

PACK ON

No.15

素敵にカミングアウト

リレー・他個紹介「水島協同病院の巻」

CONTENTS

チョイ悪オヤジK Presents

コンピュータ・ワンダーランド2008-2009

知っていれば役立つ！

細胞所見ワンポイント講座 Vol.7

「Myospherulosis (筋肉球体症)の細胞所見と臨床的背景」

コラム・うちの本棚

ブック・レビュー「たった一度の人生だから」

宮尾行雄の うんちく三昧

今回のお題

「男の反省」

島榮のリラックス・タイム

ちょっと読んでみませんか

今回のおすすめ

「迷惑な進化」

超豪華・特選2本立て !!

シリーズ・道を極める

その1【改訂版】卵ご飯道入門

その2 ウスターソース主義

連載!

大河子育てマンガ!!



すべてのお問い合わせは、岡山細胞検査士会会長・藤田勝(086-235-7760)まで、どうぞ!

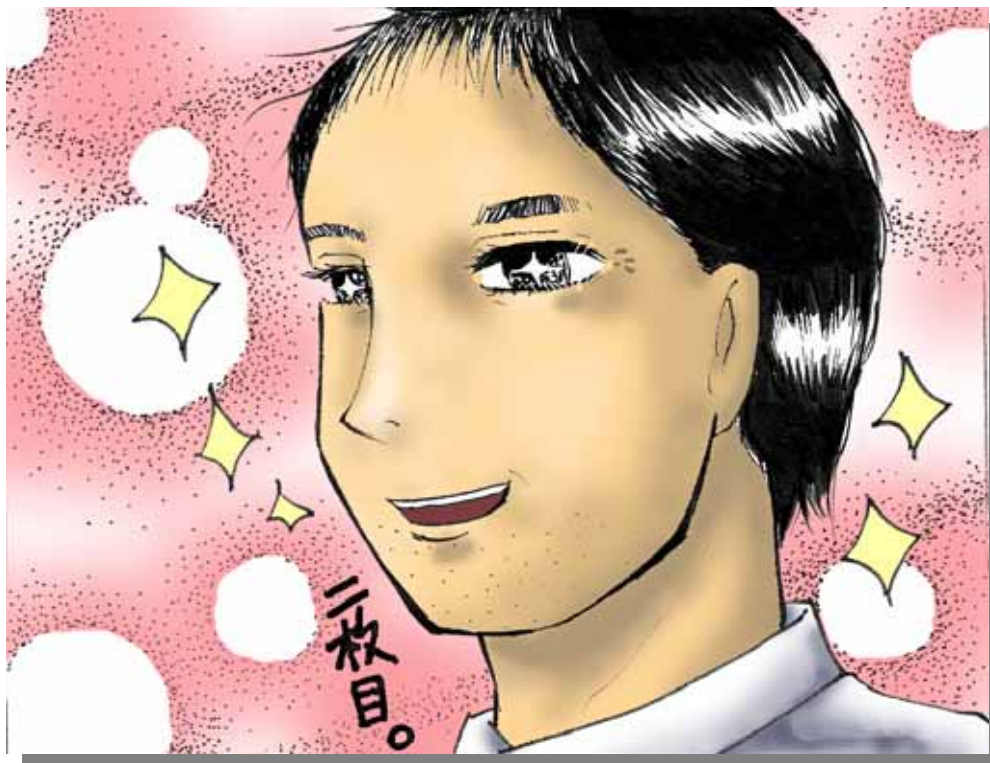


他個紹介

水島協同病院 の巻

イラスト：西本菜美

尾関孝二さんのご紹介



超有名な尾関さんといえば皆さんのほうがよくご存じかもしれませんが、水島協同病院のボス、尾関孝二さんを私なりにご紹介させていただきます。

私にとっては新入職員として就職してからお世話になることかれこれ 10 数年が経ちました。ずーっと見てきて、「どんな人？」と尋ねられると、多趣味な人としか言いようがありません。おまけに凝り性です。

いろんな副職をお持ちなのでは？...とよく思います。パソコン歴は長く、「性

能の良いものを安く手に入れる！！」をモットーに組み立て、そして快適に使用されています。最近の趣味の一つであるビデオ動画編集に対応するため、世間の最新環境に近づくべき勢いです。

そして、機械物といえばクーラーの修理までするので街の電気屋さんかと思うほどです。ああ、そういえば日曜大工も得意中の得意としていて、某ホームセンターに通い詰めて、自宅に美しいガレージを作ってしまった。スポーツも万能で、スキー、ダイビング、バレー、バドミントン、ゴルフと生まれつきの運動神経で何でもこなします。しかし、最近は歳のせい持久力が持たないそうですが…。そういえば、釣り師！というような時もありました。釣った魚は自分でさばく、必殺料理人！という側面ももっていて、いつもおいしい料理を振舞ってもらっています。

最近の一番の話題(?)といえ、なんととっても「よさこい」「うらじゃ」への参加!です。皆さんも祭りに行く機会がありましたら、ぜひメイクされた尾関さんを探してみてください。最初にお話ししたビデオ動画編集の材料は、ズバリこの踊りのビデオなのです。みなさん一風変わった尾関さんを見てみたいでしょう?。ぜひ、水島まで足を運んでいただけたらいつでもビデオ上映会を行いたいと思います!!! (あっ、でも、尾関さんの許可を得ないと...)。この流れは私たちにも影響を及ぼし、水島協同病院病理検査科はビデオ編集部として生まれ変わりつつあるのです!!!

さてはて、もうこれで終わりだろうと思っていたら、もう一つ出てきました。バイクです、バイク!これは、もう一人の部下・岩藤さんの影響により、若かりし頃の感覚を復活させられたとしか言いようがありません。最近乗り始めました。しかも、自分で修理してみたりしています。皆さんの前にライダーになって現われる日も近いことでしょう。

By 原田美由紀

ご本人からのコメント

過分なご紹介ありがとうございます。多趣味と言うより長続きしない飽きっぽい性格と言った方が正しいと思います。何か一つに打ち込めたらといつも思っています。広く浅くより“極める”方を目指しているのですがどうも性格が向きません。人間的にも知識的にも遠浅状態って感じです。最近やっと自覚しました。それでもなにかのお役に立てればいいかなー?と開き直っています。今後とも末永くご指導の程、よろしく願い申し上げます。

原田美由紀さんのご紹介



ニモ大好き3児のパワフルママさん、原田さんをご紹介します。

原田さんに初めて会ったのは9年前、一人目のお子さん妊娠中の頃でした。第一印象は、とんでもなくパワフル！！。大きなお腹で狭い病理検査室を駆けめぐり…時には人の心配をよそに脚立に上り…当時活動していたテニスサークルに参加し…と、今までに会ったことのない人でした。今でもパワフルなのは変わっていません。仕事が終わると、保育園へお迎え、子供たちにご飯を食べさせ、お風呂に入れ、宿題を見てetc.それに付け加え、学童保育の立ち上げ準備、PTA 新聞作成、小学校活動のDVD 編集 etc. いつ寝ているのか、どこから動力が出てくるのか非常に不思議です。私にはとても無理です。絶対に真似できません。

一方で、天然なのかなぁと思う一面もあります。急に主語のない話を始めたかと思えば、「すっきりした」と何事もなかったかのように仕事再開。話の内容がわからず、私はちんぷんかんぷん??そのまま置き去りにされてしまいます。突然「あっ！！」と雄叫びをあげて職場の時と空気を奪い、その後何もなかったかのように作業を始めることもよくあります。尾関さんと私はその度にドキッとさせられ、寿命が縮まりそうになります。けれど、原田さんの行動は笑いを誘い、病理検査室の雰囲気のを和やかにしてくれています。私も天然と

言われる部類なのですが、私と同様、いや、それ以上に天然印の先輩かもしれません。

ちゃんと紹介できているかわかりませんが、原田さんについて書かせて頂きました。少しでも原田さんに興味をお持ちになった方は、直接話しかけてみてください。面白い反応が見られるかもしれません。

余談ですが...ニモグッズを発見しましたら、水島協同病院（086-444-3211 内線 218）までご連絡ください。近頃なかなか売り場に無いようです。

原田さんへ... 面白く頼りになる先輩、これからもよろしくお願いします。

By 筑田改め岩藤絵理（* ^ _ ^ *）

ご本人からのコメント

そういえば妊婦でテニスもしてましたね。今はママさんバレーに参加して、コートの中ゴロゴロ転がったり、滑ったりしています。子育てでまた、いろんな人との新しい出会いもあって、楽しみつつ苦しんでいる状態です。一番下の子が小学校を卒業するまであと10年……。非常に長いですが、気合いを入れて頑張ります。これからもよろしくお願いします。

岩藤絵理さんのご紹介

うちの若手 No1.の岩藤（旧姓筑田）さんを紹介致します。

彼女は、九州は福岡県八幡生まれの九州育ち。肌のきれいな「博多美人」。イメージ通りの女性です。九州おんなの気性を受け継ぎ、酒は麦焼酎をこよなく愛す。そんな彼女は現在、入所9年目、細胞診歴5年目です。病理分野でもどんどんその頭角を現して今では、影の司令塔としての役割も担っています。さらに乳腺エコーを学び、乳腺チームの重鎮としての勉強会や活動の中心にいます。今や水島協同病院には無くてはならない存在となって病理を盛り上げてくれています。仕事では、私が失敗をしないように原田さんと共に2人で見守ってくれます。私は、最近ど忘れがひどくよく失敗をします。年寄りをいたわって私が傷つかないように要所要所で follow を入れてくれます。切り出をしていると“写真撮りました？” “サイズ計りました？”などとわざと聞いてくれます。私がミスをしそうなところを心得ているみたいです。行動パターンを先読みして間違う前に気づかせてくれます。物忘れ、勘違い、思いこみのひどくなった私を立てながらサポートしてくれます（今やお荷物的存在になりつつある自分を感じつつ）。ありがたや！

頼れる存在、努力家、こつこつタイプの絵理さんの一面を紹介致しましたが、知られざる一面も内緒でみなさまにお教え致します。彼女はなんと走り屋！レディースメンパーです。皆さんは、ドカティ モンスターというイタリアのバイクをご存じでしょう

か。実は彼女はこのバイクを操るモンスターレディなのです。排気量 998cc、水冷 DOHC4 バルブの「テストストレッチエンジン」を搭載した最大出力 117 馬力の化け物のようなマシンの持ち主です。バイク乗りなら一度は憧れる世界を代表するバイクです(お値段もモンスターですけど...)。大柄な男性でもこれを扱うのは至難の業。このモンスターをいとも簡単に操り、春ともなれば爽快に風になって駆けていきます



す(カッコイイー！)。芸大の三宅さんなんか“ぶっちぎり”だぜ！。実は、昨年、岩藤（旧姓筑田）さんになったのもこの趣味から発展した結果だそうです。ちなみに旦那は、映画 Mi-2 のトムクルーズが乗っていたトライアンフ スピードトリプルだそうです。二人ともモンスターじゃ！

今度あったときには、モンスター“エリ”と声をかけてあげて下さいね。バイクに乗る方はぜひツーリングに誘ってあげて下さいね。

今回は2つの顔しか紹介しませんでしたでしたが機会があれば次回に...

By 尾関孝二

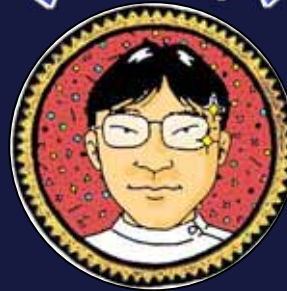
ご本人からのコメント

北九州出身なのに、博多美人のちくちゃんです(苗字が変わっても「ちくちゃん」でお願いします)。体中が痒くなりそうな褒め殺しのご紹介、ありがとうございます。さすが褒めちぎって人を育てる尾関さんですね(^.^; 素晴らしい先輩が二人もいる職場で、手取り足取り教えてもらっているのだからなんとか仕事ができている状態です。今後ともご指導よろしくお願いします。<(_ _)>

「女やけん 細かいところに 気が付きますと！！ (^.^)v」(福岡県民ならわかるはず!?)

2008-2009 コンピュータ・ワンダーランド

チョイ悪オヤジ K Presents



コアなの、私

[ご挨拶]

原稿催促が無いのをいいことに、だらだらと締め切りを自主延長しているチョイ悪オヤジ K です。前回、病理オーダーリングの話を書きましたが、今は電子カルテの話が進んでいます。この話はまた導入後に残しておきます。

さて、世間では不況の嵐が吹き荒れ、職を失う人も多い今日この頃ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？ 最近の PC の動向ですが、CPU は動作周波数を上げる限界に達し、数年前から 1 つの CPU チップ内にコアと呼んでいる演算処理の頭脳部を Dual (2 個の意味) や、Quad (4 個) にすることで性能を延ばしてきています。現在、新しい Quad コア CPU (Core i7 コア・アイ・セブン) が発売され、CPU は「4 コア」時代へとどんどん移行しています。また、この Core i7 にはハイパースレディングというソフト側から見ると 1 つのコアが 2 つあるようにだます技術も取り入れられていて、4 コア × 2 で合計 8 つのコアで動かすことができます。スグエ〜！

さて、ここで問題ですが、動作周波数が変わらないとき、性能は Dual コアの何倍上がったでしょうか？ ……答えは 1.4 倍です。なっ、なんじゃそりゃ！！ なんだか人が増えても一向に楽にならない、どこぞの職場と似ています。これは、人が増えると伝達する回数やスケジュール調整・仕事分配に手間がかかってしまい計算通りに能率があがらない事 (これをコミュニケーションロスといっています) が原因のようですが、他の原因としては、頭数が増えると話題が増えるため、無駄話で仕事の効率が落ちることかも知れません。何かいい方法をあみ出すと一儲けできるかもしれませんよ！？

[物欲 PC の話]

ところで、また PC 買っちゃいました。今回はもちろん Quad コアで Vista の 64bit OS



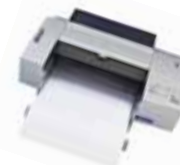


です。液晶モニターも 22 インチで、旧 PC の 20 インチ CRT と並べて使っています。Windows Vista、セキュリティが強化されたのはいいのですが、何かするたびに「本当にする？」とか「あんたがしたことか？」などといちいち聞いてきます。かなりうっとうしいです。それに動かないソフトも結構あります。HDD は当初 1.5 テラバイトでしたが、お約束のようにすぐにいっぱい、1.5 テラバイト増設しましたが、もう残りが少なくなっています。それから、ノート PC も買っちゃいました。ノート PC は約 4 台目ですが、今回のノートは今流行のモバイルノートで、価格も 4.5 万円程度でした。機種は Asus の EeePC901 で HDD はありません。代わりにシリコンディスク 4+8GB が内蔵されています。OS は XP で、そこそこ使えます。学会に持って行って発表間際まで原稿を直したり、講義に使ったりしています。もとは、「海外からの研修者とコミュニケーションを取るために絶対必要だ！」と嫁さんに言い張って買ってもらいました。実際、翻訳ソフトや Yahoo 翻訳を会話に利用しましたが、こちらがキーを打つ分には良いのですが、相手にキーを打ってもらわないと聞き取りができないので、なかなか思うようにはいきませんでした。マイクに向かって日本語をしゃべれば、同時通訳で英語をしゃべってくれる日はまだ遠いようです。< もっと英語を勉強せんか！！

[いつものプリンタの話]

それから、またプリンタを買ってしまいました。プリンタは約 8 台目ですが、今度は電話 + FAX が壊れたのでその替わりです。機種はブラザー My Mio MFC-880CDN という複合機で、電話、FAX、プリンタ、スキャナが合体しています。連続的に紙を取り込むオートドキュメントフィーダーがついているので論文などの書類の画像保存や、OCR でテキスト化するのに重宝しています。一番の用途は一般雑誌のカラーコピーかも知れません。しかし、インクジェットプリンタが 2 台あるとインク代や管理がチョー面倒です。その対策として両方とも互換インクを自分で詰めて使っています。最初に互換インクをセットしたとき、プリンタが動かなくなったので、「また、やっちゃった^{*注}」と思ってましたが、単に互換インクカートリッジのゴム栓の抜き忘れでした。なお、この機種での印字精度は期待しない方がいいです。ガッカリ。

*注:すでに 2 台壊している。



[インクジェットプリンタ情報]

話はかわりますが、(チョット小声で)インクジェットプリンタを使ってる人にいい情報があります。インクジェットプリンタ、ちょっと使わないとすぐにノズルが詰まりません

か？その度にヘッドクリーニングを何度やってもなかなかきれいにならず、インクを無駄に消費してませんか？(こりゃメーカーの陰謀ダー)印刷で使う量よりも、クリーニングで使うインク量の方が多気がするのは私だけ？？こんな悩みを持つあなたに送る今日の情報は、50%に水で希釈したイソプロピルアルコール(以下洗浄液)でのヘッド洗浄です。方法は、ヘッドクリーニングのパッドに洗浄液を滴下し、ティッシュで吸い取らせ、汚れたパッドをきれいにします。これを何度か行った後、洗浄液で湿った状態でヘッドクリーニングをすときれいになります。個人の責任の下でやってみてください。Epson の PM-900C(染料系)や PX-G900(顔料系)では効果がありました。しかし、プリンタを長持ちさせるのはインクを入れないのが一番ですネー？！

[最近のコンピュータ・ウイルス]



おっと、もう一つだけ気になる話題はコンピュータ・ウイルスです。今流行なのは新型インフルエンザではなく USB メモリを媒介とするウイルスです。USB メモリを PC に差し込むだけで感染してしまうのでかなり蔓延しています。先日もあるスタッフ～がウイルススキャンの入った PC を、感染が怖いのでネットに繋がずに使用していました。ところが最新のウイルス定義情報に更新してスキャンしてみると、出るわ出るわ・数千のウイルスに感染していました。これは臨床医とのデータの受け渡しに USB メモリを使用していたのが原因で、もちろん USB メモリにもそしてデジカメのメモリーカードにも感染してました。中には最新のウイルス定義情報でも発見や駆除できない強者がいて困っています。このようなときにはどうしたら良いのでしょうか？簡易的な一つの方法としては、USB や PC の各ドライブのルートに「autorun . inf」を探すことです。このファイルには OS が自動実行する内容が書いてありますが、通常は存在しません。ウイルスに感染するとこのファイルが作られ、ウイルス自身を起動する命令が書き込まれます。本来なら、まともなアプリがこのファイルを作りユーザーに便宜を図るのですが、現在はこのファイルがあればウイルス感染していると考えても差し支えありません。しかしウイルス(?)も賢く、このファイルが見つからないように不可視属性や、システム属性を変えています。フォルダオプションの表示で、“すべてのファイルとフォルダを表示する”を ON に、“保護されたオペレーションシステムファイルを表示しない”を OFF にして調べてください。えっ”設定を変えてもすぐ元に戻ってしまって検索できない！？”……そう、それがウイルスです。

さて、今回は「質問コーナー」に何も来ていないので、次回(があれば)まとめてやりましょう。お便り待ってます。…待ってます…、と、書いたとたん、締め切り間近(とっ

くに過ぎている)に質問が舞い込んできました。迷える子羊に合いの手を。いや、愛の手を。おなじみの Q&A、やっちゃいましょう。

パソコンなんでも質問コーナー

質問

コンピュータ・ウイルスが怖いんです。できるだけお金をかけないで(できればタダで)ウイルスに感染しないようにできませんか。よい方法があったら教えてください。

回答

怖くないですから気持ちを楽しんで、以下の方法を試してみてください。

方法1) PC 本体の C ドライブや USB メモリのルートディレクトリに中身のない Autorun.inf を作りプロパティで「読み取り専用」と「隠しファイル」属性にチェックを入れる。こうするとウイルスに書き換えられにくい(本文参照)。ファイル名よりフォルダ名にした方がより効果的。ただし、効果は USB ウイルスのみ。

方法2) BitDefender とかのフリーソフトのアンチウイルスを使う。

方法3) OS を WINDOWS から無料の LINUX(感染するウイルスがほとんど無い)に乗り替える。

方法4) 市販アンチウイルスソフトのデモ版を期限いっぱい(1~2 ヶ月)使っては乗り換える。全部試したら、PC をフォーマットして最初から始める。(1 年ぐらいいけるかな?)

方法5) コンセントをささない! ノート PC はバッテリーもはずしておく。

5 の方法は究極のウイルス対策みたい(!?)です。その上電気代もかからず、ファンの音に悩まされることもない……。

チョットそのあなた!いくらウイルスだからって、マウスに N95 マスクをかけてもだめですヨ。ホラ、ホラ隙間が空いているから効果ないでしょ。

いや~、今回もためになる話満載で無事終わることができました。では、次回があればまた、おつきあい下さい。



知っていれば役立つ！

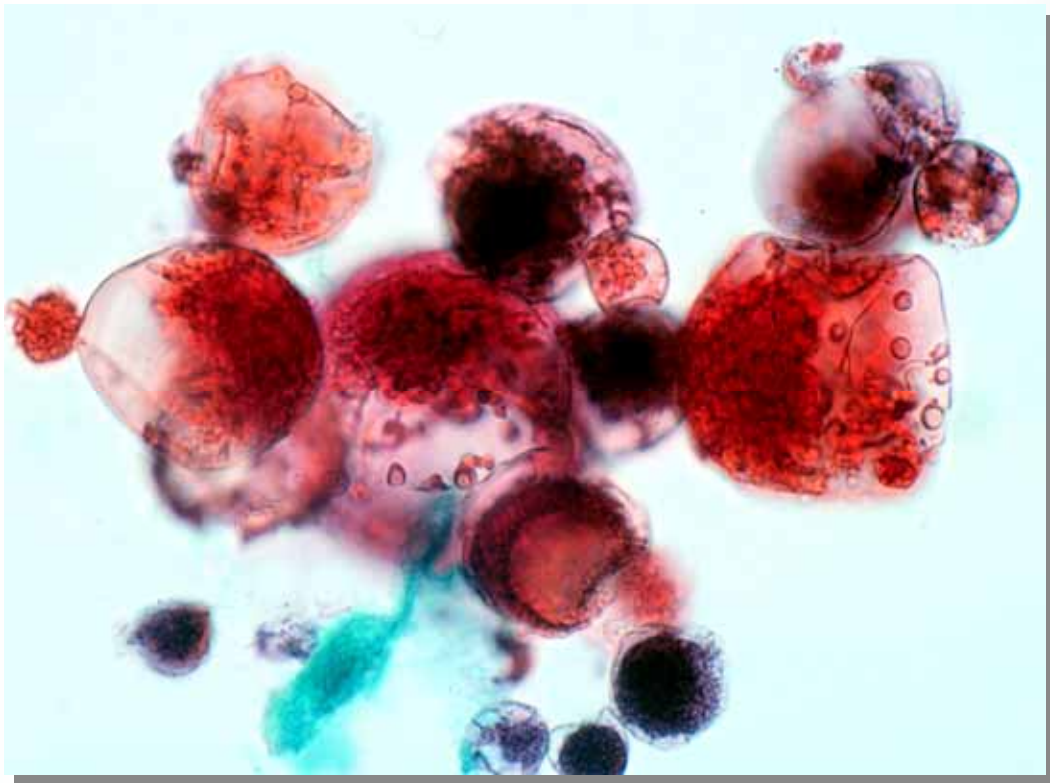
細胞所見ワンポイント講座

Vol. **7**

乳腺の細胞診

- Myospherulosis (筋肉球体症) の細胞所見と臨床的背景 -

あなたは、乳腺穿刺吸引細胞診でこのような物質を認めたら、
どのような病理学的背景を考え、なんとコメントしますか？



Myospherulosis は、アフリカ患者の軟部組織に発生する原因不明の未知な疾患として 1969 年 McClatchie ら¹⁾により最初に報告された。その本体に関して最初は真菌などの感染症が疑われていたが Rosai ら⁴⁾の検索により解明されつつある³⁾。

Myospherulosis の組織学的特徴は、変性した嚢胞状の組織間隙内に浮遊して酵母を想起させる parent bodies と呼ばれる 100 μm 大の嚢胞内に、5~7 μm 程度の spherules と呼ばれる球状物を多数含有することとされている^{1,2)}。

Myospherulosis はその組織形態（花粉や植物由来の物質、藻類、parent bodies を有する孢子嚢や内生孢子に類似する spherules が認められること）から、以前には未知の真菌と混同されていた^{1,3)}。とくに myospherulosis と混同された疾患は、真菌症のкокциジオイデスとリノスポリジウム症であった¹⁾。しかし、培養などが試みられたが、いずれも成功しなかった^{1,2)}。また、De Schryver-Kecskesteti らはラットの皮下および腹腔に抗生物質軟膏を注入することによって myospherulosis と同様の構造物を作り出し、現在知られている微生物とは類似しない構造を示したことを報告している¹⁾。

1976 年には、Kyriakos が 16 人の患者で myospherulosis を報告している³⁾。これらの全ての患者は頭頸部外科的治療後にワセリンを含む軟膏を塗布後、ガーゼで術創を覆う治療がなされていた³⁾。これらの事実より myospherulosis は、医原性疾患である可能性が指摘された。

Rosai らは in vitro で抗生物質と新鮮な赤血球を混合することにより myospherulosis を作り出し myospherulosis が、出血後、赤血球と脂肪、例えばワセリン、ラノリンまたは人間の変性した脂肪に曝露されることにより形成されると予想した^{1,4)}。また、体内や試験管内で形成された球状体は anti-hemoglobin antibody や hemoglobin 抗体、peroxidases や lipofuscin で染色された^{1,4)}。これらの parent bodies と spherules の両者の膜は電子顕微鏡学的な観察でも類似性が指摘されている。

乳腺穿刺吸引細胞診において myospherulosis の報告は、乳腺疾患の再建手術後の病変部および組織外傷の既往歴のある 5 例と浸潤癌症例で認められた 3 例で報告されている。いずれも組織破壊の結果として myospherulosis が形成されたと考えられる。我々も、乳腺穿刺吸引細胞診標本 5025 例を再鏡検し、18 例に myospherulosis が認められた。この 18 例のうち 11 例（63.3%）では、穿刺吸引細胞診が行われる 2 年から 3 ヶ月前に乳房切除術または乳腺腫瘍摘出などの形で組織外傷の既往歴があり、乳房切除後の術後創部や縫合部瘢痕に生じた嚢胞状の組織間稜内や seroma などに出血した赤血球と変性した脂肪により取り囲まれた結果生ずる反応物と考えられた。一方、残り 7 例では、外傷または癌腫の既往歴は認められなかったことから、これらの myospherulosis の形成機序は患者が認識していない打撲や、乳腺穿刺細胞診での反復される穿刺吸引により脂肪組織が破壊され、それから放出された脂肪と赤血球が反応して形成された可能性が示唆された。

また、myospherulosis に認められる spherules が赤血球由来である理由として、出血の多くの成分が赤血球で構成されているためと考えられた。しかし、赤血球に混じてリンパ球等の有核細胞が認められる時には、赤血球に混じて単核細胞が認められても何ら不思議な状況ではないと考えられる。

一般的に新鮮な赤血球はパパニコロウ染色で用いられるアルコール固定で多くは溶血し、その形態は失われる。それに対して、myospherulosis で認められる赤血球はアルコール固定したにもかかわらず、溶血することなく、オレンジ G に好染する spherules 物質として観察される。このような赤血球は甲状腺の腺腫様甲状腺腫などの嚢胞性疾患で認められる。このように古い出血巣に認められる赤血球は何らかの原因で膜の構造が変化しアルコール固定で溶血することなくオレンジ G～エオジンに好染する膜成分が保持されるものと想定される。このことは、myospherulosis が体内で形成される成因として、古い出血とそ

れを取り囲むための脂肪組織などの損傷による脂肪の溶出が、必要条件となるものと考えられる。このような現象は乳腺だけではなく多くの部位で認められることを示唆している。

川崎医科大学附属病院 病院病理部

畠 榮

参考文献

1. McClatchie S, Warambo MW, Bremmer AD: Myospherulosis: A previously unreported disease. Am J Clin Pathol 1969; 51: 699 - 704.
2. Hutt, M.S.R., Fernandes, B.J.J., and Templeton, A.C.: Myospherulosis (Subcutaneous spherulocystic disease). Trans R Soc Trop Hyg 1971; 82: 903 - 909.
3. Kyriakos M: Myospherulosis of the paranasal sinuses, nose and middle ear. Am J Clin Pathol 1977; 67: 118 - 130.
4. Rosai J: The nature of myospherulosis of the upper respiratory tract. Am J Clin Pathol 1978; 69:475 - 481 .



たった一度の人生だから



著者：日野原重明・星野富弘

編集：熊田和子

発行：いのちのことば社フォレストブックス

価格：1200 円

100年に一度という世界的経済不況、凶悪な犯罪の続出。2008年は一段と暗いニュースで幕を閉じようとしています（原稿を書いている2008年12月現在）。新しい年が少しでも明るく平和な世界となることを祈りつつ、今回は、心にポッと明かりが灯るような優しい本を紹介しますね。

タイトルは、いのちの対談「たった一度の人生だから」。題名を聞いただけで内容が想像つきそう・・・と思う方もあるかも知れませぬ。実は私自身がそうでした、この本が出版されて気になりつつもしばらく読まずにいたのです。でも、実際開いてみると予想を超えてパワーある本でした。

著者は皆様もよくご存じの聖路加国際病院理事長、日野原重明氏と詩画家、星野富弘氏。対談は2006年春、日野原氏が群馬県みどり市にある富弘美術館を訪ね、星野氏が迎えるという形で始まります。前半は美術館内の絵を巡りながらの語り、後半は講演会場での対談の二部構成。星野氏の作品や対談風景が写真で繋がり、あたかも読者はその場に参加しているような気持ちになります。100ページにも満たない小さな本ですが、読んでいるときはさわやかな春の風を受けているようで、読み終え時間を置くなかで、心の深み

に、じんわりと地熱のような温かさが伝わってきます。まるで、お二人の内に在る「いのち」から伝わってくるように感じます。

星野氏の作品は以前「本棚」でも紹介しましたが、日野原氏も「生き方上手」シリーズ等のベストセラーはじめ「死をどう生きたか」「人生これからが本番」等、著書多数。また、講演も多く、本棚読者の中にも直接お話しを聞かれた方もおられるかもしれませんね。

1911年生まれの日野原氏と1946年生まれの星野氏。35歳という開きがあるお二人ですが、それぞれ、若き日に死と向かい合う闘病生活を送り、その苦しみを通して「いのち」というものを深く味わう人生に変えられました。

では、ここで、そんなお二人の会話を少し紹介してみましょう。

日野原 「一年間休学して、大学が遅れてしまって、非常に残念でならなかった。悔しく思っていました。・・・でも、医者になって患者を診るようになってから、だんだんと考えが変わったんです。医学の実力は勉強によって獲得できるけれども、病人学というものは自分が病気にならないと決してわからない。病気は理解できても、病む患者の心は理解できない。だから、自分の苦しかった経験は決して無駄ではなかった」「私は一年を失った、でも健康な時には獲得できなかったものを得たんですね。その当時は、失ったことばかりに自分の心がむいていたのですが、だんだんだんだん、患者さんを診るにつれて、私は病を通じで多くのことを得たのだとわかってきました。」

星野 「私が、いのちというものを感じたのは、怪我をして自分で呼吸ができなくなってしまった時です。喉を気管切開して人工呼吸器を取り付けたのですが、その時に、それまで感じたことがなかった死というものを身近に感じました。私が寝ているそばで、人工呼吸器がたてる『シューツ、シューツ』という大きな音を聞きな

がら、私は自分が生きているというよりも人工呼吸器によって生かされているんだと、そんなふう感じたんです。自分の体の中にあると思っていたいのちが、自分から離れて、枕元に在るような気がしました。その後、生きる張り合いがなくなって、もういつ死んだっていいやと思っていた時、何日か食べないでいたことがあったんです。でも、何日かたつと、腹がへって仕方がないんですね。もう、食べたくてしょうがない。私がどんなに絶望していても、看護婦さんが朝、脈を測りに来るとちゃんと脈は動いているんです。私がどんなに絶望しようが、どんなに生きたくないと思おうが、いのちというものが一生懸命生きようとうしているんです。・・・それが、私を一生懸命生かそうとしていてくれると思った時に、こんなふうに一生懸命やってくれているいのちに、自分にご飯を食べないで沈んでいるのは悪いな、と思いました。」

さらに、日野原氏の「人生というのは、マラソンの折り返しよりもサッカーの前半と後半にちょっと似ている。」と続く話には、星野氏の感想同様「目からうろこ」の思いがします。

日野原 「サッカーでは前半と後半の間にハーフタイムがありますね。・・・人は六十歳になりますとふつうは引退です。・・・でも、それからの人生は今までのくり返しではないはずでしょう。後半戦が新しく始まるわけです。だから、新しいことが待っているこれからを、どう生きるかというのを考えなくてはならないんです。」

「私の場合は、五十九歳の時、あと数カ月で六十歳になるという時に、1970年の『日航機・よど号ハイジャック事件』に遭遇したんです。・・・彼ら（赤軍派の一行）は日本刀を持って抜刀していましたから、機内には緊張がみなぎって、私はとっさに自分の脈をとっていました。・・・結局、人質を金浦空港で降ろして、山村真治郎運輸政務次官が身代わりとなってよど号にのりこんで北朝鮮に向かうことになり、私たちは解放されました。・・・タラップを降りて、金浦空港の土を踏んだ時、私は「ああ、地球に帰ったな」と実感しました。そして、私のいのちは与えられたものなんだとつくづく感じま

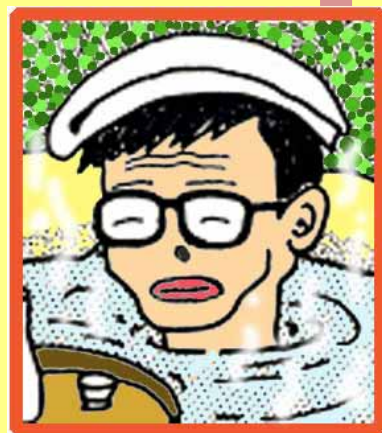
した。・・・その経験が、私の生き方を変えたのです。今までの自分は、有名な医者になり、いろいろな仕事をやることが目標だったけれど、こうして助けられたんだから、これからは自分中心でない、もっと外に向いた、人のためになるような生き方に転換をしたいと強く思うようになりました。」「私たち人間はいずれは『死ぬ生きもの』なのです。だれもが死の遺伝子を持っていて、いつかはそれが形を現してきます。それがいつかは予測できません・・・そういうことを健やかな時にも、もっと心得ておく必要があります。・・・つまり、死を受け容れながらも、その日が来るまで生死観を持って、きょうをどのように生きようかということを考えるのが、深い生き方ではないでしょうか。」

書いているといくらでも続きそうですので、このあたりで止めておきます。本書には星野氏の絵と詩に加え風景や花の写真が心地良く挿入されており癒されます。よかったら読んでみてください。

by K子

宮尾行雄の

ウンチク三昧



今回のお題

男の反省

岡山赤十字病院

宮尾行雄

年末の紅白歌合戦を見られた方、去年はどちらが勝ったのでしょうか？我が家は視聴契約をしていないので、その放送局が映らないのです。

.....

男が白で女が赤。派手な女性は素敵ですね。先日、とある女性より真っ赤なマフラーをいただきました。一週間余り、「なぜ僕なのか、なぜ赤なのか」と嬉しさでいっぱいの中が回っていました。恥を忍んで、彼女に「なぜ？」と聞きました。すると、「1月24日に高校の還暦同窓会があるでしょ。」……知らない時には想像力がたくましくなる自分自身を、またもや反省致しました。

.....

反省を実践しようと思い、組織染色で使用している「赤色色素」を考えました。オイルレッドオー、アゾカルミンG、フクシン、エオジン、ケルンエヒトロート、カルミン、ダイレクトファーストスカーレット、ボンソー、コンゴレッド、エリスロシン、ピロニン、サフラニン、ズダンレッド。これくらいかな。赤もなかなか頑張っていますね。人間はさまざまな「赤色色素」を発明するのでですね。

.....

この中でカルミンだけは人工ではなく、天然色素でした。うちわサボテンに寄生する「エンジ虫 or カイガラムシ」の産卵期の雌を磨りつぶして、抽出するとか。フェルメールの時代のオランダでは、絹織物の染色や絵画の色素として使っていました。計算は省きますが、使用しているカルミン25gの中には4134匹の「エンジ虫」が入っていることとなります。それも雌の

「エンジ虫」ばかり。その反省を態度で示すべく、男性は遷層になると赤いチャンチャンコを着るそうです。今までの商売を水に流すべく...

ちなみに、口紅の赤には「コチニール」の名前の「エンジ虫 or カイガラムシ」よりのカルミン色素が入っているものもあります。
仕事を辞めても男は「カルミン」に悩まされるのか。



資料「エンジ虫 or カイガラムシ」

1ポンドの粉末昆虫を作るのに2万5000匹のエンジ虫が必要で、1ポンドの色素を作るのに3ポンド粉末昆虫が必要。

SELECT Vol.11

迷惑な進化

病気の遺伝子はどこから来たのか

- 第1章 血中の鉄分は多いほうがいい？
- 第2章 糖尿病は氷河期の生き残り？
- 第3章 コレステロールは日光浴で減る？
- 第4章 ソラマメ中毒はなぜ起きる？
- 第5章 僕たちはウイルスにあやつられている？
- 第6章 僕たちは日々少しずつ進化している？
- 第7章 親がジャンクフード好きだと子どもが太る？
- 第8章 あなたとiPodは壊れるようにできている

Survival of the Sickest

Dr. Sharon Moalem with Jonathan Prince

訳 矢野真千子 NHK出版

人間と病気の関係は、これまで考えられていたよりずっと複雑だ。進化とは自身の健康を脅かす遺伝形質を嫌うものだろうから、自然選択の結果、病気の遺伝子は徐々に淘汰されてもよいものと考えられる。けれど、人類には遺伝子の異常によって生ずる病気が、今もたくさん存在する。それはいったいなぜだろう。本書では、そんな不利な遺伝子が淘汰されない状況を「迷惑な進化」と称し、膨大な論文をもとにして考察が重ねられている。

まずは、著者自身、鉄を過度に蓄積してしまうヘモクロマトーシスという遺伝子病の患者だという告白から本書は始まる。ヘモクロマトーシスは欧米では割合よくみられるものの、日本では珍しい疾患であるが、我々病理に関わるものは、鉄の代謝異常としてヘモジデロースとともにかつて勉強したことを思い出すだろう。しかし、そのような遺伝子が進化の過程で淘汰されることなく、受け継がれている理由に関しては考えたことが無かった。

大変興味深いことに、ヘモクロマトーシスと中世のペストの流行には不思議な関係があるらしいのだ。地球上の生き物は生存のため鉄を必要とする。ワインバーグの実験でも、鉄があるとすべての細菌が増

殖することを見出している。我々の体にもヘモグロビンとして血中には多くの鉄があり、これらを細菌に渡してしまえば、生存が危うくなる。このため、我々は体内に細菌を増殖させないよう、体の開孔部には鉄を封じ込め、細菌に使われないような機構が発達している。母乳が新生児を感染症から守っているのもその一つ。母乳には、多くのラクトフェリンという細菌に鉄を使わせないためのキレートタンパクが含まれている。このように鉄を細菌に奪われないようにしたヘモクロマトーシスの人はペストにかかりにくいというのだ。ペストの流行の結果、ヘモクロマトーシスの遺伝子は増加し、その影響が今日まで残っているわけである。なぜ鉄を多量に取り入れるヘモクロマトーシスがペストにかかりにくいという現症を生じたのかは、この本を読ん でいただきたい。

この本に書かれている主な「迷惑な進化」をいくつか挙げて述べてみると、現在多くの人を悩ませている糖尿病は、氷河期を生き延びるための適応だったことや、コレステロール値が高いのは、わずかな紫外線でビタミンDを作ろうとする北欧の人々の適応だったことや、ソラマメを食べると中毒する遺伝子を持っている人はマラリアに対して耐性がある、などといった話が続く。病気の進化は遺伝子の突然変異と自然選択でとてもうまく説明できる。また、『僕たちはウイルスに操られているのでは？』の項目では、性行為感染症の代表的疾患である陰部ヘルペス感染症の原因であるヘルペスウイルスに関して、面白いことが述べられている。「神経節感染が性器への感染入力を調整する結果、性生活が活発になり、ウイルス拡散の機会が広がる」というのだ。つまり、陰部ヘルペス感染症は人間の性行動を変え、我々が自らの意思で行動していると思っていることも、じつは侵入者によりコントロールされている可能性が推測されるのである。また、「ヒトはなぜ寒いときトイレに行きたいのか？」「車を運転している人が暗いトンネルから抜け出したとき、くしゃみをするのはなぜか？」といった、我々が日常自然に行っている行為も、進化の過程で我々が獲得してきた機能であることが理解できる。最後の項目ではジャンピング遺伝子や遺伝子のメチル化による遺伝子以外の要因によって制約されているという最新の話題にも触れている。

この本を読めば、我々がいま生きているということがいかに驚くべきことであるか、そして、それほど大きな支障もなく生きていられることがいかに素晴らしいかを痛感させられるだろう。健康であることは、けっしてあたりまえのことではない。それは、きわめて運がいいことなのである。病理検査に携わる人にとっては大変興味深い内容、ぜひご一読を！

(畠 榮 / 川崎医科大学付属病院 病院病理部)

改訂版

卵ご飯道入門

卵ご飯道師範 藤田勝

押忍！ わたくしが「卵ご飯道」師範の藤田である。

卵ご飯とは何か。それは古来より連綿として伝えられてきた、日本人の国民食である。卵を加熱せず、生で食する文化は世界的に見てもごく限られるのであり、いわんや、生卵をご飯と混ぜ合わせて食すなど、世界基準からすれば蛮行とみなされる暴挙にほかならぬ。試しに、外国からのお客人と相まみえる機会あらば、一度卵ご飯をお勧めしてみるがよろしい。たとえそのお客人が日本文化を理解し、梅干しや納豆も抵抗なく食せる人であったとしても、「卵ご飯...ですか。それだけは勘弁してください...」とのたまう可能性大であろう。なれど、たとえ世界からどのような視線を投げかけられようとも、日本人の多くは卵ご飯を愛している。なぜならば、卵ご飯は美味だからである。

ご飯に、生卵を単体で混ぜ込んで食す卵ご飯は、日本固有の文化と言っても過言ではない。しかるに、その単純さゆえ、「たかが卵ご飯」と軽視され、甘く見られている節のある卵ご飯。ここに、わたくし「卵ご飯道」師範の藤田が、卵ご飯道の奥義を見極めるべく、謹んで卵ご飯道の実際をご指南させていただく。喝！

指南ノ一、準備

卵ご飯に必要な欠くべからざるものとは何か。まず第一に、**生卵**である。

生卵と一口に言っても、じつはその裏に到底この紙面では語りつくせないほどのウンチクが渦巻いている。たとえば、その卵を産んだ鶏の種類は何か。また、その鶏はいかなる環境で育ち、何を飼料として与えられたか。

有精卵か無精卵か、などなど、たかだか生卵ひとつ選ぶにも数え上げればきりが無いほどに種々のクリアすべき案件が出てくるわけである。

一個数百円、というような卵が使えるならば、もちろんそれにこしたことはない。おそらく卵の味だけで卵ご飯を成功に導くことができるであろう。しかしながら我々庶民にとって、卵ご飯一杯こしらえるために数百円もの投資をすることは暴挙以外の何物でもない。であるからして、ここでは、ま、そのへんのスーパーで売っている1パック10個入り150円、くらいの物件をご用意いただければよいものとする。なんなら、「ガソリン満タンのお客様にもれなく卵1パックプレゼント！」の卵でも可、としよう。早い話が、痛んでなければなんでもよし、ということである(もちろん、新鮮であるにこしたことはない)。

次に用意すべきは、卵ご飯の屋台骨、**ご飯**である。ご承知のとおり、こちらに関しても枚挙にいとまなし、掃いて捨てるほどのウンチクが存在する。いわく、銘柄は何か、研ぎ方はどうか、炊き方はいかに？、水は何を？...

....
ここでは卵同様、そういった細かいことには目をつぶり、とりあえず温かいご飯なら可、というところに留めておくこととしよう。一部食通の間では、「ご飯の味覚の究極は冷や飯にあり」との意見もあるが(ま、ちょっとは理解できなくもないけれども)、卵ご飯に関する限り、温かいご飯の方に軍配をあげたい。

最後にもうひとつ、忘れてならないのが**醤油**である。こちらに関しても驚くべきウンチクが...、いや、もうやめよう。何でもけっこう。醤油少々を用意していただきたい。

生卵、ご飯、醤油、以上の基本三品がそろったところで、いよいよ調理にとりかかる。

指南ノ二、調理

「なぬ、卵ご飯に調理？」と首を傾げられた方もおられよう。卵ご飯ごときに調理法などと言える大それたものがあるのか、と。喝！ あまいつ。卵ご飯を生かすも殺すも調理法次第、調理法を誤れば卵ご飯それ自体を台無しにしてしまうことすらあると覚悟すべし。たかが卵ご飯とゆめゆめ油断めされぬよう、あらかじめご注意申し上げておく。

卵ご飯調理には、**直接法**および**間接法**の二種類が存在する。直接法とは、茶碗によそったご飯の上から直接卵を割り入れ、醤油をたらしてかき混ぜる調理法である。一方、間接法とは、他の器に卵と醤油を入れて攪拌し、十分混和させた後、茶碗のご飯にかける調理法である。

卵ご飯が正式なメニューとして供される場合には、一般に間接法が用いられる。たとえば旅館での朝食。小ぶりの瀬戸物に生卵を割り入れ、醤油を加えてシャカシャカとかき混ぜる。傍目にも、そこにはなにか優雅で端正

なたたずまいが感じられる間接法。余談ながら、この方法を支持する高名な食通の文献も存在している。

一方の直接法は、いかにも下世話な調理法である。まず第一に、ご飯の量が多すぎたりすると、割り入れた卵が茶碗からこぼれ出ることがある。経験のある方にはお分かりと思うが、一度茶碗のふちから外にズルッと行ったが最後、これほど厄介な流動体はほかにない。すなわち、この時点ですでに直接法はかなりのリスクを負っていると言わざるを得ない。さらに、けがれなき白米は、かけ入れられた醤油に汚れ、あまつさえ、卵もろともグチャグチャにかき混ぜられるのである。まことにとって品性下劣、「思わず目を覆いたくなる所業」との声すら聞こえてくるほどだ。なお、直接法に関しては、筆者もいまだこれを支持する文献を目にしたことがない。

そんな直接法と間接法。先に結論を申し上げるなら、筆者は圧倒的に直接法を支持する。なぜならば、洗い物が一つ少なくてすむからだ。もっともこれは、筆者が直接法を支持する理由のほんの数%を占めるに過ぎない。わたくしが直接法を支持する最大の理由、それは、間接法で作った卵ご飯よりも直接法で作った卵ご飯のほうがうまいからである。そう、両者には厳然たる味の違いが存在するのだ。

この味の違いは、何に由来するのであろうか。ポイントとなるのは**含気率**である。直接法では、ご飯と卵を同時に攪拌するため、米粒の間に存在する空隙の空気が卵の中にも混ざり込むことになり、結果、卵ご飯の口ざわりをやわらかくするとともに、味わいに微妙な甘みを与えることができる。一方、間接法では、卵自体にはほとんど含気がないため、卵ご飯の密度は高くなる。無論、「密度の高い卵ご飯が好き！」といわれる方も多いであろう。それはそれでまったく問題ない。それぞれの流儀で技を深める努力を尽くしていただければよいと思う。

直接法を成功に導くには、何はなくとも**ご飯にまつわる諸条件**に対して気を配らねばならない。

まず第一に重要なことは、**ご飯の温度**である。近年、卵は冷蔵庫内に保存されることが一般的となり、結果として卵ご飯調理開始時の卵温度は10以下と考えておくべきであろう。すなわち、温かい卵ご飯を食そうと思えば、ご飯には、この低温卵と攪拌されて、なおかつ温かさを残すだけの温度が要求されるわけである。

ではこの場合、ご飯は温かければ温かいほど、熱ければ熱いほどよいのだろうか。「卵ご飯を作るためのご飯は炊き立てをもってよしとする」派が存在することは周知の事実であり、なるほど炊き立ての高温状態であれば、低温の卵と攪拌されても、できあがった卵ご飯に十分な温かさを残すことができる。ただしここでひとつ、炊き立てご飯派のウイークポイントをしっかりと自覚しておいていただきたい。**高温により卵は凝固する**のである。卵の凝

固した卵ご飯は、もはや卵ご飯ではない。よって、卵ご飯に最適なご飯温度とは、**炊き立てご飯の温度よりも少し下あたり**と心得るべし。

次に重要なこと、それは**ご飯の量**である。卵の大きさに見合ったご飯の量、この感覚を身につけていただきたい。仮にご飯が少なすぎた場合、これは必要な量を足してやれば解決する。問題となるのは、ご飯の量が多すぎた場合だ。卵をもうひとつ足す、という方法も可能ではあるが、ご飯を足すときのような量的微調整は困難であるため、大抵はさらにご飯の追加が必要となる。万一ここでご飯を足しすぎることがあれば、さらにもうひとつ卵を投入し...と、卵ご飯が際限なく膨れあがっていく悪循環に陥る危険性も考えられるため、「卵の追加投入」作戦は、できれば避けたいところである。卵ご飯初心者においては、卵を一気にご飯全体へ混ぜ込むのではなく、端の方から少しずつ混合していき、たとえ卵の行き渡らない領域を残すことになろうとも、適度な混合比が得られた時点で止める、この心構えこそが肝要であると胸に刻むべし。卵ご飯道を極めんとするものは、**撤退する勇氣**を持たねばならぬのである。

最後に、卵ご飯作製手順の中で最大の難関とも言える**醤油の量の調整**について触れておく。ご承知のとおり、卵ご飯の味加減は醤油の量によって決まる。では、適正な醤油の量とはどのくらいであろうか。たとえば、卵何グラムに対して、もしくはご飯何グラムに対して何CCというような適正量は存在するのだろうか。結論から申し上げれば、一般的な適正量は存在しない。いや、正確には、卵ご飯一杯ごとに、また、それを食す人ごとに、その都度適正量が存在すると言うべきであろう。その意味で卵ご飯とは、まさに**一期一会の料理**に他ならないのである。この適正量の見極めは、経験によって体得する以外にない。失敗を重ねながら、個々人において日々精進を重ねていただきたい。

「適正量の見極めがどうしても身に付かない」とお嘆きの貴兄には、近年、**卵ご飯専用醤油**なるものも市販されているようである。お好みによりご使用いただくのも一計であろう。

指南ノ三、付足

「シンプル・イズ・ベスト」、これこそが卵ご飯の信条である。単純だからこそ得ることのできる奥深さが卵ご飯にはある。しかし人間の欲とは際限のないもの、**さらに美味しい卵ご飯**を追い求めてしまうのが人の悲しき性である。

卵ご飯をより美味しくする、言い換えるならばある種のアクセントを付加する方法はいくつか考えられるが、もっとも簡単な方法として**トッピング**があげられる。つまり、できあがった卵ご飯(基本形)になにかを載せ、あるいは混ぜ込み、または振り掛けて食すのだ。トッピングの材料はそれこそ千差

万別、工夫次第であつと驚くような卵ご飯を作り出すことができる(かもしれない)。ただし選択を誤ると、せっかくの卵ご飯を台無しにする可能性もあるため、それ相応の覚悟も必要ではある。

ある人の勧めるところによれば、「細かく刻んだミョウガを載せるとうまい」のだという(筆者も一度追試を試みたが、今ひとつピンと来ない味わいであった)。このほか、「のりのつくだ煮を混ぜ込むのが良い」という者、「福神漬の残り汁がえも言われぬ深みをもたらす」という者、果ては「醤油を多めに入れた醤油辛い卵ご飯をつくり、これをおかずにして白いご飯を食べる」というツワモノまで現れるなど、愛好家それぞれの研究成果が日々報告されており、今後の研究が待たれる分野でもある。卵ご飯道同志の探求心に期待したい。

ちなみに、筆者お勧めのトッピングをご紹介します。「**のりたま**」である。

指南ノ四、危険性

卵ご飯をこよなく愛する者がいる一方で、**卵ご飯敬遠派**が存在することもまた、周知の事実であろう。まず、体が卵を受け付けられないという方(アレルギー体質など)には、医学的見地からも卵ご飯をお勧めするわけにはいかない。また、「生だろうが過熱してようが、わたしゃ卵は嫌いです！」と言われる卵嫌いの方にも、あえて卵ご飯をお勧めする必要はない。

卵ご飯敬遠派の中には、これらとは内容を異にする一群が存在している。すなわち、過去には卵ご飯を食べていたのだが、何かのきっかけで卵ご飯が嫌になった、**卵ご飯造反組**である。彼らがなぜ卵ご飯を嫌悪するに至ったか、それを考察することにより、卵ご飯の正しい在り方が浮かび上がってくる。

卵ご飯を嫌いになるきっかけの一つとして、**食べ過ぎ**がある。卵ご飯はうまい。しかし、だからと言って、茶碗3杯も4杯もおかわりすべきではない。何事も物足りないくらいでやめることが長続きのコツなのであり、卵ご飯においては、**卵2個以内**を限度としておくべし。

「**カラザの触感**(あるいは見た目)が気持ち悪かったから」という話もしばしば耳にするところである。カラザとは、卵黄を卵の中心に保持するために存在するヒモのような構造物であり、透明な卵白中に白く濁って認められる。卵とご飯が十分に混和されない場合、その触感が幾分残ることもあるので気をつけたい。万一、カラザだけを丁寧に取り除いてから卵ご飯を作る者がいたならば、自らの手によるカラザ除去については、ひとまず容認とする。ただし、他に除去作業を強要するようなことがあれば、言語道断！ 卵ご飯道師範より**破門**を言い渡されるものと覚悟すべし。喝！

「いつもと違う味で、おいしくなかったから嫌になった」という方も意外と多い。この原因は、卵自体の品質、あるいは卵ご飯作成後の時間経過による変化(ご飯が卵を吸い込むことによる)の可能性が高い。卵はできるだけ新しいものを、そして、卵ご飯作製後は**作製開始より3分以内**を目安として完食すべし。

かように、卵ご飯とは「可愛さ余って憎さ百倍」へと急転直下することのある、常に危険性をはらんだ食物であると認識しておかねばならぬ。

指南ノ五、禁じ手

本稿「準備」において、卵は「痛んでなければなんでもよし」と申し上げた。しかしながら、卵のよし悪しによって卵ご飯の深みが左右されることもまた事実である。そこで、お安めの、味的にやや力不足の卵を用いる際の隠し技をご指南しておこう。本来、卵ご飯は、「卵、ご飯、醤油」のブレンドの妙をもってその味わいを高めるべきものである。よって、以下の方法は原則的には**禁じ手**と心得ておかねばならない。

方法は簡単である。卵とご飯を攪拌する前に、**化学調味料**を一振りするだけだ。昨今、化学調味料は、グルメブームのあおりからヤリダマにあげられることが多く、これを使用しないことが料理人にとっての一種のステータスにもなっているほどである。すなわち、この行為は自らの実力不足の露呈に他ならないため、可能な限り人目を忍んで行っていただきたい。

まとめ

もしも明日の朝、地球最後の日を迎えることがわかっているとしたら、最後の夕食、いわゆる**最後の晚餐**のメニューにあなたは何を選ぶだろうか。

100人にこの質問をすれば、必ず一人くらいは「おいしい卵ご飯」という答えを返してくるであろう。そんな不思議な底力が卵ご飯にはある。

「空腹待ったなし」で一気にかき込むもよし、食欲減退時の滋養強壮にズルズルッと流し込むもよし。朝によし、昼によし、晩によし、夜食によし。単純にして明快、そして深遠。嗚呼、卵ご飯道、遙かなり。

ウスターソース主義



ウスター党 総帥

藤田 勝

皆さんに告白する。私は「**ウスターソース主義者**」である。世に調味料の類、数あれど、中でも私が愛してやまないもの、それがウスターソースだ。

無論、ウスターソース主義者を標榜してしまった私ではあるけれども、食事中にはウスターソース以外一切使用しない、というわけではない。冷奴にウスターソースをかけて食するほどの酔狂（というか、変わり者）でないことは、ひとまず最初にご理解いただいておこう。ここで主張するウスターソース主義とは、いわゆる常識的味覚をベースとし、そこに立脚したところのウスターソース主義である。

本稿執筆の準備段階で、何人かの知人に対し、ウスターソースに関する嗜好についての密かなリサーチを試みた。その結果判明したのは、世にウスターソース主義者（あるいは潜在的愛好者）が意外に多い、ということである。これは私にとってとても心強い援軍であった。ただし、ひとつ安心できないことがあるとすれば、ここで明らかにされたウスターソース嗜好は、ソース味嗜好と重なる部分がある（つまり、「ウスターソースも嫌いじゃないけど、べつにウスターでなくてもいい、ソース味全般が好きなの！」みたいな意見が多かった）ということだ。いまやソースと称される商品群の数は膨大である。そしてその種類も細分化され、ウスターソースはソース界における異端的地位へと押しやられつつある気がしないでもない。

ご承知のとおり、いわゆるソースと称される調味料は、ウスターソースだけではない。中濃ソース、トンカツソースをはじめとして数々のソース類が販売されている。これらを十束ひとからげにして「ソース味」として扱うこ

ともできるが、それはいささか乱暴なことであろう。リサーチで明らかになった「ぼく、トンカツソースは好きなんですけど、ウスターソースはだめなんですよね」というMさん(北海道在住)の証言でもわかるように、それぞれのソースによってでさえも人の嗜好は異なるのである。私自身は、ウスターソース主義者の立場で、ウスターソースの魅力を世に啓蒙していく覚悟であるが、同時に本稿をきっかけとして、「中濃ソース主義」「トンカツソース主義」などが語られることを大いに期待したい。

ウスターソースの用法は一つではない。たとえば、ソース・メーカーのホームページなどを覗くと、実に多種多様な使い方を説明してくれている。しかしながら、本稿では「対象となる食物にこれを直接かけて食す」というスタイルを中心に論考を進めていく。なぜならば、生粋のウスターソース主義者であり、ウスター党総帥(自称)たる私にとって、これこそがウスターソースの魅力をより鮮明に、余すところなく堪能できる最良の方法と信じているからである。

第1講 目玉焼きにウスターソース



のつけからいきなり、重い命題に取り組みたい。「目玉焼きには、醤油かソースか」。これは、いくら議論を尽くしてもけっして決着を見ないであろう目玉焼きをめぐる永遠のテーマである。近年は、ここにマヨネーズやトマトケチャップが参入し、目玉焼き周辺の事態は、さらにややこしい方向へと推移しつつある。

皆さんご承知の通り、目玉焼きについては、それに何をかけるか(つけるか)以前の問題がすでに山積状態である。実際、目玉焼きというやつは、あんなのほほんとした姿かたちでありながら、じつに人騒がせな食べ物に他ならない。

たとえば、「生か半熟か固焼きか」をめぐる黄身の焼き加減問題、「サニーサイドアップかターンオーバーか」をめぐる焼き方問題、「白身から食べるか黄身から食べるか」の食順問題、「黄身をつぶすか、最後まで保つか」の黄身形態保持問題など、目玉焼きは、いままって解決していない種々の案件を抱えながらも、日々われわれの食卓に登場する。それらの案件の解決を先送りしたまま、ここで「醤油かソースか」問題に踏み込むことは時期早焦との諍りをまぬかれないであろう。

しかしながら、本講は、あくまでも「ウスターソース主義」の啓蒙をその中心に据えているのであり、私の目玉焼きに対するスタンスは「ウスターソースをおいしくいただくためのアイテムとしての目玉焼き」といったところに置かれているのである。てなわけで、目玉焼きの在り様に関する議論は別

の機会に譲り、ここでは主に「醤油かソースか」問題、さらに言えば「目玉焼きとウスターソースの魅惑のコラボレーション」について、論考を展開していきたい。

まず最初にはっきりさせておかなばならないのは、「黄身の焼き加減」問題と「醤油かソースか」問題の関連について、である。私の持論によれば、「黄身の焼き加減」と「醤油かソースか」は、密接な関連性の上に成り立っている。すなわち、ウスターソース主義者を自認している私ではあるが、目玉焼きの黄身の焼き加減がいかなる状態であろうとも、何が何でもウスターソースで味付けをしなければならない、とは考えていないということだ(これには、私が「ウスターソース主義者」であると同時に、「卵ご飯道師範」でもあるという事情が影響している。言うまでもなく、卵ご飯にウスターソースで味付けするバカはいない)。

「醤油かソースか」問題に関する私の見解を申しあげよう。私としては、目玉焼きの黄身が生卵的感触を残す状態(生~ゆるい半生)である場合には、これに対する調味料として、ウスターソースよりも醤油の方に軍配を上げる。「それがウスターソース主義者たるものものとするべき態度か?!」とのご批判は覚悟のうえだ。日本人にとっての醤油は、調味料界の横綱格である。醤油ほどの実力者を前にしたとき、「何が何でもウスターソース」とゴリ押ししたのではケガのもと。ここでは適材適所の精神を持って目玉焼きに対峙すべきである。ここまでの前置きをクリアしたところで、ウスターソース主義第1講「目玉焼きにウスターソース」論は、やっとその端緒にたどり着くことができた。

さて、以上を踏まえたうえで、わがウスターソース主義の対象として扱われる目玉焼きを「サニーサイドアップ、黄身固焼き」と定義する。

「サニーサイドアップ、黄身固焼き」の目玉焼きには、ウスターソース。

ここに、ウスターソース主義者としてどうしても譲ることのできない一線がある。

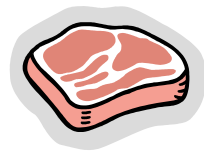
朝食のテーブル。皿の上に焼きたての目玉焼きが置かれている。私はおもむろにウスターソースのボトルを手に取り、目玉焼き中央に位置する黄身のふくらみめがけて、ソースをひとたらし。このときのソース量はさほど多くなくてもよいと考えている。目玉焼き表面はおおむねソースをはじくので、かけられたソースは目玉焼き表面を滑り落ち、目玉焼きと皿の間に回り込む。

ここからどのように目玉焼きを崩していくか。そのアプローチは人それぞれで、議論の分かれるところであるが、私の場合はとりあえず白身の周辺部分から中央に向かって進攻していく作戦に出るのが常だ。白身の裏側に回り込んだウスターソースは、程よく白身からみつき、ウスターソースそのままの味で白身とともに口へと運ばれる。若干ピリリとした刺激を楽しみながら白身を片付けたら、本丸の黄身の登場である。

黄身へのアプローチには2つの方法がある。ひとつは黄身周囲の保護膜である白身成分を完全に取り除いて黄身を丸裸にし、一気にひと口でパクリといく方法。もうひとつは、黄身周囲のギリギリの白身はそのまま、黄身の中央部分にザックリと箸を入れて中央から2分し、その半分ずつを口へと運ぶ方法である。いずれの方法を選択しても、黄身が皿の上に残ったウスターソースに触れた瞬間、毛細管現象により黄身の中へと吸い込まれ始める。ここで皿のウスターソースを十分に吸いこませ、ころ合いを見計らって黄身を口中へ。舌の上ではウスターソースの酸味と黄身の甘味が混然一体となって、えもいわれぬハーモニーを醸し出すのであった。うう、たまらん。

第2講

肉にウスターソース



私はこれから恐ろしい主張を展開しようとしている。そして、その主張どおりの行動を実行に移した場合、場所が場所であれば、悲惨な結末が待っている可能性は極めて高い。けれど、ウスターソース主義者を標榜した以上、避けては通れない道と覚悟を決めて、ここに自論を展開する。

たとえば私と連れだって、ビストロと冠されるような、いくぶん敷居の高い(おそらく値段も高い)ステーキの専門店に出向いたと想像していただきたい。あなたと私が並んで座っているのは、カウンター席。目の前にドーンと控えている分厚い鉄板は、黒光りするほどに磨き上げられ、十分な熱エネルギーを蓄えて、本日のメインディッシュであるサーロインステーキが載せられるのを待っている。

そこへ、シェフが登場。手にした皿の上に乗っているのは、厚さ3cmはあるかという見事なサーロインである。シェフは手慣れた手つきでこれを鉄板に置いた。その瞬間、ジュウウ...という豪快な音とともに辺りを包む香ばしい肉のかおり。続けざまにシェフは、味付けの塩(おそらく簡単には手に入らない、シェフこだわりの塩)をステーキにさっとひと振りし、さらに手早く黒コショウを振りかける。肉をひっくり返してもう一方の面を焼き始めたシェフ。今日のオーダーはミディアムだ。そろそろ焼きあがりに近い。シェフは、ここぞという焼き上がりのタイミングを見計らって、やや大ぶりのナイフとフォークを手にし、ササッと一口サイズに切り分けて、あなたと私の皿に最高の焼き加減の最高の肉を盛りつけた。

勝負はここからである。私はシェフに問う。「ウスターソースはありますか?」。シェフの右眉がピクリと動き、顔つきに怪訝な影がさす。が、それも一瞬のこと。シェフはかたわらの棚からウスターソースの小瓶をとり、「どうぞ」と静かに差し出した。私はこの瓶を受け取るやいなや、皿の上のステーキにドバッと注ぐ。皿の上に広がるウスターソースの海。海面上には肉が

らこぼれ出るかのように、油の玉が漂い始める。ほどよく油の流出が進んで、ウスターソースと混合し、いくぶんウスターソースの味に丸みの出たあたりが食べごろだ。満を持して私はウスターソース滴るステーキを口に運ぶのであった。

...という、ある意味での暴挙を、はたしてあなたは実行する勇気があるだろうか。万一シェフがけんかっ早い人物であったなら、ウスターソースをかけた瞬間、胸ぐらつかまれて店の外に放り出される可能性もあるわけである。ウスターソース主義者は、ウスターソースを味わうことにどこまでも貪欲だ。その実践のためには、常に多少のリスクを覚悟しておかねばならないだろう。

ま、ここまで極端なシチュエーションはそうそうないにしても、家庭内で焼かれたステーキに遭遇する機会はそんなに珍しくないと思う。そこで、家庭内におけるステーキ遭遇時にウスターソース主義者はいかに対峙すべきであるか、といった心得をここでご指南しておきたい。じつは私自身、ずいぶん長い間、自宅で焼くステーキの味付けは塩とコショウでよいのだと思い込んで過ごしてきた。だが、近年気づいたのである。これでは何かが足りない、と。何が足りないのか。その物足りなさの原因を自己分析していった結果、それがウスターソース味であると思い至った。私がウスターソース主義を明確に意識した、その発端は、どうやらこのあたりにあったのだと思う。思い返してみると、幼い頃の私には（親の影響だと思われるが）、肉類にすべからくウスターソースをかけていた時期が確かにあった。まさに「三つ子の魂、百まで」ということであろう。

外食時のウスターソース三昧は、おおむねその場限りのヒンシュクで終結するのであるが、家庭内で誰か（誰だ？）に焼いてもらったステーキを食べるときには、ウスターソースの使用に最大限の注意を払わなければならない。ウスターソース主義者である以上、ステーキの最初のひと口からウスターソースを滴らせて、ウスターソース味を堪能したいのは人情。しかしながら、出されたステーキいきなりウスターソースを注いだ瞬間、「あら、私の味付けに何かご不満でも？」と、争議勃発の火種を抱えることは必至である。ヘタすれば、その場でウスターソースを没収され、その後、家庭内からウスターソースが姿を消すといった最悪の事態に発展する可能性もある。であるから、慌ててただやみくもにダバダバとウスターソースを注ぐのではなく、まずひと口はウスターソースなしで「うーむ、うまい。こんなうまい肉、食ったことない。なんと絶妙な味付けなのだろう！」というアピールを前面に押し出したのち、「ま、ちょっと試しに...」といったごく遠慮がちな態度でウスターソースへ手を伸ばす、きめ細やかな配慮（あるいは、姑息な小芝居）を励行していただきたい。ウスターソース主義の未長い継続には、**はやる心を抑える自制心を持つ**ことが何より肝要である。

第3講

生野菜にウスターソース



家庭で生野菜を食する場合、大きく分けて3つくらいの食べ方に集約されそうである。

まずひとつは塩を振りかけて、あるいは付けて食べる方法。近年のグルメブーム以来、やれミネラル豊富な天然塩だの、どこそこの岩塩を含む甘みのある塩だの、こだわりの塩と称されるものが次々に出てきて塩ひとつ選ぶにも結構考えなければならなくなったわけではあるが、これらの「おいしい」と言われる塩で生野菜をいただけば素材の味を最も余すところなく味わうことができるのかもしれない。野菜の「通」と呼ばれる方々には、これがベストな選択であろうか(ちなみに、私は少なくとも生野菜の「通」ではない。

それは、この後の論考を読んでいただければ一目瞭然である)。塩でいただく野菜としては、主に充実性の野菜(キュウリ、トマト、ニンジンなど)があげられる。この食し方、葉物野菜にはやや不向きな気がするがどうだろう。

もうひとつは、マヨネーズやドレッシングなどをかけて食す方法。最近ではこれが一般家庭でのもっともポピュラーな生野菜の食し方だと思われる。葉物(キャベツ、レタスなど)に合う方法であるが、葉物に限らず、「生野菜なら何でもかんでもこれでいく!」という方もきっと多いであろう。私自身も「あのメーカーの、あのドレッシングはうまいなあ」と思っているものがいくつかある。

そして最後に忘れてならないのが、ウスターソースである。**ウスターソース主義者にとってのウスターソースは、生野菜全般に対するオールラウンドなドレッシングだ。**充実性の野菜から葉物まで、なんでもござれ。これさえあれば、エプリング OK!。とりわけ、葉物には適性が高い、と私は思う。キャベツの千切り(シャリシャリに細く刻んだもの推奨)にかけるのも Good であるが、ザックリと手で裂いたレタスに思いっきりぶっかけていただくと、まさに至福のひと時を実感できる。

おぼろげにウスターソースの愛好者であることを自覚し始めた中学生の頃、私には一つの夢があった。それは、レタスにウスターソースをかけるのではなく、ウスターソースにレタスを浸けて食べてみたい、というものであった。もし実行するとしたら、具体的な実施要領は次のとおりである。

ウスターソースを大量に(数リットル単位で)用意し、大ぶりの容器(樽のようなもの)へ満たしておく。

畑へ出向いて、そこに植えられているレタスを1個採ってくる。まさに採れたてのみずみずしいレタスである。まだ畑に朝露が残る、さわやかな早朝であれば申し分ない。

レタス表面のやや硬い葉を3枚ほど取り去り、若葉色のつややかな葉が露出したら、おもむろに手でレタスの玉を中央から2つに割る。

驚ぶかみにした半玉レタスを、樽に満たしたウスターソースにザブリと浸ける。

ウスターソース滴る半玉レタスに思いっきりかぶりつく。

おそらくそこら中にウスターソースが飛び散るであろう。また、口の周りから服まで、全身ウスターソースでべとべとだ。でもそんなことは気にしない。ウスターソースに浸けてはかぶりつき浸けてはかぶりつきして、レタス1玉を食べきる。ああ、なんという壮大な夢であろうか。これぞウスターソース主義者の本懐といっても過言ではあるまい。

ま、さすがに今、この計画を実行しようという気はないが、数千円程度の出費と家族からの冷たい視線に耐える覚悟さえあれば、やってやれない計画ではない。世に潜伏するウスターソース主義者の同志諸君、ぜひ一度チャレンジして感想を報告してほしい。でも「すごく、いい」って言われたら、やってみたくなくなっちゃうな。いやー、困った。

第4講 カレーライスにウスターソース



ウスターソースに限らず、カレーライスにソース類をかける食べ方は、どちらかということ関西圏の文化であるらしい。我が身を振り返ってみると、父親がカレーライスにウスターソースをかけて食べている姿は子供の時から目にしていた。ただ、自分自身でやり始めたのは比較的最近のことである(最近といっても30歳をちょいとすぎたあたりからだから、かれこれ15年以上前か...)。むしろ、それまでの私は、カレーライスにウスターソースをかけることにためらいがあった。いや、若干嫌悪していたといってもよい。カレーはカレーでうまいのに、なぜそこにソースをかける必要があるのだと、ずっと思っていた。そんな私がなぜ、カレーライスにソースをかけ始めたのか、もっと言えば、ウスターソースをかけないカレーなどカレーではない、とまで考えるようになったのか。それは、カレーライスに対する正しいウスターソースのあり方に目覚め、そのかけ方、味わい方を見出したからである。第4講では、そのあたりを中心に述べていきたい。

まず、カレーには、ウスターソースをかけてよいカレーと、かけてはならないカレーがあることを知っておく必要がある。かけてよいカレーとは、ごく普通に食料品店で売られている大手メーカーのカレー・ルーを用いて作られたカレーである。できれば、甘口から中辛あたりが推奨される。辛口でもかまわないが、あまり辛すぎたのでは、ウスターソースの味を邪魔することになりかねないので気をつけたい。

一方、ソースをかけてはならないカレーとは、本格インドカレーであるとか、タイカレーであるとか、とりあえず、ルーでお手軽に作ったのではない、

手間暇かかった甘さ控えめ系のカレーである。これらは、基本的にソースと、とくにウスターソースと味的にけんかしてしまう可能性があり、そのリスクを冒してまでウスターソースにこだわる意味はない。

もうひとつ、ゆめゆめ忘れてならないのは、誰か(誰だ?)が作ってくれたカレーを食べるときの振る舞いについてである。どうぞ、と差し出されたカレーライスに、いきなりドドドッとウスターソースをかけてはならない。たとえそれが市販のルーを用いて作られた、何のこだわりもないごく普通のカレーライスであったとしても、だ。すでに第2講でも学習したとおり、この振る舞いにはごく繊細な気配りが要求される。一瞬でも油断したが最後、「あら、私のカレーに何かご不満でも?」と、カレーのスパイスなんざ目じゃ無い、はなはだしくスパイシーでホットな状況が突如出現するであろう。もちろん、そのあとには「ウスターソース没収 ウスターソース永久追放」といったお決まりのコースが準備されている。十分にお気をつけいただきたい。

では、本講の主題である「カレーライスに対する正しいウスターソースのかけ方」について述べる。

第1の基本は「ウスターソースはカレーにかけるもの」という考え方である。「ご飯に直接かかるようなかけ方はするな」と言い換えてもよい。また、そのかけ方として、カレーの一点にかける(ピンポイント投入することなく、カレーライスのカレー部分に対して、その最大径を通る中央縦断1直線投入をお勧めしたい。

ウスターソース投入を無事に終えたからといって、油断は禁物である。ウスターソースのかかったカレーライスを食べる直前、すなわちスプーンをカレーライスにザクリと差し入れ、これを口に運ぶまでの過程において、十分に気を配らねばならない重要なポイントがある。

カレーライスにウスターソースをかける方の中には、ウスターソース投入後、ウスターソースとカレーとを十分に混和してから口に運ぶ方がいらっしゃる。この方々の目的は、ウスターソースによって多少なりとも甘口カレーを辛口の方向へ持っていき、つまりカレーの味全体の改変ではないかと思われるが、これは大きな間違いである。ウスターソースを混ぜ込んでも、甘口カレーは辛口にはならないので、認識を改めよう。もしも何かを追加投入することで甘口を少しでも辛口に近づけようと意図するなら、それには専用の調味料が存在している。そちらをご利用いただきたい。

よって、基本その2。「**カレーライスに対するウスターソースは、アクセントの付加を主たる目的としている**」と心得るべし。それはいわば、カレーライスに添えられた福神漬やラッキョウなどと同等の役割を担うものと理解すべきである。福神漬やラッキョウをカレーライスによく混ぜ込んでから食べる、という人はさほど多くないであろう。ビビンバじゃないんだか

ら。ウスターソースも同様の観点をもって処遇されなければならない。

カレーもウスターソースも、ともに液状物である以上、ウスターソース投入と同時に混合が始まる。しかしながら、液体としての密度差により、一瞬にして diffuse に混じり合うわけではない。ウスターソース主義者はこの瞬間を見逃さず、カレーと御飯とその脇に投入されたウスターソースとをすばやく一さじにすくい取り、口へと運ぶ。いっぱい広がるカレーの芳醇な香りと深い味。やがて、その隣りから、ふわりと立ち上がるウスターソースのほのかな香り、そして微妙な酸味のアクセント。ああ、ウスターソース主義者に生まれてよかった、そんなことをしみじみ感じる一瞬である。

第5講 ウスターソースに幸あれと



ウスターソースの魔力は偉大である。それは一調味料としての枠を超え、人をして時にイデオロギーの変革さえもたらす力を持つ。なれど、ウスターソース主義者は、必ずしも多数派とは言い難く、若年層にはウスターソース離れの傾向が出始めていることもまた事実であろう。いかにしてウスターソース離れを防ぐか、それは今後のウスターソースそれ自体の存亡に直結した大問題であり、これを解決するにはウスターソース主義者が世に広く啓蒙を促す以外にない。

目玉焼き、肉、生野菜、カレーライスは言うに及ばず、天ぷら、チャーハン、各種フライ物から野菜いためまで、ウスターソースの守備範囲は多岐にわたる。誤解のないように申し上げるならば、第4講カレーライス編でも述べたとおり、ウスターソース主義者は、料理にウスターソースをかけて料理自体の味付けを変革しよう、などとは意図していない。それは、あくまでもアクセントの付加であり、ベースとなった味付けを自分なりにもう1段階高める、プラスの所作なのである。家庭内においては、このあたりをご理解のうえ、ウスターソース主義者の動向を温かい目で見守ってほしい。もちろん、ウスターソース主義者サイドも、あらぬ誤解を招かぬような配慮を持って行動しなければならない。

世に潜伏するウスターソース主義者の同志よ。ウスターソース主義を掲げて立ち上がろう。そして叫ぼうではないか、ウスターソースに幸あれと。



作・小原明子

1

わがままパラサイト・カナ



自宅生活のカナ、とにかく自己中です。

下宿生活のユカ、とにかくケチ・・・。

2

きまぐれエコノミスト・ユカ

