

JP発芽食協会ニュース

〒724-0202広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2
TEL 0824-35-2338 FAX 0824-35-2480

第 8号

2003年9月25日
JP発芽食協会発行

《目次》

ごあいさつ	1
NEWS	3
ニューヨークのレストラン	5
3年目にあたり	6
お料理レシピ	7
おしらせ	8

ごあいさつ

JP発芽食協会会長
片岡 芙佐子

**「菜食はみんなの心を平和にし、
互いに正しく愛し合う事ができるのです。」**

宮澤賢治

ベジな暮らしを通じた宮澤賢治の「**ビヂタリアン大祭**」という本の中の一節です。

ニューファウンドランド島で世界各国からベジタリアンが集まり、ベジタリアンのお祭りが開かれました。と、たまたまそこでバカンスを楽しんでいた食肉組合の職員である非ベジタリアンが、ベジタリアンを改心させるべく、その大祭に論議を申し立てるために参加しました。「なぜ君達はベジタリアンという偏見を持ったライフスタイルをするのか」と攻撃・質問します。それに対してベジタリアンは答え、「更になぜ肉食をしなくてはいけないのか、ベジタリアンは健康のためにも、環境のためにも、動物愛護の点からも、最適なライフスタイルだ」と論破します。それぞれの立場での論議は賢治の時代の古きことではなく、現代こそみんなで考えるに充分意味のある論議が2時間に及びおこなわれたのです。

勿論これは現実のことではなくて、本の中での出来事ではありますが。結論として、非ベジタリアンもベジタリアンの生き方に感動を覚え、改心してベジタリアンになるというあら筋です。菜食の素晴らしさを誰にでも理解しやすいよう書かれており、うなずける事しきりです。

菜食の中でもプラウト食はさらに群を抜いて素晴らしい食物で、栄養価・環境への負荷・経済性・・・いずれをとっても良い結果が得られます。自然な方法として、賢治は穀菜食で生活していたのではないのでしょうか。気づいた人から方向転換するなら、日本の健康保険組合も一息つくかもしれません。

「ビヂテリアン大祭」おもしろいですよ。お読みくださいませ。



編集部より

『ビヂテリアン大祭』は筑摩書房 宮沢賢治全集の第10巻におさめられています。

文庫は現在絶版になっているようです。

図書館で全集をさがしてみるのが、よさそうです。

スプラウト普及に目をみはる ニューヨークに行ってみたい？

マーケットのスプラウトを見る。
ベジタリアンレストランで食事をする。
かの有名なスプラウトマンに会って話を聞く。

こんな企画を考えています。
せっかくだから、美術館やセントラルパークの散歩・ファーマーズマーケットにも行ってみたいですね。
御関心のある方20名くらいで、ツアーを組んでみたいと考えています。
未だ日程など決めておりませんが、
近い将来に。



ニューヨークのレストラン

「saita」という女性誌を御存知ですか。2003年1月に発売された号の中に、ニューヨークのレストラン情報が掲載されていましたが、そのひとつ、「クインテッセンス」はローフード（生食）レストランとして、紹介されていました。ニューヨークのベジタリアンレストランに関心があり、視察と食べ歩きをしてみました。あらかじめ、そのローフードレストランはマークしていました。しかし、住所と番地だけではなかなか見つけにくいところがありました。家族4人でやっとたどり着いたそのお店は、こじんまりしていて、入口はせまく奥に深い店でした。若いカップルが一組オーダーしたものを待っている様子。ウエイトレスさんは、キュートな美しい女性でした。メニューを見ると「パスタ」とある。パスタをどのように生でつくるのかしら。想像できない。「このパスタも生なのですか？」「Yes.All Row Food」自信たっぷりの返事に、「今の英語は、正しく通じたのかしら」と疑いを持ちながらのオーダーでした。野菜ジュース、トルティーヤ等もオーダーし、どんなものが持ってこられるのかワクワクして待ったのです。

そうこうしている時、男性と女性の2人連れが入って来られ、私たちの隣の席に座られました。1人はアメリカ人、もう1人はチャイニーズだと思ったら日本人で、その女性が私たちの持っていた本（「クインテッセンス」が紹介されている）に気づかれ、「その本を見せていただけませんか」と日本語で言われたときにはビックリ。お連れのアメリカ人の男性は、この店のオーナーさんで、ダンさんだと紹介して下さったのです。

さて、待望の料理が運ばれてきました。

パスタ！パスタ！**パスタ！**はどんな姿で？

息子の目の前に置かれたパスタと名のつく料理は、なんと日本でいう「そうめんうり」にトマトソースがかかっていた。

ダンさんにもう1度会いたいと思いました。何故生食レストランをしているのか、おたずねしてみたかったです。

改めて、お会いする時間をとっていただき、質問してみました。答えは予想通り。「生の食事が人間にとって、最適の食物です。それには酵素が生きていて、消化も栄養もすぐれていて、これほど健康的な食物はないのだ。」と。お年は40代ということでしたが、30代にしか見えない若々しい方でした。2度目にお目にかかった時、黒人の4人連れのお客様がおられました。「あの方を知っていますか。有名な女優さんです。」と教えてくださいました。このローフードの店に感心を寄せる人は「健康でありたい、特に美しさを職業としている人かな。」と思いました。料理教室もあるそうなのですが、その教室に参加されるのは、女優さんつきのコックさんが多いとか・・・。

その日は野菜の海苔巻きをオーダーしました。ダンさんが、「これはごちそうします。」と持ってきてくださったのは、ナッツのミルクでした。とてもおいしかった。キッチンまで見せて下さり、キヌア（南米の雑穀）のsproutや、レンズ豆のsprout、ワイルドライスのsproutも見せて下さいました。生食のレストラン・・・ダンさんの店は3号店を計画中ということでした。

日本では、ベジタリアンというスタイルは変わり者の食事と見られがちですが、ニューヨークではベジタリアンがどんどん増え、生食オンリーの店さえ支持されている。その中で、sproutの豆や穀類も立派なメニューの一員となっているのでした。ダンさんの若々しさは、彼の食生活のたまものにちがいありません。

片岡 芙佐子

3年目にあたり

発芽食協会が設立されて、3年目にはいりました。

当時はまだスプラウトという言葉は今ほど普及しておらず、説明するには、もやしや貝割れ大根を、必ず引き合いにだしたものでした。料理をしたくても、レシピは英語のものしかなかく、四苦八苦したものです。

それが今では、スプラウトというと、かなりの確立で通じるようになり、料理の本でもパラパラとふりかけてあるのをよく見かけるようになりました。雑誌ではその手軽さ、栄養価、かわいらしさ、インテリア性から特集もよく目にします。料理雑誌はもとより、ファッション雑誌や音楽誌にまで登場していました。

本では前号では発芽食協会の片岡会長が書いた「**スプラウトレシピ** 発芽を食べる育てる」(創森社刊 1300円)を紹介しましたが、今度は、「**ブロッコリースプラウトおいしい健康レシピ**」(河出書房新社刊 1400円 料理 サカイ優佳子 監修 大澤俊彦)という本を見つけました。ブロッコリースプラウトのみを扱っていますが、和・洋・中華・エスニックのあらゆるジャンルのお料理が登場します。メニューもメイン・サラダ・主食と盛りだくさんです。スプラウト野菜はどんなものともあうことがよくわかります。薬味、香味野菜というほど、香りや味に癖がなく、青菜のように1度にたくさん食べられないので、こんな風に毎日の食卓に取り入れればいいんだと参考になりました。

「体にいいから」といことで、食品がとりあげられて、ブームになっては消えていきます。スプラウトの名まえはかなり浸透しましたが、発芽食全体はまだまだの感があります。ブームではなく、広く根付くように、このすばらしい発芽食の普及のために活動を続けていきたいものです。



お料理レシピ

蒸し発芽ピーナッツ (お酒の肴やおやつに)

材料

生のピーナッツ 2C
塩 少々

作り方

1. 生のピーナッツを渋皮つきのまま水に1日浸す。
2. ザルにとって、水切りをして、ナイロン袋(スーパーの買い物袋でよい)にすっぽり入れて、乾燥しないように気をつける。
3. 1日2回ナイロン袋をとって、霧を吹く。
1cm位芽が出てきたら、蒸して塩をふる。

編集部より

普通にスーパーで見かけるピーナッツは火を通してあるものです。

発芽させるには、生かどうか、よく確認してください。

今年収穫した落花生が出回るのは、11月頃からですので、その時期には農協の直売所などで入手できることもあります。

中華食材のコーナーで見かけることもあります。

発芽食協会でも取り扱っていますので、お問い合わせください。



おしらせ

発芽食のすばらしさを伝えるため、料理教室をおこないます。
お早めに御予約ください

発芽玄米の作り方 炊き方
スプラウト野菜の栽培のしかた 料理方法 等

場所 JP発芽食協会 (カントリーグレイン駐車場前)
日時 毎月1回第2火曜日 10:30~
会費 3000円(食事代を含む)

食事はレストラン把雲里で発芽食を食べていただきます。
参加者が5名以下の場合には中止になることがあります。
お問い合わせはお気軽に。

問合せ先 JP発芽食協会
広島県賀茂郡福富町下竹仁 225 - 2
TEL 0824- 35 - 2338
FAX 0824- 35 - 2480

また、全国どこでも出張講演 料理教室をおこないます。
お問い合わせください。



原稿募集

みなさまの発芽食体験を募集しています。JP発芽食協会まで、郵便 FAXでお送りください。おまちしています。

JP発芽食協会へご入会を!

JP発芽食協会では、会員を募集しています。

個人年会費 1,000円
ニュース発行(年4回)

活動普及任意支援団体 1口 10,000円

お申し込みは 振込先 口座記号番号
01390- 6- 66385
JP発芽食協会

入会期限が満了した方は、引き続きの入会をよろしくお願いたします。

編集後記

発芽食協会は、3年目を迎えます。本を出版できたことで、ひとつ節が伸びた感がありますが、発芽食の素晴らしさをより多くの方に知っていただけるよう活動を続けたいと思っています。

これからも、みなさんの御声援をよろしくお願いたします。

会への御意見、御要望などありましたら、遠慮なく発芽食協会までお寄せください。