

食の冒険家―アジアの缶詰を「食べ歩く」パート④

中国語学科 4年 山科 勇樹

ジャンクフードの普及で野菜不足が騒がれる日本……。しかし、世界中ではベジタリアン食が大きなブームとなっている!!

野菜も良いけど、どうしても肉が食べたい!肉が無いとダメだ!とにかく肉!肉!そんな肉食系のあなたに健康的な、とっておきの缶詰を紹介するよ^^

12月に北京を訪れた際、私はベジタリアン生活を試みた。きっかけは中国に同行した青木氏。彼はベジタリアン食を研究し、実践している健康食の亡者である。中国にいる際、私は大好きなマツタケのハンバーガーを禁止され、完全なるベジタリアン食を余儀なくされた。飛行機内の食事でも野菜中心の食事を特注。無論、レストランには毎回ベジタリアン専門のお店へ…。

どうも。朝バナナダイエットの効果で体重が減りすぎてしまった食の冒険家・山科勇樹です。大学1年生から始まった年に1回のこの企画も、今回でパート④に突入。おかげ様で、なんと今回がラストイベントである。前回のパート③韓国の缶詰編は、大成功!辛いツナ缶や、梨のジュースなど美味しく味わうことができた。今回は、どんな缶詰の扉を開こうか?去年の

そこで運命的に出会った「肉もどき」。見た目の出来も素晴らしく、食感も味わいも肉そのもの!しかし、実際はこの料理達は全て大豆製。肉は一切使用していない。「肉もどき」を使った串焼き風や、ハンバーグ、北京ダックもどきなどなど…。もはやこれは肉なのか?豆なのか?素人では目利きは不可能。ん?これは面白いぞ!ということで、今回の食べ歩きツアーは「ベジタリアン」行き直行便!★



グルテンバーガー(缶詰)

これが噂の肉もどき「グルテンバーガー」。主な原材料は、小麦と大豆。植物性100%なのでもちろんノンコレステロールで体に良い。和食、洋食、中華、どのジャンルにも使用可能な便利で美味しい缶詰。

今回はこの「グルテンバーガー」を使用して、作ったベジタリアンハンバーグ定食!をベジタリアン青木氏の家でご馳走になることに…。



↑
ベジタリアン青木



うまさ〜♪この日の撮影は穏やかな平日のお昼頃に行われた。撮影場所は神奈川、海老名。もちろん青木邸。朝からバナナしか食べていなかった私は腹ペコグー。じゃがいもを切つてポテトを調理している青木氏に、ちよっかいを出して邪魔をしながら待ち続けること数十分。温



肉もどきハンバーグ、玄米、ポテト、ビーン、コーン、野菜、キャベツ
価格：プライスレス

ベジタリアンハンバーグ定食
【MENU】

青木氏はまず野菜！私は短いポテトに食らいついた。青木氏の野菜やキャベツを食す姿は平成の草食系男子の象徴である。水菜、キャベツにはドレッシングなどはかけずに自然体にしただとする。ここで一つ気になったのが、ポテトって油を使っているの、体に悪くないのかな？ということである。そのことを彼に尋ねてみた。すると意外な答えが彼の口から発せられた。「植物性のオリブオイルを使っているから大丈夫だよ。」動物性の油を完全排除したベジタリアン思考にはさすがの一言である。



かいロンジン茶を飲みながら、出てきた料理に驚き、泡を吹いた…。もう我慢できないぞ！それでは早速実食！



次に豆類やコーンを食した。これらはスーパ〜などで手に入る缶詰製品である。やはり缶詰という金属に包まれていた彼等の鮮度は抜群であった。大豆イソフラボンを吸収した私の体はミスタービーンのように極限に活性化された。さあ、そのタイミングで今回の主役！メイン料理の肉もどき（大豆製）ハンバーグに手が伸びる。「う、うめえ〜♪」ケチャップとソースが融合するバーベキューソースとの相性の良さで旨さ倍増！玄米ご飯と一緒にお腹にかき込み、胃袋という名のクローゼットに一時収納。これ本当に肉じゃないの？本当に大豆でできているの？あまりの衝撃に、激しい人間不信に陥るほどの勘ぐり感に襲われた。もちろんこのハ

ンバーグもポテトと同様、オリーブオイルでヘルシーに焼かれている。作り方も缶詰から出して、こねて、焼くだけという手軽さ。これはついついクセになるハンバーグだ！

食の冒険家から一言

ハンバーガー、ラーメン、牛丼など。早くて、安くて、美味しい。3拍子そろったファーストフードに私達日本人の食生活は頼りがちである。特に若者の食事はそれらのジャンクフードに依存している傾向にある。無論、私も大好きである。しかし、そのような食事に一歩距離を置いて考えてみよう。カロリーや栄養価などを考慮すると体に良くないのではないか？むしろ、現代人が抱える大きな精神的な問題や、肉体的な不調はこのような食事が原因で起こっているのではないだろうか？

ベジタリアン食（動物性食品を一切摂らず、穀類、豆類、種実類、果実、野菜、海藻など多種多様な食品をバランスよく摂取する食事）は、美味しく、健康に素晴らしい効果を発揮し、特に女性には嬉しい美容とダイエットにも抜群の効果を発揮することが、内外の専門家によって立証されている。またそれだけでなく、世界

中でベジタリアン食が流行している背景には別の理由もある。

それは例えば、55万人の市民が週1日肉食をやめることで、自動車4万台分のCO₂が削減され、年間1億5千7百万匹の動物が屠殺されずに済むということである。このように環境保全、動物愛護という理由から、ベルギーのゲント市・ドイツのブレーメン市が、毎週木曜を『ベジデー』なるものを制定している。またいずれは、学校、老人ホーム、官公庁の食事、さらには個々のレストランにおいて、ベジタリアンメニューの提供を目標に掲げている。

アジアにおいても、台湾では週2回以上、菜食日を設定するなどの活動や、国連主導の下に、フランス、イタリア、ドイツ、イギリス、ベルギー、スイス、ポルトガル、アイルランド、アメリカ、ブラジル、ボリビア、インド、そして南アフリカなどで、積極的な取り組みがはじまっている。残念ながら日本では、これだけ世界中で大きな活動があるにもかかわらず、これらの事実はいっさい報道されていない。いわば日本だけ取り残されている状態である。

実際に私自身もベジタリアン生活を体験し、その後の体の軽さや、精神的なゆとりを実感することができた。元々野菜の消化に適した日本

人の体には、やはりベジタリアン食がマストである。肉には興奮作用があり、現代の若者達の「キレやすさ」というのはそこからきていると考えられる。今後は、そのような「キレ」から起こる事件の防止、平和の為、私は活動したいと思っている。もちろんそれだけでなく、ベジタリアン食の普及は、健康の為、女性の美の為、動物の命の為、地球の為、次の世代の為……。

今回の企画を通して、必ず行うべき活動であると痛感した。目標は、ベジタリアンファーストフードの全世界チェーン店化である。体に良いマック的なものを全国展開的な感じで（笑）これから皆さんも週1日から良いので、ベジタリアンの仲間に入りましょう！驚くべきデトックス効果と、心も体も軽やかになっている魅力的で、新しい自分に出会えるはずですよ！最後まで目を通していただきありがとうございます。

Thank you



【協力会社】
株式会社三育フーズ
<http://www.san-iku.co.jp/>

【協力者】
青木萌
穴原美智子