

食から始めるアンチエイジング おいしい食で心も満たす

(元)ホテルクラビーサッポロ 料理長 **貫田 桂一**



私はシェフとしての仕事のかたわら、食の大切さについてお話しすることがあります。先日も医師や薬剤師の先生方を対象とした「札幌漢方と臨床の会」でお話させていただきました。その内容をもとに、食文化や北海道に対する想いを書き綴ってみます。

北海道は食材の宝庫と言われています。私は仕事の休みを利用して産地巡りを続けてきました。それは、ホテルで使う食材を誰がどこで生産したのかを、自分で見たいと考えたからです。畑で土づくりを見て、海でコンブや海水の味をみると、土づくりに苦労していることや命がけで漁をしていることがよくわかります。野菜の味にとって土は非常に重要で、ジャガイモは皮に付いている土のにおいで味が想像できるようになりました。山の黒土が混じっていると力強い風味がします。よい土はその香りが違い、素材の味を高める調味料のようなものです。

北海道の牛乳は、牧草の味が出ています。私はユニークな舌を持っていると言われ、牛乳を飲んで、牛の食べた牧草がどんな種類かわかることもあります。たとえば、あと味にはイネ科のオーチャード、甘さはマメ科のクローバーなど。牧草地のミネラルバランスはとても大切で、土に塩化マグネシウムを補うと、牛乳が甘く、キリっと締まるような味になる場合もあります。北海道で海の名物であるウニはコンブを食べて育ちますので、高級な利尻昆布を食べる利尻のウニは、利尻昆布の味がします。慣れてくるとウニを食べて、日高や羅臼など産地を特定することも可能です。

料理人の本業は料理を作ることですが、本当においしい食材からは、生産者の熱意が伝わってきます。その努力や熱意を料理を通してお客様に伝えることも大切な役目です。

ところで、漢方は人気のすそ野を広げています。私が元気で働けるのも漢方のおかげです。イライラしても胃に負担が少ないのは、柴胡桂枝湯のおかげです。私は漢方薬を飲んで、柴胡の育った土壌に

塩化マグネシウムが少ないなと思うと、にがりを目かき半分程度入れます。そうするとフワッと香りがたっておいしく飲めるようになります。また、持病の喘息は小青竜湯で治りました。当初、酸っぱくて飲みにくいと思いましたが、菩提樹（リンデンバウム）の蜂蜜を小さじ半分加えると、小青竜湯の酸味と蜂蜜の甘味のバランスがとれ、とてもおいしく飲めます。また、北海道のササや玉ネギなどは唾液をサラサラにしてくれます。唾液の状態が血液センサーになっているのではないかと考えています。

北海道の食文化は健康志向が似合います。そこで私は薬草カフェを提案しています。エル・メディ・カフェで、意味は仏語のエルブ（＝ハーブ）・メディカル（医療）・カフェ（コーヒー）です。これは道民にもっと生薬、漢方を知ってもらい、未病を防ごうという視点からのヘルシードリンク・カフェといった感じのものです。

アンチエイジングは、しみやしわなど、単に見かけだけの抗加齢と思われがちですが、予防医学、未病を防ぐという医学として捉えることが大事だと思います。北海道は高齢化率が全国一であり、今後、個人の医療費負担増は免れないことから、農学者らとタイアップして食事と生活の改善を指導するなど、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りながら、健康と長寿をより目指す取り組みが必要です。

これから北海道は環境を守ることが第一です。食材に直結する土壌や森林、海などを汚さないことはとても大きなテーマです。道民は小さい取り組みから始めて、資源回収などを通じて身の回りの環境を守るという意識が、食文化の継続に必要です。それが、ひいては健康へとつながり、高齢者が未永く元気で暮らせる食文化の育成こそが究極のアンチエイジングにつながると思っています。

「北海道は、食文化の発信基地でありたい」単に食材を提供するだけではなく、環境に配慮しながら食文化も育てる大地です。北海道民としての誇りと使命感をもち、私は今日もまた全国各地を飛び回ります。