

修道院長の食欲を戻した ヘンリー八世のいたずら心

英国史上で最も劇的な治世を行った国王といわれる、ヘンリー八世は、最初の妃との離婚問題からカトリック教会と決別し、新たにイギリス国教会を組織したことで知られ、後の英国の進路を決めた国王であった。

ヘンリー七世の次男として生まれた彼は、まれに見る容姿と才能に恵まれていた。百八十センチを超す身長、金髪、がっちりした体格で「新しきアポロ」とまで賛美された。

ダンス、テニス、狩り、馬上槍試合が上手なうえ、音楽の才能もすばらしく、リコーダー、リュート、バードジナル（ハープシコードの一種）などの演奏も得意であった。

そのうえ十分な教育を受け、優れた知性を持っており、美学、哲学をはじめ学芸にも秀でていたという。

在位三十八年間の施政はいろいろな問題はあったが、英国を強大な国家に育てあげたことで、最大級の統治者として高い評価を受けている。

ある日、鹿狩りに出かけたヘンリー一行は道に迷ってしまい、やっとのことで修道院へたどり着いた。

修道院では彼らを厚くもてなし、サーロイン・ステーキを提供した。

ヘンリーが旺盛な食欲で何枚ものステーキを片づけるのを院長はうらやましそうに眺め、「そのようなすばらしい食欲が戻るなら百ポンドでも出そうに」とつぶやいた。

数週間後、院長は急にロンドンに呼び戻され牢に放り込まれた。

長い間、パンと水以外は何も与えられなかったが、ある日サーロイン・ステーキが目の前にあった。

摂取エネルギーの加減

肉類の調理は肉の種類や部位、切り方、調理法によって、料理からの総エネルギーを加減できます。

エネルギーをカットしたい場合は、脂肪の少ないも肉や、ヒレ肉を選び、薄切りにしてゆでたり、蒸したり、網焼きにするようにしよう。

肉をおいしく、健康的に調理するためには、調理の目的に適した肉や調理法を選んでください。

喜んで食らいついたとたん、物陰からヘンリーがとびでてきて「さあ百ポンドよこせ。お前の食欲をもどしてやったのだから」と言った。

彼がまだ若くユーモアのセンスがあったころの性格を物語る逸話である。