安心のプロショップ全国ネット
カーリフォーム
キズへこみ 保険事故車の完璧修理
http://car-reform.com/

9月号
楽しい暮らし

発行：（有）日本ジャーナル社
208-0013東京都武蔵村山市大南5-8-1
TEL 042-563-6961 FAX 042-563-0277
編集発行人：井上勝彦　絵：そねたあゆみ
http://omosiro-column.com

2013年９月235号

明治以降に開発された鍋料理たち

明治維新がおき、日本の食文化に大きな変化が起こってからでも、日本人は鍋料理を愛し続けておりました。

明治以降に誕生した鍋料理としては「牛鍋」が発達して今日の関東風スキヤキになりました。

それ以外にも関東大震災後に全国に広まった「おでん」もあります。

おでんは、漢字で「御田」と書きます。発祥は諸説あって、串に差したコンニャクなどに味噌を塗って食べる味噌田楽や醤油味で煮込んだ田楽から来ているという説。

関西ではおでんのことを「関東煮」と呼ぶが、これは江戸の煮込み田楽が大阪に伝わったという説もあります。

また一説によるとおでんが関西に広まったのは、大正時代に起きた関東大震災後のことで、関西から東京に救援に来た人たちが、おでんを「関東煮」として広めたという説もあります。

また他説として、関西では関東煮と書いて「カントだき」「カントンだき」ともいう説もあります。

他に中国の広東人がおでんの屋台や炊き出しを行なったことで、関西では広東と関東が一緒になり「カントンだき」となったという説もあります。

実際に中国の広東地方には、日本でみる屋台のおでんと同じく、四角く仕切った容器に別々の具材を串に差して売る屋台料理があり、その料理が日本に伝わったとき、四角く仕切った鍋を上からみると「田」の字になるところから、御田（おでん）となったという説もあるのです。

この中国の「おでん」は、見た目も日本のおでんとそっくりで、ある説によると、満州を征服した日本の関東軍が日本に持ち帰ったため「関東煮」になったという説もあるようです。しかしこの説の逆をいえば、関東軍が中国に持ち込んで根付いたということも言えるわけで、どうにも真相はわかりません。

いろいろな説がありますが、わたし個人の考えとしては、広東から伝わったものが日本風にアレンジされて「おでん」「関東煮」になったというのが妥当ではないかと思っています。

おでんの発祥は室町時代からとか、江戸時代からという説もありますが、串にさした具を醤油味の汁で煮込むようになったスタイルは、明治以降に生まれたものであり、全国に広まったのは昭和になってからのようです。

他にも「しゃぶしゃぶ鍋」は、昭和27年に大阪のスエヒロという店が開発した比較的歴史の浅い料理です。

そしてこの「しゃぶしゃぶ」にそっくりなのが、タイ国の名物「タイスキ」ですが、これはタイの伝統料理ではなく、日本人観光客向けに開発された料理のようで「タイスキ」のす「スキ」は、日本の世界的ヒット曲、坂本九さんの「上を向いて歩こう」の英語名タイトルが「スキヤキ」であったことが「タイスキ」命名の由来です。

また、北海道の「ジンギスカン鍋」は、鍋というより鉄板焼きですが、これも昭和になってから生まれたもので、モンゴル料理とはまったく関係ありません。

もちろん「昔、英雄ジンギスカン率いる蒙古軍が、自分たちのヘルメットを利用して羊の肉を焼いたのが、いまのジンギスカン鍋の発祥」というのも、一種の都市伝説。そんなことは一切ございません。

どうやらあのヘルメット型の鉄板は、羊の油を落とすために作られたもののようで、あのカタチから蒙古軍の兜を想像できるため、そのような説が生まれたのではないでしょうか？　あるいは、あの奇妙なヘルメット型鉄板を開発した人が、最初から蒙古軍をイメージして作ったのかも知れません。

第一次世界大戦後に羊毛が不足したとき、日本政府は羊を飼うように奨励します。

次に羊の肉を食肉にも……、と、考えたようなのですが、ご存知のごとく羊の肉というのは大変臭いがキツいもので、日本人にはあまり馴染みませんでした。

そこで臭いを消すようなタレなども開発され現代のジンギスカン鍋になったようです。

（食文化研究家　巨椋修/絵・そねたあゆみ））

肺気を強める空瓶健康法

今年の夏は猛烈な暑さでしたが、もせず体調よく過ごせています。

この夏を乗り切れた勝因は、二つ・・・・・フルート練習により、肺気が強められたことと、切り干し大根と玄米餅味噌汁を昼食に取り入れたことです。

今の時期、体がしんどくなっている方は、汗のかきすぎにより心気と肺気を消耗したためです。

肺は一身の気を主る・・・と言われ、元気よく活動したり、しゃべったりするのも肺気があってのことですし、肺気を消耗すると免疫力が低下し、風邪をはじめとする感染症に罹りやすくなったり、アレルギー症状を起こしたりしやすくなるので、気をつけてください。

巷では、肺気を高める方法として腹式呼吸やロングブレスが流行していますが、私のお勧めは吹いて音が出る楽器です。

曲を奏でると、肺気が高められるだけでなく、気の巡りもよくなりストレスやイライラに悩まされることが無くなります♪

風邪をひきやすい方や花粉症、アレルギーのある方に、昔懐かしいリコーダーをお薦めしています。

楽器はちょっと敷居が高い方・・・ビール瓶などの空瓶をそっと吹いてみてください。

お腹から細く息を吹き込むと、ボーという低くて深い音がしますよ♪

これを毎朝10回くらい吹くだけでも、肺が刺激されて、気が作られてきます・・・・・トライしてみてくださいね。

（薬剤師、薬食同源アドバイザー　高田理恵/絵：そねたあゆみ）

骨粗しょう症を防ぐには？

高齢の女性にとって気をつけたい病気のひとつに『骨粗しょう症』があります。骨粗しょう症とは、骨の内側がスカスカになってしまう病気。それによって転ぶことが多くなり、さらに悪いことに、転んだ時の衝撃で手首や肩、太ももの付け根の骨などを骨折しやすくなってしまうのです。

骨がスカスカになる原因はカルシウム不足です。カルシウムは運動不足やストレス、偏った食生活で少なくなりがち。特に女性は閉経後、ホルモンの分泌が低下し、カルシウムが骨の外に出やすい体質に変わります。よって、高齢の女性ほど骨粗しょう症になる率が高いのです。

骨粗しょう症にならないためには、毎日散歩をすることが良いと言われています。だらだらと歩くのではなく、少し大股で早めに歩きます。そして背筋を伸ばしましょう。それが骨重アップにつながり、骨粗しょう症の予防につながります。（裏面に続く）

green-box
from izu
http://green-box.shop-pro.jp

権力とは何ぞや

豊臣秀吉が低い身分から、一代にして築いた豊臣家。しかし、その豊臣家も、秀吉の晩年に出来た息子、秀頼の時代になると妙な名門意識ができていることにおかしさをこらえ切れません。

母方が名門・・・と言ったところで、秀頼の母・淀殿は父方である浅井家も母方である織田家も、その数代前から下克上で身を起こしてきたに過ぎず、天皇家を取り巻く公家などから見れば、浅井、織田、豊臣家程度で名門意識なんて、笑止千万だったでしょう。

面白いもので、明王朝の創始者・朱元障もまた、流民の中から一代にして王朝を築いた人物ですが、この王朝も末期になると名門意識が出てきています。流民だったことは、はっきりしているのに・・・。

思えば、人間とは、とかく権力というピラミッドを造りたがるもののようです。

では、権力とはなんぞや・・・とよくよく突き詰めて考えれば、体力や経済力のように実体があってのことではないわけで、つまりは、「人がそれに従う」という意識を持つということが前提でしょう。

だから、体力が無い人でも、一旦、権力を持つと、体力がある人を大勢使って、如何に強靭な肉体を持った人でも拘束してしまうことができるわけでですね。

これは、人は、権力を持つ者への反発よりも、権力、権威に対してすり寄ろうとする傾向が強い・・・ということも側面としてあると思います。

つまり、権力を倒して権力を握るよりも、権力に近づいて権力を握る・・・ということでしょうか。

古代ローマの晩期には国境を突破して侵入し占領してしまった蛮族に対し、ローマ皇帝は「総督」の地位を与えることで懐柔しようとしたと聞いていますし、同様のことは、中国の王朝においても耳にします。

発想の転換と言えばそうとも言えるでしょうが、一定の権力を持った者はより以上の権力をほしがるもので、苦肉の策であることには違いないと思います。（ある意味、「金印」などというのも、それと同義のものだったかもしれません。）

ただ、「権力に従う」という意味では、人は本来、「人は命令されることを本能的に拒絶する」ものだと言われています。

誰しも、「おい、おまえ、あれやれ！」と言われて、素直にやりたい！と思う人も少ないでしょう。

一方で、「士は己を知るもののために死す」という言葉もあります。

本能寺の変の時、織田信長の小姓団は、粛々と一斉に迎撃体制をとったと言います。

淡々と、誰一人、狼狽える者もなく、逃げ出す者もなく・・・です。

つまり、「人は命令されることを喜ばない」ものだが、「素晴らしく命令されたときには、喜んで従う」という一面もあるわけですね。

（小説家　池田平太郎／絵：そねたあゆみ）

（一面から続き）

なんと、カルシウムの吸収を悪くする食品もあります。それはリンを多く含むもので、スナック菓子や清涼飲料水、インスタント食品、調理済冷凍食品などです。手軽なのでつい食べたくなってしまいますが、カルシウム不足だと感じている時には我慢することも必要ですね。

骨粗しょう症の検査は保健所などで行っています。心配だなと思ったら、検査を受けてみることをおすすめいたします。

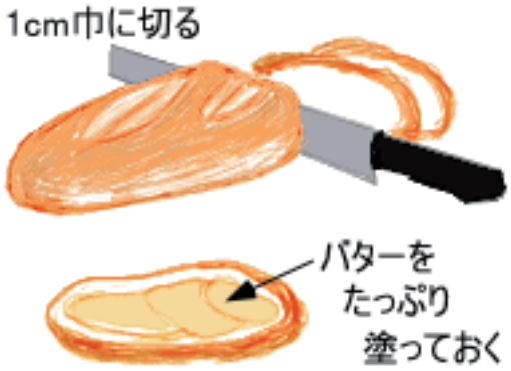
（フードアナリスト　愛川いつき／絵：そねたあゆみ）

電子レンジ簡単レシピ

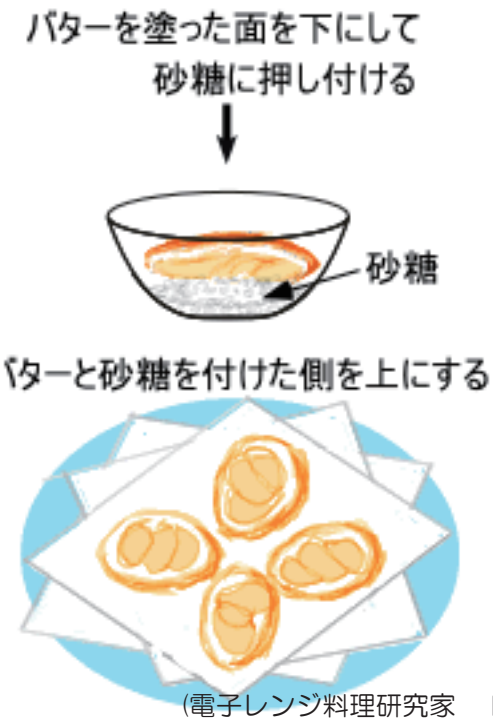
簡単ラスク

こんなに簡単に出来ちゃって・・・・・手をかけて作っている方、ごめんなさい！

＜材　　料　（８枚分）＞
・ランスパン　中　1/3本（直径　約８ｃｍ）
・バター　３０ｇ
・グラニュー糖　３０～４０ｇ（食べ残して硬くなったフランスパンで作っても おいしく出来ます。）



＜作り方＞
①フランスパンを１ｃｍ巾に切り、全面にバターをたっぷり塗っておく。
バターが硬い場合は、容器に入れ レンジ５００ｗで１５秒加熱して柔らかくしてください。



②中鉢にグラニュー糖を入れ広げておく。フランスパンのバターの面をグラニュー糖に軽く押し付ける。

③大き目の皿にクッキングペーパー３枚を重ねて敷き（ティッシュ５・６枚）バターとグラニュー糖を付けた側を上向きにして４枚乗せ、レンジ５００ｗでフタなしで １分３０秒加熱する。パンが固いとき加熱は約１分にしてね。
④パンが熱くて 少しパリッとしていたらＯＫです。別の皿に移し代え、そのまま自然に冷ます。冷めたらパリパリになります。

（電子レンジ料理研究家　MaRoママ/写真・イラスト共）

お！宝BOX

・信楽焼き、蓋付き壷
・サイズ＝上直径75cm 最大胴回り　24cm
下直径19cm 高さ18cm

300,000円

業者歓迎！

http://atec.heteml.jp/otakarabox/02.html

自動車修理専門書籍の購入はネットが便利!

ほしい専門書がキット見つかる！

自動車修理専門書店
TEBRA

新刊情報はfacebookで
自動車修理専門書店TEBRA

http://tebra.jp

dbook

http://dbook.thebase.in
http://www.xcream.net/shop/564

電子ブック直販書店OPEN!

電子ブック化代行します!

PDF資料やパンフを本を開くような感覚で閲覧できるのが魅力で、好まれています。

http://jiden.info/09.html