

一汁一菜

『味つけはせんでええんです』題名に魅かれて読み始めて半年。著者は料理研究家土井善晴さん。料理下手の自分を励ましてくれているようで、繰り返し読んでいます。

料理は自分の人生から生まれてくるものです。それがあなたの料理です。…一生懸命お料理すればそこにあなたがいる。お料理するあなたが、あなたを守ってくれるのです。

(「まえがき」より)

一汁一菜とは伝統的なこの国の庶民の暮らしの中にあつたもの。それを現代の食事づくりの基準(手段)にすることで、料理が楽になったり、楽しくなって健康を取り戻したりということです。

なるほど。では、自分の人生は東通村だ！手に取ったのが東通村史でした。

東通村では、浜の漁師と陸(おか)の農家との間で魚と稗や粟、野菜などの物々交換がよく行われた。日常の食事における副食物は季節によって変わるが、「空きっ腹にまずいものは無い」といって、出されたものは、なんでもおいしく食べた。副食としては、味噌汁に代表される汁物が一碗、それに野菜、魚などを素材にした副物を一皿とし、食膳を囲んできた。俗にいう「一汁一菜」の基本である。…日常のおかずは、ありきたりの材料を煮たり、焼いたり、ゆでたりで、比較的簡単な調理法であつたが、煮物の味付けには味噌と澄まし汁は欠かせぬものであつた。このように普段のおかずは、種類の限られた材料をどのように生かすか、主婦たちの知恵と経験によって栄養のバランスの工夫がなされていた。

【東通村史：東通の民族】

なんと、土井さんが著書に書いてあることと重なっているではありませんか！

ひと碗の味噌汁に持続可能な社会のヒントが秘められている、今一度食の基本に立ち返ろう。日常の食事は何品も作る必要はなく、具だくさんの味噌汁とご飯と漬け物さえあれば充分。おいしいものを作ろうと気負う必要もない。日本の昔ながらの「一汁一菜」の中に必要なものは全てある。毎日食べても飽きることがない。ご飯は米をといで水加減して炊いただけ、みそも漬物も微生物がつくり出したもので、そこには小さな大自然ができています。自然のままだから、ふたつと同じものがない。

【educO No.57 巻頭インタビュー 土井善晴さん】

料理しなくても美味しいものが食べられる時代です。レンジにもお世話になっています。時々、一汁一菜で料理を楽しんでいると、何か物語の中にいるように感じる時があります。

