

工夫して多くの栄養を

何年か前に葬儀の役僧を依頼され葬儀会場へ行くと、寺院方駐車スペースに軽トラックが止められていました。どこかの爺さまが間違えて止めたに違いないと私は思い控室に入ると、M君の軽トラであることが判明しました。M君はお寺の住職ですが、何年か前に「米作り」にめざめ、年々作付面積を拡張し、田植え機、中古の軽トラを購入し、今では食べ盛りのお子さん4人が食べてもお寺のバザーに出せるほどの収穫量があるそうです。私も早々彼の今年の新米をいただき、贅沢に精米をして新米の味と香りを楽しませていただきました。新米にときめくのは、日本人の「血」でしょうか。



小学生の頃の夏休み、母が突然、「今日から我が家の主食は、お米からジャガイモにします!」と言い出しました。この種の発言は母にとって珍しいことではありません。つまり、おかずに関しては朝お味噌汁を作りと今迄通りですが、三度三度ご飯の代わりにジャガイモを食べるわけです。茹でたり、油で揚げたりと色々な方法でジャガイモをご飯の代わりに食べました。母の気まぐれは10日間で終わりましたので「ほっと」したことを覚えています。

ここで母が私に何を教えたかったというと、

主食は「お米」だけではないということです。当たり前のように奥が深いのです。

江戸時代以前は、一部の富裕層を除き、お米を1年中食べることはできなかつたでしょう。現在より収穫量ははるかに少なかつたでしょうし、保存するのも難しかつたでしょう。夏になれば麦やサツマイモが主食となり、新米が収穫できるまでの間、粟や稗、蕎麦も食べたでしょう。昔の人は、新米を収穫できる日を今の我々よりもずっと強く楽しみにし、それがDNAで受け継がれているのでしょう。

最近、炭水化物抜きダイエットが話題になっています。それが良いことなのか私にはわかりません。昔の日本のように、季節ごとに主食が変わったことで現在より多種の栄養素や食物繊維を摂取できたことは想像できます。現代ではこれを1日の3食でさまざまな主食を摂るようにしてみてもどうでしょう。例えば、朝食は玄米のお粥。昼食はかけ蕎麦。夕食は麦飯のとろろご飯。私がよく食べるパターンです。

母は、朝のお味噌汁の味噌に対しても同じ考えを持っていました。豆味噌、米味噌、麦味噌のローテーションで毎日お味噌汁の色が違いました。「豆味噌の日は具に豆腐と油揚げは使っちゃいけないよ、みんな豆が材料だから」と教えられました。

母はパンを主食と認めず、学校給食でも絶対食べませんでした。生徒の手前どうしていたのでしょうか。想像はつきますけど… 俊徳丸