

2002 年度 医療統計学 I 実習コラム

4 月 30 日

まだ季節的にビールの話しはちょっと早いので、今日はがんセンターの話しを。

国立がんセンター中央病院は東京築地にある。築地といえば市場である。なんでも世界一大きい魚市場だそうだ。それでがんセンターに用事があるときは楽しみである。おいしいものが食べられるからだ。築地市場にはプロ専門の場内市場とパンピーでも買い物ができる場外市場がある。でも場内でも食堂は誰でも入れて、魚のプロがふだん食事している店って、それだけでなんだかわくわくする。

魚市場といえばすしだろう、すしよねえ、という人にお薦めなのが、場内にある「大和(だいわ)」。なぜか二軒並んであるが、どちらも同じ店。2000 円のおまかせでにぎり 7 かん(だったかな? 最近行ってないんで忘れちゃった)と最後に巻物がついて、とってもお得。でもこのごろはバスツアーで乗りつけた観光客がズラッと並んでいて、昼時にいったら到底入れない。でもめったにいく機会のない人は、30 分並んでも食べる価値があるのでおとなしくならびなさい。そのかわり、一度このすしを食べたら、よそのすし屋には入れなくなることを覚悟して行くように。

昼は定食さ、という人には同じく場内の「高橋」。お刺身盛り合わせ 1300 円もよし、あんこうの煮付け(これは時価だったかな)もよし。たれであっさり煮た、ここの穴子丼 1100 円も超お薦めである。ここのおばちゃんがまたいい味を出している(といってもおばちゃんを煮込んでいるわけではない)。

場外にもたくさん店がある、迷っちゃうくらいである。すしで有名なのは、「築地すし清」。ここのおまかせ(3000 円位だったな)も十分感動するが、大和のすしを食べてしまったらなんとなく割高感が残ってしまうのは気のせいかな。定食というか焼き魚のようなものが食べたければ「大勝」さんがよい。さば塩焼き定食 1000 円と定食にしては値段が張るが、それはそれはでっかいさばがでてくる。てんぷらは共栄会ビルの地下にある「つま亀」。上天丼(常連は「上丼」という)1050 円、定食 1250 円。どちらもすこぶるうまい。がんセンターで朝から会議があるときは、朝飯に天井、というときすらある。

知るひとぞ知るといなのが、「ととや」。焼き鳥丼 1100 円一本で勝負している店で、またその焼き鳥丼のうまいのうまくないの…。この焼き鳥丼にスープ 150 円を注文すれば、あなたは至福の時間を過ごせること間違いなし。

6 月 4 日

いよいよ蒸し暑い季節となってきた。夏、といえばやっぱりビールである。絶対にビールである。誰がなんと言ってもビールである。断固としてビールなのである。しかし、しかしである、最近ビールについて様々な問題があるので、ここではその問題について考察し、諸君の注意喚起をうながしたい。

まず第一に、発泡酒はビールではない断じてない、ということである。いやしくもビールたるもの、大麦、ホップ、水、イースト菌以外のものが混ざってはいかんのである。(1487年にドイツ、ヘルツォーク＝アルブレヒト4世によって定められたいわゆる「純粋ビール令」。)この法律に従うと、日本でビールと称している画一化した味気のない泡状アルコール飲料においても、ほとんどはビールを名乗ってはいかんである。

第二に、最近のビールのコマーシャルなどをつつらとみていると、ビールを缶またはビンから直接飲む不逞の輩がいる。これはビールに対する冒瀆行為といっても過言ではない。ビールは泡が命であり、グラスにつくことによって過度の二酸化炭素を抜き、ビール自体が酸化しないようふたの役割をし、あまつさえ本物のビールは泡までうまいのである。(本物のビールを飲んだ経験のある諸君は、あのきめ細かい泡を想像するだけでのどが鳴るのではないだろうか)。これらもろもろの役割を果たしている泡を立てることなく、ビールを缶ないしビンから直接飲んでではせつかくのビールが台無しになってしまうとともに、過度の二酸化炭素は酸味を与え、ビールの味まで変えてしまうのである。

社会健康医学系専攻の学生たるもの、ビールを缶ないしビンから直接飲むことはもとより、米やスターチの入った「ビール」や、なかでもまずいドライ、さらには発泡酒なるうそ偽りのビールなどは喝して死すとも飲むべからず、なのである。麦芽100%の本物のビールはまさに健康飲料なのである。

この夏は、本物のビールを香りの立つパイントグラスで大いに飲み干してほしい。

本物のビールといえば、日本ではヤッホーブルーイングの「よなよなエール」がコスト・パフォーマンスの高いビールである。これほど香りの高いビールは、ボストンで飲んだ地ビールの Magic Hat #9 しかお目にかかったことがない。よなよなエールは一缶250円ほどするが、な～に発泡酒を2本飲んでいたので、よなよな1本にすればよろしい。本物にはそれだけの価値がある。(昨年の学生には「よなよなエールなどというふざけた名前のビールはあるはずがなく、佐藤が学生をだますための作り話である」としたものがいるが、いつか天罰がくだることと思う、いやもうすでにくだっておるかもしれぬ。)

本物のビールといえば、ベルギービール、イギリスのエール、アメリカのマイクロブルーの話しをしないわけにはいかないが、これはまたの機会に。

今日はベルギー戦をみながらベルギービールをとことん飲み干して、ベルギーを飲んでかかろうではないか。

6月11日

玉ねぎ1個、完熟トマト(というより、一山いくらかで投売りしてるトマト)5～6個、ナス数本、ズッキーニ(なければきゅうりで十分)2～3本を用意する。野菜はすべて1cmくらいの厚さに切って、トマトは3cm角くらい、玉ねぎは適当に刻む。(お好みでピーマン、にんにくがよければ、それも入れる。)

フライパンを熱してオリーブオイルをかなり敷き、軽く揚げるような感じで野菜を炒めて、塩、コショウして両面に焦げ目をつけ、鍋に移し、またフライパンにオリーブオイルを敷いて

次の野菜を炒める。

すべての野菜が炒め終わったら、鍋を火にかけ中火で沸騰したら弱火にして、適当に煮る。だいたい 15 分から 20 分くらいで火がとおる。最後に味見をして、塩、コショウで味を整える。これでラタトゥユのできあがり。冷蔵庫で数日はもつ。

ラタトゥユは熱々よりも冷めてからのほうがうまい。パスタをゆでてからめてもよし、魚の切り身を油でソテーしてソースとしてかけてもよし、焼きたてのフランスパンの薄切りに乗せてもよし、不思議なことにご飯にも合う。

ラタトゥユの命はオリーブオイル。こればかりはケチらずに、エクストラバージンオリーブオイルをたっぷり使うこと。ボスコかフィリップだったら大きいスーパーで売っている。パスタはもちろん青い袋のディチェコ。夏はラタトゥユで決まり。

(先週は月曜にラタトゥユを作って、火水木金とラタトゥユを食べつづけた。)

6月18日

去年、そばが好きだが、京都にはうまいそば屋がない、ということを書いたら、妙に白川先生にうけてしまった。白川先生にときどき「京都でうまいそば屋はみつかりましたか」と聞かれるので、きょうはそばの話をした。

よく江戸っ子が死ぬ際に、「一度でいいから、そばをつゆにどっぷりとつけて食べたかった」といっている場面をみたことがあるだろう(ないか)。つまり、江戸っ子たるもの、そばの先だけをちよつとつゆにつけ、かまずに飲み込むのがそばの食い方だ、と教わるものである。かまずに飲み込むかどうかは別にして、そばにちよつとしかつゆをつけないというのはホント。うそだと思ったら、神田でも上野でも池之端でもどこでもいいから、本家やぶそばにいてみるといい。

つゆはそば猪口に 1cm も入っていないから、どうやってもどっぷりとつけるわけにはいかないし、なによりつゆが辛くてどっぷりつけたらそばが食べられない。きっと昔のそば屋はみなやぶそばのようにまじめに本醸造の醤油を使って、そばつゆに使う「かえし」を作っていたのだろう。

京都にくる前は、統計数理研究所というなんだか空間が歪んでいそうなすごい名前のところで、統計数理の研究に励んでいたわけだが(そんなわけないって)、これがまた広尾の一等地に建っている。まわりは大使館ばかりで、日本人が minority と化すところだ。広尾から地下鉄で 2 駅の六本木に〔本村庵〕というそば屋の支店があった。ここのそばは二八なんだが、せいろが一枚 650 円とたいへんリーズナブルなお値段で味もまあまあよかった。

そばなんてものは、よーし今日は絶対そばを食うぞ～、なんて気合を入れて食べるようなしろもんじゃなく、なにげなく飯を食いにでたら偶然目の前にそば屋があった、それじゃあぷらつとそばでも食うかい、と気楽に食べるものである。だからいつでも食べられて、値段だってそこそこじゃないといけない。

広尾には〔箱根暁庵〕というたいそうなそば屋があって、そこはせいろが一枚 950 円もして、しかも量がちよびつとしかないのだが、たしかにうまい。たしかにうまいけど 1000 円近く

払って腹いっぱいにならないそばっていったいなんなんだ、と思ってしまうのである。

広尾からほど近い白金、東大医科研のご近所に〔利庵〕というこれまたいいそば屋がある。いついっても込んでいるのが難点だが、そばはうまい。たいてい昼いっても、何人かは、だし巻卵に日本酒などを飲んでる。こっちは〔利庵〕に昼行くなんて、たいていは旧公衆衛生院で仕事だから、出し巻卵と日本酒を横目で見ながら、そばだけつつるとすすって出てくるのだが。

困るのは地方の名物そば。たいていはそば自体がまずい。つなぎになにか珍しい、その地方の特産品をいれていたりするんだが、そばはやっぱり十割かせいぜい二八じゃないと。たまーにいいそばに出会っても、こんどはつゆがうまくない。そばとつゆが調和しないんだな。

この間、評判を聞きつけて〔実徳(みのり)〕というそば屋にいった。今出川通りを銀閣寺道の交差点からちょっと京大よりの北側。二八よりちょっとうどん粉が多いようだが、つゆがすばらしい。値段もざるが一枚 680 円と手ごろだし、一枚の量もたっぷり。(あなた、やぶそばなんてね、ざるをさかさまにしたのにそばが張り付くようにのっかってるだけよ。一口半くらいでなくなるんだから。「大盛りにしてくれ」といったら、「うちは大盛りはないので、二人前頼んでください」ときやがった、てやんでえべらぼうめ。)休日だったので、昼だが迷わず日本酒をいっぱい。くっ、こてーられねーや。

なんでも戸隠の流儀だとかで、水をあまり切らないでそばを盛るのが若干気になるものの、今まで京都で食べた中では出色でした。医療統計の飲み会を一度ここでやろうかとも思っている。白川先生もご一緒しませんか？

6月25日

小松さんは秘密のホーロー鍋を持っていて、その鍋で煮炊きするととてもおいしい料理ができるという。秘密の調理器具なら先生だって負けずに持っている。

その名も「定温調理器」。

きみたちは、定温調理法というのをしているだろうか。ちょっと季節外れだが、たとえばおでん。おいしいおでんを作る秘訣は、「決して煮立てないこと」だそう。煮立ると、汁が濁ってしまい、味が落ちるといふ。沸騰直前の状態で気長に煮込めば黙っていても(もちろんその間ずっとしゃべりっぱなしでもかまわないが)おいしいおでんになるというのである。

それならば、沸騰しかけたら火を弱め、とろ火で煮込めばよいのだが、あいにくと家庭用のガスコンロなどではきめ細かな火加減はたいへんむずかしい。そこで登場するのがくだんの「定温調理器」である。読んで字の如し、鍋を一定の温度に保つ調理器具である。おでんが沸騰しかかったら、この定温調理器に入れておけば、黙っていても(いやもちろんしゃべってもいいんだけどね)おいしいおでんとなるのである。

おでんにかぎらず、ありとあらゆる煮込み料理、カレー、ポトフ、ラタトゥユも、この定温調理器が活躍する。なにしろガス代の節約にもなる。定温調理法のコツは、まず料理を沸騰するまで加熱し、沸騰したら弱火にしてふたをし、5 分間加熱する。その後、鍋を定温調理

器に入れておいておく。ふたをして弱火で 5 分煮ることは、パスチュライゼーションになっているのでなんとも合理的である。(だからぜったいにふたをとってはいけない、ひとたび雑菌が入り込むと、温度の条件がよく格好の培地となってしまう。)

このようにたいへん便利な定温調理器だが、またの名を「毛布」ともいう。

7月2日

医療統計学 I 講義では時間がなくて話さなかったが、2 グループの平均値を比較したい、という場合がある。基本的な考え方は、2 グループの割合の比較とおなじなので、安心してほしい。ただ、平均値なので、割合の差の検定を使うわけにはいかず、当然のように「平均値の差の検定」と称するものを使う。平均値の差の検定は別名「t 検定」ともよばれている。

昔々、Pearson 先生の時代のころ、正規分布にしたがうデータから計算した平均値を真の標準誤差(真の分散の平方根)で割ったものは正規分布することはわかっていた。しかし、分散の真の値がわかっている、平均の真の値はわかっている、という状況などあるはずもなく、たいへんの場合、平均も分散もな～んもわからんもんね、という状況なのであった。

ということは、データから計算した平均値はやはりデータから計算した標準誤差で割ることになり、残念ながらこれはもう正規分布しない。ではどんな分布となるのか、は長い間謎だった。あるとき企業に勤める統計家が、この「データから計算した平均値をデータから計算した標準誤差で割ったもの」はこれこれこういう分布となります、ということを証明した。この結果は老舗の雑誌 *Biometrika* に掲載された。

その企業の統計家は、会社が本名で論文を発表することを許していなかったので、本名ではなく Student というペンネームで論文を書き、そのまま掲載された。論文中では、その新しく導かれた分布に名前はないが、後に Fisher 先生がこの分布を厳密に導いた際に、Student に敬意を表して t 分布と名づけたのだった。これが、平均値の差の検定が t 検定とよばれる所以である。

諸君はギネスという会社をしっているだろうか。そう、あの「ギネスブック」で有名なギネスであるが、なんの会社だかわかりますか。ギネスは、ギネスビールというたいへんうまいビールを作る会社で、Student とは、William Gosset さんという、ギネスの醸造技師だったのである。ことほどさように、医療統計学とビールとの関係は深いのであった…。合掌。

というわけで、小松さんからビールにあうおつまみというリクエストがあったのであるが、ビールにあうおつまみといったらなんといっても豆だろう。東京ではあまりグリーンピースは食べないのだが、京都にきてかなり長い時期にわたってうすいえんどうが出回っているので、驚くとともに食べまくっている。ただし、うすいえんどうはややかたいので、少し時間をかけて塩ゆでにする。すぐに湯からあげると、たちまち 247 歳のおばあさんの顔になってしまうので、しばらくそのまま湯につけておき、ザルにあげよく湯を切って体裁のいい器に盛ってだす。

ビールを飲みながらひたすら豆を喰う。これはうまいぞー。

えんどうとは逆に、京都ではあまりみかけないが東京ではポピュラーなのが空豆。初夏に

なると山盛りの空豆を腹いっぱいになるまでビールとともに食べるのがいい。空豆はさやからむいたときに、腹が黒くなっていない緑色のやつがやわらかくてうまい。これも塩ゆでにしひたすら食べる。

空豆の時期が終わると次は枝豆。京都は枝豆もうまい。また、通常の枝豆が終わるころ、黒豆の枝豆が出始めるので、えんどうからはじまりかなり長い時期にわたって豆が食べられるので、先生はたいへんうれしい。

枝豆はたっぷりゆでて、少し食べ残すのが通である。次の日、大根おろしに残った枝豆をさやからピツ、ピツとだして、しょうゆを適量かけて食べるとこれまたうまい。酒の肴にもなるし、飯にもあう。

7月9日

夏はビール、とはいうもののやはり一年中飲むのは日本酒。フランス人は夏だってワインを飲んでるし、ドイツ人は冬だってビールを飲んでるに違いないのである。幸い最近はまだめな蔵元がいい日本酒を作るので楽しみ。伏見も酒処とうたわれるだけあって、いい日本酒がそろっている。

ここで注意しなければならないのは、日本酒と一口に言っても、うその日本酒とほんとうの日本酒がある点である。ビールにも麦芽 100%のほんものと、まぜものをしたにせものがあるように、日本酒にもほんものとにせものがある。しかも日本酒のにせものはたちが悪い。

日本酒には、普通酒、本醸造酒、純米酒、吟醸酒、純米吟醸酒、大吟醸酒、純米大吟醸酒などの種類があるのをご存知だろうか。このうちほんものの日本酒は頭に「純米」がつく3種類だけである。残りはすべて醸造用アルコールが添加されている。吟醸酒や大吟醸酒の中には、吟醸香をより多く含めるために醸造用アルコールを添加しているものもあるそうだが(吟醸香はエステルなのでアルコールに溶ける、らしい)、普通酒にいたっては、同量以上のアルコールが添加され、そんなもの飲めたもんじゃないので、味をごまかすためにさらに糖類が添加されている。

日本酒を飲むとツンとはなにつく臭いがし、次の日頭が割れるように痛むのは、質の悪いアルコールが添加されているからである。「純米」の日本酒ならいくら飲んでも次の日はすっきりである。(といたいところだが、飲みすぎると二日酔いになるのはあたりまえである。)

伏見には30くらいの蔵元がある。先生の家から歩いて5分くらいのところにも、「名誉冠酒造」という蔵元がある。古来「伏見の酒は女酒」といわれ、甘口の酒が多いといわれているが、日本酒はもともと甘口のもので、「端麗辛口」なんていうのが流行ったのは、鑑評会の審査員の好みも反映して、そういう傾向の酒が続けて金賞を受賞したからに過ぎず、日本酒の歴史からみれば甘口であたりまえ。先生も甘口で酸味のある酒が好きである。

伏見の酒で気に入っているのは、都鶴(「みやこつる」と読む、酒はにごってはいけないんだそうだ)の祝米という京都の酒造好適米を使った純米吟醸、おなじく月の桂の祝米を使

った純米吟醸。松本酒造の「日の出盛」、「澤屋まつもと」。神聖の「松の翠」。英勲の「古都千年」や玉の光の「玉の光」もうまいが、よく飲むのは祝米を使った都鶴と月の桂である。

お酒を造るのに適しているお米は食べるお米と違う種類で、山田錦、美山錦などが有名だが、ほとんどの蔵元の吟醸酒が山田錦で作られていて、確かにうまいことはうまいが個性がなくなってしまう。(もちろん、発酵させる酵母が違うので味はことなるのであるが。)最近、山田錦や美山錦とは違った昔ながらの酒造好適米を復活させたり(祝米、八反錦)、新しい酒造好適米を開発したり(出羽燦々)といったきざしがみえるのは大歓迎である。

ところが奈良の春鹿、兵庫の秋鹿、島根の日置桜、天界、福井の早瀬浦、このあたりの酒はみなうまい。このあいだそばを食べにいった宮川町筋のそば屋においてあったのは、「ポスト十四代はこれ」と書いてあり、徳島の凱陣という酒だったがこれまたうまかった。十四代というのは山形が産んだ銘酒で、山形で日本公衆衛生学会が開催されたときにはじめて飲んだのだが、一口飲んで、その香り、味のふくらみ、後味の良さにすっかりまいったものである。今では人気が出て酒屋で買うことなんぞ不可能だし、日本酒で有名な店に行ってもめったに売っていないほどになってしまった。

日本酒は日本の文化である。日本では日本酒をのまなきゃいかん、いかんのである、飲みなさい。