

# くすなたん

長月号

Vol.39

2007年9月

毎月10日発行

発行人 藤本高司

発行所 フジモト株式会社

飲食店向け情報満載かわら版  
毎月発行

飲食店舗さま向けにかわら版を毎月発行します

## ■ 爽秋の候

残暑が厳しい中にも朝夕には、秋の気配を感じられるようになりました。今年の中秋の名月は9月25日。今年も満月ではないのですが、月が地球や人体に大きな影響を与えています。潮の満ち引きから体調の変化まで。切っても切れない関係です。中秋の満月のお月見には、ススキと月見団子につきものです。地域によって行事やお供えるものが違いますが、沖縄の宮古島では『シーシャガウガウ』といって子供達が手作りの獅子を作って厄払いに近所を回ります。子供達はお菓子や100円玉を手にして大人達は泡盛でお通りをして楽しめます。秋の収穫が、食欲をそそる季節になりました。グランドメニューのサイドメニューに秋の彩を取り込みましょう。追加のもう一品が売上アップの定石です。10月のお客様は、忘新年会に繋がります。サービス満点でお願いします！！



## カラーのお話

### すぐに役立つ 色彩基礎知識

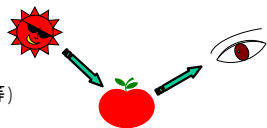
～ 第19回 『照明の知識:色の見え方2』 ～

カラーコーディネーター 岩崎 浩一

前回から「照明の基礎知識」を取り上げていますがその第二弾になります。前号では照明が如何に大切で有るかを述べましたが今回は「人の目」の特性についてふれて見たいと思います。人間が見える(感じる)色の範囲(可視領域→紫～赤紫)と他の動物はその領域が違います。例えば蜂でも種が違えば違ってきます。ある花を見た時に人間では「白」一色に見えても、違う光源(例えば紫色)に変えて見ると花芯までの滑走路が浮かび上がります。ようするに蜂にはこれが見えているので花との共生が成り立ちます。

### 色が見えるのは次の条件による

- ・光源(太陽、月、人工光源→白熱灯、蛍光灯等)
- ・物体・目(人間)



### 光の三原色

R(赤)、G(緑)、B(青)の三色の組合せで色が生まれます。三色の混ざり合う中心が白色。

一般的に食べ物は赤系、黄系、緑系の色彩が多いので「光源」は白熱ランプが料理や素材をより美しく演出します。また「照度」(明るさの度合い)も高い方が判別し易いと言われていいます。

また人間の場合でも目の細胞(視細胞)の感度によって色の感じ方が変わります。最近ではこの「特性」の研究が進み以前ほどの「誤解」が減って来てはいますが、まだまだな状況です。一般的に「赤」と「緑」の色の識別が難しいと聞きますが研究・工夫はこれからの課題でもあります。お店のメニュー写真などにも、これからは配慮が必要とされる時期にきているのかも知れません。

### 赤や緑が映える野菜画(下)

この絵が、色の認識の難しい方にはどのように見えているのでしょうか？



一般の人が見る絵と、同じ絵を色の認識が難しい方が見た場合のシミュレーション例。写真右の野菜画は、赤を感じにくい場合のシミュレーション例(実際の見え方は個人で異なります)。(社)日本広報協会「広報」2007年1月号(N0656)より転載。色覚特性についてもっと知りたい方は上記協会または「パステル」(色覚の問題を考えるボランティアグループ) <http://www.pastel.gr.jp/> NPO法人 カラーユニバーサルデザイン機構 (CUDO) <http://www.cudo.jp/>まで

## 優しい食卓

## 2. 守りたいもの

K.Miura

食欲の秋がやってまいりました！ おいもにキノコ、さんまに銀杏、秋は美味しい食材が満載です。栗ご飯も食べたいし、きのこご飯も捨てがたい。

6月号で、健康と食の安全について考えるきっかけなどを書きました。あれから3ヶ月、特に劇的な変化はありませんが、お買い物をするときはなるべく化学調味料や添加物の使用されていないものを取り取るよう心がけています。知らなければ気にならないことも知ってしまうと気になりだして、安価なものほど原材料名の欄をチェックしてしまうのです。

そんなことを、健康と食のつながりを気付かせてくれた同僚に話すと、「いっぺんに変えるのは経済的にも負担になるし、まずは調味料からだけでもかなり違ってくるらしいですよ」と、教えてくれました。

たしかに、塩や醤油は毎日のように使います。とある日、鶏肉の甘辛煮を作りました。醤油に砂糖、酒をいれて煮込みます。醤油の黒茶の海に沈んでいる鶏肉を見ながら、「このまま煮詰めていくということは醤油の成分を思い切り鶏肉が吸ってしまうんだな」と思いました。どんなに無農薬の野菜を買ってきても、煮物に使う醤油に添加物がたっぷりだったら…意味ないですね…。煮物も、野菜炒めも、漬物も、素材にたっぷり調味料が含まれたものを食べています。ということで、使用中の調味料達を使いきり、さっそく新しい無添加の調味料を探しにでかけました。

まずは味噌、天然醸造醤油、塩を揃えてみました。保存料を使っていない分、消費期限が短くなったことを除けば今までのものと特に変わりはありません。体への影響も、昨日今日のことで変化はわかりません。

ただ、この3ヶ月の間に皮膚炎のひどかった家族の症状が少し改善されてきたことは確かです。家ではなるべく野菜とお魚を中心に食事を作り、できる範囲で健康な献立を考えてみました。まだまだ目標とする食生活には程遠いですが、それでも、食と健康に意識が向いたことは、生活の中で大きな変化でした。1人暮らしのときには考え付かない、「食べてくれる人の健康」。

家族の健康を守るのが役目だと思えたとき、食事を作ることに大きな責任を感じずにはいられないのでした。



## 食器なんでも豆知識

食器研究家 ケイ・大勝

### 十四豆 君の名は ～お萩の衣替え～

暑い夏も終わり、お彼岸の季節となりました。お彼岸の食べ物と言えば「お萩」、ですね。

お萩は季節によってそれぞれ名前が違います。春は牡丹餅(ぼた餅)、夏は夜船、秋はお萩、冬は北窓と呼ばれます。牡丹餅、お萩は皆様もよくご存知でしょう。では、なぜ夜船、北窓と呼ぶのでしょうか。

「牡丹餅は春の名、夜船は夏の名なり。萩の巻は秋の名なり、北窓は冬の名なり。夜船は着くを知らず、北窓は月入らずとぞ。」谷川士清編の辞書「倭訓栞(わくんのしおり)」より

お萩はお餅と違い、作る時に餅米をつきません。そのため、「お隣さんなどからするといついついたのか分からない。そういうところから、

搗(つき)き知らず 着き知らず、となり  
夜は船がいつ着いたのか分からないことから「夜船」となったようです。」

それでは、北窓はどうでしょうか。

「搗(つき)き知らず 月知らず、となり  
月の見えないのは、北の窓なことから「北窓」となったとのこと。」

(引用サイト サイト名: All About 執筆: 橋 道裕  
URL <http://allabout.co.jp/career/dictionary/closeup/CU20010905/index3.htm>)

同じ食べ物にも季節によって違う呼び名をつける、日本の「粋」な心が伺えますね。

お萩の器も、呼び名に併せて季節ごとに衣替えするのはいかがでしょうか？



Fujimoto

発行所 フジモト株式会社  
〒166-0011 東京都杉並区梅里1-7-7SKTビル2F

<http://www.fujimoto.co.jp/>

TEL03-5378-6830 FAX03-5378-6823