

2014年
クイーン倶楽部だより 00 月号
第141号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
TEL 0258(66)0070 FAX 0258(66)0447
URL http://www.eco-rice.jp/
E-mail eco-net@nekonet.ne.jp



地震で倒壊した生産者の作業所(上)と、陥没し、ひび割れた道路(下) 2004年10月撮影

2004年 10月23日 中越大震災

中越大震災から10年
地震の経験を活かした
備蓄食を開発していきます!

中越大震災から2014年10月23日で丸10年を迎えます。地震直後の避難所での生活や物資の不足など、通常の生活では考えられないことの連続で、「ふつうの暮らし」のありがたさを痛感することができました。また、地震をきっかけに食事制限をされている方やアレルギーの子ども「災害時の食の問題」を知り、5年保存できるアルファ米、3年保存できるクッキーなどを生み出すことができました。これからもお米と併せて、安心して食べられる「食」を追求していきたいと思えます。

5年間保存!
アルファ米

- はんぶん米
- わかめご飯
- 新潟のごはん



3年間保存!
アレルギー対応

- 米粉のクッキー



ドクター 中村の
健康徒然記
その45

屋台は最高!



中村 信也(なかむらのぶや)
医学博士、東京家政大学家政学部栄養学科教授として教鞭をとり、「食と医療の医療薬膳研究の第一人者」として活躍中。

夏休みを利用してカンボジアに行ってきました。二泊三日の旅ですから、アンコールワットどころではありません。目的はフンベン近くに農場を開き、日本野菜を栽培販売している友人を敬訪問することでした。

首都フンベンは、街は雑然とてきれいとはいえませんが、活気に溢れていました。何とんでも物の安さが最大の魅力です。貨幣は完全に二重体制です。一米ドル以上はドル払い、それ未満は現地通貨(リエル)払いです。一ドルは約四千リエルです。二ドル五十セントの買物で五ドル払うと、一ドルと二千リエルのおつりがきます。

この会社に日本人の大学生三人がインターンをしていました。屋台を楽しまれたために彼らを夕食に招待しました。学生はさすがに屋台通です。ホテルに近い通りですぐに屋台を探し出して四人の酒盛りが始まりました。大阪大学の女学生もいて美人で愛想よくビールも飲みますので、最高の場となりました。

卵を頼んだところ雛の天ぶらが差し出されました。食べるからと置いていてグーです。現地野菜のサラダ、もやし炒めなどで六品ほど食べ、全部で十ハドルでした。私は安い!彼らは高い!と反応しました。一人三缶ほどのビールを飲んだからそんなものかな、と納得していましたが。

日本の途上国の旅行書を読むと、食事はいつも無菌滞在で過ごすための注意のオンパレードです。氷が入っていたら下痢、生野菜サラダで肝炎、魚は半焼きで肝ジストマ、歯磨きはミネラルウォーターだぞ、超一流レストランでなきゃ駄目だぞと脅します。

注意の基本は、発展途上国は不衛生、食事はばい菌だらけ、です。それは軽蔑思想です。高級レストランのみで過ごしても下痢は起こります。高級下痢と低級下痢の差はありませんから、同じ下痢なら安いものを食べにや損々です。

私は屋台を食べ歩き、下痢しない身体を作り上げました。その国の良さを見つけ、屋台で庶民手作りの食事をして楽しむ、は旅行の醍醐味です。経験を積んで凶太い身体をつくりましょ。