

付録「もっと火を噴くためのレシピ」

ここであなたに質問です。こんな小さな一冊の本に、他にどんなことを期待しますか？ もしかしたら、ペペロニ戦略を本当に自分のものにすることでしょうか。精神分析では、内に取り込むことを内在化と言いますが、ペペロニ戦略にすっかり魅了されてしまった読者のみなさんにも、それはちょうど良いのではないのでしょうか。

そこで、「食べちゃいたいぐらい好きなんだ」というのを、言葉通り実践してもらいましょう。おいしい食事が、人間の攻撃性を和らげるのは議論の余地がありません。暴力犯でさえ、ぜいたくな食事の後で暴行に及ぶことは稀だという統計もあります。食事の後では、お腹がいっぱいで動きも鈍く、すっかり満足してしまうからです。

この統計を見て、米国フィラデルフィアの賢い法務省職員は、攻撃的な問題児たちをアイスクリームやダンキン・ドーナツやピザでお腹いっぱいにしてやったそうです。もちろん結果は狙い通り。満腹になると彼らは本当に静かになるそうです。

その逆も真なりです。どんなものを食べるかによって気分は変化します。そこで本書の付録として、4種類のレシピを載せました。これから始まる職場での戦いや競争に、必要なピリ辛要素を正しい量だけ投入して、戦いにふさわしい状態にまでエンジンを温められるように。

レシピは、料理雑誌『エッセン・ウント・トリンケン』の元編集長、マルティン・ラゴダ氏が、ビジネスランチ向けに推薦してくれたものです。お昼に食べれば、午後にはちゃんとペペロニっぽく行動できますよ。

ただし、ラゴダ氏は、料理の際は分量に細心の注意を払うよう忠告しています。そうでないと、あまりの辛さにロケットのように目標を通り越して飛んで行ってしまうかもしれません。

最後に、読者の皆さまには、ただただおいしく召し上がれとお祈りするばかりです。

1)ペペロニのピクルス

このレシピは、お昼にゆっくり定食なんか食べていられないというみなさんにお届けします。何でもさっさと終わらせたくて、休憩なんて負け犬のすること！という職業倫理に従って生きている人向けです。

そんな熱心なお仕事人間だって、お昼に「攻撃的ピリ辛」の補給をあきらめることはありません。そういう時は、ペペロニのピクルスがぴったり。瓶に入れて、カバンや上着のポケットに忍ばせて職場へ持って行けば、ちょっとブレイクの時にも「ピリ辛」を補充できます！

●材料（広口瓶1つ分）

- ・ペペロニ：150g
- ・タマネギ：1/4 個 細い楕切りにする
- ・市販の保存料：1/6 パック

●材料（ピクルス液）

- ・ワインビネガー：100ML
- ・水：25ML
- ・砂糖：150g
- ・塩、粒コショウ：適量

●作り方

1. ペペロニを洗う。
2. ピクルス液の材料をすべて鍋に入れ、沸騰させる。
3. ペペロニとタマネギを入れ、弱火で30分煮る。砂糖（分量外）で味を調べ、火を消す。
4. 熱いうちに、スクリュージャップの広口瓶の口までいっぱいに入れ、すぐにふたをしっかりと閉める。ふたを下にしてしばらく置く。 ※冷蔵庫で保存してできるだけ早く食べ切ってください

2)焼きペペロニ

誰かのお尻に火をつけて、思い切り煽ってやりたいときはこれ。

●材料（約4人分。直径26cm程度の耐熱容器1つ分に相当）

- ・ペペロニ瓶詰：1瓶
- ・ニンニク：2かけ
- ・バゲット：2切れ
- ・塩：ひとつまみ
- ・黒コショウ（挽いたもの）：ひとつまみ
- ・パプリカパウダー（辛口）：ひとつまみ
- ・レモン汁：1/4個分
- ・水：大さじ2
- ・バージンオリーブオイル：大さじ6

●作り方

1. バゲットを細かく刻むか、おろし金でおろす（パン粉ほど細かくしない）。
2. オリーブオイル大さじ2（分量外）を耐熱容器に塗り、水気を切ったペペロニを並べる。
3. つぶしたニンニクと残りの材料をバゲットに加えてざっと混ぜ、ペペロニの上に均等に広げる。
4. 200℃に予熱したオーブンに入れて10分焼き、グリル機能のあるオーブンなら、その後グリルで5分、表面に焦げ目をつける。バーベキューの場合は、すべての材料をアルミホイルで包んでコンロに乗せ10分ほど焼く。
5. グリーンサラダの上にのせ、バゲットを添えて召し上がれ。

3)ギリシャ風パスタグラタン オリーブとペペロニ添え

敵に大好きな地中海の香りをかがせ、おびき寄せて一気に仕留めましょう。辛さの不意打ち効果も抜群。

●材料（4人分。2.5ℓ程度入るグラタン皿1つ分に相当）

- ・パスタ（ほうれん草パスタなど）：250g
- ・塩：適量
- ・長ネギ（申し送り27）：500g
- ・オリーブオイル：大さじ2
- ・赤いペペロニ：1本
- ・青いペペロニ：1本
- ・トマト：600g
- ・イタリアンパセリ：1束
- ・グラタン皿に塗る食用油：適量
- ・黒オリーブ（種抜き）：100g
- ・コショウ：適量
- ・卵：3個
- ・クレーム・フレッシュ（サワークリームでも可）：150g
- ・ギリシャのハードチーズ：細かくおろしたもの（またはグリュイエールチーズ）

●作り方

1. パスタは、沸騰したお湯に塩を入れて表示通りにゆで、ざるにあげる。
2. オーブンを200℃に予熱する。
3. ネギを洗い、縦に4つに割り、4cmの長さに切る。フライパンにオリーブオイルを熱し、ネギを5分間炒め、取り出す。
4. ペペロニを縦に半分に切り、種を取る（刺激があるので注意！）。トマトは洗って薄くスライスする。パセリは洗って水気を切り、葉の部分だけつまんで細切りにする。
5. グラタン皿の内側に油を塗る。パスタ、ネギ、オリーブの半量を層になるように入れ、その上にトマトを並べ、塩コショウし、パセリを散らす。残りのパスタ、ネギ、オリーブも同じように入れる。
6. 卵、クレーム・フレッシュ、おろしたチーズに塩とコショウを加えて混ぜ合わせ、グラタン皿の上から全体にかける。ペペロニを上置き、オーブンの中段に入れ、約45分焼く。

4)ペペロニのほうれん草詰め

ポパイ効果も加わって、強くなったような気分になりたいときには打ってつけ。

●材料（4人分）

- ・赤いペペロニ：4本
- ・エキストラバージンオリーブオイル：大さじ2
- ・タマネギ（中）1個分：みじん切りにしたもの
- ・サラダほうれん草：500g
- ・ニンニク：2かけ
- ・松の実：大さじ2
- ・ハーブソルト：適量
- ・コショウ（ペッパーミルで挽いたもの）：適量
- ・フレッシュチーズまたはリコッタチーズ：250g
- ・パルメザンチーズ（粉）：80g

●作り方

1. ペペロニは半分に切って種を取り（刺激があるので注意！）、蒸し器に入れて約8分蒸す。その間に、フライパンにオリーブオイルを熱し、タマネギを炒める。
2. ほうれん草を入れて、しんなりするまで炒めたら、つぶしたニンニク、松の実を加えて混ぜ、ハーブソルトとコショウで味付けし、冷ましておく。
3. オーブンを200℃に予熱する。
4. ほうれん草、フレッシュチーズ、パルメザンチーズを混ぜ合わせ、半分に切ったペペロニに詰める。
5. 詰めたペペロニを、油を塗ったグラタン皿に並べ、パルメザンチーズ（分量外）を少量かける。オーブンの中段に入れて、220℃で12分ほど焼く。ライスやパスタと一緒に召し上がれ。

訳注

p51 サイクスとマツァ……David Matza デーヴィッド・マツァ（米社会学者）と Gresham M. Sykes グレシャム・M・サイクス（米犯罪学者）は、非行少年の行動に関する研究で、非行少年らが自分の行為を正当化する方法を「中和の技術」と呼んだ。

p61 市民的勇気……Zivilcourage Zivil（市民）と Courage（勇気）を合わせた造語で、社会的責任や倫理観、正義、人権などを尊重し、それが守られていないときに社会に対して主張する勇気を指す。19世紀のドイツ帝国首相オットー・フォン・ビスマルクの言葉として知られている。

p139 ヤコブ・L・モレノ……Jakob L. Moreno（1889-1974）オーストリア系米国人の精神科医、精神分析家。精神療法の一手法としての心理劇（サイコドラマ）の提唱者として知られる。

p149 ハワード・W・ポルスキー……Howard W. Polsky（1928-2003）元米コロンビア大学のソーシャルワーク（社会福祉援助）学教授。

p200 人事コンサルタント会社の LAB……LAB & Company Management GmbH 社は、ミュンヘンに本拠地を置く人事コンサルタント会社。ドイツの有力経済誌 *Wirtschaftswoche* と共同で定期的に、毎回特定のテーマについて企業経営幹部対象のアンケート調査を実施している。

本ファイルに記載 『エッセン・ウント・トリンケン』……Essen und Trinken （『エッセン・ウント・トリンケン、食と飲』） 1972年創刊のドイツの月間料理情報誌。料理レシピのほか、グルメ、ワイン情報や、キッチン情報、シェフのインタビューなど、飲食に関する総合情報を提供する。

参考文献

- Bandura, Albert: ■Aggression. Eine sozial-lerntheoretische Analyse■ (イタ) Stuttgart 1979
- Basiliankov, M.P.: ■Machiavelli im Management. Erfolg und Karriere durch Bewusstsein■ (イタ) Berlin 1995
- Becker, Gary S.: ■Der ökonomische Ansatz zur Erklärung menschlichen Verhaltens■ (イタ) Tübingen 1993
『セチュアンの善人 (寓話劇)』ベルトルト・ブレヒト著、加藤衛訳 ブレヒト戯曲選集第3巻 千田是也編、白水社、1995年
- Colla, Herbert E., Scholz, Christian, Weidner, Jenz: ■Konfrontative Pädagogik. Das Glenn Mills Experiment■ (イタ) Godesberg 2001
『悪について』エーリヒ・フロム著、鈴木重吉訳、紀伊国屋書店、1997年
『ファウスト 悲劇』ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ著、高橋健二訳、河出世界文学全集第3巻 河出書房新社、1989年
『権力 (パワー) に翻弄されないための48の法則 上・下』ロバート・グリーン、ユースト・エルファーズ著、鈴木主税訳、角川書店、1999年
- Hemel, Ulrich: ■Sich vor dem Siege über Vorgesetzte hüten. Gracian für Manager■ (イタ) München 2008
- Heyne, Claudia: ■Täterinnen. Offene und versteckte Aggressionen von Frauen■ (イタ) Zürich 1993
- Kellner, Hedwig: ■PA, der Karrierefaktor. Mit Positiver Aggression zum Erfolg■ (イタ) Frankfurt/Main 2000
『女性と攻撃性: 男女の攻撃本能の精神分析』マルガレーテ・ミッチャーリヒ著、杉村園子ほか訳、新思索社、2007年
- Perner, Rotraut A.: »Abschied vom Mythos Macht«. In: gdi-implus 4/97
- Polsky, Howard W.: ■Cottage Six. Social Systems of Delinquent Boys in Residential Treatment■ (イタ) New York 1962
『あなたの職場のイヤな奴』ロバート・サットン著、矢口誠訳、講談社、2008年
- Thiele, Albert: ■Argumentieren unter Stress. Wie man unfaire Angriffe abwehrt■ (イタ) Frankfurt/ Main 2004
- Weidner, Jens: ■Anti-Aggressivitäts-Training für Gewalttäter. Ein delikt-spezifische Behandlungsangebot im Jugendstrafvollzug■ (イタ) 6. Auflage. Godesberg 2003
- Weidner, Jens, Kilb, Rainer (Hg.): ■Konfrontative Pädagogik. Konfliktbearbeitung in sozialer Arbeit und Erziehung■ (イタ) Wiesbaden 2004
- Weidner, Jens, Koller-Tejeiro, Yolanda M.: ■Mit Biss zum Erfolg! Durchsetzungsstärke und positive Aggression im Management. ■ (イタ) 2., erweiterte Auflage. Godesberg/Zürich 2001