

有限会社 いーあーるえぬ エコ・ライス新潟  
新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100  
TEL:0258-66-0070 & FAX:0258-66-0447

「奥只見は春スキーのメッカ。1/5から道路を封鎖して、ゴールデンウィークにスキー場が再開します。しかし今年は全国的な小雪傾向。「トンネルを抜けると雪国ではなかった!」

# クイーン倶楽部だより 2月号



## かまくらづくりに極寒の山の中へ!

今年は昨年の大雪がウソのような小雪の新潟。取引先のでいっしゅぼーや(株)広報チームから撮影のためのかまくらづくりを手伝ってほしいと連絡が入り、正月早々の1月4日、奥只見山中でのかまくらづくりに挑戦!

雪国新潟といっても本格的なかまくらをつくったことのある人間はそうそういません。暗くなるまで大人子供13人が力を合わせ、大かまくら1つ、小かまくら4つ、雪だるま1つをつくりました。



①



## かまくらづくり開始!



②



④

- ①かまくらは最初が肝心。しっかり踏み固めて穴を掘ってもくずれないようにします。
- ②布施さんお手製の熊汁。出し汁がきいて、野生の味で体がポカポカ。
- ③山の夕暮れは早い。ローソクの光が幻想的です。
- ④らでいっしゅの皆さんと。お疲れ様でした。



③

## Dr中村の お米の話

私が考えるに、日本料理は塩味付けだからからだと思えます。塩と白米は不思議とよく合います。醤油、味噌は塩味付けです。これからも日本人は塩の料理を続けるでしょう。そして日本人のお米大好きは続くでしょう。

なぜ、日本人は白米をこんなに好きになったのでしょうか。更に米が立つとか銀色に光るようにし、南国の植物なのに雪国がおいしいという至高の域まで品種改良しました。

米は隣の中国から伝わってききましたが、中国人はそんなに食べません。北の人々はマントウ(饅頭)と麺類をよく食べるし、南の人々はお粥とか焼き飯にして主食ではなく料理の一つとして並べられます。世界中の人々はお米をよく食べますが、味付けご飯だけです。淡白な白米を多く食べるのは日本人だけです。

日本人はとにかくお米が大好きです。昔に比べてお米の消費量が減りましたが、一回に食べる量が減ったからでしょう。おかげが増え麺類などのレパートリーが増え、ご飯を軽く食べるようになりました。でも、皆今でもご飯を毎日食べています。



中村 信也(なかもらのぶや)  
整形外科医師。東京家政大学家政学  
部栄養学科教授として教鞭をとり、  
「食と医療」の医療薬膳研究の第一人  
者として活躍中。

## 第2回 お米大好き日本人

「かまくらの中で、(有)まきばお手製の「おもち」を七輪で焼いていただきました。かまくらに入るとなぜか暖かく、懐かしく、雪国の原風景を感じました。」