

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(全日本鍼灸学会会員)
放送作家(日本放送作家協会会員)
プロデューサー(町おこし・都市開発)



イラスト:
こまいちかこ

今月のクワイアント

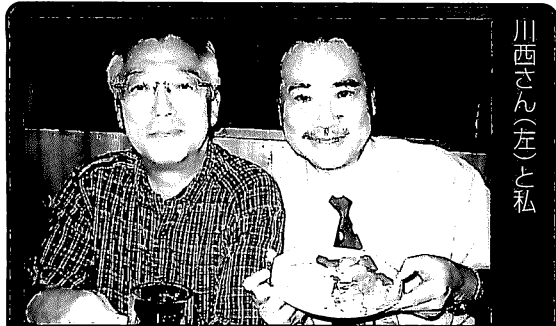
川西千秋(酒屋のおやじ)

ワインブームが続いている。ソムリエがもてはやされている。そんな日本のワイン界において「目も二目も置かれていないのが川西さんである。

ブーム以前の「ワイン」と言えば赤玉ポトワイン」の時代に、姫路の魚町界隈のサロンやBARに最初にフランスやドイツなどの海外のワインをすすめる、ママさんやバーテンダーにワインの知識を与え、カウンターの中まで入り、飲み方の指導までしたのも川西さんだ。

その活動はビックリするほど幅広い。播州の日本酒の蔵元10社が参加する「播州酒食文化懇話会」は18年続いているし、この8月で3百回を迎える「高砂ワインクラブ」は25周年を姫路で開く。

だが、本人は「日本有数のソムリエ」「播州日本酒ブームの仕掛け人」などの肩書きを嫌う。「わしは酒屋のおやじでええねん」。その姿勢がまたみんなを引き付



川西さん(左)と私

川西千秋・1950年高砂生まれ。明治大学在学中から演劇、映画の世界に親しみ、企画・プロデュースの腕を自然と磨く。姫路市魚町の韓国料理店「角」にて。

ける。川西さんの好きな言葉が「お酒は偉大な小道具」。確かに、美味しいお酒は食事が美味しくなる、会話も楽しくなる。レストランでもBARでも家庭でも。

川西さんのある日のメニュー

- 朝・ジャガイモとネギの入った味噌汁、ご飯、牛乳
- 昼・肉てん(近所の行きつけの店で)、牛乳
- 夜・蒸し春巻き(具はキクラゲ・椎茸・春雨・レタス・豚ミンチ)、ポテトサラダ、海草サラダ

東洋医学(鍼灸)からのアドバイス

さすが酒通・食通の川西さん、ご自分の好きなものをうまく工夫して食べていらっしゃる。葛はくずぎりでも美味しいし、葛粉で煮物のあんに使ったりできる。「頭痛・肩こり」に効果があります。キクラゲの場合、黒キクラゲは女性の「生理痛」に、白キクラゲは「肌荒れ」に効果があるとされています。

新聞や雑誌でもたびたび紹介されている高砂の「肉てん」。二日おきに近所のお店で食べているとか。戦後は、曾根・阿弥陀・大塩あたりで作っていたこの庶民の味、今や兵庫県全域に広がる勢いを見せている。メリケン粉を敷いた上にジャガイモこんにやく、スジの煮込みを乗せ、キャベツと天カスをかぶせ、焼きあがったら半分に折ってかぶりつく肉てん。焦げたソースの香り、シャキとした食感。い、い、い、この原稿を書いてよだれが出てきた。そういえば随分以前から川西さんは「高砂の町起こしは肉てんをやらなアカン」と言っていた。

とにかく徹底して播州にこだわる高砂人なのだ。それはワインを知ったからだと言おう。ワインはその土地の味と香りを醸し出す文化そのものなのだ。蔵元さんにも必ず「日本酒・焼酎は地域文化のメッセ

ンジャーなんや」と言い続ける。その土地から生まれた野菜、肉、お酒などの「地産地生」を食する喜びをもっと知ってほしいと願っている。

川西さんのオススメ料理

毎月第3か第4日曜日に自宅で「町の会」を開き高砂近辺の友人たちが集合。ワイワイやりながらの「鍋料理」。真夏でも必ず鍋料理。特に人気なのは「豚鍋」。

近所の肉屋さんで豚の「もち肉」(バラ肉の部分)を買ってきて鍋にする。「牛鍋」も人気。牛のアキレス腱を徹底的に煮込み、ポン酢・山椒などで食べる。

東洋医学からヒトコト

牛のアキレス腱はコラーゲンがいっぱい。真夏の鍋料理は発汗作用がすごく、野菜も一杯食べられ言うことなし。一つの鍋をみんなでつつつくという発想は西洋にはない最高のコミュニケーションですね。

冷たい麦茶・ビールが美味しい夏。しかし、中国医学では「直中(じきちゅう)」と言います。胃をはじめとした消化器官に悪影響を与える。また、クーラーによる下肢の冷えは「湿」と言い、足のむくみの原因となる。

中国医学からのアドバイス

鍼灸治療では「直中」で弱った消化器官には膝下三寸(指4本分)のやや外側にある「足三里」や、背中の胃の裏側にあたる「胃脘」「脾脘」に、また、冷え性には足の内果(かかとの内側)の上三寸(指4本分)にある「三陰交」に、それぞれ症状にあわせてハリやお灸をします。

「足三里」は松尾芭蕉が「奥の細道」を上つたり下つたりして疲れたときに必ずお灸をすえたツボです。家庭では、これらのツボを指で押ししたり、ドライヤーで暖めたりしても効果は十分にあります。

家の食事では一切お酒を飲まない川西

さん。お酒と健康、お酒と美味しい食べ物、両方の付き合い方を心得ていらっしゃる。「高砂・川十」という酒屋のおやじ、川西さんの仕掛けでいくお酒を通じた様々なイベントに大注目!

健康新聞・臨時増刊号

水虫に負けるな!

福岡に住む女子高生のA子さんが突然悲鳴をあげた。「キヤー、お父さんに水虫をつつされたー!」。



私の友人の建築設計士であるB氏(47歳)は水虫歴7年のキャリアを誇る「ミスミス」だ。ついに、風呂は一番最後に入る、洗濯物は別洗い、家族用スリッパは禁止という「差別」を受け、すっかり落ち込んでいた。

日本人の4人に1人が水虫に悩んでいるというデータがある。湿度が高いこの季節は症状も重く、家族への感染も懸念される。原因は白癬(はくせん)菌というカビの一種で足の角質層に付着することで発症する。だが、ミスミスと遠ざけてはいけない。白癬菌が足にくっついてしまうと水虫になるわけではなく、角質層まで入り込むまで1〜2日はかかるので自分の足を清潔に保つておけば水虫がうつる心配はないのだ。

「旅館や病院のスリッパを履くと水虫がうつるのは」と思い込んでいた人が多いが、毎日風呂に入っているだけで予防できるし、念のために指の間をよく石鹸で洗っておけば、感染の心配はご無用。

白癬菌は秋になると弱まり、冬はその活動が止まる。ちょっと今の季節から皮膚科で相談し治療を始める。白癬菌が静まる前に薬の効果が表れる。B氏の「一番風呂に入りた」の願いが叶う日もそう遠くはない。