

フィットネスマシンで発電! エコロジー&エコノミーなスポーツジム。

(在米ジャーナリスト) 飯塚 真紀子 氏

発電式の フィットネスマシンを開発

オレゴン州ポートランドに、フィットネスマシンを動かすエネルギーを利用して得られる電力を導入している環境に優しいジムがあります。「グリーンマイクロジム」と呼ばれるこのジムに置かれているフィットネスマシンを使ってトレーニングすると、手や足を動かすことで得られるエネルギーが電力に転換されるのです。運動の仕方により平均50~150ワットの電力が得られ、強く、早くペダルを踏んだり、長時間トレーニングしたりすれば、最高で250ワットの電力が得られます。各マシンから得られる電力はコンセントを通じて、ジムの電力網に入っており、ジムの運営するための電力の一部として貢献しています。

同ジムはこのユニークなシステムゆえ、「フィットネスマガジン」という米国を代表するトレーニング雑誌により、エコフレンドリーフィットネス部門で米国のベストジムに選ばれました。

このユニークな発電フィットネスマシンを開発したのは、学校教師だったアダム・ポーゼル氏。「ユニークで、みんなが興味を示し、環境に良いことをしたいと考えた時、このジムのアイデアを思いついたのです」とオープンした動機を話してくれました。ちなみに、グリーンマイクロジムという名前は、マイクロブルーワリーが多いポートランドという場所にちなんでつけたもの。

太陽光発電やリサイクル ファイバーの導入も

2007年、一号店がオープン後、多くのメディアで取り上げら

れて注目を集め、さらに2店を増店。フランチャイズ展開にも乗り出しており、ジムの開業コストは8~15万ドル。

2千~3千平方フィートほどのこじんまりしたジムには、ポーゼル氏が発案して開発改良を重ねた「プラグアウトテクノロジー」を採用した「プラグアウトサイクル」と「プラグアウトクロス 트레이ナー」という2種類の発電フィットネスマシンが並んでいます。これらのマシンは通常のコンセントに差し込むだけと使用方法も至って簡単。付属の器具を買ったり、ビルを改良したりする必要もありません。

当初は、ジム内だけで使用されていたこれらのマシンは改良されて、それぞれ、1400ドル、7500ドルと、通常のマシンとあまり変わらない価格で、家庭用に販売されるようにもなりました。



①②③トレーニングすると発電できる、発電フィットネスマシン
④トレーニング中の発電量を表示
⑤⑥発電フィットネスマシン

会員は、特にエンパイロニストにというわけではなく、年齢も職業も様々な地元の住民たち。会員費は月40ドルとリーズナブルです。

同ジムはまた、太陽光発電を導入したり、リサイクルファイバーを使用したフローア作りをしたりするなどのエコにも留意しています。

会員への節電啓蒙で、 85%もの節電を実現

さて、このジムでは通常のコピー機と比べて、どれだけの電力が節電されているのでしょうか。その数字は平方フィートあたり3万7千キロワットアワーズ。85%もの節電に相当します。しかし、これはフィットネスマシンによる節電だけに起因するものではありません。「大半の電力は“節電文化”を会員たちに理解してもらうことで、節電しているのです。

実は、マシンによる節電はごくわずか。そもそも、ジムは電気を使い過ぎだと思っていたので、会員には使わないエリアの電気や扇風機などの電化類はまめに消すよう指導しています。ジムには必ず置かれている電力食いの自販機も設置していないので、会員にはドリンクを持参させています。つまり、会員にジム環境をコントロールさせることで節電しているわけですね」(ポーゼル氏)

環境に優しいフィットネスマシンという“物”はユニークですが、何より大切なのは、会員一人一人に節電する“心”をしっかりと植え付けること。それが、ジム全体の節電につながっているのです。

現在、同ジムは発電フィットネスマシンの種類を増加すべく、さらに2種のバイクをテスト中。今後の展開に期待したいところです。



飯塚 真紀子 (いづか まきこ) 氏
大分市生まれ。早稲田大学卒業後、ファッション業界誌の編集記者を経て、渡米。ロサンゼルスを拠点に、米国の社会、経済、政治、IT、トレンドなどをテーマに幅広く取材執筆を行っている。著書に近著『天才と差別—建築家ミルー・ヤマサキの生涯』(講談社刊)の他、『そして僕は銃口を向けた』、『銃弾の向こう側』、『ある日本人ゲイの告白』(草思社刊)などがある。



(世界の料理総合情報サイト e-food.jp運営)



その土地ならではの愛情料理“世界のおふくろの味”

日本は肉じゃが、 世界の“おふくろの味”は?

どんな人にも子供の頃から慣れ親しんだ食べ物があると思いますが、日本人にとってそんな“おふくろの味”の代表格のひとつといえるのが、肉じゃが。明治時代に日本海軍の東郷平八郎が、イギリスで食べたビーフシチューをもとに、カレーなどとともに軍の食事として日本に持ち込んだなどの説がある料理です。実際は、ビーフシチューではなく、肉やじゃがいも、にんじんがゴロゴロ入ったイギリスでもポピュラーな透明スープ「アイリッシュシチュー」(アイルランドのシチュー)が、その原型ではないかと思うほどそっくりなのですが、世界各地には他にも、肉じゃがに似た家庭料理が意外ほど存在します。というわけで、そんな世界のおふくろの味を紹介していきます。

土地柄が表れる 世界各地の“おふくろの味”

まずは、肉じゃがに欠かせないじゃがいもの原産地ペルー。15~16世紀頃に征服者スペイン人がヨーロッパに持ち帰ったじゃがいもは、今ではどんな国の家庭料理に

も使われるほど世界中に広まりました。ペルーには「カウカウ」という、牛の胃袋(ハチノス)とじゃがいもを、同じ中南米原産の「アヒ」(とうがらし)で煮込んだピリ辛い朝食の定番があります。

ヨーロッパでは、特に北部でじゃがいもを使った料理が発達しました。オランダでは、アイリッシュシチューに材料の似た「ヒュッツポット」という、国民食ともいえる素朴な家庭料理が食べられています。じゃがいもやにんじん、たまねぎ、肉を塩ゆでして野菜をつぶすだけで、残った煮汁はスープとして飲むという合理的な(?)食べ物。質実剛健なオランダ人気質が表れている料理ともいえます。ハンガリーはじゃがいもやにんじん、牛肉を、とうがらしから派生したパプリカの粉で煮た赤いスープ「グヤーシュ」の発祥地で、この料理はドイツなどでも広く家庭料理として定着しています。

愛情こもった料理は世界共通

ヨーロッパから地中海を渡った北アフリカのモロッコでは、水が貴重な砂漠の知恵を生かした「タジン」が家庭料理の定番。肉

やじゃがいも、にんじんなどをスパイスとともに水を使わず蒸して調理します。独特の円錐型のふたを持つタジンの土鍋は、最近日本でもブームになりました。土鍋といえば、東洋と西洋の中間に位置するトルコや、昔オスマントルコの領地だったブルガリアなどには「ギュベチ」という料理があります。同じく水を使わず、肉やじゃがいも、なす、トマト、とうがらしなどを土鍋で煮込んだもので、同じ東洋の日本人にとっては、タジンよりもこちらの方が親しみのある見た目と味わいです。

アジアでは、インドの北に位置するヒマラヤ山脈の王国ブータンの「ケワ・ダツィ」や、お隣韓国のじゃがいもと豚の背骨肉を煮込んで粉とうがらしなどで味付けした鍋料理「カムジャタン」なども、じゃがいもを使った家庭料理の定番として愛されています。

同じ食材を使っている、その土地ならではの調味料や食材、調理道具で独特な料理になるところがおもしろい各国の家庭料理。ただ、味は違えども、おいしく食べてもらおうと工夫をこらしつつ、家族の健康を考えた愛情こもったお母さんの料理だということに変わりはありません。じゃがいも料理から世界の“おふくろの味”をぜひ身近に感じてみてください。

ブータンのおふくろの味 ケワ・ダツィ Kewa Datsi

昨年、国王夫妻が来日し、GNH(国民総幸福量)を提唱して「世界一幸せな国」として日本でも話題になったブータンの、素朴なおふくろの味。牛や高山に生息するウシ科の動物ヤクの乳のチーズ、体を温めるとがらしを使った辛い料理が特徴的です。日本のごはんのおかずとしてもよく合います。



●材料(2人分)

- ・とうがらし(鷹の爪、生の青とうがらしでもよい)……4~5本
- ・じゃがいも(メークインがよい)……3個
- ・たまねぎ……小1個 薄切り
- ・にんにく……1かけ 薄切り
- ・トマト……小1個 薄切り
- ・チーズ(ゴーダやチェダーのようなナチュラルチーズ、もしくはとろけるスライスチーズ)……40g 薄くスライス
- ・クリームチーズ(またはモッツァレラチーズやカッテージチーズ、フェタチーズ等の白チーズ)……40g ちぎっておく(チーズはなければどちらか1種類でもよい)
- ・バター……小さじ1
- ・塩……小さじ半
- ・水

●作り方

- ① 鍋にじゃがいも、たまねぎ、トマト、ひたひたの水を入れて強火で15分ほど熱する。
- ② ①が煮立ってじゃがいもが少しやわらかくなってきたら火を弱めて、バター、塩を加え、さらに2種のチーズ、とうがらしをちりばめ、ふたをして熱する。
- ③ ②のふたを開け、木べらでざっくりかき混ぜて、チーズを全体にまんべんなくからめる。
- ④ ③をお椀に盛って、できあがりごはん(現地では赤米)と一緒にいただく。

青木ゆり子氏

世界の料理総合情報サイトe-food.jp運営者。2000年の開設以来「食はコミュニケーションの最良の手段」をモットーに、料理を通じた国際理解を提唱。東京にある80カ国以上の各国料理店を網羅した「東京レストランサーチ」の運営、外国人シェフを招いて料理教室や文化交流を行うイベント「東京アラウンドザワールドプロジェクト」の開催等の活動を行っている。現在は世界約200カ国・地域のレシピを網羅した書籍を執筆中。世界の料理総合情報サイトe-food.jp <http://e-food.jp/>

