

健康文化

英国安簡健康自炊術

緒方 良至

Prologue

世界の三大失敗料理とは？

三位…香辛料を入れ忘れたインドのカレー

二位…ワサビを入れ忘れた日本のスシ

一位…イギリス料理

(早坂隆著「世界の日本人ジョーク集」中公新書ラクレ p. 158 より)

Work & Accommodation

2007年10月から半年間、大学の海外先進研究実践支援プログラムで英国物理研究所(National Physical Laboratory, NPL)において放射能の標準計測に関する研究をする機会を得ました。NPLは、Teddingtonというロンドン都心まで電車で約1時間の静かな下町にありました。隣接してBushy parkという野性味たっぷりの大きな公園、近くにはHampton Palaceという古城もありました。当時、1



写真-1 NPLのエントランス

ポンドが約240円というポンド高で(今は130円前後)、本当はアパートを借りたかったのですが高嶺の花でとても手が届かず、間借りをすることにしました。

間借りしたのは都市郊外によくある2階建ての二軒一棟住宅(semi-detached house)で、築約120年の年代物でした。大家さん(Land lady)は品のある元舞台女優、他に演劇学校生が一人、間借りしていました。10畳ほどの部屋にはダブルベッドと備え付けのタンスやテレビ、電子レンジ、冷蔵庫などがあり、身一つで滞在可能でした。バスルームは2カ所、キッチンは大大家さんも含めて共用でした。関連の話がIsotope Newsなど(1,2)にも載っていますのでご笑読た

できれば幸いです。(話を進める前に、私が準ベジタリアン、即ち、ほ乳類の肉を食さない、所謂“Asian vegetarian”であることを白状します。ただ、NPLの放射能計測グループは約40名の所帯でしたが、ベジタリアンが3名、そのうち strict vegetarian が1名、私と同様に“red meat”は食べないという方が2名いて、日本より同類が多いと感じました。)



写真-2 間借りした住宅と
Land lady の Jennifer Hill

Food or Feed

初めの2-3日、近所のレストランで外食をしましたが、とにかく高くて不味い。Take away のファーストフードやお湯でできる簡易食品、電子レンジで調理可能なものなども試しましたがどれもこれも口に余る。有名な fish & chips も脂っこい。持参した「さとうのご飯」などの日本食も早々に底を突き、初めての海外生活で何だか情けなくなりました。

1人分の食事にはオーブントースタが便利と、近所の電気屋に出かけましたが、溝に食パンを差し込んでしばらくするとポンと飛び出してくる日本ではレトロなものしかない。大きな電気店でやっとみつけたときは嬉しかった。トーストやピザはもちろん、アルミ箔を用いて、魚や鶏肉を焼くことができますし、目玉焼き、お餅、野菜なども調理可能。これで食生活がかなり改善されました。しばらくすると、厚かましきも出て、毎晩、自炊するようになりました。Land lady は、「Yoshi (ここではそう呼ばれていた) は、毎晩クッキングする」と感心するやら、あきれられるやら、

NPLに行って早々、社員食堂で、フランス出身の Arzu と「ここの食事は“food”ではなく“feed”だね」と話したら賛同してくれた、が、翌日、同じ食堂で同僚たちに「昨日、Yoshi がこう言った、、」とぼらしました。あわてて「いえ、あの、その、イギリス料理と日本料理では方向が違っており、、いや、今日のこのパスタは delicious です、、(^_^;)」

Cooking in England

お魚好きの私には、スーパーで鮮魚売り場が肉売り場の10分の1ぐらいしか

なく、種類も少ないのにはがっかりでした。生で売られていたのは鱈、鮭、鯖の切り身ぐらい、鯖もみかけましたが、とても食欲がわかない状態。ただ、生牡蠣だけは別。安く、とても美味。何しろ、彼かの国の人が手を加えていないこと、が幸いでした。ここで、経験を基に、手間暇や費用をかけない、美味しい健康クッキングを紹介します。

Recipe 1 : タラで3度美味しく

タラ (cod or haddock) は、代表的な fish & chips の fish であり、比較的新鮮なものが手に入る。乾燥昆布あるいは塩で身を締める。これで、1) 夕食にちり鍋、2) 翌朝にスープ、3) 他の日に焼き魚、と3種の料理が楽しめる。まず、冬でしたので「鍋」。昆布で出汁を取り、調味料、白ワイン、塩少々を加え、沸騰したら、タラ、ニンジン、マッシュルーム、白菜、芽キャベツ、ネギ、豆腐、鍋用春雨など、少しして、戻したワカメを入れ火を止めてできあがり。ポン酢 or 酢醤油で食す。味を付けない「ちり鍋」が味噌で、翌朝、残りに、コンソメ、味噌 or 醤油で味を付けると前の晩とは違う味のスープになる。タラの代わりに鮭や鶏肉でも同様にできる。鍋は野菜がたっぷり、健康的。一方、冷蔵 or 冷凍保存しておいた切り身は、オーブントースタで焼く。ちなみに、英国人に cod と haddock の違いを聞きましたら「(店で) cod と書いてあったら cod、haddock と書いてあったら haddock」

Recipe 2 : スパゲッティ

大鍋に塩少々入れて湯を沸し、沸騰後、スパゲティを入れ、表記の時間茹でる。この間に、タマネギ、ショウガ、ニンニクのみじん切りをオリーブオイルで炒め、さらにムール貝、マッシュルームなど好きな具を入れ、白ワイン、チリペッパー、胡椒を加え強火で1~2分炒める。最後に、トマト(料理用の缶詰)を加え、しばし中火。とかするうちにスパゲッティが茹で上がるので、湯を切り、皿に盛り、できたソースをかけチーズや刻みネギ、パセリなどをかけてできあがり、正味約20分。彼の国の一般食堂のものより、数段美味しい。トマトは英国流発音で「トマト」(日本語とほとんど変わらない)、「トメイト」は米国流、トマト缶はもちろんイタリア産が良い。

Recipe 3 : サンドウィッチ



写真-3 生牡蠣は美味しかった

ゆで卵は電気湯沸し器で簡単にできる。英国の電圧は200Vなのですぐに沸く。注意は、茹でる間に卵が割れないようにすること。2-3個作っておき、どんぶりに入れて細かく刻んだら、マヨネーズ+カラシを入れて混ぜる。パンに挟めばサンドウィッチのできあがり。朝食時に作り、最後にどんぶりに残ったものをトーストで拭き取って食べれば無駄もない。これに、バナナ、リンゴ、イチゴなどを持ってお出かけ。なお、携帯するお茶は「ほうじ茶」が良い。緑茶は2-3時間で色が変わり味が落ちる。

パンといえば、黒い「全粒パン」が良く売られていました。白パンより味は落ちますが、ビタミン類が豊富であり、なるべくこれを食べることをお勧めします。野菜などは傷みやすいですが、漬け物はそんなに難しくありません。昆布、塩、唐辛子があれば和風の漬け物ができる。「キムチの素」を使えばより簡単にできます。鶏肉は普通のものには味が無い。少し高くてもOrganic feedとかCone feedが良い。その他、安簡美味で健康Recipeは沢山ありますが、紙面の都合でこの辺にします。自分の「舌」を信じて、いろいろチャレンジして下さい。

Pub

Pubはそこらじゅうにある大衆居酒屋で、老若男女の楽しい社交場でした。ろくな食べ物はありませんでしたが、みんな、生ビール1パイで30分も1時間もおしゃべりしながら、あるいはサッカーやラグビーを観戦しながら、または、ビリヤードやダーツを楽しみながら、疲れを癒し、鋭気を養う場でした。最初のうちは英語力に自信もなく、気後れしていましたが、クリスマスパーティーやカラオケ大会がきっかけで親しくなり、後半は、とある近所のPubに毎晩通うこととなりました。英国人はシャイですが、話をすると親切です。遠慮せずに話をすると良い。せっかくですから、様々な地ビールも試すと良いと思います。このビールは美味しかった。



写真-4 近所の Pub のクリスマスパーティー

Appendix

少し長く滞在する場合、自転車 (bike) を手に入れると行動範囲が広がり、楽しみが増えます。郊外へ出かけるもよし、また、英国の鉄道 (地下鉄を除く) は bike を乗せても良いのでこれを利用する。ある休みの日に、鉄道で Titanic 号が最初 (そして最後) に出航した港として有名な Southampton に行きました。フェリーで1時間ほどの Wight 島へも足を伸ばしましたところポーランド出身の青年に声をかけられ、そこから 10km ほどの New Port の古城 Carisbrooke Castle まで、一緒にサイクリングすることになりました。小高い丘の上にあるお城から眺める田園風景は最高。車で出かけるのとは違う風景と味わいを満喫しました。お金もかからないし、健康にも良い、まさに一石二鳥です。

正月に家族が来たとき、地下鉄・バスの日乗車券でうろちょろしていました。午後、ある駅で私と子供たちは改札を出たのですが、家内の切符がエラーで出られない。英語がほとんど話せないのを助けに、、、、と知っているうちに、駅員さんに開けてもらい、堂々と出てきました。「何て言ったの?」「日本語で『どうして開かないの!』」「…」何処の国でもおばはんは強い!

Epilogue

結局、半年の滞在で 7 kg 減量。ヒースローから帰国する際、手荷物が重量オーバーで課金がかかると言われ (出国時には 7 千円とられた)、「(英語で) 体重 50kg そこそこだよ。荷物の重さなんてあの太った方との差もないじゃないですか、、、、」ということで、課金を免れました。帰国してつくづく日本の料理を再認識しましたが、体重の方は半年でおまけ付きでリバウンドしました。

-
- 1) 佐藤和則：この人、こんなところ 放射線取扱主任者が見た英国、Isotope News, No. 649, p. 73-76, 2008
 - 2) 緒方良至：英国滞在記—「遠島のうえ6月間のイギリス料理」の刑一、日本放射線安全管理学会誌 Vol. 7, p. 89-94, 2008

(名古屋大学医学部助教、保健学科放射線技術科学専攻)