

第2章 食べる

菜の花や月は東に日は西に

与謝蕪村

春の七草を食べる

食用にされる春の七草

〔せり、なずな（ペンペン草）、ごぎょう（母子草）、はこべら（はこべ）、ほとけのざ（コオニタビラコ）、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）これぞ七草〕

五節句の一つにあたる正月七日に、七草を入れたおかゆを食べると病気にならないといわれる。昔は六日に野に出て七草を摘み、細かくきざんで、調理した。旧暦の頃の習慣で、新暦の一月七日では季節が少し早い。今は、スーパでパックに詰めて売っている。見て楽しむ秋の七草に対

し、春の七草はビタミン補給に食べるものです。

「ほとけのざ」(コオニタビラコ)は、オニタビラコ、ヤブタビラコなど近縁種があつて、タンポポに似ているが、より小形の黄色い花を咲かせる。その中で最も矮小な一種なのでコオニタビラコ(キク科)という。七草を摘む頃には、まだ開花していないが、休耕田の中をのぞくと、稲の切蒴の根本などに普通にみかける。

赤紫色の花を階段状につけるサンガイグサを「ほとけのざ」と呼ぶことがある。これは和名の混同で「七草がゆ」とは関係ない。サンガイグサは、茎の断面が四角形。シソ科の中では、オドリコソウ属に入る。春になると茎を伸ばして河原の土手などを一面うめつくすように開花する。茎の高さは二十センチ内外で、その茎に二枚の葉が対生し、その上に赤紫色の花が咲く。花を立ち姿の仏にたとえると、対生する二枚の葉は、蓮華座で、「仏の座」の和名は、この観察による。

ながめて楽しむ秋の七草

秋に咲く代表的な七つの草花。奈良時代の歌人・山上憶良の詠んだ歌がもとになっている。

〔秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花〕

萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝貌の花 山上憶良。

「萩」は万葉集でもっともたくさん詠まれている。秋の字が用いられるほど、秋の花としてなじみ深い。「尾花」はススキの別名。長い穂が馬などの尻尾に似ているので名付けられた。「葛」

は赤紫色の花が咲く。詩歌では裏側が白い葉を詠んだものが多い。「撫子」は日本の女の人の代名詞にも使われる。「女郎花」の「おみな」は若くて美しい女の人のこと。「藤袴」は菊の仲間である川岸などに生える。「朝顔の花」は今でいう桔梗ききょうだとされる。紙風船のような形のつぼみが裂けると鮮やかな青い花びらが開く。いずれも静かでやさしい感じのする草花が選ばれている。

ウシガエルを食べる

NHKテレビ七時のニュース『おはよう日本』で特定外来生物を放送していた。蜘蛛はセアカゴケグモ。奄美大島ではハブの駆除にマンガースを放したが、マンガースは日中行動し、ハブは夜行性なので効果がなかった。

今、山形県ではウシガエルの駆除に追われている。捕獲したウシガエルはレストランでソテーにして食べる。鶏肉のような味だそうです。

女のアナウンサーは「私は、けっこうです」と言った。私も食べたくない。男のアナウンサーは「食べてみたいですね」と言った。

ゴマサバを食べる

昼のテレビ番組で、福岡グルメを放送した。ゴマサバを大皿にいっぱい花盛りにした刺身が

テーブルに並べられた。ゲストの女の子が「ゴマダレをかけて食べるからゴマサバですよ。おいしいそう」と言って食べた。板前さんは何も言わなかった。「エッ、違うよ」と思った途端、すぐに訂正の説明があった。

ゴマサバとは、体側正中線上に黒斑があり、体側下半部は銀白色で多数の小黒斑がある。つまり胡麻鯖ごまぎら。形態からきた名前です。

次に天ぷらが紹介された。新鮮なものは刺身でも食べられるが、傷みが早いので注意が必要。また、アニサキスが寄生している危険もある。

お酢を飲む

母が、「バカは、お酢を飲まない」と言っていたのを思い出した。自然食品の愛好者だった母は、健康のことを書いた本を読んだのでしよう。

そこで、風邪をひかないように願いを込めて、『おいしい酢』を買って飲むことにした。健康によさそうだ。

「スッパイー」「マズイー」。そういえば、母が、お酢を飲んでいるのを私は見たことがなかった。

ミネラルウォーター大騒ぎ

夫が、「買い置きしてある水は『富士山麓の水』ではないか？ 今、問題になっていて回収しているよ」と言った。知らなかったのが驚いた。

ミネラルウォーターから、基準を超える臭素酸が検出されたことがわかり、県は四万五千本余りを回収しよう命じた。回収を命じられたのは、山梨県西桂町の富士ピュアが製造し、名古屋市のポッカサッポロフード&ビブレッジが販売していた、ペットボトル二リットル入りのミネラルウォーター『富士山麓のきれいな水』。回収は、賞味期限2018年8月4日と表記がされているものが対象。八月十五日に製造された商品から、食品衛生法で定める基準値の二倍にあたる一リットルあたり0.02ミリグラムの臭素酸が検出された。国際がん研究機関では、臭素酸の発ガン性を「グループ2B・ヒトに対しての発がん性の恐れがある」に指定している。ただし、商品を毎日27・5リットル以上摂取しない限り、人体に影響はないという。

私は、災害に備えて断水した時のために二ケース買った。風邪をひいた時、一ケース六本飲み、二ケース目も三本飲んだので残りは三本だけ。「癌になるかもしれない」と慌てた。夫が、「製品の名前も製造販売店も違うから大丈夫だよ」と言ったが、もう残りの三本は全く飲む気にならなかった。捨ててしまうのはもったいないのでペットボトルに書いてあるお客様サービス係に電話をして確かめてみた。

私「ナチュラルミネラルウォーター『富士山麓の水』二リットルを二ケース買ったのですが、飲んでも大丈夫ですか？」

サービス係「お買い上げありがとうございます。当方の商品はトップバリユの製品ですから、

大丈夫でございます」。

私「大丈夫だって。『富士山麓の水』と『富士山麓のきれいな水』、まぎらわしい名前だね」

夫「ほら、僕が製品の名前も製造販売店も違うから大丈夫だと言ったのを信用しないからです」。

あれほど「美味しい、美味しい」と言っていて飲んでいたものが、突然の一言で、全く飲みたくなく
いまずいものになった。

以前、西千葉駅の自動販売機で買ったナチュラルミネラルウォーター『ボルヴィック』が美味
しかったので、その後、長い間『ボルヴィック』を飲んでいた。ある日、娘が「それは、フラン
スで製造された。フランスは核保有国だよ」と言った。「エッ、核実験か」。以後、『ボルビヴィッ
ク』は飲んでいない。西千葉駅の自動販売機で買って飲んだ時、美味しかったのは、なんのこ
とはない電車で揺られて喉が渴いていたためだったのでしよう。

バク買い

小田急線の湘南台駅から乗車すると、その車両は混雑していた。前の座席に若い中国人の男性
が座っていた。リュックを背負ったまま座っていて、手には『江の島名物タコせんべい』を大量
に持っていた。

私は嬉しくなって「江の島に行つてこられたのですか。今日は晴天でしたね。これ美味しいで
すよ。私も大好きです。でも、味の素の味ですよ」と言いそうになった。落ち着いて座席を観

ると、インド・パキスタン系の女性が三人座っていた。こちらも観光客のようだ。小田原も箱根も外国人が多くなりました。彼等に、日本が好い印象に映っているといいです。

子どもの食事対策

まず、お腹をすかせる。食事の前に、お菓子（スナック菓子、クッキー、せんべい、アメ類など）、果物（ミカン、バナナ、リンゴ、イチゴ類など）、飲み物（ジュース、ヤクルト、炭酸水類など）を食べさせない、飲ませない。腹ペコにさせる。

食パンでピザを作る

一枚の食パンにチーズを一枚のせる。トッピングの材料は、野菜類（ミニトマト、ブロッコリー、ピーマン、ニンジンなど）・肉類（ハム、皮なしウインナー、ベーコンなど）・シーフード類（エビ、カニ、ホタテなど）。トッピングは親と一緒にやる。自分でもやらせる。これで栄養はバッチリ。焼けるまで（出来るまで）短時間なので見せる。食に興味を持たせる。

家族みんなで一緒に食べる。笑いのある食卓を囲む、特にママの楽しい笑顔が大切。食事中、怒鳴っていたら食べることがいやになってしまう。

孫の家でやるために練習をした。美味しそうに焼けたので食べた。「ウツ、オオー、アツ熱い」
半分に切ったミニトマトで舌を焼いた。皮なしウインナー、安物のベーコンは、まずい。ブロッ

コリーは、茹でておくべきだった。

結局、食べられないことはなかったが、孫の家で作ることは断念した。アイデア倒れになった。買ったピザの方が美味しいとわかると愕然となった。

さらに、キッチンペーパーも買って準備したが無駄になった。「買ったはずのキッチンペーパーが無いわ、スーパーに忘れたのかしら？」買い物から帰ると、夫が間違えてトイレに運んでいた。

アイドルの料理

男性アイドルが料理番組に出演していた。料理の先生が、「じゃあ、イシヅキを取ってもらおうかしら」と言った。するとアイドルが「イシヅキってナニ？」と言った。隣りにいたタレントが、「イシヅキ知らねえのケ」と言った。さらに、「このキノコの下に付いているのがイシヅキっていうんですか、どうやって取るの?」「あんな、料理した事ねえのケ」「ボク、朝昼晩、外食です」料理の先生も、番組を観ていた私もあきれた。

女性アイドルが料理番組に出演していた。料理の先生が、「今日は簡単な料理を御紹介します。まず、ベーコンをひと口大に切ってください」と言った。「ひと口大って、これくらいですか?」なんと、アイドルはハサミで切った。そして、「簡単ですね」と言った。昔は包丁を使って料理をしたものです。

もつたいたない物

さしみのつま

トンカツに付いているキャベツは残さないうで食べる。お店では、おかわりをする人もいる。さしみについている細く切った大根（千切りダイコン）は、食べない。血が付いていることもある。水でさらしてあるので栄養がない。味噌汁の具にしても、まずい。捨てざるをえない。何か美味しく食べる料理方法はないものだろうか。

プラカップ

コンビニで買ったイチゴケーキ、ロールケーキの入れ物は、ケーキを食べるとすぐ捨てる。もつたいたないと思っても、使いようがないので捨てていた。

ある日、テレビで「極貧生活」を紹介していた。その男性は、プラカップの底を上にして、つまり、蓋として冷蔵庫に残り物を保管していた。なるほどと思ったが、ケーキは、もらった物なのだろうか。ケーキ代で他の食品が買える。

白こんにやく

平成二十九年五月二十八日、午前〇時五分から午前一時三十五分。NHKテレビ『今夜も生で

さだまさし「姫路のお城へ兵庫ゴー」を観ていると、さだまさしさんの両側の二人のアシスタント司会者が、〈姫路おでん〉を食べた。さだまさしさんは、「落ち着かないから食べない」と言っ
て食べなかった。普通、司会者やアナウンサーのような話す人は食べない。さだまさしさんは、
最後に歌うから食べなかった。歌っている時、ゲップが出たら大変です。

食べている男性が箸でつまんで、お城の形にくりぬかれたコンニャクを見せた。城の形のコン
ニャクだ。なるほどと思っていると、さださんが「姫路城はシラサギ城といわれているから、コ
ンニャクも白がいいね」と、さりげなく言った。「白いこんにゃくは販売されているか?」「煮込
んだら黒っぽくなるか?」どうだろう。

翌日、マーケットで「白こんにゃく」を探した。こんにゃく売り場に沢山の種類のコンニャク
があった。「白こんにゃく」を買った。美味しかった。次回から〈姫路おでん〉には「白こんにゃ
く」のお城を入れてください。ますます人気になるでしょう。食べに行こう。

早食い大食い

東日本大震災がおきると、早食い大食いの番組が無くなった。あれから六年も過ぎると早食い
競争、大食い大会、美味しい料理の番組、食べ歩き番組が以前より多くなった。時代劇まで料
理番組だ。

早食い競争では餅を喉に詰まらせて亡くなる人が出た。大食いでも有名な、ギャル曾根さんが、

山形牛のステーキを、自分の分一枚食べてから、司会の杉浦太陽君と料理の先生が残した分を食べ、また自ら焼いてもう二枚食べた。私はあきれた。

かつて、「私には、介護をしている母がいます」と言って東京都知事選挙に立候補した人がいた。老人介護施設にいる母親の食事風景が放送された。大匙に大盛りのおかゆを口の中に息つく暇もなく次々入れた、慣れない手つきの息子の行為。「かあちゃん、みんなが覗いている。頼むから早く食ってくれよ」と言わんばかりだ。大勢の報道陣のカメラで撮影され、それが日本中に放送された。車椅子の母親は嬉しかっただろうか。日本人は、孝行息子の物語に弱い。彼は当選して東京都知事になった。

「二度に大口で食わず、カレースプーン一杯より少なめの量をひと口にして、三十分以内で食事をすれば誤嚥するリスクはグッと低くなる」。西山耕一郎著『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』（飛鳥新社）による。

平成二十九年六月十九日、おりしも、テレビでは日本初の「デカ盛り天井」のルーツを放送中だった。東京都国立市の一橋大学の学生がよく立ち寄るといふ食堂も放送された。大食いレジェンド三宅智子が、次々完食した。スタジオにいるタレントが、手をたたいてあおった。覗いていた私は吐きそうになりテレビを消した。

それでも吸うか

「受動喫煙防止」について議論がおこなわれている。タバコが健康に悪いことは科学的に明らかになっている。国立がん研究センターは、受動喫煙が原因で年間一万五千人が死亡していると推計している。交通事故の約四倍だ。一刻も早く対策が必要です。

以前、有名な報道の記者が肺がんで亡くなった。彼はタバコを吸わないので、受動喫煙によるのではないかと衝撃が走った。

飲食店の入り口に喫煙所があり、何人かの人がタバコを吸っているのを見かける。店に入る際、受動喫煙は避けられず、タバコを吸わない私は不愉快だ。

日曜日、小学校の入り口に禁煙所があり、サッカーや野球の子どもの引率の親が堂々とタバコを吸っている。子どもの教育が盛んだが、家ではどうしているのだろう。子どもは息を止めることや、逃げることができない。

夫の寝タバコが原因で、母親・妻・娘、一家全員逃げ遅れて亡くなったケースがあった。犬の散歩にタバコのポイ捨てをして行く人も後を絶たない。タバコを吸って好い事は一つもない。わからないのだろうか。

ご飯炊けたかな

ある日、テレビで興味深い放送があった。「炊飯器も、米も水の量も同じで炊いたご飯です。赤と青、どちらが美味しいでしょうか」。道行く人たちは、圧倒的に赤の方が多かった。

「なぜ赤の方が美味しかったのでしょうか？ 巻き戻して見て観ましょう。おや、シャモジを持った人が出て来ましたよ」

美味しかった赤の方は、炊き上がると同時にシャモジで、ご飯をかき混ぜていた。人気のなかった青い方は、かき混ぜていなかった。ただそれだけだった。私は、このひと手間の違いに感動して、早速、結婚した娘たちに伝授した。ウチのご飯が炊けるたびに、「今頃、ご飯をかき混ぜているかな、美味しく炊けたかな？」と思っている。

ウミハミカラ

「ウミハミカラ カワハカワカラ」呪文のような言葉です。海の魚は身の方から焼く。川魚は皮の方から焼く。

アジの開きは、身を上にして皿に盛る。すぐ骨から身をほぐして食べられるようにという、おもてなしの心です。

噛む

テレビのワイドショーで「食事の時、三十回噛んでから飲み込むと胃に負担がかからず健康にいいので、おすすめします」と話した人がいた。司会者が「ご自身は、どうですか」と訊くと、「僕は、そんなに噛んでいません」と言ったので会場は大笑いになった。「自衛隊員の食事は五分」と聞いた事がある。体に悪いのではないかと心配になりました。

「私は三十回も噛んでいられないわ。いろいろな物を次々たくさん食べたい」。これを聞いた夫が「三十回噛むのは簡単です。十回噛んで三回飲み込むのです」と言った。「あなたは、食事が早いから、きつと三十回も噛んでいないと思うわ」「ときどき三十回噛んでいるよ」。夫は「そうだね」とは言わない。

私は小さい頃から一人で食事をしていて、舌や頬の内側を噛むことがあった。口内炎になって、なかなか治らない。それは、歯並びが悪いからと今まで思っていたが、今回のテレビで、クチャクチャいつまでも噛んで、長く食事をしていることが原因だったと知って驚いた。

木枯し紋次郎の干し芋

木枯し紋次郎（演：中村敦夫）は、道端に倒れている女に出会った。「おめえさん、どうしなすつた」と声をかけると、女は「もう三日も、なんにも食べていません」と、か細い声で言った。「あ

そこに百姓家があるから、あつしが何かもらって来てやりやしよう。待っていないさせえ」。百姓にもらった干し芋を手にもどつて来ると、女はいなかった。紋次郎は女にだまされた。……

紋次郎が手にしていた干し芋は、たった今、袋から出したばかりの角切りタイプの乾燥芋だった。ドラマの消え物の係りの人が買って用意したのでしよう。

これは、今ではどこのマーケットでも冬季限定で売っている。表面に発生する白い粉は、麦芽糖が結晶化した物。私は木枯し紋次郎が大好き。干し芋も大好き。冬になると必ず買って食べる。夫も食べる。買うたびに夫に「木枯し紋次郎の干し芋」の話をする。「紋次郎が手に持っていた干し芋はねえ……」すると夫は、「その話は何度も聞きました」と言う。

悲しい時、苦しい時、くよくよしている時、テレビ時代劇『木枯し紋次郎』の紋次郎は、「過ぎた事は何もなかった事と同じで、ござんす。ずいぶんと、おたっしやで」と言ってくれる。わが人生に「紋次郎」と「干し芋」は欠かせない。