



卓 話

は白いご飯を持たせ、欽ちゃんは麦飯でした。それでもある時お兄さんが白いご飯をくれました。お母さんはお弁当を開けた時は白いご飯の方がいいだろうと、麦飯の上に白いご飯をのせました。しかし昼に蓋をあけてみると蓋に白いご飯が全部ついてしまっていて、いつもの麦飯に梅干一つというわけで、欽ちゃんは泣き笑いしながらお母さんとお兄さんに感謝するわけで、それが欽ちゃんの思い出のお弁当ということでした。

つまりそれくらいものがなかったのです。今は反対にありすぎていい加減になってきてしまっています。例えば幼稚園のお弁当など、冷凍の日替わりおかずや付け合わせというのがあり、月曜、火曜、水曜とそれぞれ分けられて冷凍されています。こうなると尽くされ過ぎているとさえ言えるのではないのでしょうか。

また言葉も通じなくなってきました。私が出先の教室で、料理に使う麵棒の用意をお願いしたのですが、行ってみると見あたりません。不思議に思って聞いてみたところ、なんと綿棒が用意されていた事がありました。また料理の本などを出す時、切り方でぶつ切り、ざく切り、薄切りしか使わないで下さいといったような依頼を受ける事があります。日本の料理はもっとデリケートで美しいものです。例えばいちょう切り、色紙切り、短冊切りなど、切り方一つとっても様々なものがあり、一つ一つが文化とつながっているのです。それなのに使ってはいけないと言われる。けれどももし私がその依頼を断っても、別の方が頼まれるので同じ事なのです。今家庭に包丁がないといわれて久しいのですが、あれも本当に包丁がないのか、包丁がなくてもいいと思っている人が言ったのか、それを聞いた人がなくてもいいと喜んだのかわかりませんが、今では調理するのに何でもはさみが多用されています。このように料理の世界も変わってきているのです。

また寿命も変わってきています。江戸時代、寿命は男性が28.7歳、女性は28.6歳で30歳になる前に亡くなる事が多かったのです。昭和10年になると、男が46.9歳、女性が49.6歳となり男女が逆転します。現在は男性が79.29歳、女性が86.05歳と、はるか先まで生きなくてはならないのが現実です。それならば、どうやって元気にバラ色の人生をつなぎ続けていけるのかを一人一人が考えなくてはならないのです。

「これからの人生をバラ色にする食」

江上料理学院 院長

江上 栄子氏

今日は①変わっていく食の周辺、②料理を作るメリット、③外食を健康食にする方法ということで、大きく3つに分けてお話させていただきたいと思います。



料理研究家であり私の義母である江上トミを覚えていらっしゃる方がいらっしゃるかと思います。いつもおいしそうな顔をしているやや太めの女性でした。しかし、あの時代はものがありませんから太っている事は大切な事でした。今の時代、料理の先生があのように太っていると生徒は集まりません。ある程度体重をキープしておきたい方が多いので、あのように太ってしまっはかなわないというわけです。義母の教えていたころは戦後間もなくであり、何もものありませんでした。例えばシュウマイをお教えするにしても、今はヘルシーなことがもとめられ、かえてトレンドイなのですが、当時はお肉がなくて仕方なく南瓜で代用したりしていました。また一羽の鶏を使って25、6人くらいの生徒さんに教えていた事もあるのです。今から考えると嘘みたいな話ですが、それくらいものありませんでした。

私は料理の本の執筆を依頼されることがありますが、その中に色々な著名人に話をうかがい、思い出のお弁当を再現してご紹介するという本がありました。その中で一番記憶に残っているのが萩本欽一さんのお弁当です。あの方は今も頑張っていますが、かなりお年ですから、終戦後の高校の時は毎日の弁当のおかずが、梅干しのみの日の丸弁当という時代でした。ある時お母さんに「もう日の丸弁当あきちゃったよ」と言います。お母さんは「そうかい、あれでも苦労しているし、工夫もしているんだよ。真ん中に入れるだけでなく端っこに入れたりもしているのよ」という事をおっしゃり、聞いた欽ちゃんはそうかと感心したそうです。彼には働いているお兄さんがいました。お母さんは働いている人に対する何か哲学があったのでしょうか、お兄さんに

というわけで変わってきた食の周辺はここまでにして、次に料理を作るメリットについてお話致します。

まず実例をあげたいと思います。お正月が近くなりましたので、ちょうどそれにあった教室を開いています。ある時、80歳すぎたおじいさんがそうした教室にいらっしやったので、あらと思ひ声をおかけしました。「お料理のような細かい事が好きなのですか」「いや私が正月料理をすると嫁達が寄ってきますので」。その方は3人男の子がいて、それぞれお嫁さんや子供のいる家庭を持っているそうです。お正月前にはお嫁さん達が、義務感もあるかもしれませんが、子供達を連れて旦那さんのご両親のもとに来られます。しかしその方が色々聞いてみたところによると、お嫁さんはどうも来る前が大変らしいのです。何か料理を作って持って行くか、それとも行ってから作った方がいいのか、お嫁さん同士が話しているのを聞き、そこでその方はもっと子供を連れて気軽に来て欲しい、正月料理を自分が作っても満足してもらえないかわからないが、私が作るから気にせず来なさいとおっしゃったということでした。これをお姑さんが言ったならまた少しニュアンスが違ってきてしまいます。「何もなくても私が全部作ってあげるわ」などと言われてしまうと、益々お嫁さん達は恐縮して行くのが怖くなってしまいます。男性でしたらちょっとやそっと味が悪くても、焦げつかせても笑い話で済みますし、むしろ楽しい雰囲気になるのではないのでしょうか。

もう一つの例は私の友人の話です。彼女は仏画をするのですが、相当ご年配の方で、ご主人も仕事をリタイアして、彼女が仏画を書いているのを隣で見ているというご夫婦です。夕飯の時間になると友人はもう食事の買い物にいかなくては、とあたふたと仏画を片付け食事の支度をします。それを見ていたご主人がある時「お前、おいしいとか、まずいにこだわらなければ、一週間のうち2日だけ僕が料理をする。そうしたらゆっくり仏画に没頭できるだろう。」と言われたそうです。これを聞いた友人は喜んで「是非夫に簡単な料理を教えてほしい」と電話をしてこられ、私も大変喜びでお引き受けしました。それから3ヶ月たち、ちょうどそのご主人とビールを飲む機会がありましたので、料理は楽しいですかと伺ってみました。思ったよりすごく面白いし、いい事ですねとおっしゃるので「そうですね、お好きなものも作れるし、楽しいし・・・。」「いやいやそういうことを言っているのではないのです。この年になって家内のハートを見つけました。」「おのろけですか?」どういう成り行きかと申しますと、ご年配のお二人ですから、ご主人が出かけの時は奥さんが靴をお出しになります。今までは茶色の背広を着ていようと、紺の背広を着ていようと一番手元にある靴を出して下さったそうです。またお風呂どうぞと言われて行ってみると湯加減が自分に合っていない事が珍しくなかったそうです。ところが週2日、自分が料理するようになると、奥さんの態度が変わってきました。出かける時にはちゃんと服にあった靴を出してくれるようになったし、お風呂の湯

加減も自分の好みの状態になっている。これは新婚以来の出来事だというわけです。つまり人間は、自分がして欲しいと事をしてもらえると、何とかして自分もそれに答えようとするものなのです。どうせ二人で長い人生を送るのなら、何をしてあげれば喜んでもらえるか、と考えるということとはとてもいいテーマです。結婚してから女性はずっと釜戸の前にいたのですから、男性に料理をしてもらうととてもありがたいと考えるのではないのでしょうか。

また料理をすることは脳の活性化にもつながります。この間ある印刷物に出ていましたが、アメリカのエリートコースのカリキュラムで、最後の仕上げに5人ほどのグループで、献立をたて、買い物をし、料理を皆で協力しながら作るのが課題だというのです。何から先に始めれば全ての料理がタイミングよくできあがるのか、ワインの選択はどうするのか、材料の買い物の予算はどうするのかなど、料理はいろいろな事を考えながら協力してコミュニケーションをとらないとできません。そのようなことを考えるとエリートコースのカリキュラムの最終仕上げで料理をみんなで作って、食べるというのはとても素晴らしいことだと思います。男性が料理をしない事を誇りに思っていたような時代もありましたが、平安時代の貴族の男性は料理を仕切り、人をもてなすということが良い事とされていまして、決して殿方が料理をされる事は気の引ける事ではないのです。むしろ魅力的な男性として見られるので、皆さんも是非時々腕ふるって頂ければと思います。

最後に外食を健康食にする方法をご紹介します。塩分は高血圧や腎臓の悪い人などにとって体に悪く、気にする方がとても多いと思います。そこで外食をするとき、味のついていないものを見つけてください。例えば豆腐です。味付けをしないで頼めばそのままの豆腐が運ばれます。また若芽なども味付けしてないものを頼みましょう。サラダ菜、これもドレッシングをかける前のものを持って来てもらいます。芋の茹でたものなども良いでしょう。こういった味がなく、栄養のあるものをご自分がお頼みになった色々な煮物やいためものを上手にミックスしながら召し上がるというのはとても良い方法です。また塩分を取り過ぎたと思った場合、ほうれん草、ブロッコリーなど塩分を外に出すものを多く取ると良いと思います。

また美食の皆さんは宴会などでキャビア、フォアグラなどのご馳走を召し上がる機会などが多いと思いますが、これを残す勇気が必要なのです。大きなフォアグラが出て来たら、最初に3分の1に切ってそれを食べ、後は残すなど工夫をしてください。それでもまだ心残りであるという方、明日なら食べられるなという時、「家の犬はフォアグラが大好きなのです」といったように、ペットを引き合いに出して包んでもらうと良いでしょう。それから外食には天ぷら、トンカツなど揚げ物が多いのではないのでしょうか。皆さん長い人生の中で色々経験がおありでしょうが、ここは是非「衣をぬがせる」勇気を持って下さい。そうするとカ

ロリーが大分違います。そのあとちらかってしまった残りものは見ていると見苦しいものです。私は男の美学であると思いますが、最近では女性も使わなくなりました。懐紙を内ポケットに入れておいて、ちらかった衣にはらりとかけてご馳走様をおっしゃるととても素敵だと思います。どうか懐紙は男の美学であるという事を覚えておいて下さい。それでも美食は脂肪が多いので、脂肪を分解するビタミンB1を含んだ椎茸や納豆やおからなどの大豆製品を召し上がると良いと思います。

それから皆さんの人生はとてもカラフルであるように、外食の料理の見本やメニューの写真を見た時、色とりどりのお皿を選ぶ事が大切です。人参の赤、ピーマンの黄色、ほうれん草のグリーン等、華やかなお皿

ほど体にいいのでその事を覚えておいて下さい。

もう一つ、お昼のレストランを見渡すと近頃老若女々というくらい男性の姿が少ない、つまり簡単なお蕎麦屋さんなどで済ませる男性が多いのです。簡単すぎるお昼は若々しさをなくします。蕎麦もキノコ蕎麦、若芽うどんなど簡単なものにしてしまった場合、もっと元気の出るものをとらなくてはならないのです。そこで6Pチーズをポケットにしのばせ、蕎麦だけでは足りないタンパク質をお茶の時などに召し上がれば良いと思います。このように栄養面で頭を使うといつまでも頭脳を若く保つ事が出来、素敵でバラ色の人生をお過ごしになれるとお約束します。

本日は有難うございました。