

## 野菜のうす茹で（２） ～ふるさとサラダ革命～

2019年5月27日

サツマイモとジャガイモは、栄養（生命）のかたまりで、ほんの1～2分間で食べられるようになり、とても美味しく、健康に寄与します。

調理は簡単、道具も簡素、場所も取らず短時間。

時間のない方々、単身者、子どもたちや高齢者、だれでも難なくこなせ、理想が現実になりました。

サツマイモやジャガイモに限らず、野菜はうすくして短時間茹で上げる方法で、みんな美味しいサラダ（ノンソルト・ノンオイル・ノンシュガー）となり、健康に寄与します。

それは、生命素といわれる酵素を残存させる調理法だからです。

野菜は生きていて、酵素にあふれます。しかし、加熱に弱いため、100℃の熱を際限なく加えると、ほとんどが破壊されます。

同時に、栄養素の存在は味わいに直結するので、栄養素が消失すると味わいもいっしょに消失して、どうしても味付けが必要になります。

野菜をうすくして短時間茹でる方法は、野菜の生きている力の恩恵を、だれもが簡単に取り戻す方法です。

どうか、この方法を食生活に取り入れ、食にまつわる混乱と苦悩を終わらせ、美味しさと健康の暮らしを、確立していただければと思います。

- ① 調理からの解放（簡素な用具で短時間、最高の美味しさすべてを自分のものに）
- ② 調味からの解放（皮もむかず素材の完璧な味わいを引き出して、調味が不要に）
- ③ 添加物からの解放（生きている素材を直前に調理するので、添加物一切が不要に）
- ④ 外食からの解放（最高の美味しさがいつも共にあり、外部への依存が縮小する）
- ⑤ 金銭からの解放（自身が素材を最高度に活かせるから、金銭の入用は最小限に）
- ⑥ 健康からの解放（過度の加熱で失われていた栄養素が、再び活かされて健康に）
- ⑦ 依存からの解放（だれかに依存しないと喜びも健康もない思い込みから自由に）
- ⑧ 不安からの解放（最小限の食物の確保が最大限の健康を支える体験から平安に）

野菜のもつ味わいは一言でいえば妙味、私たちの五感と調和する天与の味わいです。

甘い、酸っぱい、苦い、辛い、渋い、それらを超えて広がる生命の味わい。

五感が納得し心が安定、五体と心が癒されて混乱と不安が収束、新しい価値観、新しい人生の始まりです。

私たちは、何をどれほど食べればよいのか、混乱と不安の中にいます。

健康への不安、金銭への不安、人々からの支援への不安、それらがいつも押し迫って窮迫の思いの中で、対処の方法もなく漂泊します。

そこからの脱却を果たさなければなりません。

さて、サツマイモ（径7cm×7cm）を例にとると、具体的な手順は以下のとおりです。

### 【用具】

まな板、スライサー、ガスコンロ、鍋、菜箸、天カス用網、ザル、ボール、

### 【準備】

01 サツマイモを洗う

02 サツマイモをスライス（1～2mm）する

03 鍋に湯を沸かす（700ccなら3分間ほど）

04 ザルをボールで受け、水を張る

### 【手順】

① 鍋の湯にサツマイモのスライスを投入

② 厚さに応じて60秒前後茹でて網にすくい、ボールの水に移して冷却

③ ザルを引き上げ、水を切って皿に移し、出来上がり

※ 茹で加減を見るには、加熱中のスライス一枚を水で冷まし、試食して判断する

※ 包丁などを用いて3～5mm厚でスライスした場合は、茹で時間を調整する

※ 冷やすとさらに美味しく、刻んだりクラッシュさせるなどして、様々に用いる

100℃の湯の力は、絶大です。

それを調理に用いるには、素材の性質を踏まえ、ごく短時間を心がけます。

その原則はサツマイモやジャガイモだけではなく、葉菜全般や、大根、カブ、ニンジンなどの根菜にも当てはまります。

葉菜を茹でる場合、葉の部分は10秒前後、茎の部分なら20秒ほどです。

また、ジャガイモは90秒ほど、根菜のカブは30秒ほど、カボチャも30秒ほどです。

食欲も味覚も十分に満たし、しかも健康へと導いてくれる野菜たちの味わい、それを中心に据えた食生活に切り替えることが大切です。

「食に追われる人生」に終止符を打ち、「食に生かされる人生」を謳歌したいものです。

「食を担う」のではなく、「食に担ってもらう」ことで、解放されます。

イノシシやアライグマは厳しい自然環境に耐えて、旺盛な繁殖力で勢力を誇示します。あの強靱さ、逞しさ、活力と健康が、なぜ私たちには備わらないのでしょうか。生のサツマイモやジャガイモは彼らの大好物、そこに秘密の一端があります。

彼らはノンソルト・ノンオイル・ノンシュガーの生食で、無添加です。

今こそ、彼らの食生活との対比から、多くを学ぶべき時代を迎えています。