

はじめ文庫の本棚から

『一汁一菜でよいという提案』 土井善晴 著 グラフィック社 2016

おなかを壊して、入院から帰ってきたら、朗読仲間のE子さんがこの本を持ってきました。そして、自分の遺言はこの本に書いてあるの、だからまとめて買っちゃって、分けてるのと言って置いていきました。ページをめくっていくと、たしかに大事なことが次々と出てきます。それに決して難しくありません。

毎日の献立は、一汁一菜でよらしいと言っています。ご飯と具だくさんの味噌汁とお漬物。お漬物はあってもなくてもいいそうです。具だくさんとは、野菜と一緒に魚でも肉でも豆腐でも海藻でも、家にあるもの何でも入れていいということです。だから栄養もしっかり摂れます。これを基準にしてあげば、洋風にも中華風にも韓国風にもできて、あと食べたいものがあれば、増やせばいいのです。

食べることは大事と分かっていても、好きなものばかり食べたり、買い物はいつも同じ物だったり、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまいます。「食べ過ぎないように」と、この度わたしは医師から注意されました。痩せないようにとせせと食べていたことも、体にいいというものをあれこれ食べていたことも、おいしいねー、うまいねーと言いながら、いっぱいお酒を飲んでたことも、それらは病気の原因ではないけれど、でも食べ過ぎないことと言われたのでした。食べるって、むずかしいですね。

毎日の食事を一汁一菜を基準にすることで、いろいろシンプルになり、ストレスは減ります。すると、ひとつひとつのことに丁寧に細やかになってきます。つまりちょっとした工夫をしたり、知識を増やしたり、家計を考えたり、味見や見た目に感性を働かせたり、いろいろと頭を使います。食事を作るということは、つまり頭も良くなることにつながっていくわけです。ヤッター！です。

あまりおいしくできないこともあります。びっくりするほどおいしくすることもできます。家庭料理はそんなものなのです。それこそが、長く続けるコツだそうです。

箸の先が細くなっているのは、魚の骨の間の肉を取り、小骨を取るためです。そのことが指先を器用にし、日本文化の細やかさを発展させました。社会は今大きく変わって、そのような指先の細やかさを鍛えるものはありません。スーパーの惣菜売り場はどんどん広がってキラキラしています。ご飯を作る時間はせばまっています。それに、食品衛生法により、ほとんどの食品に防腐剤、殺菌剤が使われ、腸内の善玉菌まで殺菌されて、人の体はますます免疫力がなくなっています。

一人ひとりすべての命を作るために、家庭料理の最善の道は一汁一菜だと行き着いた著者の話は、とても分かりやすく伝わってきます。

著者は大阪生まれ。フランス料理と日本料理を修業。Eテレ「きょうの料理」などでおなじみの料理研究家。命を作る仕事の家庭料理の本質を提案しています。
(#第43回) 2022年11月1日

『松 日本の心と風景』 有岡利幸著 人文書院 1994

コロナだワクチンだと言ってるうちに今年も1年最後の月になりました。長く生きてるからか月日の経つのが早い早い。1日もすぎ過ぎ、1週間もあっという間に過ぎ、こないだ正月だったと思ったのに、またすぐ正月が来ます。心だけでも、生きれば生きるほど若返るようにと、努力もせずつぶやいております。

今回は、「松」の本を抜き出してきました。何かありがたいものをというか、めでたいものと思ったのですが、みなさん松に興味ありますか？

身近なところではお正月の松飾り、ウナギや寿司の松竹梅、小旅行で行く松の景勝地、寺院やお屋敷の庭園、水墨画の松、盆栽など遠い昔から松は日本の文化、生活の中に深く関わっています。

茶道では釜に湯がたぎる音を松風と言うそうです。静寂の中にちりちりと聞こえてくる音に耳をすますことで、心も落ち着いてくると言うわけです。もちろん松風とは本来、松の樹に吹き付けた風が立てる音のことです。

かの宮本武蔵は、果し状を突きつけられ、その果し合いの場所におもむく時、相手より早く到着して、松風の音に耳をすませました。また別の試合のとき、武蔵は勝ちをおさめて去りますが、それを面白く思わない相手の縁に襲われます。これを打ち破ったあと、浜辺の風呂屋に立ち寄り、血に汚れた衣類をすすぎ体を洗って、浜辺の岩に腰を下ろし、松風を聞いたそうです。松がかっこいいのか武蔵がかっこいいのか、どちらかわかりませんが、なんと静けさ。松風だけを聞いている。松風の背景にある静寂、自分の心のざわめきのさらに奥深いところに、静寂な寂浄の境地があると言うのです。

心とは いかなるものを いうやらん すみ絵にかきし 松風の音 (一休和尚)
現代はまったく騒音だらけの世の中です。エアコン、パソコン、洗濯機。電気になくもは何か音を出しています。静けさがもたらした人の心はこれからどこへ行くのでしょうか。

室町時代の山水画に必ず描かれた老松、濃淡だけの墨の松の画を前にして、日本人は松の梢を渡っていく風の音を聴くのを好みました。この本は松と日本人との関わりを、いろいろな面から解きほぐしていきます。

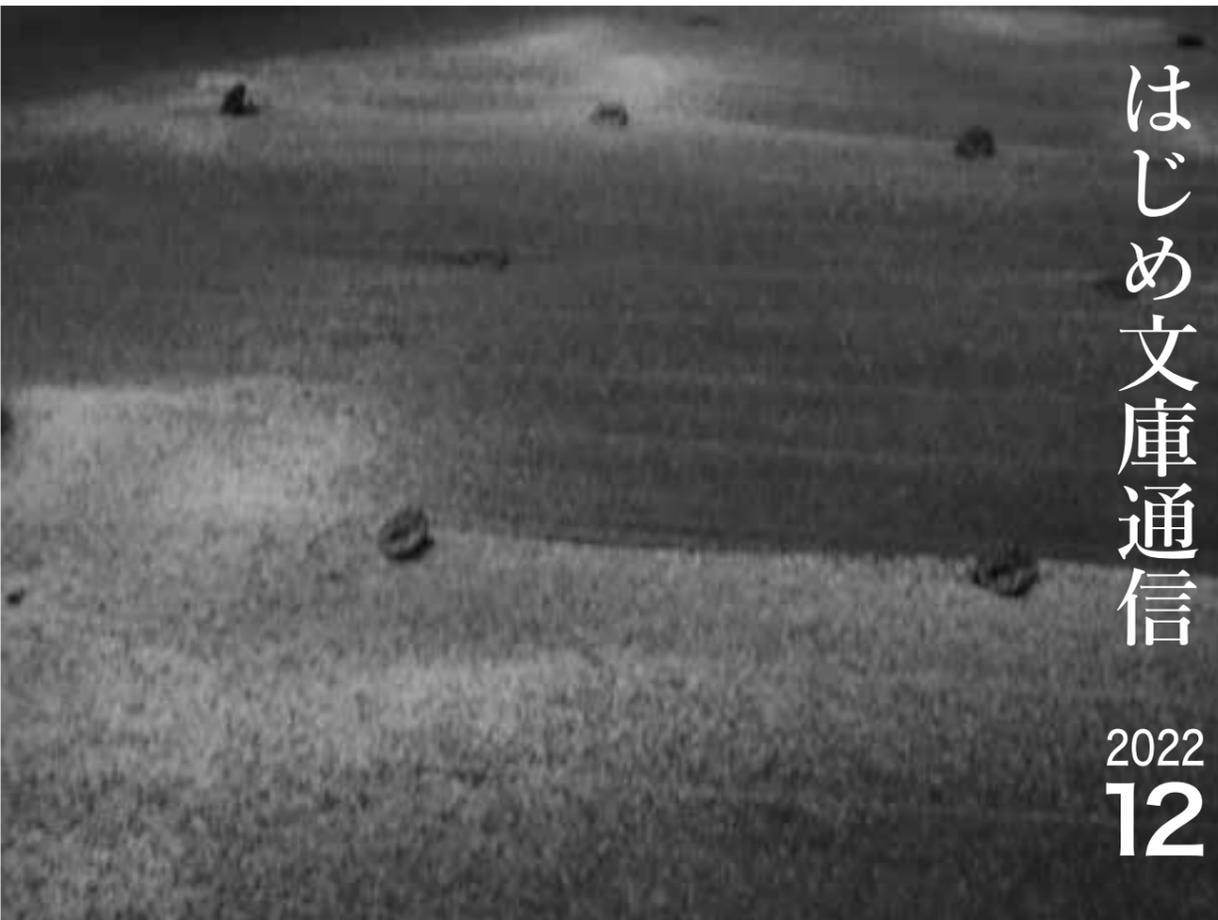
著者は長い間営林局にあって、樹木をとりわけ松を愛してこられた方です。あとがきで、人が豊かになりたいという欲望を募らせ、かつては無主とされた海も浜も失われてしまった、都市という怪物が暴れていると述べられています。また大事なことを気づかされます。
(#第36回) 2021年12月4日

よむ @はじめ文庫

毎月1回第3土曜日、本を読む会を開催中です。読む本はFacebookかホームページでお知らせしています。また、読みたい本があればお持ち下さい。一緒に読みましょう。

●はじめ文庫通信について●

はじめ文庫通信は、はじめの妻K子がFacebookにあげている「読書記録」を、札幌在住の娘が勝手に編集している新聞です。気が向いた時に発行します。



はじめ文庫ってどんなところ？

田崎はじめが残した本や資料を、住まいの一室を図書室にして開放しています。写真、都市、風景、東京、デザイン、芸能、絵本、コミック…と、ジャンルは心のまにまに広がっています。ここでひとりひとりが、良い時間を過ごせますように。

- ▶場所：西武池袋線保谷駅より徒歩約15分
- ▶開室日時：毎月第3土曜日、日曜日 12:00~18:00
※開室日は変更の場合あり。
- ▶HB会費：1回200円 1ドリンク付き

自宅の一室を解放している為、予約制とさせていただきます。ご予約ははじめ文庫WEBサイトの予約フォームよりお願いします。予約確認後、こちらから住所のご案内を致しますのでご確認の上ご来室下さい。



上写真／撮影：田崎はじめ（2017年2月9日）



田崎はじめとは？

(1950~2017)
デザインの仕事をしながら平面作品や写真作品を制作。1997年より練馬区石神井に居住。ほぼ毎日石神井公園周辺をうろろしながら風景や三宝寺池の写真を撮りまくっていたオジサンです。お店とかお酒とか器とか音楽とかが大好きで、この地域で活動する人と仲良くなって、フリーペーパー「井」を作ったり「井のいち」や「森のJAZZ祭」を企画したりしていました。



Y.S.

2022ベスト



A.S.

銭湯：大喜湯 昭和店 (北海道 釧路)

今年感じた北海道の良いところは、東京よりも銭湯が空いている事かもしれない。手洗い状態までもいかないうるまじな具合が心地良い釧路の綺麗なスーパー銭湯。塩化物泉とコンテナサウナ、夏も涼しい釧路の気候の3点セットでいい感じの焼き芋になれます。

種：名古屋駅3,4番ホームのきしめん

JR名古屋駅各ホームにある立ち食いきしめん屋。その中でもフライヤーが設置されてるホームのきしめん屋が良いと聞いて楽しみにしてましたがうっかり名鉄で行ってしまったので入場券を購入して食べました。経節のダシが効いてとても美味かった。

お菓子：鼓月 千寿せんべい

クリームが入った丸くてギザギザの甘い煎餅がふと食べたくなってデパートに買いに行った。店舗で買うと3回で貯まるポイントカードも買えます。特典は不明。

○その他ベスト

- 展示：ロバート・ブリア (国際芸術祭あいち2022)
- サッカー：ワールドカップ (アルゼンチン対フランス)
- 映画：ケイコ 目を澄ませて



銭湯：天然温泉あしべ屯田

(北海道 札幌)

3階脱衣所から階段を降りると、湯気の隙間からたくさんの種類の浴槽が浴中浴外図さながら見えて、テンション上がります。寝湯コーナーには丸ゴシック体で「ドリームバス」。リピート確定！

漫画：その「おこだわり」、俺にもくれよ!!! / 清野とおる 著

家の近所の漫画レンタルの店に味をしめ、今年の夏頃は毎週20冊程借りに行っていました。iphoneの小さい画面で読むよりは、やっぱり単行本で一気読む方が見易い。が、その店も年内中に閉店。「おこだわり」を読んだおかげでコンビニに行ったらフランクフルト買いたくなるし、薄皮ミニパンシリーズのありがたさに気付けます。