

## 冷蔵庫で食品を腐らす日本人

### 冷蔵庫は食品の墓場 冷凍庫はぎゅうぎゅうで永久凍土に?!



『冷蔵庫で食品を腐らす日本人』という本があります。何とも耳が痛いタイトルの本ですね。著者は食生活研究家として有名な魚柄仁乃助(うおつか じゅんのすけ)さんです。魚柄さんが長年におたって提唱しているのが、「健康的で無駄のない食生活」です。この本では冷蔵庫の話題を入口にして、食文化から食料自給率、地球環境問題までを舌鋒鋭く論じています。農林水産省の広報ホームページでの「魚柄さんのインタビュー」をもとに、魚柄さんの考え方を紹介します。



(魚柄さん)「冷蔵庫と向き合ってみると、日本人の食生活の激変ぶりがよくわかってくる。食材の質的变化、嗜好の変化、流通の変化、環境や健康に関する意識の変化…冷蔵庫って実に多くのことを考えさせてくれる生活道具なんです。」

…そして断言します、

「今や家庭の冷蔵庫は食品の墓場と化している。不要な買いだめや食の浪費など、現代日本の飽食は冷蔵庫の巨大化によってもたらされたのです。」

「24時間・365日、同じ食品が変わらず店頭に並んでいる……このことを異常だと思わない感覚こそが問題なんです。キャベツが出来すぎてトラクターでつぶしている畑のようすをテレビで見て、『なんてもったいない!』と感じる人は大勢いる。でも、テレビを見終わってスーパーへ行けば、いつものように冷蔵庫の肥やしを大量に買い込んでくるというのが、現代日本人の普通感覚です。」



「仮に家庭菜園で野菜を育てていたらどうですか。ある作物がいっぱい採れた時には調理法を工夫して何日でも食べるでしょう。不足しているときには別の食物を食べればよい…これを貧しいと思う感覚はいびつだと思うんです。」



魚柄宅の台所をのぞかせてもらいました。

狭いながらも必要最小限の道具が整然と並び、揃いのガラス瓶に入ったお手製の草餅たちが整列しています。

「台所はコックピット。機能性が大切で、見かけの良さや、広さは必要ないんです。」

小ぶりの冷蔵庫を開ければ、中には日本酒の5合瓶が2本と、保存用に調理された食品の密閉容器がいくつか入っているのみ。

- ◎ 買いすぎない
- ◎ 腐らせない
- ◎ 中身チェックを怠らない
- ◎ 冷蔵庫に頼らない

## 冷蔵庫お守り札

魚柄仁之助 謹製



「残った魚の切り身は、冷凍庫に入れると味が落ちます。でも酒粕や味噌に漬けておけば、料亭の味に変身する。余ったダイコンも野菜室に入れるのではなく、切ったあと2〜3日天日干しにしてからしょうゆ漬けにすると、保存性も味もバツグンです。」

「多分、僕ほどよそのお宅の冷蔵庫をたくさん見てきた人間はいないと思うんですね。普通、冷蔵庫は家庭のプライバシーですからあまり他人には見せたくない。そうして扉を開けてみると、もう今日中に使ってしまわないと明日腐るといものばかり。野菜もしなびて肉もあふない、卵もそろそろ…だいたい8割方がそんな食材です。」

「何のためにここまで買い込んだのか分からない。別に人里離れた山奥じゃなく、毎日新鮮な食材を買い物に行ける場所に住んでいる人達なんですよ。」

「夫婦2人暮らしで冷蔵庫5つ持っている知人もいます。冷蔵庫を開けると味噌が4つくらい入っていて、みんな封が切られて口がカピカピに乾いている。『どうして使い終わってから次のを開けないんだ?』って聞くと、『だってレシピに西京味噌って書いてあったから』って(笑)。」

「本を書く少し前に、カミさんの田舎の実家に遊びに行ったんですが、お母さんは80歳の1人暮らしなのに400リットルの巨大な冷蔵庫がパンパンで、その9割方を腐らせているんです。」

「冷凍庫なんか、手前の10cmから奥はガチガチの永久凍土と化していて、ド



ライヤーで氷を融かして中のもの引っ張り出したら、なんと1994年の冷凍コロッケも出てきた。臭いのする古い卵を捨てようとする、『若いもんは食べ物を大事にしない』って(笑)。」

「お年寄りや食べ物を粗末にしてはいけないという気持が強いので、なんでもかんでも『もったいない』と冷蔵庫に詰め込んで次々と腐らせていくんです。こうなると冷蔵庫はトランクルームというより、もはや墓場です(笑)。」

「僕が見てきた多くの冷蔵庫は、大なり小なり同じような境遇にあるわけです。新しい野菜を買ってきては冷蔵庫のしなびた野菜を捨ててしまう。あるいは、せっかく新鮮な野菜を買ってきたのに、もったいないからと、いつもしなびた古い野菜ばかり食べている。」

「だから日本人はここで一度懺悔しないとしょうがないだろう、と。そんな思いを込めて本の帯には『食べ物さん、ごめんなさい!』と大きく入れました。」

冷蔵庫の巨大化と食の変化は実に密接に関連しているようです。



「口では『国産の安心で安全なものを食べたい』と言いながらも、全然買い支えていない。国産肉も国産の飼料で育ったものでなければ自給率は反対に落ちてしまいますが、それは『高いからイヤだ』と言う。」

「結局、生産はよその国に丸投げし、その貴重な水や土地を使わせ、化石燃料も大量に消費させている。自分たちはというと、外食をしては食べ残し、次々と食品を買い込んで冷蔵庫に押し込んで、使い切らずに腐らせる。」

「だから僕が言いたかったのは、日本人ここで1回立ち止まろうよ、自分の暮らしを見つめ直して、ちょっとはスケールダウンしようよ、と。」

「環境問題を考えるなら、まずは家の冷蔵庫を見直すことから始めてほしいですね。僕は口で言うより自分でやってみせなきゃと思って、本当に必要なものだけを買う生活を実践しています。」  
 「カミさんと2人暮らしのうちの冷蔵庫は200リットルくらいの中型2ドアですが、それでも大き過ぎるくらいですよ。」



冷蔵庫について考えてみることで、冷蔵庫が普及する以前の、日本人の食に対する姿勢や知恵が見えてきます。そして魚柄さんは、現代の日本人に幸せな食生活とは何かを問いかけます。

「ここ数十年で『ごちそう』って圧倒的に少なくなったでしょ。僕らが子どもの頃は、年に1度か2度、家族揃っての外食が“お祭り”だったし、そこで食べたハンバーグは、その後何十年も記憶に残るほどの『ごちそう』だった。」

「持続可能な食環境って、何も難しいことじゃない。“ささやかな幸福感を知る”ってことだと思うんです。」

## 魚柄(うおつか)流「台所10の掟」とは？

家計を圧迫せず、安全な食べ物を食べ続けるには持久力が必要です。賞味期限と言う「目安」にまどわされることなく、自力で賞味期限を大幅に延長させるのも大切な技術です。魚柄さんはこのような食生活を25年続けて、原理原則に気づいたのです。

①腐らせずに食べきる～食べきれだけの買物をしよう。そうすれば、常に新鮮なモノが食べられる。

②あげない・もらわない・作りすぎない～食べたくないものをいただいてしまうと、必ず腐らせる。

③腐らせない工夫をする～自然界の食べ物は安全だが必ず傷む。そこで知恵が必要だ。

④使い切るまで買わない～買物に行く前に在庫チェック。冷凍肉があるのに生肉を買ってはダメ。

⑤台所用具は最小限に～見た目や広さよりも使いやすい台所に。そうすればやる気もでる。

⑥よく使う道具は見える場所に～道具の配置もやる気のもと。手間を省いて料理に集中しよう。

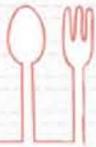
⑦調理台をモノ置きにしない～ミキサーやトースター、調味料に作業スペースを占領させない。

⑧流しに使った器や鍋を置かない～流しの邪魔者はいないか！やる気をなくすモノをなくそう。

⑨1食作る手間で4食作る～カレーの野菜を切るついでに翌朝の味噌汁用。下拵えで冷凍不要。

⑩使ったものはその場で洗う～包丁、まな板、布巾、など洗い忘れるものを意識しよう。





忙しいミセスのためのカンタンIHレシピ

## スパイスを利かせて食欲増進

鶏肉のスパイシー  
そばのごまオイル



エネルギー 502.0kcal  
たんぱく質 27.4g 脂肪 32.2g  
(エネルギー、たんぱく質、脂肪は一人当たりの値となります。)

### 材料(4人分)

鶏肉(むね)	パプリカ(赤)… 1個
……4枚(1枚約120g)	サラダ油…… 大さじ1
塩こしょう…… 適宜	サニーレタス… 1/5束
レモン汁…… 1個分	和そば…… 1束
にんにく…… 1かけ	ごま油…… 大さじ1
カレー粉…… 大さじ1	黒ごま…… 15g
赤唐辛子…… 2~3本	

### 手順

- 1 鶏肉に塩、こしょう、レモン汁をふりかけ、すりおろしたにんにくとカレー粉もすりこむ。
- 2 オープン皿に1をのせ、サラダ油をふりかける。
- 3 2に種を除いた赤唐辛子の小口切りとパプリカのせん切りをのせる。また、サラダ油少々をふりかける。
- 4 200℃に熱したオープンで約20分焼く。
- 5 そばはゆでて水洗いしてぬめりを取り、ざるに上げ、ごま油と黒ごまをふりかけてあえる。
- 6 肉のつけあわせにそばのごまオイルとサニーレタスを添える。

### レシピ監修のご紹介 内山恭子先生(料理研究家)

フランスをはじめスイス・イタリアで修業した本場仕込みの技術を活かし、和歌山の「クッキングスタジオうちやま」でお料理教室を開催中。



健康のために、ちょっといいこと

## 食中毒、秋になっても要注意!

食中毒といえば夏に多いイメージですが、もっとも発生件数が多いのは、実は9月から10月にかけて。気温が下がってきたからといって、油断は禁物です。

### 食中毒予防の3原則を守ろう

食中毒とは、有害な細菌やウイルス、化学物質が含まれた食品を食べ、腹痛や下痢、おう吐などの胃腸障害を起こすこと。予防するには、原因菌を「付けない」「増やさない」「殺す」の3原則を守ることが大切です。

### 清潔に! 迅速に! 調理をしよう

キッチンにゴミがある場合は先に捨てておきましょう。調理の前に手をしっかりと洗います。冷凍したものは室温で解凍せず、レンジを使うこと。肉や魚を切った包丁やまな板は、一度熱湯で洗うことをおすすめします。食品の加熱は「中心部を75℃で、1分間以上」を目安に。加熱しても死滅しない菌や分解されない毒素もあります。食品についた菌は、時間の経過とともに倍々に増えていき、5~6時間で食中毒を起こす菌量に達してしまいます。調理後は早めに食べるか、冷蔵もしくは冷凍できちんと保存しましょう。

