

平成21年度第1回 加工・業務用野菜産地と実需者との交流会

＜マッチング促進セミナー＞

開催日：平成21年7月2日

場所：東京都立産業貿易センター浜松町館5階展示室

講演者：雑穀・野菜料理研究家 王理恵氏

皆さん、こんにちは。王理恵でございます。ただ今、ご紹介いただきましたように私は野菜ソムリエと呼ばれている資格を持っております。

そのお話と、私が今まで経験してきたことをお話することで、何かのご参考になればというふうに思います。

野菜ソムリエという資格なんですけれども、これは今から7年前ぐらいにできた資格です。私は今、野菜や雑穀というものをテーマにしております、もっと野菜を食べましょうというような講演会ですとか、野菜や雑穀を使った料理のレシピを考えて、それを雑誌で皆さんにご紹介するようなお仕事をさせていただいております。

もともと食について、食べることはもともと大好きだったんですけれども、特に食について仕事をしようともとも思っていたわけではありませんでした。

大学は普通に文学部を卒業しまして、卒業した後は広告代理店に入りましてスポーツビジネスのほうをやっていたんです。ただ、やっぱり食に関しては私の父がプロ野球の選手だったこともあって、小さいころからすごく食、健康というものが身近なテーマではありました。

私は父が30才のときに生まれた子どもなんですけれども、プロ野球選手の家で生活するというのは、多分すごく特殊な環境ではないかと思うんです。

私が小学生のころに父はもう現役バリバリのプロ野球選手だったので、すれ違いの親子関係だったんです。巨人軍というのは毎日のように試合が夜の試合でした。ナイターだったので、終わって帰ってくるのが大体早くても10時。遅いと11時ぐらいになってしまうような、そんな毎日でした。私は3姉妹だったんですけれども、もう寝てしまっていて、私たちが寝た後に帰ってきて、そこから食事をするような、そんな生活でした。

私の母は父の食事の準備とか健康管理に全生活のエネルギーを注ぎ込むような、そんな女性で、10時、11時に帰ってくる父のために毎日のように15品ぐ

らい品数を用意して待ってるような女性だったんです。

父は40才のときに引退しました。結構長く現役生活をやってきたなど今では思うんですけれども、普通40才というと、もう自分の健康や食事にちょっとずつ気を付けて生活をしている年代だと思うんですけれども、私の父の場合はそれまでとてもストイックに食生活をコントロールしてました。現役の野球選手ということで、やっぱりおなかを壊すというのが一番怖かったみたいで、夏でも生野菜は食べなかったですし、冷たい飲み物も飲まなかったんです。

1つすごく強烈に印象に残っているのが、父が現役のときに家族でお寿司屋さんに行ったことがあったんですが、その時に父が一度口に入れたお寿司を、その場で口の中から出したことがあったんです。私はそれを見て、何て行儀が悪いんだろうと子供心に思ったんですけれども、そのとき父が言っていたのが、食べたときにちょっとおかしかったと。そのまま食べたほうがマナー的にもいいんだけど、でも、これで無理に食べて例えば体調を悪くしてしまつて次の日、試合に出られなくなったりするとチームにも迷惑が掛かるし、そしてこのお店にも迷惑が掛かると。

それほど食生活にすごくストイックに現役時代にやっておりました。

自由に食べられるようになったのが現役を引退した40過ぎ。

野球選手は体も体力も使いますし、結構こってりしたものばかり現役のときから食べていたとこともあり、焼肉や中華が好きでした。

引退後、家族で外食をする機会が、しかも夜遅くなってから、こってりしたものを食べるような事がすごく増えたんです。

父も体力の貯金と言いますか、体を鍛えていたこともありますし、私たちもまだ中学生ぐらいでしたので、全く体調を悪くするようなことはなかったのですが、母が一番最初に体を壊してしまつたんです。

私の父と同じ胃ガンでした。私の母は57才という若さで亡くなりました。

父のことばかりやってるような母でしたし、若いころからストレスがすごく掛かっていたんじゃないかなと、今から考えると思うんですけれども。

父が全く野球以外のことをやらなかったもので、家の中のこと、そして私たちの学校のこと、当時、時々父が打てなかったりすると、家に脅迫文みたいな、子どもを誘拐するみたいなお手紙が来たりとか、そういうこともあったんです。

それを私の母は一切父に言わずに1人で背負い込むような、そんな女性だったんです。多分、そういうストレスと、あと40代になってからの食生活というのが、多分、原因ではないかと思うんですけれども、胃ガンという病気になつてしまつたわけなんです。

母の場合は、多分、昔のお母さんってみんなそうだったと思うんですけども、ちょっとくらい体調が悪かったりとか、どこかが痛かったりしても、なかなか病院に行かないというか。もし自分が入院してしまったら、おうちの中が回らなくなってしまおうし、あと、今みたいに女性が検査をするとか、そういう感じがなかったですよ。そんなことで胃ガンだということが分かったときには、ちょっと進行しているような状況でした。

私もそれを聞いたときに、父はもうそのときに福岡に単身赴任して家におりませんでしたので、私はスポーツのリポーターとかキャスターの仕事を辞めて、母の闘病生活を一緒に過ごしました。

闘病生活は3年ぐらいあったんですけども、亡くなる4、5カ月前でしょうか。母が全くものが食べられなくなった瞬間っていうのがあったんです。それまで入退院を繰り返していたんですけども、入院中に食べる病院の食事がどうしてもおいしくないと言って、私に頼んでは何か買ってきて、それを病室で食べるというようなことをしていたんです。ある日、母の好物を頼まれて買っていったところ、「ごめんなさい、飲み込めない」っていうふうに母が言ったんです。おなかはずいているんだけど、何か飲み込めない、通っていかないような気がするというふうに母が言いました。私はちょっとびっくりしてしまって、お医者様にその話をしたんですけども、そしたら点滴をしましょうと。生きるために必要なカロリーを点滴でとりますから大丈夫ですというふうに、先生はそのときおっしゃいました。

それからずっと点滴の生活がはじまったんですけども、私はその先生の「大丈夫ですよ」という言葉がとても信じられなかったんです。というのも、どんどん体力的にも精神的にも母が弱っていくのが、よく日に日になって言いますが、日に日にどころではなくて、本当に刻一刻とという感じで弱っていくのを目の当たりにしたんです。私はそのときに人間っていうのはカロリーだけとればいいっていうものじゃないんだなということをすごく感じたんです。

やっぱり自分の目で見て、おいしそうだなと思って、自分の力で噛んで飲み込んで、そういう行為が私たちの生きるエネルギーになっているんじゃないかなというのをすごく強く感じました。

その後、私は何か、もっと自分の命をつなぐ食というものを、もっと自分は真剣に考えなくてはいけないんじゃないかと。そのときの自分の食生活を考えると、全然とにかく考えないで食べてたんです。自分の好きなものを好きなように好きなときに食べるという食生活をしていたんですけども、やっぱり何をどう食べるかというのが私たちにとってすごい大切なんじゃないかなというの

を実感したわけなんです。

母が亡くなってしばらくして、たまたま家で読んでいた雑誌に、この野菜ソムリエという資格があるという記事を見たんです。その時まで私は王貞治の娘に生まれてきたということが私の特徴と言ったらあれなんですけれども、自分の特徴であり、それを生かしたことをするのが自分が社会のためにできることではないのかと思ってきたんです。

でも、その記事を見たときに、この自分の母親の病気を一緒に戦った経験だったり、自分が小さいころから父の食生活だったり、健康、体調の整え方を見てきた自分ができることというのは、こういう食や健康のことで皆さんに何かお伝えすることなのではないかと、そのときに思ったんです。

そして、この野菜ソムリエという資格を取ったわけなんです。

いろんな勉強をさせていただいたんです。カラーコーディネートという授業もありました。野菜っていろんな色がありますよね。今日も白いきゅうりを見て、またびっくりしたんですけれども、勉強している私でも日々発見がある。

そこが野菜の楽しさだと思うんですけれども。そういういろんな色の野菜をどういうふうに、例えば売り場で置いたら、皆さんが、あっと目を留めてくださって興味を持ってくださって購買意欲を持ってくださるかというようなことでカラーコーディネートだったりとか、もちろん栄養素の勉強もしましたし、あと、コミュニケーションと言って店頭で立って、どうやってお客様とコミュニケーションを取るかというような勉強もしました。

最初は料理をするときに、そういう知識や、野菜はどうやったら長くもつんだらうって、何か自分が得をするためにその知識を使っていたんですけれども、母と同じように父が胃ガンになって手術をして退院をした後、この野菜ソムリエとしての勉強、知識がすごく役に立ったんです。

私の父はこの7月、本当に今月なんですけれども、手術をしてちょうど3年にやっとなろうとしています。私の母は進行性のガンでしたので、全部取り切ることではできなくて闘病して亡くなりましたが、父の場合は自分が胃ガンだと分かってから、すごく対処が早かったんです。それは多分、母のことがあったからだと思うのですが、すぐ球団のほうにお休みを頂けるようお願いして、東京の病院に入院して手術をしました。

早期発見ができ、それはよかったんですけれども、ただ一番父にとって予想外だったのが胃を全部取らなきゃいけなかったということなんです。

胃がないということが、私もそのときどういうことかよくわからなかったんで

すけれども、とりあえず胃を取ったら大丈夫ですという先生の言葉を信じて、手術を受けたわけなんです。

私たち、普通の胃がある健常な人間というのは食べたものを胃の中で胃液を出して、どろどろに消化して腸に送り込んでいます。

皆さん、食事のときに大体何回ぐらい噛んで飲み込んでいますか。

あまり意識をしたことがないかもしれないですが、父の手術後、先生に60回毎口噛んでくださいと言われたときに、自分がどれぐらい噛んでるのか数えてみたんです。

せいぜい10回がいいところです。適当に噛んで飲み込んでというのがほとんどの方ではないかと思います。ただ、それを胃のない今の父みたいな感じの方がしてしまうと、直接、食べたものがそのまま腸に流れ込んでしまうので、すごく腸に負担が掛かってしまって、おなかがすごく痛くなってしまいます。

父はそれに慣れるのにすごく苦労したんです。

野球選手、スポーツをやってる方は大体そうかと思うんですけれども、早食い大食いの癖が若いときから染み付いてしまってるんです。体育会系の方って、みんなそうだと思うんですけれど、先輩より早く食べ終わらなきゃいけない。なので、すごく早食いになってしまう。熱いものも急いで食べなきゃいけない。ずっと胃に負担の掛かるような食べ方をしてきていまして、これも原因だったのではないかと思うんですけれども、その癖がどうしても抜けなかったんです。ちょっと、つい気を許してテレビを見ながら食べていると、コクッと飲み込んでしまって。もう、その瞬間からおなかが痛くなってしまったりとか、そういうのがよくありました。

手術をしてから大体2週間ぐらいで退院することができました。

退院した直後に静養のつもりで行った長野に行く途中でサービスエリアで、カレーライスを食べたいと言って食べたんです。

それが退院して初めての外出だったんで、私もカレーはやめておいたほうがいいんじゃないかというのを言えなくて、ゆっくり食べれば大丈夫だろうと思ってそばで見ていたのですが、本当にふた口ぐらい、ゆっくりふた口食べただけで、すぐおなかが痛くなってしまって長野の病院に行ったんです。

急に手術直後の王貞治が来ちゃったということで、病院の方が焦ってしまって、うちではとても対処できないということで、すぐに東京の病院に戻り、そこから1カ月半再入院です。

手術をした後2週間で退院できたのに、1カ月半の再入院です。

ほかの患者さんのご家族の方なんか「王さん、まだいるわね」なんて言う声

を聞くと、全然悪くないんですよと言いたくなっただけなんですけれども、本当に食べ方の指導だけだったのです。

ちゃんとゆっくり食べられるようになるまでは同じことを家に帰っても繰り返すし、それが多分ご本人にとってもストレスになりますからということで、食べ物の指導だけで1カ月半も父は入院しなければならなかったんです。

それほど、やっぱり人の食習慣というか、食べ方というか、そういうものってなかなか大きくなってからは変えられないんだなというのも、そのときに実感しました。

退院するときには、とにかくゆっくり食べる、よく噛んで食べるということの他に、繊維質のものは胃がないので消化があまりできないので食べないでくださいと言われてしまいました。

私はそのとき、もう野菜のソムリエという資格を持っていましたし、野菜は絶対食べたほうがいいということもよく分かっていたので、父のために野菜は絶対食べてほしかったんですけれども、野菜は繊維が非常に多いんです。

どうしたものかと思ったときに、野菜ソムリエの講座で教わった調理法や、いかに野菜の栄養素をうまくとるかというのが役に立ったんです。

例えば野菜にたくさん含まれているビタミンCとかカルシウムという栄養素は水に溶けやすい。熱にも弱いですし、ゆでると水に溶け出してしまうという特性があります。父のようにたくさん量も食べられない人にとって栄養がとれないというのは、とてももったいない話で、私はスープ状にして食べてもらったりとか、ジュースにして食べてもらったりしたんですけど、それがまたいろいろありました。

普通のジューサーとかミキサーなどで、高速で回転するような感じで作ると熱に弱い栄養素が壊れてしまい、衝撃に弱い栄養素も壊れてしまうんですね。

いろいろ探して低速で絞り出すようなジューサーというのを探して使うようにして、何かやっとなんか父のために何かができるなと。

父が活着ている間に父に親孝行ができるとは思ってなかったんです。そういう存在になれるとは思ってなかったんですけれども、今回、父の食事のことでやっとなんか父に親孝行ができるなというふうに思えたんです。

ですから本当に、野菜ソムリエという資格が仕事上でもそうですけれども、父に対してはすごく親孝行ができるきっかけになりました。

皆さん、野菜のプロの方でいらっしゃるのて、野菜については何をお話して

いいのかと思うんですけども、野菜についてのお仕事をしていても、私もそうですけども、なかなか思うとおりの量を食べられないという方もいらっしゃると思います。

私もそういうことがよくありまして、例えば地方に講演に行きますなんて言う朝早く6時ぐらいに家を出て、飛行機に乗り先方の講演会場に着きますと、お昼ご飯を向こうで用意してくださっていることが多いんです。

野菜をもっと食べましょうというような講演で呼んでいただいているんですけども、その主催者の方が用意してくださるお弁当っていうのが本当に野菜が全然入っていないお弁当だったり、揚げ物ばかりのお弁当ばかりだとか、そういうことがすごく多いんですね。

あと、私が女性だということでサンドウィッチを用意してくださる事もおおいのですが、一見ヘルシーそうに見えて野菜ってほとんど、市販のものは入っていません。決して野菜がたくさんとれるようなメニューではないんです。

そうすると、今、一日に350グラム食べましようと言われていた野菜を、私はその日に、お昼ご飯が終わった時点で20グラムとか30グラムとか、それぐらいしか食べていないということが結構あるんです。

やはり普段から意識をして3食の中でまんべんなく野菜を食べるようにしないと、やっぱり満足のいく野菜の量というのはとれないんじゃないかと私は考えています。

私はいつも家で朝ごはんを食べられるときというのは、朝から具だくさんのお味噌汁を作るようにしています。冷蔵庫の野菜室を見て、お味噌汁の中に入れられそうな野菜はすべて入れてしまいます。それは野菜をたくさん食べたいというのと、あと冷蔵庫の野菜を無駄にしたいくないという思いからなんですけども。結構これからの時期ですと、トマトなんかは実はお味噌汁に入れると合うんですよ。イタリアンだったらトマトソースとあってありますし、煮込み料理にもトマトが使われるので、お味噌汁も合います。

基本的に野菜と味噌ってすごく相性がいいので、いろんな野菜が味噌汁の具として成り立つんです。

先ほど申し上げましたように、野菜の栄養素は水に溶け出てしまう、ゆで汁のなかに溶け出てしましますが、お味噌汁だったら汁ごと飲むので、溶け出した栄養素も無駄なくとることができるので、私はお味噌汁とかスープとかシチューとかカレーとか、そういう汁ごと野菜をたくさん食べられる料理というのを、野菜不足の方にはお勧めするようにしています。

これからだんだん暑くなってきます。

私が一番、自分で気を付けているのが、やはり旬のものを食べる。

あとはなるべく自分の生活しているところと近いところで採れた野菜を食べるとのことなんです。

環境のこともあるんですけど、やはり自分の健康とか体調のことを考えるときに、そのときの旬の野菜を食べることが自分にとって、体の自然のリズムで整える上で、自分でいいものだということをすごく実感しています。いろいろ野菜について知識を持つ前というのは冬でも野菜を食べなきゃと思うとサラダを食べることが、手っ取り早いので多かったんです。

とりあえず葉物の野菜とか夏野菜というのは切れれば食べられるものが多いので、そういうとり方をしていたんですけども、そういうときの私というのはすごく冷え性だったんです。足先、手先がすごく冷えてしまったりとか、体調も悪かったですし、不調ということが多かったんです。ただ、やはり冬は根菜とか体を温めるものを食べるようにして、夏野菜は夏に食べるようにしたら、すごく自然なリズムというんですか、2、3年かかりましたけれども、そういうものをすごく実感するようになりました。

今、国産ということでは言われていますけど、それをだんだん狭くしていくと、いかに自分の生活しているところと近いもの、近くで採れた野菜を食べるかということになるかと思うんです。野菜というのは、収穫してからもどんどん呼吸をして、劣化していきます。葉物なんか特にそうだと思うんですけども。この間、山形の庄内というところに行って、畑で収穫した小松菜をそのまま食べさせていただいたんですけども、みずみずしいんです。

私、小松菜がみずみずしいというふうに思ったことはなかったんですけども、畑で収穫した直後の小松菜っていうのは本当にみずみずしかったです。それを思うと、いかに自分の近くで採れた野菜を手に入れるかということも、私たちが生活者として努力できる場所なのではないかなというふうに思っています。

環境に関しても、フード・マイレージといって輸送するには当然エネルギーが掛かるわけで、環境の負荷も少なくなりますし、夏にトマトを路地で作るものと、冬にハウスの中で作るものを比べても掛かるエネルギーも違いますし、栄養価も違うんです。

やはり国産のもの、自分のいるところと近くのものを選ぶことが、環境のこと、健康のこと、すべて考えた上で大事なんではないかなというふうに思います。

今日は国産の野菜がたくさん並んでいますけど、今こそいいタイミングはないかなと思うんです。食の安心安全というものが、ここまで毎日のようにいろんな記事や、テレビで目にするようになってきて、生活者の意識も高まっ



ていると思うんです。

ここで皆さんが変わらなければ、変えられなければ、こういう絶好のタイミングというのは、この先いつやってくるか分からないと思うんです。

私はこうやって生産者の皆さんと接する機会があって、そして生活者の皆さんとも接する機会があるので、皆さん方、生産者の方と生活者の方の橋渡しというか、そういう役目ができるればいいなというふうに思っております。

今日はこの後、会場にしばらくいささせていただきますので、ぜひ声を掛けていただいて、私にできることがあったら、こういうのがありますとか、いろいろご紹介をしていただけたら嬉しいと思います。そして、今日は皆さんのためにちょっと自分が普段考えているレシピの中で、夏野菜と雑穀米を使ったサラダというのを作ってまいりました。

これからフードアクション日本のブースで皆さんに試食をしていただきたいと思っておりますので、お時間のある方、ぜひいらしていただければと思います。