



2020(令和2年)9月 No.147

基礎生物学研究所・日本学術振興会特別研究員の西海望氏は三百時間に亘る研究から、次のような見方の違いを述べています。

『ヘビにいらまれたカエル』という言葉は、恐怖に飲まれて動けなくなっている状況の喩えとして用いられています。むしろ危機をうまく切り抜けようと虎視眈々と相手が動きだす瞬間を狙っている状況の喩えとして用いる方が、生物学的には正しいのかもしれない。」

この研究では、西海氏はトノサマガエルとシマヘビを対峙させ、両者の動きを分析して、以下のように結論付けました。

## カエル、称賛！

「トノサマガエルは逃げるためには跳躍する必要があるが、飛んでは着地までの進路を変更できないので、シマヘビに動きを読まれて捕まる恐れがある。一方でシマヘビも、先手を打って咬みつこうとしても、その攻撃が避けられるとその後しばらくはトノサマガエルを追うことができない。シマヘビは次の動作まで約0.4秒掛かるが、自然環境ではこれだけの時間があれば、トノサマガエルは周辺の水場などの安全圏に逃げ込める。」

さて、シマヘビの攻撃から生き延びたトノサマガエルは被食者としての自身の運命に嘆き腐ることなく、また損得にとらわれず、いのちを精一杯生きています。

ヘビにいらまれたカエルの新しい解釈が示されましたが、もしかすると上図の鳥獣戯画は、ヘビの攻撃から逃げ切った彼らの歓喜の絵なのかもしれません。

溝口勝巳

## セミナーのご案内

### ◆「認知症を知る」(無料)

～簡易な装置を使用し、認知症の疑似体験もできます～

認知症には特效薬がなく、完治が非常に難しい病気です。それでも認知症の前段階で症状に気づき対応すれば、進行を遅らせたり、症状を改善できる可能性もあります。認知症とはどのような症状なのか、予防のために何ができるのか、

認知症保険の選び方等、認知症の情報をやさしく解説します。当日は簡易な装置を使用し認知症症状の疑似体験もできます。

日時：9月29日(火) 午前10時～11時まで

定員：10名

講師：小島博幸・坂本裕孝 (SOMPO ひまわり生命保険株式会社)

※ 保険の勧誘はいたしませんので、安心してご参加ください。

### 認知症体験



3つのシーンをご用意しました。ぜひ体験してみてください。



### ◆「納棺のすべてー亡き人を送り出すために」(無料)

～現役納棺師による納棺の実演をお見せします～

葬儀担当者と現役の納棺師が「納棺」について熱く語ります。

- \* 亡き人をお棺に納める際に、なぜ「旅支度」をするのか?
  - \* なぜ、亡き人の体を拭くときに逆さ水を用意するのか?
  - \* きれいなお別れができるために納棺師は何をしているのか?
- ※まちゼミにも掲載中!

日時：10月4日(日) 午後4時～5時まで

10月22日(火) 午前10時～11時まで

定員：各回7名

講師：上原 武史 (式典部主任・一級葬祭ディレクター)

- 両セミナー共に、こすもす斎場で行ないます。

(八王子市元横山町 2-14-19)

- 参加ご希望の方は、お電話にて事前にお申し込みください。

■お申込み・お問合せ先

株式会社 溝口祭典 042-642-0921



## オシロイバナの咲く季節

## お米と水

木下 肇 (最終回)

お米は作るのにも炊くのにも水が必要。今回はそのお米と水の関係をお米の専門店の立場から話したいと思います。

### ① お米と水の相性

旅行に行つて、旅館やホテルで食べたご飯がすごく美味しくて感動した、こんな経験は皆さんございませんか？開放的な気分でご飯だから美味しい、それも一つの理由ですが、実は水にも理由があるのです。お米はそのお米が育った土地の水で炊くのが一番美味しいのです。

しかし、普段の生活の中で、産地の水を使つてご飯を炊くことはまず無いと思います。市販のミネラルウォーターが精一杯のところでしょうか。ただし、ミネラルウォーターを使う場合は国産のものをご利用ください。日本の水は軟水、外国の水は硬水と考えてください。炊飯には軟水が最適です。ちなみに我が家では水道水で炊いています。もちろん水道水も軟水です。

ちょっと余談ですが、まじめな笑い話です。

もう十数年前のことです。先代がそれぞれのお米の産地から水を集め、店頭で販売していたことがありました。十種類くらい有ったと思いますが、価格もまちまちで、2リットルのペットボトルで一本一五〇円から、高いものでは五百円の物も有ったと記憶しています。

当時は、産地の水でご飯を炊くという認識は一般には全くありませんでしたし、それは今でもほとんど変わらないかも知れません。店頭に並んだ水に興味を示すお客様も確かに居ましたが、いかんせん「お米の産地の水」と理解している私達スタッフでも首を傾げていたほどです。当然販売には力が入らず、やがて水の扱いはフェードアウトしてしまいました。

でもその時、大きな収穫が一つありました。お米の専門店としてお米を食べ比べる機会がありますが、水を飲み比べることはまずありません。水は無味とよく言われますが、そんなことはありません。十の水があれば、十の味がある、実際に体験できた貴重な経験です。

### ② 美味しいご飯の炊き方

一、お米を正確に計量する  
計量カップは「一合＝一五〇g」となりますので、重さで計るのが一番正確です。計量カップの場合は山盛りに入れ、箸などですりきるのが良いです。

一、きちんと洗米する  
洗米でのお勧めが、100均でも売っている「プラスチックのザルとボウル」のセットの使用です。なるべく大きめのものが良いでしょう。金ザルは網目でお米が傷つき、割れてしまうことがあるので厳禁です。

あらかじめボウルに水を溜め、ザルに入れたお米をボウルに漬けます。お米の表面の糠やゴミを取り除く感覚で軽くかき混ぜ、ザルを上げてください。糠やゴミを含んだ水をお米に吸収させないために、この作業は十秒程度で済ませてください。ボウルの水を捨て、ボウルにザルをセットします。野球のボールを驚つかみするような形に指を広げ、そのままの形を保ちながら一定のリズムとスピードで、米粒同士の摩擦を利用して、白米の表面を研磨する

夕暮れに咲き始めるオシロイバナの花。子どもの頃はタネをつぶしたり、パラシュートにしたりして遊んだこともあるかと思えます。

この科の植物には少し特殊な色素が含まれていて、この色素によってオシロイバナやブーゲンビリアの南国を想わせる花色を発色します。オシロイバナはその花の色と形で視覚を楽しませてくれるだけでなく、味覚、嗅覚を楽しませることができる植物です。

みなさんはオシロイバナのお酒というものがあるのをご存じでしょうか？近年、花から分離した「花酵母」を使つて日本酒を作る技術が確立されています。花の蜜に集まる酵母が作り出すお酒には果物の香りの素でもあるエステル類が多く含まれており、従来の日本酒にはない香りを得ることができます。今回は花酵母が作り出したお酒をテイステイングした感想を書いていきます。

#### ● オシロイバナ 酵母仕立て



**大洋盛**（たいようざかり）純米吟醸  
花のような優しい香りが素早く立ち上り、水のように軽い舌ざわりで喉を軽快に過ぎていく。後味は非常にすっきりとして食中酒にオススメです。香りの良いお酒で夏の夕暮れに最適です。限定生産品のため売り切れにはご注意ください。

#### ● ヒマワリ酵母



**天吹あまぶき**（純米吟醸生酒）  
ひまわり酵母で辛口の酒質に仕上げた逸品です。クセのある香りは種の収穫を控えたひまわり畑のような匂い。太陽の陽を燦々と浴びたひまわりを思わせる優しい温もりを感じる旨味とスパッと切れる後味は今の季節にぴったりです。

#### ● パラ酵母 仕立て



**南部美人プリンセスミチコ** 純米吟醸  
美智子上皇后様の名を冠した「プリンセスミチコ」の花酵母を使用していて、秋バラの濃い花の香りを思わせるような芳醇な香りを持ち、舌ざわりは爽快な酸味があり、とろりと滑らかな舌触りに仕上がっています。あと引く味で最後まで美味しく味わうことができます。

どのお酒も甘口 辛口関わらずフルーティに感じてしまうのは先入観でしょうか？

暑さの残るこの季節に、キーンと冷やした日本酒を夕暮れのオシロイバナとともに味わってはいかかでしょうか？もしどこかで見つけたら試してみることがオススメいたします。



きのした はじめ / 生年月日：1968.2.12 八王子市大谷町生まれ、大谷町育ち、そして現在も大谷町に住んでいます。家族構成：妻、長男（大学生）、次男（高校生）  
 性格：スーパーポジティブ、趣味：ビール飲みながらの野球観戦。  
 前経営者 石川登美雄より業務を引き継ぎ、2014年2月㈱ともえや設立。  
 現在、大和田本店、万願寺店の2店舗で少数精鋭のスタッフと共に魅力あるお米の普及活動（販売）に従事しています。

## こもれば読んで、 ハワイに行こう！

伊藤 恵里子（第10回）

標高三〇五五mのハレアカラ山は、世界最大級の休火山で、最後の噴火は一七九〇年と言われています。ハワイ語で「太陽の家」という意味を持つハレアカラは、山頂付近に大小十一個の火口丘を持つ巨大クレーターがあります。このクレーターは直径11.25km、幅3.2km、深さ八〇〇mで、映画「2001年宇宙の旅」のロケ地としても有名で、NASAの月面着陸訓練も行われたそうです。

ここでのおすすめは、なんとと言ってもハレアカラ山頂で眺める日の出です。

山頂付近まで舗装された道が続いているのでレンタカーで行くこともできます。真夜中、街灯ひとつない真っ暗な道を、車のライトだけを頼りに山頂を目指します。防寒着を着込み寒さに震えながら、ひたすら太陽を待ちます。一筋の光が差し込むと、それまでのにぎやかさが止み話することも忘れ、オレンジ色の点が面が変わっていくのを、誰もがじつと見つめています。太陽が昇っていくにつれ、凍えるほど寒かった空気が徐々に温かくなり、太陽の暖かさをあらためて気づかされると同時に、そこにいる数百人が同じ感動を味わっていると感じられた瞬間でした。

この場所でもう一つ有名なのが、五月号のハワイ島マウナケアでも書いた「銀剣草」です。ハワイとヒマラヤにしか生育していない貴重なキク科の高山植物で、銀色の鋭い葉先が剣に似ていることから、そう名付けられています。成長すると茎の高さは2mにもなりませんが、花が咲くまでは数十年かかり、花を咲かせ種を残すと枯れてしまいます。ハレアカラに行ったら日の出だけでなく、銀剣草を見るのも忘れなく。

最近では、日の出を見るため朝三時〜七時にハレアカラに入山するには予約が必要だそうです。どうぞ、お気をつけください。

## 「マウイ島 ハレアカラ国立公園」



ようなイメージを持って、シャカシャカと音を立てながら二十回程度かき回します。精米技術が進歩した今では、昔のようにごしごしと研ぐ必要はありません。

勢いよく水を流し込み、軽くかき混ぜ、ザルをあげボウルの水を捨てます。同様の作業をあと二回すれば洗米は完了です。

ザルとボウルを使う洗米は邪道と言う方も居ますが、一般家庭で素早く簡単に洗米するコツとして、私はお勧めいたします。

### 3、水加減は正確に、浸水はしっかりと

炊飯時の水の量は、炊飯器の場合は基本メモリ通り、好みによって調整してください。また、最近では土鍋や土釜でご飯を炊く方が増えていますが、その場合の水の量はお米の量の1.2倍です。

そして、ふつくら美味しいご飯に炊き上げるには、お米の芯まで十分水を吸わせる必要があります。夏場で三分、冬場では一時間を目安に浸水させてください。

### 4、蒸らしとシャリ切り

近頃の炊飯器は、自動で「蒸らし」まで行ってから炊きあがるものがほとんどなので、蒸らしの時間をとる必要はありません。ただし、蒸らし過ぎには注意しましょう。

炊き上がりのブザーやメロディーが鳴ったらすぐに蓋を開け、炊飯器の中の余分な水分を逃がします。しゃもじでお米を十字に切り、ひとかたまりずつ空気を入れるように軽くほぐしていきます。このときかき混ぜすぎるとご飯の表面がつぶれ、べたべたになってしまいますので、あくまでも軽くです。

### ③ 無洗米について

無洗米とは字の通り、洗米の必要が無いお米です。忙しい時や冬場には大変便利です。弊社にも無洗米処理機がございます。精米したお米を更にブラシで磨き上げることで、表面の糠を取り除くものです。

無洗米の場合、お米を直接炊飯器に入れ、水を加える方がほとんどだと思いますが、ポイントは一回軽く洗うことです。お米の表面は磨いても必ずゴミや埃が混じっていますので、実行することをお勧めいたします。

無洗米は確かに便利ですが、実は積極的に勧めていません。弊社の店頭には並ぶお米は農薬、化学肥料を減らした特別栽培米がほとんどです。普通栽培に比べて作るには手間隙がかかります。

「農家さんが手間隙かけて作ったお米は、食べる側も手を抜かずにお米は、食べる側も頑固なこだわりがあります。今の時代、そんな頑固なこだわりなど何の役にも立ちませんが、まだまだ捨てきれない未熟な私です（笑）。



# 八王子・フードバンク・子ども食堂

フードバンク八王子 代表理事・國本康浩（最終回）



本誌「こもれび」での連載も、今回で最後です。

八王子でのフードバンクや子ども食堂を取り巻く「現実」について、皆様に、どれくらいお知らせすることができたのか、まことに心許ないところがあります。今回は、いつもとは異なり、マクロな観点から、極めて率直に日本の現在を見つめてみたいと思います。

言うまでもありません。コロナ禍が、日本社会に及ぼす甚大な影響です。

## 廃業検討率の衝撃

東京商工リサーチが七月末から八月上旬にかけて実施したアンケートによると、中小企業の「廃業検討率」は、実に8.5%に達しています。その内容は、驚くべきものです。

「飲食店の廃業検討率が四割近く（38.2%）に達する。また、旅行や葬儀、結婚式場などを含む「その他の生活関連サービス業」は33.9%、宿泊業は26.4%で、個人向けサービスを展開する業種の廃業検討率が平均を大幅に上回っている」

このように、飲食店を筆頭に「個人向けサービス」が極めて難しい時代になってきました。もし、私が飲食店を経営していたとしたら、もうとっくに白旗を掲げていると思います。

ご存知のように、飲食店とは「席数」で事業計画を立てるものであり、今後の（政府ご推奨の）「新しい生活様式」に従えば、その「席数」は半減せざるを得ず、そもそも事業として成り立ちません。

しかも、廃業に伴い、そこでの雇用もまた失われます。仕事を失った人たちは、一体、どこに行けばよいのでしょうか？

## 新卒求人激減

またコロナの影響で、大卒求人倍率の大幅な低下も伝えられています。NHKの報道によると、

「新型コロナウイルスの感染拡大で、幅広い業種で企業の業績が悪化する中で、採用を控える動きが広がっているためと見られ、求人倍率はリーマンショック直後の二〇〇九年の水準まで低下しています」

当然でしょう。企業は慈善事業ではありません。業績が悪化すれば、採用を控えるのは当たり前です。

しかし、ここでの問題は、若い世代に向けた求人が激減していることだけではありません。従来の飲食業や観光業など「個人向けサービス」が成り立たない時代に突入したことで、雇用の受け皿全体が、劇的に縮小してゆきま

す。つまり、産業構造が変容せざるを得ないのですが、人々は、この変容にどうやって追いついていくのでしょうか？



**本格的な「分断社会」へ**  
ノーベル賞経済学者のステイグリッツは、朝日新聞の緊急インタビューで「格差の構造は加速するのかわ？」と問われて、次のように答えています。

「上層の人間はオンラインで仕事を続けられるが、最下層の人間は、より人との接触の多い仕事や、機械やロボットで代替できる仕事が多い。技術を持たない労働者の需要は減り、失業者の増加や賃金の低下が起こる。つまり、不平等・不公平の状況は悪化する」

ご注意ください。ステイグリッツの眼は、よく見抜いています。そもそも「リモートワーク」などができる人と業種は、ごく限られているのです（「上層の人間」のみ）。

そうでない人たち（最下層の人間）は「より人との接触の多い仕事や、機械やロボットで代替できる仕事が多い」と、彼は指摘しています。この過酷な現実の中で、日本では「個人向けサービス」が縮小してゆくの



「さらに、今回のような大きなショックが起きたときはいつも、より教育された、より適応能力の高い人は柔軟に対応できる一方、教育を受けていない人たちは圧力にさらされる」

産業構造が変容しても柔軟に対応できるだけの教育を受けている人たちは異なり、教育程度の高くない人たちは、この種の変化に強くありません。その結果、彼らは、ますます困窮する可能性が高まり、しかも困窮家庭を通じて「貧困の連鎖」を生み出してゆきます。

コロナの影響で、日本は「格差社会」どころか、いよいよ本格的な「分断社会」に変貌しようとしているのです。

日本は、この道を選択しました。いろいろな経緯があつたとしても、結果として、この「私たち」が、この道を選択したのです。

それでもなお「地域共生社会」という声を挙げることに、どれほどの意味があるのか、果たして活路はあるのか、私は今、自問自答を繰り返しながら仲間と共に走り続けています。



くにもと やすひろ / 2016年6月、一般社団法人フードバンク八王子を設立。以後、実に様々な人たちに支えられながら、川久保美紀子や小島明子と共に毎日を走り回っている。八王子の地に「地域共生社会」を実現することを夢見ているが、ただの夢想家のつもりはなく、徹底したリアリストの目で、抽象論ではなく具体的にどのような地域社会を構想すべきか、そもそも「我々は果たして共生社会に耐えられるのか？」との自問自答を繰り返している。この夢が、現在のヨーロッパやアメリカの如く、悪夢へと変貌しないことを祈るばかりだ。