



朝めしは脳を活性化する

大島 清医学博士 74歳

「よく喰む」旬のものを食べることで、脳を活性化する。そして、そこにはいる人と会話を楽しみながら食べる。この三拍子が揃って、理想的な朝食といえます。

『定年後に若がえる生き方』(講談社)の著者でもある医学博士の大島清さんは、食事はまず第一に、「よく喰むことが大切だ」という。

「ご飯を喰むのは、ひと口30回が目安。咀嚼することで唾液が出、唾液によって味わいが深くなり、ひいては脳や体を活性化させることになるのだ」と強調する。

旬のものが大事なのは、「旬の食材は、野菜でも魚でも生命力に満ちあふれています。また、旨いだけではなく、栄養も豊富です」。



●おおしま・きよし 昭和2年
広島県生まれ。専門は大脳生理学。京都大学名誉教授。愛知工業大学客員教授。『ライ』の本新世紀版『朝めし自慢』(小学館刊)
1500円十枚にも登場。

朝食抜きが習慣になると、新陳代謝が低下する。そのため、免疫力も落ちるのだと、大島さん。旅先で食べる朝めしも、旬の素材を出す宿が多いといふ。『その土地でとれる旬のものを味わい、季節や自然を感じる。そのことで、脳が活性化し、自然への关心や畏敬の念が芽生すのです』



◆手前・オムレツ。中段・ケフィア、オレンジジュース。奥・クロワッサン、コーヒー。「アビアントー」とはフランス語で「また会いましょう」の意味。写真の料理は1800円。営業時間7時~21時30分。日曜・祝日7時~21時

◆オムレツを作る千葉料理長。ボイルドエッグやスクランブル・エッグも、希望に応じて作ってくれる。朝食は7時から。

東京・神田駿河台にある「山の上ホテル」は、昭和29年創業の潘酒なホテルだ。客室は全部で75部屋ほどだが、飲食店が充実。料理店とバーが合わせて11店あり、味を競っている。

そのひとつ「ワイン&レストラン アビアントー」。ローズウッドを使った落ち着いた内装は、昭和45年の開店当時のまま。ここでの朝食で宿泊客に親しまれているのが、「ケフィア」と呼ばれる発酵乳だ。

「元気なお年寄りが多いことで知られる、コーカサス地方の伝統的な発酵乳です」と、料理長の千葉裕之さん(44歳)が説明する。

コーカサス地方とは、旧ソ連西部のアルメニア、グルジア、ア

ゼルバイジャンの3か国にまたがる地域を指す。一説には、同地方では、2000年以上も前からケフィアを食べてきたといわれる。

ヨーグルトより食べやすい

「お客様の健康に配慮することは、ホテルにおいても欠かせない要素のひとつだと思います」

「山の上ホテル」総支配人・関口達夫さん(63歳)はいう。10年ほど前に、朝食にケフィアを出してはどうかと提案し、実現させた。

同じ発酵乳であるヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え発酵させて作る。これに対し、ケフィアは乳酸菌、酵母菌、酢酸菌などで牛乳を複合発酵させる食べ物。

ヨーグルトに比べやわらかく、酸味がまろやかで風味もいい。蜂蜜やジャムなどをのせて食べる人が多いという。「乳製品に馴染みの薄い人でも、食べやすいと思います」と、料理長の千葉さん。



●山の上ホテル 東京都千代田区神田駿河台1-1 ☎03-3293-2311



特集/「朝めし自慢」の宿

体に優しい「ケフィア」は まろやかで風味のいい発酵乳

山の上ホテル ●東京都千代田区

高活性ケフィア菌というパウダーを牛乳と混ぜて作っている。20~24時間ほどで固まる。



山の上ホテル

東京都千代田区



◆千葉料理長。ボイルドエッグやスクランブル・エッグも、希望に応じて作ってくれる。朝食は7時から。

東京・神田駿河台にある「山の上ホテル」は、昭和29年創業の潘酒なホテルだ。客室は全部で75部屋ほどだが、飲食店が充実。料理店とバーが合わせて11店あり、味を競っている。

そのひとつ「ワイン&レストラン アビアントー」。ローズウッドを使った落ち着いた内装は、昭和45年の開店当時のまま。

ここでの朝食で宿泊客に親しまれているのが、「ケフィア」と呼ばれる発酵乳だ。

「元気なお年寄りが多いことで知られる、コーカサス地方の伝統的な発酵乳です」と、料理長の千葉裕之さん(44歳)が説明する。

コーカサス地方とは、旧ソ連西部のアルメニア、グルジア、ア

ゼルバイジャンの3か国にまたがる地域を指す。一説には、同地方では、2000年以上も前からケフィアを食べてきたといわれる。

ヨーグルトより食べやすい

「お客様の健康に配慮することは、ホテルにおいても欠かせない要素のひとつだと思います」

「山の上ホテル」総支配人・関口達夫さん(63歳)はいう。10年ほど前に、朝食にケフィアを出してはどうかと提案し、実現させた。

同じ発酵乳であるヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え発酵させて作る。これに対し、ケフィアは乳酸菌、酵母菌、酢酸菌などで牛乳を複合発酵させる食べ物。

ヨーグルトに比べやわらかく、酸味がまろやかで風味もいい。蜂蜜やジャムなどをのせて食べる人が多いという。「乳製品に馴染みの薄い人でも、食べやすいと思います」と、料理長の千葉さん。



●山の上ホテル 東京都千代田区神田駿河台1-1 ☎03-3293-2311



特集/「朝めし自慢」の宿