

# イマカナ [暮らし]

## ● 上手に活用 **発酵** ライフ

発酵料理研究家・館野 真知子

～ 9 ～

鶏胸肉は家庭料理の味方といっても過言ではありません。低脂肪で高タンパク、しかも値段がお手頃なものも人気の理由。鶏胸肉の淡泊な味わいは、どんなジャンルの料理にも対応できる、とても便利な食材です。

ただ、パサつきやすく、火を通しすぎると固くなってしまう。人気上昇するにつれ「おいしく食べられる方法を教えて」というリクエストが増えました。

今回は、調理の工夫として、みそとヨーグルトというダブル発酵のメリットを利用します。肉質はやわらかくなり、味もしみこみやすく、しかもうま味加わるので、味付けの塩も少なくて済むのです。

鶏胸肉は切ってから味をつけると、たれがなじみやすくなり、潰けだれごと焼くので味も安定します。焼いたカブを添えて、ジューシーなおいしさを味わってください。

## ● 鶏胸肉のヨーグルトみそ焼き



ダブル  
発酵で  
おいしく

▽材料(2人分)  
みそ大さじ1と1/2、無糖ヨーグルト大さじ4、鶏胸肉(皮なし)1枚、カブ(葉付き)2個、おろしニンニク小さじ1/2

▽作り方  
鶏肉を大きめのそぎ切りにしてポリ袋に入れ、ヨーグルト、みそ、ニンニクを加えてもみ込み、冷蔵庫に1時間以上寝かす。カブは1センチ幅に水平に切り、葉は4センチ幅に切る。

フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱し、カブを入れて薄く焼き色を付け、葉と塩小さじ1/4を加えて炒め、取り出す。

フライパンに再びオリーブ油大さじ1/2を熱し、鶏肉を潰けだれごと入れ、両面を焼く。

器にカブと葉、鶏肉を盛り付ける。

※今回は6月11日



「今のカナダを伝えたい」と話す吉村和敏さん=富士フィルムフォトサロン

写真家・吉村和敏さん(51)がカナダ各地の多彩な表情を捉えた写真展「Du CANADA」が、東京・六本木の富士フィルムフォトサロンで開催中だ。23日まで。入場無料。

昨年、1年をかけて撮影したカナダの風景や都市の表情など70点を展示。雄大な自然や美しい教会などが色鮮やかに切り取られており、吉村さんが向ける温かいまなざしが感じられるのも魅力の一つだ。

今年2月に発売した写真集「Du CANADA」(日経ナショナルジオグラフィック社、3456円)には、約120点を収めた。

# VRで「仮想旅行」体験

## 高齢者で利用広がる可能性

まるで別の場所にいるかのような非日常体験が、手軽に味わえる仮想現実(VR)。その特性を生かした「旅行体験」に注目が集まっている。



「ANA VIRTUAL TRIP」で専用ゴーグルを見た際のイメージ。右下の枠にビデオ通話の様子が映し出され、会話ができる(©ANAセールス)



「FIRST AIRLINES」でVR体験を楽しむ利用者=東京都豊島区

「快適な空の旅をお楽しみください。」「離陸後」に客室乗務員役のスタッフが配られた専用ゴーグルを装着すると、目の前にイタリアの景色が広がった。ゴンドラに揺られ、きらめく水面から視線を上げると、両端の建物に四角く切り取られたベネチアの空がのぞく。行き交う人々のにぎわいが耳に心地よく、自然と旅情が湧いてくる。

東京・池袋にある「FIRST AIRLINES」は、フランスやハワイなど8地域の海外旅行が2時間で疑似体験できる。飛行機の機内を模した室内には、ファーストクラス用のシートが並び、VRを活用した旅



介護付き有料老人ホームでVRを体験する入居者ら。そばにいるサポートスタッフと見えている映像の話で盛り上がる=埼玉県草加市

先ごとのツアー体験や、それぞれをイメージした機内食が提供される。

「実際の旅より短い時間で濃い体験ができる」と代表の阿部宏晃さん。客の半数が50歳以上だという。一時間やお金、体力などの理由で、海外旅行に行けないという方々が利用してくれているのではないかと分析する。

外出が難しい高齢者に思い出の地や観光地を巡る「仮想旅行」を体験してもらう活動も注目を集める。元介護職で東京大先端科学技術研究センター稲見・檜山研究室の登嶋健太さんは、介護施設の入居者らに楽しんでもらいながら、VR体験が心や身

体に与える影響を研究している。「海の中に入ってる!」。埼玉県草加市の介護付き有料老人ホームで4月に行われた体験会では、思いがけない光景に驚いた入居者らはゴーグルの先を指さし、車いす上で体を左右に大きく動かす。体験後は、VRで見た景色を元にサポートスタッフとの会話も弾む。「VRは時間と空間を超えられる。テレビと違い、見る側が体を動かしながら、能動的に見ることができ、コミュニケーションにつながる」と登嶋さん。今は元気なシニアがカメラマンや体験会のサポートスタッフとして参加できる仕組みも構築し、事業化を進める。

旅行会社も活用し乗り出す。大手のエイチ・アイ・エス(EIS)は全国計158店で、ホテルの客室や眺望を事前に確認できるVRを導入している。実際の旅行とのギャップが少なくなり、クレームも減ったという。

「ANAセールス」は専用のカメラとゴーグルのレンタルサービスを始めた。旅先で撮ったVR画像を、自宅などに残った人に見てもらいながら、ビデオ通話できる。モニター体験では、仕事や急病で旅行に行けなくなった家族や仲間とゴーグルを渡し、旅先で「一緒に」飲み会や会話をしながら利用する。旅行の楽しみ方がますます広がっていく。