〒810－8721 西日本新聞文化部生活班　FAX 092（711）6243　電子メールbunka@nishinippon.co.jp

解説的読本

読めばたちまちよく分かる

生産国や地域を偽わった品質表示、違法添加物の使用…。「食」への信頼が大きく揺らぐ中、地元の安全な食材を再評価するスローフード運動のように、足元から食文化を見直す動きが広がっている。風土を生かして旬を逃さず、品質と安全性の向上に心を砕いた作物や食品こそ、実は最もおいしいごちそうなのだ。当たり前だけど、忘れがちなその事実をあらためてかみしめてみよう。（東京報道部・岩田直仁）

九州はスローフード王国だ

安全・安心・味 強いこだわり

「九州はスローフード王国！」と断言するのは、ニッポン東京スローフード協会の設立発起人で佐賀県出身のフリーライター金丸弘美さん（四九）＝**顔写真**。約七年かけて、「安全でおいしい」にこだわる全国約二百の生産者を訪ね歩き、その成果を「からだがよろこぶ自然食2002」（学研）＝**写真**＝という本にまとめた。沖縄から北海道まで百十五の生産者や団体が紹介されており、うち四十二が九州・沖縄関係だ。

口コミを頼りに

宮崎県高千穂地方で栽培され、「神の米」として神社に奉納されてきた黒米を使うそうめん業者。火山灰土壌の鹿児島県で無農薬・有機栽培を続けるサツマイモ農園。原木のクヌギ栽培から取り組む大分県のシイタケ農家。どの生産者も素材と生産方法に独自の哲学を持った人ばかり。

「優れた生産者がいる」という口コミを頼りに全国を回った。「ぼくは専門家じゃないけど、素人にもはっきり分かるのが、味の違いです」。ある農家で食べたブロッコリーの茎の部分。「生でかじると、柿のように甘かった」。土づくりから手をかけた小松菜の苦みと甘みの濃さに衝撃を受けたこともある。「ぱっと、五感が目覚めるような鮮やかな驚き」は、本に掲載する生産者選びの隠れた基準でもある。

まず調味料から

こうした生産物は少量生産に加え、手間がかかる分、価格はやや高くなりがちだ。しかし、金丸さんは「それが本当に『高い』のか」と疑問を示す。「農薬を多用すれば土地は疲弊する。環境へのダメージ、化はありませんが、脂質量に大差があります。一〇〇㌘当たりの含有量では、春が〇・五㌘なのに対し、秋は六・二㌘と千二倍以上です（「日本食品成分表」より）。

魚の脂肪は、エイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸という、人間にとっては魚からしか摂取できない必須脂肪酸を多く含んでいます。これらは、血中の悪玉コレステロールを減らすのに善玉は減らさず、中性脂肪を増やさない環境を作るなど、人間の体に極めて有益に働くのです。

こうした例から見ても、脂がのって太った旬の魚は、有用な栄養素をバランス良く蓄えた自然のごちそうだといえるのではないでしょうか。

生産者は情報を

一方、生産者にも一つ注文があるという。現場を回って「口コミでついた県外の客に発送しているけど、地元では知られていない生産者が多い」ことに気づいた。「栽培法、食材を生かす料理法などもっと情報発信してほしい」と願う。

本に紹介された生産者については、連絡先が記載され、取り寄せが可能。もっともスローフードの理念は本来、地元の食文化を見直すこと。「地域の中で優れた生産者を探し出し、その生産物を購入してください。消費者の厳しい『選ぶ目』が、やがて食文化を変えていくはずです」

一方、生産者にも一つ注文があるという。現場を回って「口コミでついた県外の客に発送しているけど、地元では知られていない生産者が多い」ことに気づいた。「栽培法、食材を生かす料理法などもっと情報発信してほしい」と願う。

本に紹介された生産者については、連絡先が記載され、取り寄せが可能。もっともスローフードの理念は本来、地元の食文化を見直すこと。「地域の中で優れた生産者を探し出し、その生産物を購入してください。消費者の厳しい『選ぶ目』が、やがて食文化を変えていくはずです」

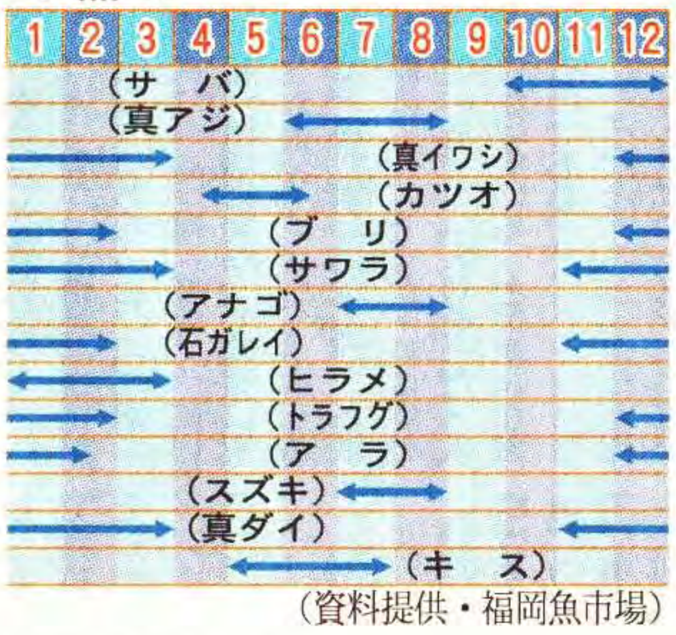
旬のカレンダー

※野菜・魚ともに、北部九州を中心にした九州の旬

＜野菜＞

（資料提供・福岡県農政部）

＜魚＞



（資料提供・福岡魚市場）

旬は健康にもよし

中村学園大・伊藤教授に聞く

旬の味を食べよう、という。野菜や果物、魚介類などの味が最高潮で、数量も多い時期が旬。技術の進歩で、食材の多くが通年で食べられるようになった現在、旬を食べることに、どんな意味があるのだろうか。中村学園大（福岡市）栄養科学部の伊藤和枝教授に、旬の食物と栄養の話を聞いた。（文化部・相本倫子）

旬の食べ物は、味が良い、季節感がある、という以外に、栄養面でも優れています。

冬野菜のホウレンソウを例にとりましょう。旧科学技術庁の「日本食品成分表」を見ると、一〇〇㌘当たりのビタミンCの含有量は、夏場は二〇㍉㌘ですが、冬には六〇㍉㌘に。また、私の研究室で調べた結果では、ナトリウムを尿の中に排出して血圧を下げる働きのあるカリウムも、夏場は一七〇㍉㌘なのが、冬には六九〇㍉㌘と、約四倍に跳ね上がるのです。

野菜では、ほかにマグネシウムなども季節外れのものに比べると豊富になるようです。これらの栄養素は、高血圧や突然死などの予防や改善に重要な働きをしており、旬の野菜を食べることは、健康面でもメリットがあるといえるでしょう。

一方、魚の旬は、産卵前などの脂がのっている時期と、水揚げ量の多い時期が必ずしも一致しないので一概には言えません。ここでは、一般に魚の「脂」について考えてみましょう。

良い例にカツオがあります。回遊魚のカツオは、春先に九州に到達して「春（初）ガツオ」、秋ごろ関東以北で「秋ガツオ」と呼ばれます。九州では、春ガツオを好みますが、脂がのっているのは秋ガツオの方です。

春秋のカツオを比べると、タンパク量などに変

化はありませんが、脂質量に大差があります。一〇〇㌘当たりの含有量では、春が〇・五㌘なのに対し、秋は六・二㌘と千二倍以上です（「日本食品成分表」より）。

魚の脂肪は、エイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸という、人間にとっては魚からしか摂取できない必須脂肪酸を多く含んでいます。これらは、血中の悪玉コレステロールを減らすのに善玉は減らさず、中性脂肪を増やさない環境を作るなど、人間の体に極めて有益に働くのです。

こうした例から見ても、脂がのって太った旬の魚は、有用な栄養素をバランス良く蓄えた自然のごちそうだといえるのではないでしょうか。

素晴らしい食材が与えてくれる健康や心への影響を考えれば、『高い』とはいえないのでは」と語る。

とはいえ、日常の食材をすべて「こだわりの品」に変えるのは大変なので、「まず、しょうゆ、塩、みそ、みりんを変えてください」とアドバイスする。「例えば海水から天日干しで作られた塩にはさまざまなミネラルが含まれ、それが味に影響する。調味料は料理の基礎だから、味の変化に驚くと思いますよ」

一方、生産者にも一つ注文があるという。現場を回って「口コミでついた県外の客に発送しているけど、地元では知られていない生産者が多い」ことに気づいた。「栽培法、食材を生かす料理法などもっと情報発信してほしい」と願う。

本に紹介された生産者については、連絡先が記載され、取り寄せが可能。もっともスローフードの理念は本来、地元の食文化を見直すこと。「地域の中で優れた生産者を探し出し、その生産物を購入してください。消費者の厳しい『選ぶ目』が、やがて食文化を変えていくはずです」