

エッセイ

『食文化の崩壊』

吉田 迪恵

私はホームパーティー大好き人間である。

若い時から、何か理由をつくっては友人知人呼び寄せて楽しんでた。

手軽にたくさん量を作れる献立を工夫して、参加者から「おいしい」と喜ばれることを無上の喜びとしていた。いわば私の趣味である。

現在では時間の許す限り、当研究所のメンバー相手にその手ほどきにいそしんでいる。本来は一人暮らしの私であるはずなのに、いつも大家族の様相を呈している不思議な所である。

それにしても、と感ずるのは、現代人が何と「食」のことを知らなすぎるかということである。

いったい、今までどんな食生活で成長してきたのだろうか、嘔然とすることも度々である。料理ができない以前に、「食」を知らなすぎるのである。

コンビニ食、ファミレス食・・・忙しい時は実に便利な世の中であ

る。

まあ、日々の空腹を満たすのに困らない環境が整っている日本だから、料理などできなくても差し支えないのではあるが・・・。「食」という字は、人を良くすると書く。

食文化の崩壊が限りなく進んでいる日本は、これからどうなってしまうのだろうかと危惧するのは私だけではない。

先日、当研究所での若いメンバー達との夕食の献立に、「白髪ネギ」（注1）を使った。

「白髪ネギって、畑でできるネギの種類かと思いました。お料理の仕方だったんですね！」と屈託がない。

実にかわいいものである。

まあ、これは現代では高度な料理知識の部類に入るのであると許せる。

ところが、健康運動指導士であるS子さんの報告には驚いた。

「先生聞いてくださいよ。仕事先で保健師さんが・・・」

離乳食の指導で、「ひたひた水（注2）で調理して下さい」と言ったら、若いお母さんが、「ひたひた水はどこで買えばいいんですか？ローソンにありますか？」と質問したそうである。

その真剣な表情に、保健師さんは言葉を失ったという。そして、「週刊誌等で、そういう新人類が増えていることは知っていたが、ついに私も体験させられちゃいました」

と、興奮していたそうである。以前の日本では、花嫁修業は当たり前前で、料理を習う人も多かった。

私などは若い時に好き勝手な生き方をして、花嫁修業をする暇などなかった。当然困ることになり、その後必死になって料理の本などで努力したものである。

そして気が付いたら料理が楽しくて、人様に食べていただくのが趣味の人間になってしまっていた。特に野草料理は楽しい。春が来ると、よもぎや柿の葉の

天ぶら、つくしんぼの酢の物、こごみの和え物、フキは茎を料理するだけでなく、葉を佃煮にする。特に山フキの味は病みつきになる。春先のアクのつよい野菜は、体にとっても必要なものであるのだ。私はうんちくを傾けながら、「えーっ、こんなもので食べるんですか」と、若者たちが驚くのを楽しんでいる。糠漬けも年中かかさず、秋になればムカゴご飯、と季節の楽しみは尽きない。

また、お祝事の際は日本の文化にこだわって、必ず手作りのお赤飯で祝う。

和食がいかに自然の理にあっていて健康的な食であるかは、すでに認められている所である。

ただし、ちよっと調子に乗りすぎてしまつて失敗もある。

今春に、間違つて毒草を食べさせてしまったのである。

三人で食卓をかこんでいたが、次々と吐き気がしてきて「あつ、もどき草だったのだ」と気づいたが、あとの祭りであった。幸いに、

すぐに「梅肉エキス」を飲んで事なきを得ることができた。

これまた、日本古来の自然療法「和法」の代表格である、「梅肉エキス」のすごさを知らされる一件となつたのである。

くいしんぼうもほどほどにと、反省させられた事件であつた。さて、「料理の極意は」と聞かれれば、私は次のように答える。

「おいしいものを食べさせてあげたい」というたつぷりの愛情。これに勝る調味料を私は知らない。そして、「旬の新鮮な食材の調達」である。

また、料理法はできるだけシンプルで良い。しかも薄味で……。食材そのものが持つ味を味わいつくすのである。

これ以上の贅沢はないと思う。「食」はからだだけでなく、心や運命もつくる。

青少年の問題——性の非行や、すぐ切れるということも、「食」と無関係ではないのだ。

安岡正篤先生の御著書『「小学」を読む』にも記してあつた。

ねずみの餌からマンガン分を完全に除き取ると、母性感覚を失う、と。

人間として、おそらく同じであろう。「食」は正に、生きることの基本である。

「食の教育」を家庭の親に望むのはもう絶望的というのなら、せめて学校でもっと時間をかけて教育してやってほしいものである。

小学低学年にまで、犯罪的な「性器教育」などをほどこしている暇があるのなら、できないはずはなからう。

愛する家族のために、「食」に真心をこめられる女性を育ててやりたいと私は念願している。

そのことが何よりも、女性自身の幸せにもつながると信じるからである。

食文化の崩壊は、日本人を破滅させる一大事である。

とり除き、芯側を内側にして細千切りにし、水にさらして用いる

(注2) ひたひた水

材料の頭が水から出るかでないか位の水加減のこと

(注1) 白髪ネギ

長ネギの白い部分を5〜6cmに切り、縦に切り込みを入れ芯を