

## 肉無しバーガー～大豆ベースのバーガーが、席捲するかもしれない??



ドイツでは、いよいよ米国系列のバーガーチェーンでベジバーガーを売り出す!! 赤い肉色、ジューシー感、噛み応え、どれも牛ひき肉の代わりとなる自信作となっている。テクスチャーと言い、肉汁感、香り、どれも完全に代替品としての仕事を果たしている。

ドイツでの市場に現れたあとは、消費者の判断を待つのみ。

## シリコンバレー産 肉風バーガー～不可能を可能にする植物性エキスの成功

米国内ではすでに、製品化しているこの大豆ベースのバーガーは、シリコンバレーの食品テクノロジーの産物。

牛ひき肉の持つ肉汁の旨味をそっくりコピーできた植物性エキス(Pflanzlichem Fleischsaft)は、食品業界を揺るがす大きな成果として、今後の流れを作っていくことになる。

畜肉に絡む、成長ホルモン、抗生物質、化学肥料などへの不安、家畜を飼育する飼料や暖房設備など天然資源のコスト、枯渇問題、汚染問題など、動物への不安や問題提起から、菜食主義志向が高まっている。

超肥満に悩む米国人など、医者からの指導から、植物志向になっている消費者の動きは見離せない。

今や地球上の地面の3分の1を飼育場にしないと、増え続ける我々地球人のすべてのお腹を満たすことが出来なくなっているのだ。

家畜の肥育事業は、今現在も、また更に今後も、環境問題の最大の問題の一つである。

**表現：**肉の持つ独特の味やジューシーさ、脂肪の甘味、香りなどにどれだけ近づけられるかは、至難の業。

特に牛肉の持つ特有の香りは、人間の脳に直接届き、幸福感をもたらすホルモンを有する。

牛肉の特徴を出すため、100種類以上の熟成したアロマ組織と酵素を大豆成分に加えて熟成させることによって、牛肉に限りなく近い食べ物を作る事が出来た。

赤みが濃い焼き色は、鉄分で表現でき、噛み応えは繊維質のコントロールである程度までは近づける事が出来る。

栄養成分は、大豆タンパクで補えるとしても、ある程度の妥協点を我々に要求されるのは仕方がないと言えよう。

**未来への一步：**この植物性食品がほぼ完成に達したことは、単にトレンドなのではなく、日々の食卓の、乳製品&肉製品のカテゴリーに、新たな別のタンパク質のジャンルが入り込んできたことを意味する。

また、すでに足を踏み入れている食糧危機に、どう向き合うのか、我々の方向性を問われている。

従来の農産物生産者と、これからの工業生産者とのせめぎあいも、今後は起きてくるであろうと、予測されている。



# バッタは和牛並みの価格～ いよいよ欧州のCOOPが販売

ベルギーとスイスのCOOPでは昆虫と芋虫を販売開始した。通販会社も多数！！3種のセットで29.8€



他社のスナック昆虫Mixでは25g4種パック 11.95 €  
100g換算 100g = 47.80 €  
(和牛並みの価格)  
また別の通販では 19.99 €  
= 6.63 € / 100g

<https://www.besteinsekten.de/insekten-kaufen/speiseinsekten-zum-kochen/>

## 地中海沿いのKlassicFood クラシックな美味しいもの

美味しい生ハムと、大地の恵みワイン、さんさんと太陽の恵みを浴びたトマトソースにオリーブオイルふんだんに使ったアルデンテなパスタ！！

毎日食べても飽きない料理満載の地中海料理、のんびりと紙上の旅へ！！

地中海沿岸・・・まずは、西側のスペイン・・・

**イベリコハム**： どんぐりの大木が繁る10万ヘクタールの斜面に奔放に走り回るイベリコ豚はハモンイベリコとなって、アメリカから中国まで48か国に輸出される。真っ赤な赤身が美味しい**ハモンセラ**ーノも有名。

どんぐりの樹は、古木となって撤去された後は、ワイン樽となって、リョーハワインなど高級スペインワインの寝床となる。

イベリコハム、特に最高峰のクラスベジョータを食べる時は、絶対このどんぐりの樽で熟成したワインがあうと言う。

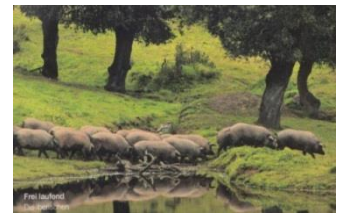
**トルティーヤ**： マドリッド名物、薄切りジャガイモ入り分厚いオムレツ。19世紀の戦争時代に、腹を空かせた軍曹たちに、すぐに出せる料理として、農家の主が考え出した料理。台所にある材料がジャガイモ、玉葱、卵しかなくて、急遽生まれた料理。魚やソーセージなどを入れたレシピもあるが、オリジナルはオリーブオイルで20分間炒めたジャガイモと玉ねぎのみ。最近のマドリッドっ子が好きなレシピはオリーブオイルでたっぷり炒めた玉ねぎとニンニク。

**パエリア**： **バルセロナ名物パエリア** 大人数でひとつの大きなフライパン料理を囲む幸せ。浅いフライパンにシーフードの旨味をたっぷり吸った美味しいお米料理。ロングライスより日本のお米の方が美味しい。一緒に赤ワインを急須のとんがったようなガラス容器ポロン Prronに入れて、遠くから口に注いで回し飲みするのがバルセロナ流

**フランス：フイヤベース**：フランス・マルセイユの漁港に上がる新鮮な魚介で作るシーフードシチュー。たっぷりの白身魚や貝の具に海老やカニから出る味噌の旨味が広がる。魚のあらや骨、海老の頭などで基本のスープを取るの、無駄がなくエコな料理。

**ピンク色の海塩**： compagnie des Salins du Midi フランス南岸は遠浅の海が続き、強烈な太陽と強い風邪が有名。パリ市と同じ広さの巨大な塩田ではこの二つの自然の力がキレイな海水をピンクのクリスタルな塩を生み出す。湿り気のあるこの海水塩はベーターカロチンを豊富に含み、まろやかな自然な味で、テーブルソルトとして特に人気がある。Fleur de Sel が有名 [www.visitesalinesdecamargue.com](http://www.visitesalinesdecamargue.com)

**イタリア：パスタ**：スパゲッティやトルテリーニなど、種類はたくさんある。赤ちゃんの耳という意味の耳たぶ型のオレキエッタなど、か



わった形や平たい麺など生パスタ専門店が、街のあちこちにある。

イタリア人に言わせると、乾麺は後回し。パスタと言えば、打ちたて、生麺こそがパスタである、と力説！！日本のそば、うどんと同じ定義だ。イタリアでも生パスタの最高峰と言われる店はRana社。今も創業者のGiovanni RanaはGuzziのバイクにのって50年間配達に回る。

Rana.it/de



**ナポリピッツァ**：ピザと言えばナポリ、ナポリと言えばマルゲリータ。1889年6月11日、王妃が召し上がったという



トマトソースとモッツアレラチーズとバジルだけのシンプルなピザは、世界1のピザとして、その王妃の名前を冠して有名。その起源は2通り。ちょっと見栄っ張りだった店主Raffaele Espositoは経営する“Brandi”が、ナポリを訪れたイタリア国王夫妻、Umberto I世と王妃マルゲリータに、イタリアの国旗の色：白と赤と緑だけでピザをお作りして、献上。まさしくイタリアのピザだと大変喜ばれ、その王妃の名前を頂いたとの事。



2つ目の説は、ナポリを訪れたUmberto I世夫妻が、ナポリのピザが名物だと聞き、色々な種類を集めて、コンテストをやろうと企画。‘Antica Pizzeria da Michele(ミシェレのアンテークピゼリア)が持参したイタリア国旗の3色ピザを第一位に選んだとの説。また映画”Eat Pray Love”(食べて、祈って、愛して)の中でピザマルゲリータを食べるシーンがあり、この映画の公開で一躍人気が出た。



ナポリで今、その一番の有名店L’Antica Pizzeria da Micheleは世界中から、毎日観光客が押し寄せる。80才を超えようとする店主自らが店に立ち、薄い生地を伸ばし、焼き立てのピザを提供している。種類は2種だけ。マルゲリータとパルメジャンチーズのマリナーラのみである。www.damichele.net



**BiO ファインコスト食品**：良好な天候と、火山大地が生み出すミネラル成分たっぷりの

野菜を使ったトマトペーストやトリフ製品など、野菜やキノコをアレンジした瓶缶製品がイタリアには豊富にある。パスタやピザに利用でき、手軽で便利。

**ティラミス**：世界的に有名なデザートとなったティラミス *tiramisù* [tirami'su] は、私を引っ張り上げて！！という意味の、元気が出る、マスカルポーネ、卵黄、砂糖を使ったクリームを、エスプレッソとアルコールを浸みこませたビスキュイに載せたお菓子。19世紀初頭に、Venet州Modenaのシェフがロシア人皇女シャルロットの為にマスカルポーネクリームを使った菓子を考案したのが最初。その後ヴェネチアの菓子職人が、ナッツリキュールや、マサラ、ラム酒、コーヒーを浸したビスキュイを台に使ってリニューアル。1960年になって、リッチなデザートとして、一躍世界に広めたのは、ヴェネチアのTrevisoというレストラン。今はこの店は存在していない。今、ヴェネチアでオリジナルのレシピで販売しているのは、



“I Tre Mercanti”店。 www.itremercanti.it

**パスタ・ボロネーズ**：永遠の味トマトソース(ポモドーロ)・・・牛ひき肉が入ったミートソース・ボロネーズ(Bolonese)いつも、どちらを頼むか真剣に悩むところ・・・本場ボローニャでは、生の平麺 *Tagliatelle*(タグリアテッレ)がソースに良く絡んで美味しいと、定番。スパゲッティ・ボロネーズというのはイタリアには存在しないと主張！！ボローニャでミートソースのパスタが食べたければ、*Ragu alla Bolonese*を注文すること。



牛ひき肉とパンチェッタ(生ベーコン)をオリーブオイルで炒め、セロリ、人参、トマトをたっぷり加え塩コショウして煮込む。最後に生クリームを加えるのが秘訣。長時間煮込んだソースの旨味がパスタに絡んで最高！

ボローニャで昔どおりのレシピで提供している有名店は、Ristrante Diana [www.ristrante-diana.it](http://www.ristrante-diana.it)

**ギリシャ・オリーブ**：昔から営々と続けられているオリーブ栽培。栄養豊富な火山大地の恵みは、人間を健康に保ってくれる宝物。完全無農薬で栽培されるオリーブ園Maniは、フレッシュな絞り油だけではなく、オリーブペーストやトマトペーストなど、Bio製品をドイツに輸出している。さらにBio-Veggi-Hotel(有機野菜のベジタリアンホテル)として2004年からMani-Sonnenlink Boutique Resort Hotelも経営している。[www.mani-blaeuel.de](http://www.mani-blaeuel.de)



**ピタ(パン)**：Pitaは地中海沿岸、中東、北アフリカで食べられる直径20cmの丸パン。オーブンで焼くか鉄板に貼り付けて焼く。中心が空洞になるので中に具材を入れたりできる。



ギリシャの、ほうれん草入りピタ“Spanakopita”は、クレタ島が発祥。湯がいたほうれん草を細かくしてチーズやナッツなどと混ぜて具を作り、ピタにはさんでオリーブやギリシャのヨーグルトTsat siki (ツァツイーキ)を添えて出す

**イストリアワイン**：イタリア・ヴェネチアから東へ海岸沿いに下るとクロアチア・イストリア半島に着く。イストリアも、地中海のリビエラと言われる天候に恵まれた土地。20世紀末から、クロアチアもワインの輸出が盛んになり、国内だけに留まらず、ヨーロッパのクオリティを引き上げている。1990年創業のDegrassi家の白ワインは高評価を得ており、新ワイン産地として今後伸びる地域である。[www.degrassi.hr](http://www.degrassi.hr)



## 似ているようで、似てないもの・シリーズ4：全粒パンと白パン

日本人がよく食べる食パン、バターロールパン……なかなか日本では、外側がカリッと焼かれた全粒パンや、スライスしてハムなどをのせるずっしりとした黒パン、ライ麦パンなどは少ないですね。



他の米や麺類などと同様、パンは炭水化物が主な成分です。炭水化物は、糖質に変わり、体の中ですぐにエネルギーとなりますが、糖質の摂り過ぎはカロリーオーバー！様々な疾患を引き起こす要因となります。1日にパン皿大の大きさ(16cm)のパン1切れ(厚さ1cm)の全粒パンが適量であるとされています。

**全粒パン** 小麦の表皮や胚芽もすべて粉にした薄茶色のパン。食物繊維やミネラルを含んでいる。

**消化に時間**：全粒パンは未消化で排出される食物繊維が豊富なため、噛むのも消化にも時間がかかる。それ自体のGI値が低いのと、食べている間にお腹がいっぱいになってくるので、結果的に量も減り、糖質の摂取が減り、ダイエット効果がある。満腹感が早く起き、消化に時間がかかることで腹もちも良い。

**白パン**(小麦パン)：小麦の表皮や胚芽を取り除き、精白された白いパンは、でんぷん質が多い。空腹の身体に入ると、即座に小麦のでんぷんが糖質に変わり血液中に吸収され、エネルギーとなって燃焼する。そして消化され、まともや空腹感をもたらす作用を持つ。血糖値が急速に上下するのだ。

力仕事や、スポーツなど、瞬発力を必要とする人は、小麦でんぷんは重要な食糧である。

**消化が早い**：消化器系等に問題がある人は、なるべく白いパンは避けてほしい。なぜなら、消化が早い分だけ胃や腸に負担をかけるからである。柔らかくて食べやすいので、糖質を余計に摂りすぎる心配がある。

**GI値** 日本人の主食である、精白米、麺類、白いパンはGI値が高く、(糖質値が高い)、摂り過ぎに注意したい食品です。天然酵母などを使い、発酵時間がゆっくりな、丁寧に作られたパンを食べたいものです。

**汚名返上!** 炭水化物は、今や悪者扱いですね。糖質を摂らないダイエットでの成功例をよく耳にします。

ごはん、麺類、パン、特に砂糖は糖尿病、肥満からは敵視されています。しかし、脳や神経細胞は糖質を栄養としています。まったく摂らないと、私たちの身体は健康を保てません。つかれた時にチョコレートなど甘いものを欲しくなるのは、体が要求しているからです。先日の山岳遭難で生き延びた74歳の日本人男性も沢の水とチョコレートで1週間、生命を維持できました。

何でも同じ食品の摂り過ぎは禁物です。無理なダイエットをせず、楽しく色々な種類の食品を食べましょう。