

インスタントラーメンに代表される即席めんは、今では世界で 1014 億食以上も食べられています。今では、インスタントラーメンは、「世界食」に成長しており、このような状況において健康的に食べるという観点から、インスタントラーメンの上手な活用方法、簡単に美味しく・栄養バランス良く効果的に食べる方法について調理実習が開催されました。

調理実習「インスタントラーメン料理教室」

講 師 大手前栄養学院専門学校
小谷 一子先生

調理実習は、管理栄養士・栄養士を目指す養成校学生（大阪青山大学・大阪市立環境科学研究所附設栄養専門学校・大阪府立大学・大手前栄養学院専門学校・千里金蘭大学・辻学園栄養専門学校・帝塚山学院大学）56 名が参加しました。

最初に小谷一子先生よりデモンストレーションをしながら、つくり方等調理のポイントについての説明がありました。

レシピは、（社）大阪府栄養士会ホームページに掲載する予定ですので、ご覧ください。

「大阪産」の野菜をふんだんに使ったレシピ

です。手に入る野菜でも美味しく召しあがっていただけます。

《ひと手間加えて新たな魅力が発見できる

オリジナルレシピ 4 品目。》

- ・いただきます大阪産（おおさかもん）
カレーラーメン
- ・蛋花湯麺（タンホワタンミェン）
- ・千両なすと豆腐の麻婆（マアブオ）ラーメン
- ・カラフル棒棒鶏麺（バンバンダイミェン）

主催（社）大阪府栄養士会

（公社）日本栄養士会

後援（一社）日本即席食品工業協会



講演「湯気の向こうに笑顔が見えた」

講 師 オーロラキッチン
主宰 西村 淳氏



西村氏は海上保安庁在任中に '89 年 (30 次) と '97 年 (38 次) の 2 回、南極観測隊員に選ばれ、調理担当のひとりとして越冬隊に加わった。第 38 次隊では、南極で最も過酷といわれる平均

気温 - 57℃ (当時) の「ドームふじ基地」で越冬した。著書の爆笑エッセイ「面白南極料理人」はその毎日をつづったものである。現在は食を通して様々なコミュニケーションを図る株式会社「オーロラキッチン」社の主宰。

11 月 14 日に日本を発ち、まずは昭和基地へ。(10 日に 1 回、風速 30m ~ 50m のブリザードが吹いている。) 12 月 29 日よりドームふじ基地へ向けて 1000km の旅が始まる。

その間 (1 ヶ月間)、隊員は雪上車の中での食事となる。隊員は食べたいメニューを西村氏にリクエストしてきた。食材や器具は荷物の奥底に梱包してあるため、使える材料は限られていたが、その中で応えた料理が下記である。

- * とんかつ：車内では油を使用しなかったため、インスタントラーメンをバラバラにして電子レンジで十分加熱したものを衣の代用とし、ボイルした鶏肉にまぶした。
- * 冷奴：豆腐の代用にクリームチーズを使用。おかか、乾燥ねぎ、醤油をかける。
- * 焼肉：ホットプレートの代用に 3 台のアイロンを使い、肉を焼く。
- * 肉じゃが：肉を炒め、塩、こしょうし、冷凍ポテトを加え、醤油の代わりにコーラで色づけする。

そして、標高 3800m、日本から 1 万 5000km 離れた基地で 1 年 2 ヶ月、男性 9 名のみの生活が始まった。基地の外は酸素が少なく、気温 - 75℃ 風速 15m 体感温度 - 90℃。このような環境下では、10 秒でラーメンが凍り、お湯が空中で霧状になる。

さらに南極では沸点が 85℃ となるため、熱湯が沸かせない。そのため沸点を 100℃ に設定されている電気炊飯器はセンサーがきかず、米が炊きっぱなしになる。そこで、85℃ 以上にならないということを逆手にとり、炊飯器を

利用したローストビーフを考えた。

南極のローストビーフは男の料理らしく、棒で串刺しにした肉に油を塗り、火をつけて松明のように掲げながら表面を焼く料理法だったのだが、肉に塩、こしょう、ガーリック、ブランダース、ローズマリーをすりこんで真空パックし、炊飯器に入れ、保温スイッチで肉 500g なら 40 分加熱する。中がピンク色のローストビーフの出来上がり！

また、お湯が 85℃ 以上にならなくてもインスタントラーメンを作るには十分であったため、ラーメンは隊員たちの大切な命の糧であった。基地の中には多種類のインスタントラーメンが保管されており、隊員たちはそこを「ラーメン横丁」と呼び、自由に食べていた。

- そこでは多様なラーメンの食べ方があった。
- * 醤油ラーメンにちょい足し：インスタントコーヒー小さじ 1 を加えると深みのある味に。
- * みそラーメンにちょい足し：コーヒーゼリーを大さじ 1 ~ 2 加える。ゼラチンが風味を与えるという。
- * 肉みそラーメン：肉みそ (長ネギとひき肉を炒め、にんにく、みそを加えた) をのせる
- * サラダラーメン：たっぷりの野菜に、フレンチドレッシングと中華ドレッシングを 1 : 1 で和え、トッピングする。
- * いなりラーメン：味付けた薄揚げの中にインスタントラーメンを入れる。

湯気の向こうにみんなの笑顔があった！

食育って何だろう？ 西村流の食育とは・・・特別なレシピ、特別な材料を使って立派な料理を作るのではなく、大切な人、愛する人に料理を作っている、その後姿を見せることである。喧嘩の仲直りの言葉、それは「ごはんにしよう！！」

.....
ユニークないろいろな料理だけでなく、50 年に 1 度の現象である「ブルークラッシュ」

(太陽が沈む時、水平線がグリーンになる現象)、月、オーロラ、太陽が 1 度に並ぶという 140 年に 1 回のめずらしい現象、神秘的なオーロラなどの映像に感動し、かわいい南極の動物たちの映像に癒され、最後は同伴者ドクターの秘話に涙した 90 分であった。

(文責 地活 畑岡桂子)