山のある風景

立野附近から眺望する鳥帽子岳。国道五七号線から赤いアーチの阿蘇大橋から折れると三二五号線。鳥帽子岳のなだらかな斜面から、深い谷に向って広がるのが南阿蘇である。

阿蘇（鳥帽子岳）

画　姉川良男

VIVA! COOKING

料理さまざま

グルメ時代がやってきた

七月に入ると行事食としてお盆があり、昔はそうめんをゆでて供えました。

大分以前にみたままつりの懐石というのを習ったことがあります。献立はほとんど野菜料理で、だしもかつお節は使わず昆布だしですから、今の人達の口には合いません。化学調味料は昔は昆布や小麦から作ったというので、使うことは許されていました。みそをなべの木のフタの裏に塗りつけて焼き、香ばしいのを賞味するみそ汁を作ったり、煮物には、しいたけ、はす、芋類を使い、わん盛には豆腐、冬瓜（とうがん）など。焼物にはなすを揚げたり、小吸物には山芋をすって入れ、のりを振るといったものです。お菓子は手作りの水ようかんや麦ようかんなど素朴なものです。

永平寺の精進料理は有名です。なかなかおいしいものでした。食事中雑談をしてお坊様に叱られました。それもそのはず。修業僧は食事の時はただ無言、うどんの時だけ音を立ててよいとか。大勢のうどんをすする音はものすごいくらいだとのことです。しかもその素うどんが何よりのごちそうとか。朝はおかゆにたくわんだけ、昼は何かおかずがつき、夜は汁とおかずがつきますが、これではあのたくましい若い僧の栄養が不足しないかとおどろきました。ただし托鉢（たくはつ）に出た時その先で御馳走になり、肉や魚が出てもそれは食べてよいのだとのことです。

最近はテレビのどこにスイッチを入れても食べることで一杯です。フランス料理の高級料理、デザートまですばらしいものがあります。また、そうざいのいろいろ、工夫された思いつき料理あり、さては郷土ならではの名物料理、男の料理などさまざまで、見てるだけでおなかが一杯になりそうです。なかには、タレントが得意料理を作ったりしますが、なかなか堂に入ったものがあります。叱られながらベテランから教えられている番組は、若い人にとっては勉強になりましょう。自分の判断で見ていると面白いものです。

（女子栄養大学名誉教授・大野富美江）（『すこやか健保』から）

順風逆風

戦争ごっこ

迷彩服に身を固め、水中めがねに似たゴーグルで目をおおい、さまざまな種類のエア・ソフトガンを手に〝戦闘〟が始まる。サバイバルゲーム。大人たちの戦争ごっこだ。二チームに分かれての敵陣攻略戦。弾丸（BB弾）が当たれば〝戦死〟する。

サバイバルゲーム連盟も結成されて、〝戦争ごっこ〟ファンは広がりそうだという。

◎

アメリカでも戦争おもちゃが大流行だとか。兵士人形で戦争ごっこができるおもちゃが、昨年の人気第一位だった。電子銃を突きつける宇宙服の兵士、バズーカ砲装備の三輪車、ほんものそっくりの手りゅう弾もある。

戦争おもちゃの売り上げは、ここ五年で六倍になったそうだ。

ビデオゲームの世界では、早くもSDI（宇宙核戦争計画）が〝実戦化〟された。「防衛構想」がSDIの表看板だが、ゲームではちゃんと攻撃できるようになっている。

◎

ほんものの軍隊の演習を〝戦争ごっこ〟というのは不見識かもしれないが、この方も、なかなか盛んである。

「世界最大の軍事演習」といわれる米韓合同演習「チームスピリット87」がこの春、八十日間にわたって行われた。

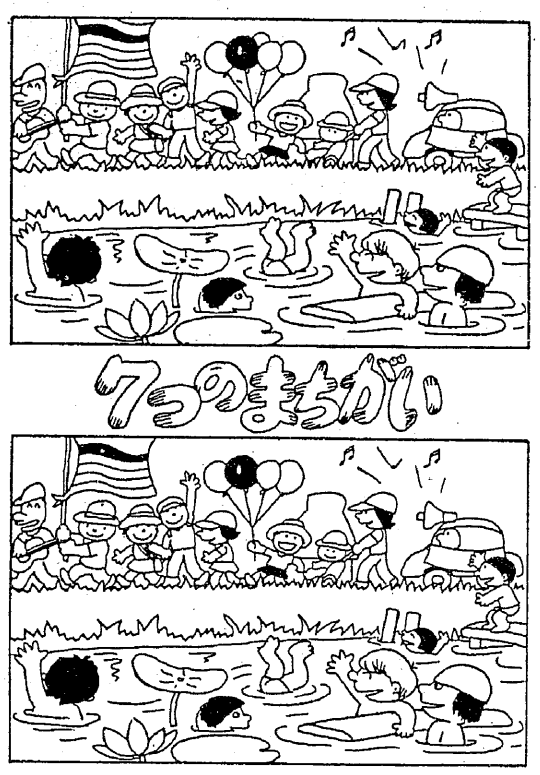
期間中、東京・横田基地、沖縄・嘉手納基地には、全面核戦争の際に米大統領が乗る「核司令機」E4Bも姿を現した。ワシントンが消滅して、核戦争司令部が日本に移動してくる、という想定だったのだろうか。

沖縄では最近も米軍の演習は激しく、被害も続出している。

◎

日本の中国侵略を拡大した一九八七年の蘆溝橋事件（七月七日、五十周年）は、日本軍が演習の中で引き起こした。

その頃、戦争ごっこも戦争おもちゃも大はやりだった。



＜問題＞　下の絵は上と7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。（印刷のよごやかすれはまちがいにははいりません）

出題・西山　進

海水浴、登山、ハイキングなどで、それでなくても強い日差しにさらされる七月の日々はいっそう強烈な紫外線の暴射を受けやすい。

紫外線不足は「太陽の入らぬ家は医者が入る」といったことがいわれるように、健康にとってマイナスであり、紫外線に当たることは必要である。しかし、それは程々である。余り強すぎる紫外線にあたると、ビタミンDを体に作ってくれ、殺菌作用があるという効果以上に、紅斑作用、色素沈着作用のマイナスの効果の方がずっと多くなってしまう。しかも最近ではスプレー剤や冷媒剤として使われているフレオンガスが大気の対流圏をすり抜けて成層圏に入り、そこで地上におけるより短い波長の紫外線の作用で化学変化を起こし、その際、オゾン層を破壊してしまうといわれている。そして、このため、いままで、より波長の短い紫外線が地球上に到達し、皮膚ガンをより多く誘発するようになるということもいわれるようになった。

とくに中年以上になると、いったんできたメラニン色素の皮膚への沈着は、なかなか消えず、かえって集まってシミになりやすい。

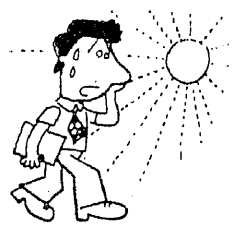
くらしの歳時記

七月の紫外線は程々に

神山恵三

甲羅を干すなら、防潮や防風のための松林のある海岸などで行いたいものである。松の梢からもれる光をあび、松風に送られてくるフィトンチッドと磯の香りの中に含まれているエクトカルベンなどを吸うといった海水浴が理想的であろう。

登山の際も、長袖のシャツを着、皮膚の弱い人は男性でも日焼クリームを塗るぐらいの注意をしたいものである。（かみやま・けいぞう＝生気象学者）

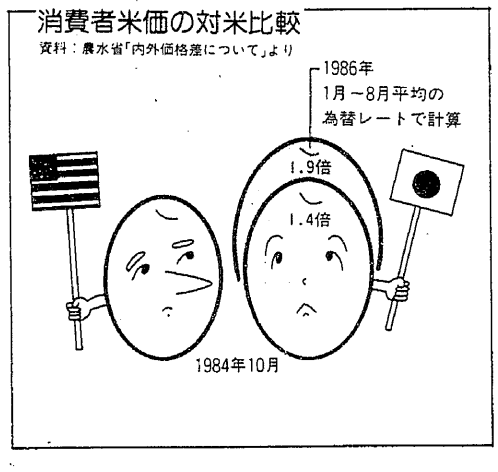


円高で拡大した日米の価格差

日本のコメは割高だと非難されているが、消費者価格ではアメリカ産米に比べ一・九倍程度（八四年）。これも、異常な円高による内外価格差の結果であって、円高以前の差はわずかだった。

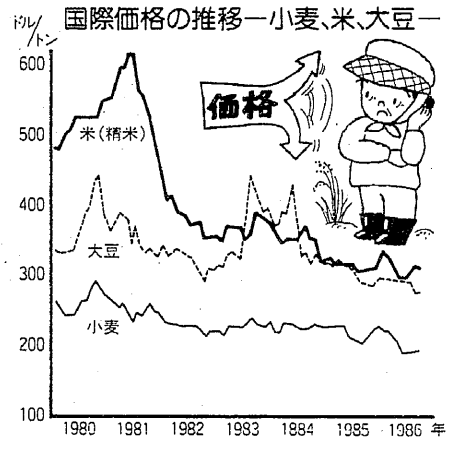
しかも、最近、アメリカは補助金をつけたダンピングで輸出の拡大を行っており、他国から批判の的となっている。

コメの輸入自由化を考える①



乱高下するコメの国際価格

コメの貿易量が全生産量に占める割合はわずか三～四％。しかも、大半はタイ米等のインディカ品種で、日本米に近い品種は、アメリカのカルフォルニア州でわずかに生産されているだけ。

だから、わずかな生産、貿易で国際価格は乱高下する。ここ五～六年二・五倍も違っている。現在の低価格がいつまでも続くとは限らない。

コメの輸入自由化を考える②