



2021-22 三春ロータリークラブ テーマ わくわく・ドキドキの三春ロータリー

Rotary

Program

1. 開会点鐘
2. ロータリーソング「奉仕の理想」
3. 四つのテストの唱和
4. 会長挨拶
5. 幹事報告
6. 各委員会報告・その他連絡事項
7. 会員卓話
橋本 紀子さん 橋本 国春さん
8. 閉会点鐘

冬の三春町内

令和3年12月20日 (木) 12:30～ 場所：割烹 八文字屋

会員卓話例会

会長挨拶 山口 晋司

皆さまこんにちは。まずオミクロン株感染拡大に伴い、来月予定されていた節分例会は中止となりました事を報告いたします。

先日の大規模な海底火山で「トンガ」という国の名前が、知られるようになり、自分なりにこの国を調べてみました。

トンガ王国、人口約10万人、日本からの直線距離で8000km。2011年の東日本大震災の時、「トンガより愛を込めて」のメッセージとともに里芋などを日本に届けた親日国。典型的なポリネシア人で、航海に出て島から島をわたる民でしたから、昔から、ココナツ(ヤシ)と魚が主要な食材でした。体も大きなことで知られ、本当に食べることが大好きで、現代ではイモ、豚、油分の多い食事などをいっぱい食べます。トンガは基本的なポリネシア料理で、豚肉またはコンビーフとほうれん草を組み合わせた蒸し料理＝ルー トンガ版刺身＝オタイカ タコ・イカにココナツミルクを使った＝ロイフェケ スイーツではファイカイ・・・etcなどがあります。

世界には様々な綺麗な風景、歴史的な物も多々あり訪れる方に感動を与えますが、全ての人を感動で笑顔にするのは、風景でも歴史でもなく「食事」だと思います。

個人的なお話ですが、様々な国の「食文化」を体験したいです。



トンガ料理レシピ

ルー (豚肉またはコンビーフとほうれん草を組み合わせた蒸し料理)

<材料> 豚肉適量 ほうれん草 ココナツミルク100cc
玉葱 みじん切り 1/2個 塩 ※包み用のアルミホイル

<作り方>

- 1) 豚肉は食べやすく細目にカットする。ほうれん草も3カット程にする
- 2) ココナツミルク、玉葱の皮を削ぎ、塩をボールに合わせてココナツソースをつくる
- 3) アルミホイルを広げてほうれん草を敷き、豚肉を乗せ、2)のココナツソースを適量かけて、アルミホイルで綺麗に包み、蒸し器で40分～1時間程蒸す

※トンガでは、ほうれん草ではなく「タロイモの葉」を使用します
※豚の代わりにコンビーフ、鯖缶、サンマ缶などで代用してもよいです



オタイカ (トンガ流お刺身)

<材料> 鯛200g レモン1/5個、塩適量、玉ねぎ 1/8個分 トマト(みじん切りにして種を取り5mm程度にカットしたもの) 1/2個 刻み再ネギ 1/10束 唐辛子(好んで、水に浸した物) ココナツミルク30cc(生クリームでもよい) 水30cc

<作り方>

- 1) 鯛は3枚卸にして骨等をきれいに取り、皮を引き1cm位にカットする
- 2) カットした鯛をボールに入れ レモン汁・塩・玉葱を含む冷蔵庫で30分～1時間程冷やす
- 3) そこにカットした、刻み葱、水に浸した唐辛子とその水を好みで加える
- 4) ココナツミルク(生クリームでもよい)を加え、味を見て好みの味に仕上げる



 幹事報告 副会長 白岩 良子

1. 第30回 三春RC杯フットサル大会 ※コロナで中止の可能性あり
日 時:令和4年2月5日(土)・6日(日)8:00~(開場)
場 所:三春町民体育館 (服 装)ロータリージャンパー・上靴
2. 新会員研修会
日 時:令和4年2月6日(日)12:30~(登録) 13:00(開始)
場 所:小野町多目的研修集会施設
3. インターシティーミーティング(I・M)
日 時:令和4年2月6日(日)14:30~(登録) 15:00(開始)
場 所:小野町多目的研修集会施設

 会員卓話 橋本 紀子さん

皆さんこんにちは、本年もよろしくお願いいたします。

久しぶりの卓話で何を話したらよいか迷ってしまいます。自分の職業に関する事と言えば、やはり食べ物の事になってしまいます。昨年の年末、大いにテレビをにぎわした前澤さんの宇宙旅行ですが、その時に前澤さんが宇宙船の中で、食事をしているシーンがありました。一体、何を食べているのだらうと気になりました。結構、普通にカレー、おにぎり、焼きそば等、ケーキ、パン類まで豊富にあるようで、安心しました。おしっこなどは、ろ過浄水器で再生されるようです。大のほうはそうはいかないようです。これから何十年先になるか、わかりませんが普通に、みんなが宇宙旅行を楽しむ時代が来るのでしょうか。その時の食糧はどんなものになっているのでしょうか。

今よく話題になっている昆虫食の錠剤みたいなものに、なっているのかな?などと考えてしまいます。これから地殻変動や温暖化の影響で人類の食糧はどう変化していくのか興味は尽きませんが、私は学者ではありませんので、そんな先の事はわかりません。

せめて、昔の日本人の食糧の歴史を調べてみようと思いました。勿論、歴史の授業で学んだ位の知識でみなさんをご存知の事ばかりですが、お付き合い頂きたいと思います。

日本列島の旧石器時代は今から3万8千年前から1万6千年前の2万2千年間を言いますが、その頃には火を使い、石をわるなどして道具を使い、狩漁、採集で食糧を集めていました。長い氷河期も終わり温暖化により木の実を付けるブナや榎ノ木など新しい食料資源が増え、大型獣が絶滅し、代わってイノシシ、にほん鹿、月輪クマなど狩猟の相手も変わりました。落とし穴を作るなど頭を使って工夫をしながら狩りをし、食料も豊富になり長い旧石器時代から縄文時代へと変化してゆきました。食料が豊富になり脳が大きくなる変化を遂げた人類は、土器という新しい道具を作り出しました。今まで生食か石焼料理だったものが、煮もの料理を手に入れたことにより、今まで生食出来なかった植物を新たな食品として加工することや、少し傷んだ肉でも、加熱する事により、お腹を壊すことも無くなり、人口も増えていきました。縄文土器の制作は画期的な一大技術革新でした。私達が想像しているよりも、ずっと進んだ文化を創造していたようです。縄文人は四季に順応して計画的に狩りや採取を行っていました。夏には丸木船で外洋まで出かけ、マグロやカツオまで、獲物とし、魚介類でも現代人とほとんど同じものを食べていました。農耕が始まる1万年前まで食べられていた狩漁、採集民族の食べていた食物でおおよそ260万年をかけて人類の遺伝子が創られました。原始人食と言われているものです。

1肉類2貝類、甲殻類 3調理された野菜類とイモ類4きのこ類5果物(酸っぱい物を除く)6卵7乳製品8日本の発酵食品9自然の甘味料と塩

今から2500年程前、縄文晩期に優れた水田栽培技術と鉄の道具を持った大陸の人々が海を渡ってきました。弥生時代の初期の人口は10万未満とされていますが、1000年後(古墳、飛鳥時代頃)には5百数十万人に登ったともいわれています。1000年間で100万人、年平均にすれば、1000人程度で、男だけが渡米人としてやってきて、縄文女性とあたらしい家庭を築き、現代人に繋がる日本人が生まれてきました。食糧事情も飛躍的に向上していきました。水稻の普及により水田の近くに定住するようになり、村が出来、収穫量により、身分の上下が生まれ、またより良い土地をめぐる、村同士の争いが起こりました。又、耕作地を作るために森を伐採し始めました。農耕時代になったことで、戦が始まり、環境破壊が始まったと言われています。





縄文時代の人類は狩漁、採集がおもでしたから、いわばその日暮らして、常に飢えとのたたかいでしたが、安定した食料のお陰で身体のエネルギーは脳の発達に置き換わり、いろいろな文化や祭事が出来、弥生時代後期にはムラからクニになり邪馬台国の卑弥呼まで誕生しました。

食べ物も縄文時代に加えて種類もふえました。穀物が主食になり小麦、粟、ひえなどを栽培し、水を加え、炊いたり蒸したりして木のスプーンでたべていました。穀物の他に、すいか、桃、うめ、あんず、柿など様々なものが栽培されてたべられていました。

弥生時代から古墳時代へと移ってから今日までまだ2000年位しかたっていません。

何十万年という人類の歴史を考えると、弥生時代なんてつい昨日のような出来事なんだと、思ってしまう。これから1万年先、2万年先人類はどんなものを食糧にしているのでしょうか。

話は前後しますが古墳時代以降の人たちの食事をチョット調べてみました。

古墳時代 水田稲作が定着し、食器の形も色々増えました。手で持つことが基本でそこが丸い土器を使っていました。米は玄米をこしきといわれる物で蒸して食べてた。今、私たちが食べているおこわのようなものです。土器のにおいがしなくておいしくなりました。加工食品として中国からひしおと呼ばれるものが渡ってきました。これが味噌、醤油などの原型となっていました。食事は手掴みか木のスプーンを使っていました。

古代(飛鳥、奈良、平安時代) この当時の食べ物には貴族、役人、庶民など階級によって違いがあり、調味料も塩、酒、酢、ひしお、糖があり(強米)こわい 蒸して食べる(固かゆ) 現在のように焚いて食べる(水粥) 老人、子供、病人が食べる現在のようなお粥、ただしすべて玄米。貴族、皇族の食事は 1日2食 朝10時 夕方午後4時木の実、干し肉、ミカン、魚介類(刺身では食べず、干物、なれ寿司)米は精米していた。また牛乳をのみ、蘇というチーズのようなもの、酒等15品金属の食器、はしなども渡来しました。

仏教の影響で肉食は禁じられたが貴族はたべていました。栄養の取りすぎで成人病になる人が多かった。

下級役人 給食センターのような機関がありそこから、支給されたご飯を食べていました。朝早くから夜遅くまで働くので。間食が支給されました。主食は玄米でイワシの煮付け。カブの酢の物、キュウリの漬物、野菜の味噌汁、にごり酒(酒粕をおゆでといたもの)塩。庶民(土木工事などの為に駆り出された農民など)強米、わかめなどの汁、青菜のゆでたもの、質疎な食事で重労働が務まらず、栄養失調で倒れる人が多かった。

中世(鎌倉時代 南北朝時代) 貴族中心の社会から武士の社会へと大きく変わりました。貨幣経済も盛んになり、農業面でも牛馬耕作、水車、かんがい施設の整備、肥料の発達などで、生産力が大幅にアップしました。平安時代と同じく、階級によって食事の内容は変わっていました。

貴族は平安時代の流れのまま贅沢で不健康な食生活でした。白米をおかゆにしたり、釜で炊いた柔らかい姫飯を食べていわゆる“脚気”にかかっていた。おかずは干物、しおずけなどの保存食がほとんどでした。この頃はまだ煮炊きした料理に味付けをすることはなく調味料を脇に置いて、ほとんど塩、みそで、じぶんで付けて食べました。

武士 玄米を蒸して食べる“強飯”が主食でした。一日2回が基本でしたが、戦や旅行など体力が必要な時は一日3回たべました。この習慣が日常化してゆき、現在の3食に繋がったとされています。おかずはやきしお、みそ、うめぼしと、焼き魚が基本ですが、現地調達で、肉を食べることもありました。携帯食として、現代のおにぎりに当たる“屯食”が生まれたのもこの頃です。奈良、平安時代は僧侶が権力を持っていたため、肉食禁止令がありましたが体力を使う武士たちの貴重な栄養源となりました。うさぎ、タヌキ、鹿、さる、クマなど、飼育した鶏ウズラなど、牛や馬は農作業で使う大事な家畜で食べませんでした。農民、庶民も1日2回でした。お米は年貢として納めなからなければならないため、麦、アワ、ひえを食べることが多く、強飯は祭礼など特別な日の御馳走でした。

室町時代は 多くは戦乱の時代ですが食の文化が広がり中国以外の国とも交流が盛んになり、今まで日本になかった食べ物が入ってきました。スペインやポルトガルからカステラ、ぼうろなど卵や砂糖をつかったお菓子は驚きでした。もともとあったミカンが品種改良され、商品化され、紀州や有田のミカンが全国に広まっていきました。新しい野菜も入ってきました。鎌倉時代に中国より伝えられたというそばやうどんも、小麦、そばの収穫量が増え各地で作られるようになりました。茶の湯が発展して甘い物もふえました。これまで大量のおこめと少量のおかずを食べていた武士や農民も徐々に一汁二菜、一汁三菜という食事形態が増えてきました。

調味料として古代からあるひしおを原型としてたまりというものができました。これから醤油となり室町時代末期には関西を中心に全国に広がっていきました。



近世(安土桃山時代、江戸時代)安土、桃山時代は織田信長、豊臣秀吉の時代で室町時代の文化が豪華絢爛に変化していきました。お菓子の金平糖は当時貴重品の砂糖が沢山使われていたので、贈り物として大変重宝されていました。当時、宣教師がキリスト教の許可を得ようとして、対面したとき甘い物好きだった、織田信長にガラス瓶に入った金平糖を献上品として持って行ったお話が残っています。さとうは貴重品でした

南蛮料理の伝来 今まで肉食は表面上は禁忌とされてきましたが、キリスト教に改宗した人たちが肉を食べるようになり、豚の飼育も長崎では行われていました。

天ぷらの伝来 ポルトガル語のテンプラの語源で魚や野菜に小麦粉を付けて揚げた料理が食べられました。茶道は僧侶だった空海、最澄が中国から茶葉を日本に持ち帰ったのが始まりとされています。お茶菓子がいろいろつくられ始めました。練羊羹も苦勞の末、つくられました。

300年近く続いた江戸時代は前期と後期では随分と食事情も変わってきます。

初期まではなかなか、庶民は白米は食べられなかつたが、中期には徳川吉宗の政策により、収穫が上がり一般庶民にも白米が流通するようになりましたが、おかずは質素でお味噌汁につけものというものでした。中期になると醤油、みりん、さとう等の調味料が庶民の手に入りやすくなり野菜や豆などを煮炊きしておかずが増えました。当時お魚は高級品で裕福な家庭でたまに食卓に上がる程度で農民は自分達が作ったお米を年貢として納める必要があったので、少しの白米に雑穀を入れて食べる事が多く、おかずがつくことはなく、あわ、ひえなどでつくった団子、雑炊などの食事でした。武士の食生活も庶民の食事とは大差はなく、大名ともなると大分贅沢なご馳走が並んでいたようです。後期には商人が力を持つ時代になって来ました。すでに調理されたお惣菜や、天麩羅、ウナギなどの物売りも活躍していました一日の食事もほとんど3回になりました。行燈用の菜種油が安く手に入るようになり夜なべ仕事や夜遊びで一日が長くなり、2回では体がもたなくなったのでしょうか。七輪が登場して焼き魚もでき、日々煮炊き料理をすることが、一般的になりました。移動が出来るようになり屋台も登場してきました。また今まで高価な薄口醤油しかなかったものが、野田や銚子の濃い口しょうゆが主流になり江戸食のきほんとなりました。料理屋も盛んになりました。

現代(明治時代、大正時代、昭和時代～) 武士の政治が終わりを告げ文明開化によって日本が激変しました。貴族、武士、庶民、農民の食事はどう変わったのでしょうか

肉食が広がり牛鍋などが誕生した。貴族を中心に西洋風的生活習慣や食事が取り入れられ肉食が一般的になりました。西洋文化の影響で主食はこめではしでもたべられる和製洋食が発展しました。庶民や農民が西洋風食事をするのは昭和の中頃まで時間がかかります。

農民や庶民の食事はむぎめし中心の一汁一菜のまずいものでした。明治後期に、それまでは家族の食事は男女別々の部屋や時間をずらしたりして、別々にたべていたのが、政府の勧めで家族一緒に採るようになりました。家族で会話する大切さを説き、徐々に家族団欒が定着してゆきました。

大正、昭和の前期になると都会の家庭では副食がすこし豊富になりました。しかし農村では変わらず麦飯、みそ汁漬物野菜の煮物で自給自足の食生活が続いていました。このような食事では栄養不良による感染症が多く、平均寿命は男性45歳女性47歳でした。

実質的に家庭の日常食に大きな変化が起きたのは、第二次大戦後からです。これはみなさんもお存知だと思います。戦後の高度経済成長で国民の所得が増えて、食生活に余裕生まれたことです。コロッケ、とんかつ、卵焼き、カレーライス等が大人も子供にも人気がありました。昭和50年ころには、たんぱく質、脂肪、炭水化物の摂取比率が理想的なバランスになり、成人の身長は平均10センチ伸びて平均寿命も男性79歳女性86歳になり世界一の長寿国になりました。それからおよそ50年、現代は生活習慣病と呼ばれる糖尿病、高血圧等そして食品添加物等とても深刻な食生活です。また食糧自給率や大量の食品廃棄物等食糧をめぐる問題は沢山あります。長い歴史を考える時、世界中いつの時代も食糧の問題はありますね。生きるための食べ物、美食追求！今は食べるために生きているのではないかと思う時があります。私自身反省しているところです。気候変動や政治の変化で同じ地球上の多くの人類が飢餓で苦しんでいる現状を、明日は我が身として考えるが大事だと思います。まとまりのない話になってしまいました。ご清聴ありがとうございました。