

こだわりの料理・体操・芸術を通して免疫力をアップ、今の時期から次の波に備える！



名嘉 睦稔
なか ぼくねん

版画家
1953年、伊是名村生まれ。独学で木版画の制作を始め、九州・沖縄サミットでは広報用絵葉書の原画を制作(2000年)。文化庁文化交流使として韓国・スペイン・フランスでライブ制作を行った(07年)ほか国内外で幅広く活動。10年にボクネン美術館開設。「第34回琉球新報活動賞」など受賞歴多数。



眞貝 純一
しんが い じゅんいち

有限会社大坂屋 代表取締役
1953年群馬県前橋市生まれ。独学でインド料理を研究し78年に1号店ニューデリー本店、86年に2号店ニューデリーマハトマ、2002年に3号店ニューデリーマムタージを創業。その間インド大使館、インド政府高官、インド訪日アーティスト等々に料理の提供を依頼されるなど、日本人にもインド人にも支持されるオリジナル料理を作り続けている。

今月は新型コロナ第二波の襲来に備え、カレーと絵の専門家お二人に「免疫力をつける」をテーマに話していただきました。WEB会議アプリを用いたホットなセッションとなりました。

動物性たんぱくというところでは、特にレバーがお勧めです。独特の臭みが苦手という方もいらつしゃいますが、スパイスの力で美味しく食べることができます。

名嘉 なるほど。確かにライオンなどの肉食獣は獲物のレバーなどを食べることで必要な栄養分を効果的に補給していると聞きます。ただしレバーを使用すると、カレーの中に溶け込んでしまわないか心配です。

眞貝 あまり煮込んでしまうと形が崩れてしまうかもしれませんね。うちだとインドカレーの場合はタマネギをしつかりと4時間程度炒めて、それからレバーに火が通るくらいに感覚で仕上げています。しっかりと煮込んだスパイスの風味と、素材の持つ爽やかさやフレッシュな食感が混在しているのがインドカレーだと思っています。また脂肪分をそんなに使うわけでもありませんし、スパイスの力による減塩効果も期待できます。インド人はよくヒマラヤの岩塩を使っていますが、それはマグマの力で焼かれた「焼き塩」で、人の体の酸化を防ぐ還元力が高いといわれています。目に見えるわけではありませんが、長く食べている間に違いが出るのではないかと思います。

名嘉 ヒマラヤのマグマが焼いた塩を使うとなると、ただでさえ免疫力アップに効果の高いカレーに壮大なスケールとロマンを感じますね。

眞貝 免疫力を向上させるカレーに名嘉さんの考案した体操を組み合わせると、かなりの効果が期待できるかもしれませんね。今度ぜひ見せて下さい。

名嘉 あまり人に見せるものでもありませんが、機会があれば考えておきましょう(笑)。

クセになるカレーとひまわり

名嘉 本来ならお店で味わいたいところですが、今の時代だとなかなかそれも難しいですよ。このカレーを多くの方に味わってもらうには、商品化ということも考えられます。

眞貝 味というものは地域によって変わってきます。日本には日本の、インドにはインドの土の味があります。沖縄に合ったカレーを作るには、沖縄の土に味を微調整することも大切だと思いますよ。あと沖縄の商品化となると、やはり沖縄の人に受け入れられるようなデザインがほしいところではありますね。

名嘉 私は色を扱う仕事をしていますが、暖色の筆頭である赤は元気が出るとか情熱を象徴する色です。私は経験上知っているのですが、人は赤や黄色を見ると元気が出ます。強烈なエネルギーや活力を与えてくれるんですね。

眞貝 落ち着いたサーモンピンクなども美味しく感じる色とされていますが、カレーですら赤も似合うと思いますよ。

名嘉 カレーの持つ生命力をイメージするのならひまわりはいかがでしょう。花というのは生命力を喚起するのですが、特にその中でもひまわり。気がつくとい私は多くのひまわりを描いてきていますが、なぜそんなに多く描いているのか。やはりひまわりの持つ活力やエネルギーとしての象徴が私たちの遺伝子の記憶に無意識のうちに組み込まれ、それに感動しているのではないかと。何度描いてもまた描きたくなる。何度

カレーの発祥はお釈迦さま？

名嘉 眞貝さんは群馬県で3軒のカレー屋さんを経営していraftしゃいます。始めるきっかけは何だったのでしょうか。

眞貝 元々は父が酒屋をスーパーマーケットにまで発展させていったのですが、後を継いだ私はどうにかオリジナルの商品を育てたいという強い気持ちを持っていました。食材を扱っていましたので、どうせなら食べものがいいだろうと。そこで食物効率が良く、自然食にこだわることでできるインドカレーを独学で作りました。作り話かもしれませんが、カレーの発祥はお釈迦さまが貧しい人たちに木の実や葉、皮などを使って料理を作り、それを施したことが聞いたことがありました。その時は「すごくありがたいものなんだな」と思いましたね。

名嘉 沖縄でもアジア各地の人たちが頑張つてカレー屋さんをやっていますが、いろんな種類があつて驚きます。

眞貝 日本の料理でも炒めたり焼いたり煮たりしますが、そのすべてにスパイスが利いている感じがインド料理だと思っています。インドの「カリー」は「汁気のある食べ物でも食べたくなるカレー」と似ていますね(笑)。

眞貝 そうですね(笑)。ひまわりはとてもいいと思いますよ。ダイナミックな感じがします。私は「ダイナミックなインド大陸の味を、繊細な日本人の感覚で磨く」と話しています。神様つながりというわけでもありませんが、お店のメニューには「神々の贈り物」という言葉を使っています。

名嘉 実は最近、コロナ禍の影響か絵を観たいという方が増えています。そこで私たちにできることとして、ボクネン美術館を7月まで無料開放することにしました。観た方からは「気持ち良かった」「勇気もらった」などの感想が寄せられています。絵そのものは作者から自立した存在ですが、それが観る人の心の中にある前向きな意識を後押ししてくれている。絵に携わる者として、そのような機会をもっと意識して作っていかなければとあらためて思っています。

眞貝 私もただ食べて美味しいカレーだけではなく、気持ちが高揚するとか爽やかな気分になるような料理を提供したいと思っています。そういう意味では似ているかもしれません。

名嘉 似ていますね。これからは絵で世間に貢献する」ということを遠慮することなく言っていかなければいけないと思います。今日はありがとうございました。

眞貝 私もあらためて「原点に戻る」ということを思い出しました。これからも料理で地域社会に役立ちたいと思っています。こちらこそありがとうございました。

もの」という意味もあるそうですが、中には肉じゃがや佃煮のような汁気の少ないカレーもあるんですよ。

名嘉 沖縄では「カリー」は元氣の出る言葉で、乾杯の掛け声にも使われます。縁起のいい言葉なんですよ。

眞貝 確かそうですね。何か共通点を感じます。

カレー+レバーで免疫力アップ

名嘉 これからは新型コロナウイルス感染症の第二波の襲来に備え、免疫力を高めることが重要になってきます。私は自分なりに考えて作った体操を毎日実践していますが、これも免疫力を高めるのに有効だと思っています。カレーにはニンニクやコショウなど多くのスパイスが入っていますが、これらに免疫力を高める効果は期待できますか。

眞貝 カレーのベースとなるものにタマネギ、ニンニク、ショウガなどが挙げられますが、そのすべてが免疫力を上げる食材として知られています。それに根菜キノコ類、沖縄だと海藻もいいかもしれませんが、それらを加えることでさらにミネラルを補給でき、美味しくいただけると思います。

医療法人陽心会グループ

医療法人陽心会 社会福祉法人 陽風会

理事長 高良 健

有限会社ヘルスサポート

取締役 高良 まき子

大道中央病院 那覇市安里1-1-37 TEL.098-869-0005(代) リハビリテーション部門 TEL.098-869-0090 メディカルプラザ大道中央 那覇市字大道123 TEL.098-866-0007(代) 一般内科部門 TEL.098-886-0115 循環器部門 TEL.098-886-5141 糖尿病部門 TEL.098-886-0115 人工透析部門 TEL.098-886-5151 検診部門 TEL.098-886-5678 介護老人保健施設 やすらぎの里 那覇市安里3-1-57 TEL.098-869-0030 グループホーム たかまーの家の家 那覇市字大道94-3 TEL.098-887-0081 小規模多機能型ホーム 大道 那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0018 グループホーム 大道の丘 那覇市字大道94-3 TEL.098-885-0036	小規模多機能型ホーム 三原 那覇市三原2-8-10 TEL.098-840-0027 訪問看護ステーション 陽心会 那覇市安里64-9-1F TEL.098-860-1270 那覇市地域包括支援センター 若狭 那覇市若狭2-1-10 TEL.098-860-1165 那覇市地域包括支援センター 新都心 那覇市銘苅1-6-15 TEL.098-941-2252 (訪問介護事業所) 那覇市字大道128 TEL.098-885-0033 ケアハウス 常夏の家 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0036 小規模多機能型ホーム 牧志 那覇市牧志3-8-10 TEL.098-951-0025 有料老人ホーム 里の原 那覇市安里1-1-17 TEL.098-917-1262 特別養護老人ホーム 前島 那覇市前島2-18-17 TEL.098-894-8039	那覇市末吉老人福祉センター 那覇市末吉末吉2-14 TEL.098-886-3510 那覇市豊川老人福祉センター 那覇市豊川2-3-11 TEL.098-853-1139 那覇市社老人憩の家 那覇市辻2-14-1 TEL.098-864-0580 有料老人ホーム 三原の家 那覇市三原1-26-40 TEL.098-832-5981 有料老人ホーム 牧志 那覇市牧志2-9-43 TEL.098-862-1331 有料老人ホーム 西町 那覇市西1-20-19 TEL.098-863-7884 デイサービスセンター リバーサイド 那覇市安里1-18-3F TEL.098-862-1501 有料老人ホーム 健寿の杜 那覇市安里3-1-47 TEL.098-941-0070 有料老人ホーム 松風邸 那覇市辻2-10-14 TEL.098-869-8557 ヘルズガーデン那覇 那覇市字松川20-1 TEL.098-885-0300 デイサービスセンター 松川 那覇市字松川20-1 TEL.098-885-0300 デイサービスセンター 若狭海岸 那覇市若狭1-21-1 TEL.098-941-0110 デイサービスセンター 大道 那覇市字大道127 TEL.098-886-0066 有料老人ホーム 大道中央 那覇市字大道127 TEL.098-886-0061 デイサービスセンター 若狭 那覇市若狭3-5-17 TEL.098-869-6122
---	--	--