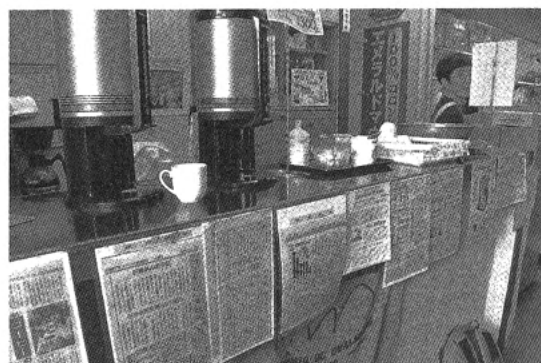


品質高いコーヒーを日本一売る遠山珈琲

「コーヒーは身体によい！」

(有)遠山珈琲代表取締役社長 遠山克利さん



遠山珈琲の店内奥にコーヒー試飲カウンターがある。周囲にコーヒー関連の新聞・雑誌記事などが掲示されている。



「コーヒー1日3杯以上 脳腫瘍リスク低め？」とのタイトルで、朝日新聞16年11月6日記事が掲載。1日3杯以上飲む人は、脳腫瘍を発症するリスクが低いという研究成果を国立がんセンターの研究チームがまとめた。1杯未満の人に比べて、脳腫瘍の発症リスクが53%低かった。コーヒーに含まれるクロロゲン酸やトリゴネリンという成分には抗酸化作用の働きがあり、発症を抑えた可能性があるという。その他、「糖尿病発症を抑える」「シミ予防やメタボ改善も」などのタイトルの日経新聞記事なども掲載。

今回は「コーヒーと健康についてお話しします。遠山珈琲の店内奥にコーヒー試飲カウンターがあります。周囲にコーヒーは健康にいいとの大学教授や厚生労働省や国の機関、米医師会誌、フィンランド国立研究所などが公表した資料を基にした日経新聞や朝日新聞などの記事が掲示されています。朝日新聞16年11月6日記事には、「（コーヒーを）1日3杯以上飲む人は、脳腫瘍を発症するリスクが低い」という国立がんセンターの研究結果に関する記事があります。

30年ぐらい前までは、コーヒーを飲み過ぎると身体によくないといわれていましたが、今はまったく逆です。

コーヒーは紀元前、イエメンからエチオピアあたりで、最初は食べられていた。コーヒーの赤い実を食べると元気になると。それはコーヒーに含まれるカフェインに覚醒作用があるので元気になる。

しかし赤い実は1年に1回しか収穫できないので、コーヒーの実を乾燥させたのです。赤くなった果肉を乾燥させフルーツティーとしてお茶のように飲んでいました。これは現在もイエメンで飲まれている「ギシル」という飲物と同じです。「コピ」ともいいます。

このように実は使ったけれど、種が残ります。で、この種を煎じて飲んだらやはり元気が出る。これもエチオピアの奥地に行くときでも飲まれていました。コーヒーの種をつぶし煎じて、その中に水とコーヒーの葉を入れてグツグツ煮出します。「カリアモン」といわれて

ています。

地域によって何か別のものを加えます。シナモンであるとか、カルダモンであるとか、それぞれの地域で体にいいとされる薬草や、香辛料を入れて飲んでいきます。これらは、いわば「漢方薬」です。

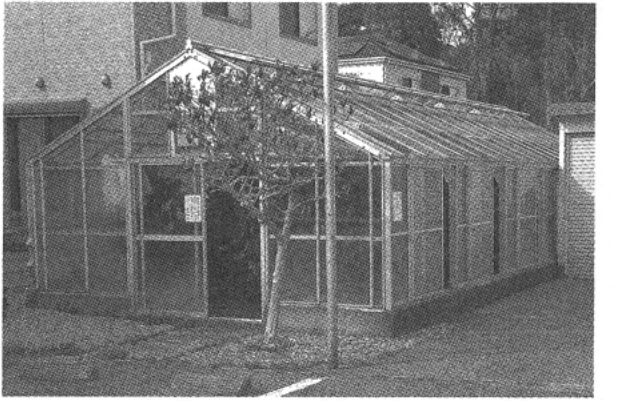
地域によって多少加えるものが違うけれど、基本は炒ったコーヒーの種をつぶして、コーヒーの葉を入れてグツグツ煮出したものがベースになります。

なぜそのように飲まれていたものが現在のようになっただけなのか。コーヒーが中東アラブに伝わり、この地域の遊牧民がコーヒーの種を持ち歩き、その種を煎ってつぶして、その中に砂糖やハッカ、シナモンなどを入れてぐつぐつ煮出した液体の上澄みをカップに注いで飲んでいました。遠方からのお客様さんが来たときなどにも出していました。これがアラビアンコーヒーです。

これがトルコに伝わる。同じようなコーヒーの飲み方をしますが、ターキッシュコーヒーといわれます。漉さないでそのままカップに入れて飲みますから、飲んだ後にコーヒーのカスがカップにつく。この残り具合を見て占うのがトルコのコーヒー占いです。

コーヒーはボスボラス海峡を越えてヨーロッパに伝わっていきました。ヨーロッパの人たちにとっては、気候風土が違ふために、漉さずに飲むコーヒーは美味しくなかったのです。ただ、ギリシヤはトルコと同じような飲み方を好み、今でも飲まれています。

ヨーロッパではコーヒーを布で漉し



遠山珈琲店舗の駐車場奥にコーヒー栽培用ハウスがある。



今年4月12日、コーヒーの実が緑色をしているものがあるが、これから赤いチェリーのような実になる。すでに収穫をしたものもある。

コーヒー栽培用ハウス中には中米コスタリカ原産のアラビカ種コーヒー(ティピカ)が25本育っている。



赤くなったコーヒーの実を見せる遠山さん。収穫する時期は3~5月になる。

前提で健康診断の間診票に書かなければならなかった。アルコール類は1日何杯飲むのか、コーヒーは何杯飲むのかを控えめに書いたものです。今は大学教授の論文だけではなく厚生労働省が調査をして確認したものが新聞発表されています。コーヒーは健康によいことが証明されています。

今、糖質摂取制限することが大事だと認知されるようになりました。ご飯、麺類、パン類など炭水化物に糖質が多く含まれていることが知られるようになり、糖質と糖質といえども思いつくかべるのは砂糖。昔は、喫茶店のコーヒーには4gの角砂糖を2つ入れるのが当たり前だったような時代がありました。そのうちスティックシュガーになり、当初は8g、次に6g、そして4gとなってきました。現在は3gが主流です。角砂糖も3gです。その一方で、おいしいコーヒーを楽しむには、砂糖やミルクを入れないで飲む人も多いです。

遠山珈琲では浅煎りから中煎りのコーヒーが多いです。なぜ浅煎りのコーヒーなのか。炭化している率が少ないからです。逆に深煎りのコーヒーは炭化している率が多い。飲み口は深入りの方が苦くてハードです。一方、浅煎りのコーヒーは、飲み口がソフトです。しかしカフェイン、タンニンが炭化される率が少ないから、カフェイン、タンニンの力が強い。だからダイエット、認知症に効くのです。逆に考えられている人が多いです。

飲むようになり、コーヒー粉を入れた布にお湯が浸透して落ちていくことをドリッパーというようになり、それがドリッパーコーヒーとなって世界中に広がっていきました。そのときに漢方薬から嗜好飲料になっていったのです。今、がんや、脳腫瘍、認知症、糖尿病の抑制効果がある。またシミ予防やメタボ改善にも効くと、国の機関、そして大学教授が発表しています。コーヒーは漢方薬と同じだと考えれば、むしろ自然なことです。

コーヒーは身体に悪かった

30年前頃まで、コーヒーは身体に良くないといわれていました。あのころは、家庭ではインスタントコーヒーがありましたが、レギュラーコーヒーは喫茶店で飲むものでした。会社に早めに行くと、近くの喫茶店に入ってモーニングサービスを注文する。朝起きて何も飲まないで家を飛び出てきたのだから、すきっ腹になっていました。モーニングサービスメニューが出る前に、タバコを吸って待つ。最初に出てくるのはコーヒーです。タバコを吸いながらコーヒーを飲むと、ニコチン、タール、カフェイン、タンニンが一気に体の中に入るわけだから刺激が強く身体によくありません。トーストやサンドイッチはその後食べるわけです。逆に、すればいいのですが。そんなこともあり身体によくはないといわれた。当時、コーヒーはアルコールと同じように飲み過ぎは健康上よくないとの

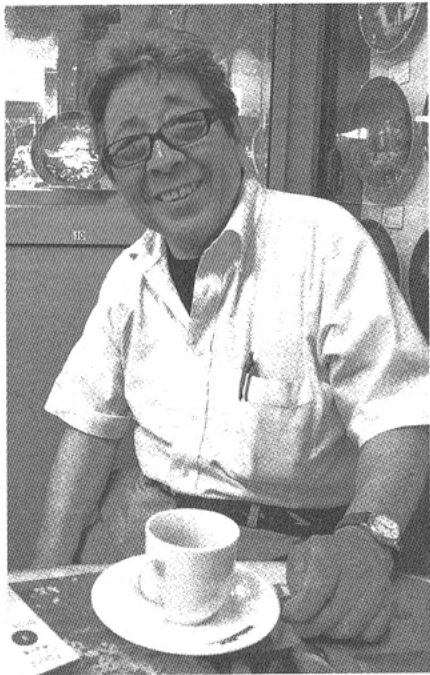
強く焙煎をする、他店と違うとする差別化です。強く煎ることは誰でもできます。コーヒー豆の表面に出てくる脂が焦げる前に火を止めるのがむずかしいという人がいますが、焦がすようではプロではないです。強く煎ってしまうとそのコーヒーが持っている良さが全部飛んでしまうわけです。本来せっかく持っているいい酸味とか香りとかそういったものが焼いただけの香りになってしまう。コクとかアロマが全部失われてしまう。本当にいいコーヒーは浅煎りから中煎りぐらいで飲むのが、一番そのコーヒーのよさがわかります。

コーヒーの好みは十人十色

高級なコーヒーの1つがジャマイカ高産のブルーマウンテンです。ブルーマウンテンは元々のコーヒー豆の成分がマイルドなものです。誰にでも飲みやすいコーヒーです。香りもソフト&マイルドです。誰が飲んでも旨いと感じられるコーヒー。だから10人がほとんどおいしいというコーヒーです。これを強煎りにすると、マイルドな香りを消してしまいます。

もともとコーヒーは嗜好品ですから十人十色。10人が10人味の好みがあるものと違います。苦いのが好き、酸味があるのが好き、香りがあるのがいい、薄いのが好きとか、いろいろです。ですから自分の一番好きなコーヒーは自分で見つけるということが大切です。店はお客さんの好みを察知して、その人に合うコーヒーを売るのが役目だ

よい苦味がわかるようになるには 教えていかなければならないです。



（右）遠山珈琲代表取締役社長

遠山克利さん

1946(昭和21)年、宮城県生まれ。1970年、東京の老舗コーヒー会社に入社。1984年8月、同社を退職する。同年11月、(右)遠山珈琲を設立。現在に至る。

遠山珈琲の売れているコーヒーは、それほど焙煎が強くないです。一方、後発ともいえる自家焙煎店のコーヒーは、差別化のためなのか、強く深く煎って高級なコーヒーとして販売しています。

売れ筋商品は1袋500gのコーヒーが500円。2袋だと900円(1袋450円)、4袋以上だと1袋400円になる。品質はこのコーヒーにも負けないです。

一方、深入りの自家焙煎珈琲は100g500円、600円、700円と高い。高いので、コーヒーを抽出するとき、コーヒー粉の分量が少なくなる傾向がある。やはりコーヒー粉はたっぷり使って抽出したい。そのほうがおいしいです。

と思っています。

コーヒーの種類、発酵のさせ方、熟成味を出すためのエイジング、豆の焼き方、抽出の仕方などで、味と香りが違ってきます。コーヒーが「マジック ビーンズ」といわれるゆえんです。自分の好きな味を追求して楽しむことができる大変豊かな世界です。

鎖国をしていた江戸時代に、オランダとは長崎で交易がおこなわれ、コーヒーが伝わりました。当時オランダはインドネシアを植民地にしていましたから、今でいうマンデリンとかトラジャなどのコーヒーが日本に入ってきました。それを飲んだ感想が残っています。コーヒーは黒くて苦くて至ってまずきものだと。

日本人が初めてコーヒーを飲んだ時の感想はいわゆる子供時代からコーヒーなんて飲んだこともないのに、最初にコーヒーを口にしたときに苦いと感じる。この強烈な印象が残っているのだと思います。苦いコーヒーには砂糖かミルクを入れますが、砂糖はものすごく高価なものだったので、それほど入れられなかったでしょうから、苦さが際立ったのでしょう。

いい苦味は慣れてくると旨くなる。悪い苦味はだめです。あとにグツと残ってしまう苦みはダメです。酸味でも同じです。すっきりとしたコーヒーの苦みや酸味はいい苦味であり酸味である。

コーヒーだけでなく、ビールの苦みも同じで、よい苦味がわかるようになるには、いろいろと教えていかなければならないことがあります。