

# 健康ってAなあ新聞

責任編集  
長谷川勝士  
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身  
駒澤女子大学非常勤講師  
(コミュニケーション論)  
鍼灸師(社)日本鍼灸師会会員



## 餃子と薬膳ラー油

### ■自然の恵み。石垣島ラー油

先日、あの嬉しかった夜のごときは忘れぬ。

治療が終わわり、友達と遅い晩で飯を済ませ、自宅に戻ったら届いていた。

「石ラー」が。

おっと、言うのを忘れていた。私はラー油が大好きだ。あのピリ辛の刺激と舌にまとわりつくコクが好きなのだ。当然、餃子が好物でもあるが、ラー油なしの餃子なんて考えられない。

で、宅急便の包み紙をビリビリに破り、ハコを開けた。現れたのは沖縄・石垣島特製のラー油、通称「石ラー」だ。



石垣島ラー油

ラー油の辛味は唐辛子。その主成分はカプサイシン。脂肪を燃焼させ、体を活性化させます。ラー油のごまはビタミン、ミネラルが豊富で肝機能強化、老化防止に効果アリ。

ラー油愛好家の間では、石垣島の「ベンギン食堂」という超マイナーなところで製造されているラー油が人気で、常に3ヶ月待ちの状態なのだ。注文したのが夏前、もう秋じゃないか、待たせやがって「コノヤロー。しかも今は夜中の11時。しかしここで諦めてはラー油好きの男がすたる。この「石ラー」で餃子を食いたい。

や、絶対に喰うぞー！

この熱い思いは、最近、映画やテレビドラマで引つ張りだ。この女優長沢まさみが「長谷川さん、お願いだから私と遊んで」と言われても、私はためらわず餃子を選んだであろう(アホか、オレは)。

### 本場・中国の餃子

中国では大みそかの夜に一家総出でギョーザをこしらえる。ギョーザを作ることを「包(パオ)」と言い、具は白菜のみじん切りに豚肉、ニラ、ショウガ、しいたけなどを加える。

### 中国餃子のタブー

家族で作っている餃子の数を数えてはイケナイ。なぜなら、餃子は子孫繁栄・家族存続の意味がある。数を数えてしまうと限りあるものになり、縁起が悪いからなのだ。

夜中でも営業している2号線沿いの「幸楽苑」に行ったぞ。ふっふっふっ、ポケットに「石ラー」を忍ばせて、「ギョーザ人前」を注文するオヤジに怪訝な表情を見せる店員。カッコなんて構っちゃられない。

噂どおり「石ラー」は絶品だった。189円(税込)の餃子のうまかったこと。

最近、姫路の東二階町商店街のハズレにある「心愛」という中華店の水餃子がギョーザファンに注目されている。もちろん行ってますよ。ポケットに「石ラー」と「父ラー」を忍ばせて。

### 薬膳父島ラー油

- 「父ラー」に入っているもの
- ウコン…肝臓に必要なクルクミンが豊富
- アロエ…「医者いらず」といわれる栄養素
- グアバ葉…カルシウム、ミネラル、鉄分

一緒に写っている父島産のレモンを少したらずと、香りまでまるやかに。



小笠原 island

む友人にメールした。「悪いんだけど、「父ラー」を2本、大至急送ってくれ」と。

賢明なる読者はもうお分かりであるろう。「父ラー」とは、東京から27時間の船旅でたどり着く父島で採れる日本一小粒で激辛といわれる唐辛子を使ったラー油なのだ。

ハジハジく 8

小包龍

餃子 肉まん

ピロシキ カレーパン

ウホッ！いい女！パオしちやいだい

包(パオ)=包む・抱く

包(パオ)=包む・包み込む

た... だいたい...

ホータイ...