

## 春 19. ミズダコ(水蛸)

ミズダコは、体に良いとされる「タウリン」が豊富とのことである。その「タウリン」について検索すると、農林水産省のHPに記載があり、抜粋(”～”)し紹介する。

”血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす。血圧を正しく保ち、高い血圧を下げる。肝臓の解毒能力を強化。アルコール障害にも効果的。インスリン分泌を促進し糖尿病の予



防・治療に有効。視力の衰えを防ぎ、新生児の脳や網膜の発育を助ける。”とのこと。

「もう、美味い不味い四の五の言っている場合でない。万が一不味いなら、薬として摂取すべし」と言い聞かせ試食すると、美味しい。「タウリン」には直接的な旨味がないとのことだが、自分自身にとって薬同様の食物であることが、本質的な美味しさに加勢したことを否定できない。それでも、何度も試食を繰り返す内、その効果も薄れてきた所に赤(酒粕)酢飯との組合せの機会を得た。これが「効果できめん」。ミズダコが全ての旨味を持ち合わせないし、赤(酒粕)酢飯も同様。足りない何かをお互いに補完し、独立事象としてはでなく「1 + 1 = 3」程度の相乗効果を発揮した。その陰に「お鮎に適したお米の選定が捗ったこと」が支えた。改めて「お米の美味しさ」を認識させられた次第。