、器や盛り付けもアレンジしてみました。ぜひ、ご家庭でも金沢の秋が詰まった「武士の薬膳」をお楽しみください。



しもおきひろこ
 フードコーディネーター／料理研究家

生粋の金沢生まれ、金沢育ち。料理教室講師を経て、2008年「しもおきひろこキッチンスタジオ」開設。多くの資格を有し、「食」にまつわる様々なことを、幅広いフィールドで、楽しくわかりやすくご提案。特に最近では、飲食店のプロデュースも多く、メニュー立案から原簿計算、従業員教育までをトータルでサポートするなど、幅広く活躍中。著書には「しもおきひろこ 笑顔でごはん。」があります。

武士の薬膳・レシピ【秋編】

北陸新幹線開業で話題の城下町・金沢。武士が暮らしていた時代の庶民の健康食を、『薬膳』をテーマに現代の食卓へアレンジ。

健康長寿

イワシの塩ゆで
 おろし生姜ポン酢

新鮮なイワシが手に入る金沢ならではのシンプルな料理。たっぷりの生姜と大根をおろして、たんぱく質の吸収をアップ。

■材料(4人分)
 イワシ……………8尾
 大根……………1/4本(約400g)
 生姜……………20g
 水……………1.5ℓ
 塩……………お好み
 しょうゆ……………お好み

■作り方
 1. 大根と生姜をすりおろしておく。
 2. イワシはうろこを取り、頭と内臓を出してきれいに洗っておく。
 3. 鍋に水と塩を入れて沸かし、イワシを入れ火が通るまで煮る。
 4. 器にイワシを盛り付け、大根おろしとしょうゆを混ぜお好みでしょうゆをかける。

成人病予防

五郎島金時とお麩の味噌汁

全国でもトップクラスのお麩の消費地・金沢。小麦タンパクから作られるお麩は低カロリーで、ビタミンが豊富な五郎島金時(せつまいも)と一緒に味噌汁でどうぞ。

■材料(4人分)
 五郎島金時……………1本(約200g)
 おつゆ麩……………12個
 花葱……………8個
 長ネギ……………1/4本
 昆布(10cm角)……………1枚
 水……………1000cc
 味噌……………大さじ3(35g)

■作り方
 1. 鍋に水と昆布を入れて浸しておく。
 2. 五郎島金時は4～5cm長さに切ってから縦に6等分に切る。
 3. 1を火にかけて沸騰したら昆布を取り出す。五郎島金時を入れて柔らかくなるまで煮込む。
 4. お麩と長ネギを入れてひと煮立ちさせる。

腸内改善

いちじくの梅酒煮

昔からイチジクは不老長寿の果物と言われ、食物繊維の豊富な果物です。

■材料(4人分)
 いちじく……………4個
 梅の実……………4個
 梅酒……………200cc
 水……………200cc
 砂糖……………30g

■作り方
 1. 鍋にすべての材料を入れ火にかける。煮立ったら弱火にして5分ほど煮込む。火を止めてそのまま鍋の中で冷ます。

老化防止

金時草と長芋の酢の物

金時草は葉の裏側が紫色で、その色素にはアントシアニンが多く含まれ、抗酸化作用にとっても優れた緑黄色野菜です。

■材料(4人分)
 金時草……………1束
 長芋……………250g
 すし酢……………大さじ3

■作り方
 1. 金時草は葉をぎってサツと温がき、すぐに水にとる。しっかり水気を切り、ざく切りにしておく。
 2. 長芋は皮をむいて短冊切りにする。
 3. ボウルに1と2とすし酢を入れ、よく和える。