

米の知識とたき方 たべ方 (第6回) (新しき世界へ 1970年5月号)

米の知識(その六)

れを応用すること。

(ホ)五分づき米の場合

五分搗の場合も殆んど変りはないが、水加減を幾分多くすることと、トロ火の時間を少し長くする。七分搗、五分搗が白米の炊き方との違う要点は、ボソボソしないようになるべく柔か目に炊くことと、白米のように水分の吸収の早くない外皮を被っている五分搗は、十分蒸らしてふっくらとさせることである。白米から急に五分搗になりにくい家庭では、七分づき米で馴らしておくこともよい。

なお口に馴れる迄の間は湯ぜ御飯や、炒り御飯などのように、他のもので味をつけて食べるのも、一方法である。よく噛んでたべること。噛めば噛む程甘味が出て却っておいしくなることを忘れないように。

(ヘ)炊き方のいろいろ

米の炊き方位と思うことはいけない。今日料理は知っていても米の炊き方を知らない婦人が多い。まづ料理は米からである。米の炊き方の上達することが料理法の極意である。いわんや七分づきの場合においておやである。

煮物は一切高い熱で、高い圧力を加える事が何よりの秘訣である。然らばどうすればよいかというと、先づ天竺木綿二枚を用意して、ザンブリ水につけ、しづくの垂れない程度

に、やわらかに絞る。そしてお釜にかぶせる。それから蓋をする。蓋の上に重しをする。石でも鉄でもよろしい。蓋をおさえる。「蓋おさへ」というのがあるが、バケツに水を張って載せてもよろしい。蓋は釜口にピッタリしなければいけない。それから火をつけ、瓦斯はネヂを充分に開いて燃す。やがてお釜の中でお米が煮えて、ゴトゴト音がし、かぶせた布の所から吹き出しそうになる。この時ガスを閉めて四、五分その儘にしておく。それからまた火をつける。ガスなればネヂを半開にして約四、五分そのまゝにする。

薪なれば松葉をほんの少し、火をつけて竈に入れる。

この方法によると、時間で三割、燃料で三四割、お米が一割五分の節約が出来る。

玄米又は二分づき米を炊くには、初め玄米を水洗し、夏なれば七、八時間、勿論それ以上でもよろしい。冬ならば十五六時間水浸する。そして釜に仕掛ける。この時水浸しにした為、米から栄養素が水に出てしまうから、水浸の水を捨てないで仕掛ける事である。水和減は、一升の米に一升四合又は五合にして、吹き出し気味になった処で、一旦火を消し、十分間放置、次にガスでは螢火の光位にしか見える程度に火をつけて、三十分位すてておく。それから再び火を消して十五分蒸す。さてかくして蓋をとって見て、米が玄米の色でなく、白米を帯びた糠色となっていれば上出来である。此の時にまだ外中果皮が破れずに、米のままの様な色であれば湯を釜肌に少しまわして、再び細く火を燃してそれからまた蒸して見る。かように炊けば、玄米でも、二分づき米でも、食べられるのである。

玄米又は二分づき米は、この方法で炊くと、一時間三、四十分はかゝるのである。七分づきから五分づき米は、水加減、火加減に気をつけて炊けば、充分おいしい御飯が出来る。

この飯炊法は、一-二回から三-四回経験すれば、充分上達するものである。

次に蒸竈を、使用する方法がある。玄米又は二分づき米は、前述の様に水漬してしかける。竈の大床には、松炭を充分おこして、そして釜をかけ大蓋をする。二、三十分すると大蓋にある小孔(口径三寸位)から湯気が非常の勢で吹き上げる。二、三分の後、この小孔に蓋をする。十四、五分したら下の口をふさぎ、二、三十分蒸らす。かくして飯が出来上る

のである。

もし釜の蓋をとって見て、白味を帯びて来ない様であれば、まだ熱が不足のためであるから、釜肌に適量の湯をまわして下の口を開ける。かくすれば一旦消えた火でも起って来る。かくして、また五、六分間の後に下口を閉めるのである。

この竈は、都会では飯炊器中で最も優秀なものであるらしい。

一三 米のたべ方について

(イ)食事の礼儀

たべものとは、たまへるものとの意である。食事に際しては、毎食毎に神のたまへるものに感謝し、不自由なく、御飯を頂けることに対して、礼を捧げて後、箸をとるべきである。

家族が箸をとる前に、主人に、「頂きます」と云うのは、主人に仮りて、伊勢の豊受大神なる外宮様と祖先に、感謝する意味である。

主人も亦同様に、外宮様に、また祖先に、礼を捧ぐべきは当然の事である。三千年の歴史とこの国土の存在がこの食事を下したまわったことに感謝するのである。

このたまへる物に対しては、何時何処でもその礼を捧ぐべき事は、人間として当然である。山に握飯を食べる時も、勤務先で弁当を開く時も、飲食店に食を求める時に於ても、脱帽していただきますという言葉、称えて食事をすべきは当然である。

又欧米では、談笑の中に食事をする習慣であるとか聞くが、日本に於ては、食事は最も静粛にする様に古来から行われている。後に述べる咀嚼を十分にしなければならない点から考へて見ても、日本流の方が合理的であるのは当然である。

(口)時間とそしゃく

食事と食事との間は、六時間位の間隔をおく規則は、最もよろしいといわれている様であるが、これは必ずしも一様ではない。殊に冬期に於ては、六時間おきの食事は困難である。然し、少くとも食間は五時間位は保ちたいものである。つまり体の素質と労働によってかわるのは当然である。

食物の胃を去る時間は普通食に於ては、三、四時間位と見られているから一時間内外は胃の休養時間とするのである。この休養は必要の条件で、間食を避ける事は、胃の休養を与えるのに最も効果があるだろう。

現在、一般の食事が、腹の空腹工合の如何にかゝらず、時間が来れば食膳に向うと云うのが一般の有様である。普通人で普通の働きをしているものならば、食後凡四、五時間も経てば空腹感を覚えるものであるが、少し胃の調子の悪い人には、空腹を感じなかったり、或は反対に非常に空腹の感が強く、空腹と云うより飢餓感とでも云うか、手や体が空腹のために、フルエル人もある。これは仮性空腹感とでも名付くべきものである。

以上二つの場合、前者に於ては、モウ少し時間を延して、空腹感の起る迄待つ。

又空腹感が熾烈の人は、極めて少量、すなわち手や体のフルエのやむ程度の僅かの食事をする。そして、後に来る快い空腹感が起る迄、食事をとらない様にする。こうすれば胃の調子は直きに平常に復するものである。

尚三度の食事に、膳に向っても食べる気になれない事がある。こんな時には一食やめて見る。これでも食慾の起らない様な場合は、一日の断食を敢行して見る。この時には、空腹感があつたからと云って、菓子や果物を食べたりする事は禁物である。

かくすれば、大抵次の日からは食慾が出る。こんな時に、大抵の人々は食べないと体が弱るからと云って、少量づつでも毎食摂るものであるが、これはかえって、消化器の変調度を増加する事には役立つが、整調には無益である事を思わねばならない。

現今、一般家庭の食事所要時間は、十分乃至十五分位である。人によって五分位ですませてしまう。この食事用時間は吾々の咀嚼の精粗に関係し、咀嚼は健康と不可分の関係をもっている事を考えねばならない。

昔から、「早飯、早糞、早仕度、芸の内」という事を云っていて、平常でも、これを遵奉する向もあるが、これは平素の心得であってはならない。

食物を咀嚼する事は、十分な消化機能を發揮させる第一要件である。十分に咀嚼された食物は、胃に入って胃液の作用をうけやすい状態になっている。こゝで完全に胃液の作用をうけて腸に送られ、膵液や胆汁や腸液の働きをうけて、初めて栄養として吸収されるので、咀嚼が充分であれば、消化も吸収も完全に行われるのである。この大切な咀嚼が、一般にはあまりにも等閑にされている事は、国民保健上には捨置き難き問題である。

昔から、穀物は「噛みしめる」と、噛みしめる程真の味が出るものである。

普通には、食べると云うより呑込むと云った方が適当と思われる様な食事が行われている。蕎麦や豆腐でさえも、噛みしめて見れば、また格別の味が出るものである。

次に咀嚼は、歯芽を健全に保つに役立つ。歯のよしあしは、其人の体質によるとはいえ、歯の悪くなる様な人は、噛む努力を厭うものに多い。

古人が歯を丈夫に保つに、歯を叩くという事を教えている。これは、上下歯牙を噛み合わせる運動で、咀嚼と等しい運動である。

人は、咀嚼は、消化吸收を促す必須要件ではないという。かく説く人は生来非常に強い消化能力の所有者であるから、一般の人がこれ等の特別の場合の人の真似は、禁物である。

現代人は非常に多忙である。食事する時間も惜しいと云って、忙しい食べ方をする。如何に忙しくても、食事の時間だけは充分に見積っておきたい。古人も此点を心配したのであろう。「親が死んでも食休み」という言葉を残してくれている。これは一般には食後の休みと解釈されているが、食事は働く事に対しては休養の一つであると観る建前から、食事

の時間を充分にとる意と、解釈した方がよいのではないか。

然し全く健全な胃腸の所有者である人には、此充分な咀嚼という事は問題にする必要がないばかりでなく、この充分な咀嚼の為に、食物の消化器に与える機械的刺戟を減弱せしめて、消化過程に不利な事があるかもしれないが、大部分の人には、この咀嚼は健康と重大関係のある事を見逃す事は出来ない。

(ハ)食事の量について

箸をとった時、飯を大口に入れれば、嚙む事が充分出来ない間に、不知不識食物は咽を下ってしまうものである。

「一口は一箸半」と教えている古人の周到さを思わねばならぬ。

口に少量づつ入れて嚙めば、いつまで嚙むとも、自然に咽へ流れ込む様な事はない。

口の内で、重湯の様になるまで咀嚼してから嚙下する事が、消化機能を充分に發揮させる第一要件である。

一口の七分づき飯をば粥状にまで嚙み砕くには五十回、玄米飯又は二分づき飯ならば七十回を要し、これを尚重湯状にまで嚙むには百二十回以上を要するものである。(勿論人によって歯牙が異なるからみな異なる)普通一碗の飯を食べ終るに、一口三十回づつ嚙む時は、五分を要し、七十回嚙めば十分、百二十回嚙めば十五分はかゝる。

然し、白米飯はこう長くは嚙めない。それは三十回もすると、恰度白米と云う二字を横に列べた様に、本当に粕を嚙む様な感じになるからである。これにひきかえ、五分づき米、二分づき米又は玄米であれば、かめば嚙む程、複雑微妙な味を覚えて来るものである。そして咀嚼を充分にする事を実行した人は、必ず咀嚼と一食の分量と大変な関係のある事を発見する。

平常は五、六杯を平気で平げる人でも、一膳を十五分宛かゝって食すれば、二-三杯にて

満腹し、五、六杯食べた時より腹工合がよい事もわかる。

又この方法によって、大食癖をも矯正し得るもので、青壮年時代の暴飲暴食家も立派な養生家になり得るのである。

この一食の量は、個人々々の習慣、消化能力の強弱、身体の大小等に関係のある事は勿論ではあるが、筋肉労働をしない人であれば、先づ二碗で不足はないのである。殊に坐業の人、精神労働家は、食の少ない方が疾病予防に役立つものである。

「腹八合に医者いらす」「一口者の法破り。」古人の言は穿っている。腹八分目「モウ一口ほしいなア」と思う所で箸をおく。これが食事の根幹をなす最重要点である。

水野南北は、その修身録に、「食は其体の大小強弱によって、各分限相応の極りあり、或は二膳、三膳食するものあり、また四、五膳食して腹に満つるものあり、たとえば三膳食して腹に満つる者は、二膳半食するを以て腹八分と云い、節成ると云う。」と教え、又「識ある人は一度の食、半膳つゝしんで是を施すべし。尚半膳慎しむ時は、腹中安くして気滞る事なし、故に病厄の憂なし」と云っている。只「食を控えろ」と云うても仲々に行われにくい咀嚼が充分であれば、自然に控える状態に導かれる。

上述の様に、咀嚼を充分にするには、毎食の食事時間は、少くも三十分以上を見積るべきである。一時間を費し得る事を許されるならば、これに越した事はない。

こうした食事法を採用すれば、食後の休養は特に必要のものではない。食後の無駄話の時間を食べる事に用いるのである。こうすれば食べたてに歩くとも、横腹か痛んだり、又仕事をして、倦怠感は起らずに済むものである。「腹の皮がツツパレば、目の皮かたるむ」と云い、「食後は休養の必要がある」と云う様な類は、已に食べ過ぎの証拠である。

飯と菜とは一緒に口に入れない事である。白米飯は自身の持味が極めて少ないので、菜と共に食べなければ不味い。従って飯の味と、菜の味とを同時に味覚に訴えるけれども、五分づき、二分つき米飯では、菜と一緒に咀めば飯の味は半減されてしまう。

仮りに吾々が、料理を味わう事を考えて見る時には、決して、飯と菜とを一緒には入れ

ない。一品一品味わって見るのが普通である。この態度が平常の食事にも必要である事を忘れてはならない。

(二)大食過食について

大食とは、性来又は後天的に、胃の受容量の普通人より大きいもので、過食とは、各人個有の胃の受容量以上に食べる事を指して言うのである。然し、時には大食過食が一つになる場合も考えられるし、大食は一般に、過食を伴い勝ちである事も考えられる。

日々に変る吾等の身体の調子と同様に、胃の受容量も常に一定してはいない。その調子の変化は受容量にも影響して、時には減退する。

此増減の程度の少ない人程健康体である。増加した時、即ち食慾が充分に現われた時も腹八分に止め、減退した時、即ち食慾が十分でない時には、定めた量には関係なく、腹具合におそわって八分目にしておく、これは大切な事である。

五分づき米又は二分づき米でも脚気は起るのは、此大食の人、過食の人の事で大食、過食では脚気を予防する事も出来ないし、治療にも甚だ邪魔になるものである。

服薬によって、一旦は極った様に見えても、再発はまぬがれない。脚気が全治したとは、再発しないと云う事で、こうなるには、必ず節制か伴わなければならないのである。

年々脚気が起ると云い、慢性の脚気だと云っている人は、「自分は節制はしないぞ」と、看板をかけている様なものであると断言し得る。さて、此大食しない、食べすぎない状態を、少年時代から養ってもらったら、どんなに吾々は幸福であろう。真の食べ方は幼年の時代から培われねばならない。

或人が「親の溺愛は子を不幸に導く。飢えて死ぬ児は少ないが、食べ過ぎ、飲ませ過ぎで死なせる子供は実に多い。」と云っている。味わうべき言葉である。

小児の死亡率は、殊に乳児に於て高い。その原因は、消化不良が断然第一位を占めてい

る事は、食べさせ方の誤りを物語っているものである。三、四歳か六、七歳頃迄は最も親の注意が肝要の時である。彼等には、食物以外には何れもこれに及ぶ薬が見出し得ないからである。此時代に甘味をむさぼる事を覚えるものであるから、兎に角、彼等の注意を他に転ずる様に心掛くべきである。即ち食物が目につれない様にする。

此時期に、食物を貧る事を覚えたならば、是が矯正は、当人が自覚を生ずる迄は絶対にと云ってもよい位、出来にくいものである。子の将来の為には、近所への義理を欠いても、親の死目に遇わなくも、これを護り育てる覚悟が親の慈悲である。

これを云い聞かせても、尚我意を通す子かあるとすれば、罪は親にある。即ち親の過食、大食、又は間食癖は、無意識の間に子供に伝波するからである。実に以心伝心である。心ある医師は臨床上、子供の診察のさせ振りで、母親の子に対する「甘サ加減」を知る事が出来る。近年に於ては、ともすると、母親より甘い父親を見る事さえある。困った事だ。

さて、食の不同を避けて、節制これつとむるとも、頭の使い方、仕事の多少等で、日々に悪化する体の調子が悪くなる様にさへ感ずる時がある。食事は注意する人も、こんな場合によく挫折するもので、此時期をフンバラなくては正しい食事の撮り方は出来ない。又、時々異常の食慾亢進が起る事がある。

例えば、毎食二膳と定めているのに、二膳では物足りなく、三膳四膳を食べても腹に満たない。こんな時は必ず病の先駆症で、此時に食慾を制する事は、病的なるが故に、困難中の困難と云ってもよい位自制心を要する。然し此時、「病気だナ」と気付けば、割合に節制するにも易い感じが出るものである。此食慾の異常亢進の起るのは、まだまだ平生の心掛けに欠けた処ある証拠で、モウ一步進めば、胃の腑には、完全の目盛が出来て、副食物に眩惑されて、腹も身の内であると言う事を、忘れる様な事はなくなるものである。

此一条は、殊に云うべくして行い難しの部に属するもので、戒心の臍を固めてかゝらねば食事の節制は徹底しない。尚正しい食べ方に志す人は、わるいものを食べた後で、よい

ものをたべればよいという相殺的な考へは危険である。

昼飯は多く食べたから夕食は少くする。御馳走があるから一膳を増し、菜がないから一杯を控えるといった、副食物の好悪によって食量を増減する事は、正しい食べ方の敵とも見做すべきもので、食量の一定しないのは心の平静でない事を物語るもので、これがヤガては病の一因子ともなるのである。

われわれの周囲の人で、健康で長寿な人を一瞥しても、食事の美醜によって、食量を増減する様な事のないのに気付く事が多い。

健啖家の病は胃腸に初まり、中風に終る。中風症を病む者に八分食者なし、と云い得ると思う。八分食者か不幸中風に犯されても軽く、大食者は、重い中風にかゝるか、始めは軽症の様に思われても漸次重病となる。

(ホ)食事のいただき方

回数と時間一原則として、一日二食、午前十一時・十二時と午後五時・六時頃よし。但空腹でなければ食うべからず。食事と食事の間は少くとも五、六時間おくこと。昔の日本人の如く、朝夕の二回にするは最もよし。(主食又は副食の一部(例えば玄米クリーム、みそ汁)を朝食の代りに午前七、八時頃にとるは差支えなし。)

分量・腹八分目が最もよし。副食は必ず主食の三分の一、即ち「めし三口、さい一はし」の割合(但し汁は別)。お米はなるべく今摺(粳のまゝを保存してあった米のこと。其