

## おいしさの中に知恵

日本の食文化には「薬味」があります。医者立場として薬味を考えた時、非常に理にかなっていると思います。

刺し身のワサビは、食中毒を防ぎます。ウナギは汗腺を閉じる働きがあります。土用のうなぎにサンショウを振り掛けるのは、サンショウが汗腺を開き、熱を逃がす働きがあるからです。焼き肉で食べるニンニクは、肉の繊維を柔らかくして消化を助けます。薬味には日本人の知恵が詰まっています。もちろん、おいしく食べるものでもあります。



国際医療NGO  
AMDA理事長  
菅波茂さん②

以前、菜食主義のインド人が来日した時、サラダを出したところ「これは、ただ材料を並べただけだ」と言われました。インド料理には「調理学」があります。伝統医学であるアユルヴェーダ医学に基づいた調理法です。野菜を切っただけでは、料理ではないということです。

おいしい組み合わせの中には、健康の秘訣(ひけつ)が詰まっています。しかし、最近の創作料理には、健康への要素が含まれているのか心配です。見た目重視、同じ味付け、そこには東洋医学の知恵が入っていません。

## わたしと食