

仮に真カレイ1匹の煮つけの場合、水300ml+みりん50ml+料理酒50ml+しょう油50mlとなり、生姜を千切りにして少々入れ、落とし蓋をして10分位煮ると大変美味しい煮魚が出来ます。(翌朝になると味が浸み込み、更に美味しくなります)

これはすべての煮魚に適用されます。味の濃淡はペロメータで判断します。これは肉じゃがにも応用できます。鮭は、ムニエルが美味しいと思います。

4. 2便秘に気をつけましょう

昨年10月、私の竹馬の友(小学校以来)が便秘から毒素が回って急逝しました。今まで元気で、100才まで生きると豪語していたのに、何故急に亡くなったのか不思議に思っています。

年をとると腸の機能が低下して便秘になり易いことはよく知られています。便秘防止には、

- 1) 食物繊維を多くとること
- 2) ヨーグルトを食べる
- 3) ヤクルトの乳酸菌パウダーをとる
- 4) 水分を多くとる(2ℓ)
- 5) 運動などにより体をよく動かす
- 6) 朝食をしっかり食べる
- 7) 朝トイレに行く習慣

…などです。どうしても解決できない場合は、薬を飲んで調整する必要があります。

4. 3知的好奇心を持ちましょう

最近、トランプ大統領は、米国の薬物依存による死亡者は65,000人になり、前年より倍増し、社会の大きな問題になっているとテレビで演説しています。何故このように急増したかと言うと

- 1) 高卒以下の人の職業にまともなものが無く、給料が少なく、生きる自信を無くした
 - 2) ヘロイン、コカイン、マリファナなどの薬物が自由に手に入り米国の薬物依存者は、2400万人いる
- とのこと

…このような米国の暗黒面をインターネットで知った。これは一例ですが、事件の真相をネットで知ることが大事かと思います。客観的に物事を判断することが必要です。

略歴

- 昭和3年8月27日、札幌市生まれ
- 昭和20年 札幌第一中学校(現南高校)卒業
- 昭和24年 北海道大学卒業
- 同年 雪印乳業入社
- 昭和25年より63年まで雪印乳業技術研究所勤務
- 昭和36年 北大より農学博士を授与される
- 昭和40~42年 米国ミシガン州立大学研究員(Research Associate)
- 平成元年より11年まで 東京農業大学生物産業学部 食品科学科教授。食品工学(Food Engineering)を主として教える