

2024年新年号は、111号で始まります！今年もいいことが沢山ありますよう期待しています。本年もよろしくお付き合い願います！1年の初めなので、元旦に昇る太陽を題字の写真に掲載しました。太陽は、力強く登ってきます。そのエネルギーを体に浴びて、今年もスタートです。初沢山中腹から見た日の出です。

# 紅葉台



# 新聞

第111号

2024年

1月6日

発行人：関谷 孝

## 土井善晴「一汁一菜」でよいという提案



最近、家に居ながらにして、学びたいことをズーム配信で学ぶことが出来るようになった。食材宅配をしている会社が、消費者教育のために食育についての学習を配信している。「毎日の食事作りを軽やかに」という副題にとっても興味を持ったので申し込んでみた。土井さんの著書のなかに「お料理を作るのが大変と感じている人に読んでほしい」とある。確かに、若いころは仕事をしながら食事をつくるのは大変だった。家に帰ってもほっとする間もなく食事づくりは重荷だった**記憶**がある。高齢になると時間はあっても**気力**がなくなる。

先日も、家事の中で何が大変と感じるのかについてのアンケートがあったが、一番は料理だった。掃除、洗濯は毎日しなくてもいいからかもしれないが、料理は、命をつなぐ大切なものなので毎日食べる。献立を考え、買い物に行き、下準備をして、手順よく料理し、食べた後は片付けの一連の流れがある。そう考えると結構な仕事量だ。家族がいれば栄養や体にいい食材も吟味し、味付けにも気を使う。時には料理本を見てあれこれ頭も使う。それでも家族が「美味しい」とか「ありがとう」と言ってくれば疲れも癒されるが、「コレダケ」などと文句を言われると卓袱台返ししたくなる。これまで家事の中でも

料理は女性の仕事と決まっていた。最近も男性も家事が出来ないと結婚できないので昔よりは意識が変わったようだが、団塊の世代は、女性が家事をするのが当たり前という習慣が残っている。（写真：具だくさんの汁ものを作ってみました）前置きが長くなってしまったが、土井さんが提唱する「一汁一菜」は栄養的にも、心の置き場としても十分であるという。日本ではご飯を中心として、汁（味噌汁）、菜（おかず）それぞれ一品を合わせたものが和食の原点といえる食スタイルであった。別の言い方をすると「味噌汁、ごはん、漬物」である。これさえあれば毎日ずっと食べ続けても飽きることもなく、元気で健康でいられると提唱する。その意味はこうだ。食事を「一汁一菜」と決めてしまえば、食事作りのストレスはなくなる。つまり、日常



の仕事の一つとして受け入れることでこうあらねばという呪縛から自由を手に入れることが出来る。特に刮目するのは、みそ汁は「**一輪の花をめぐるように味噌汁を味わう**」これは、手抜きではなく、和食の身上は素材を生かすことであり、持ち味を引き出すにはシンプルな料理が一番良いということである。毎日食べても飽きない。汁物には季節ごとの楽しみや変



紅葉台新聞は、「高尾フモト同盟」のHPに公開されています。高尾の情報や働く人たちが紹介されています。興味を持った方は、覗いてみてください。また、皆様からの情報や投稿もお待ちしています。

化がある。みそや漬物は微生物が作り出したもので、小さな自然が体に取り込まれ、腸内環境が良くなる。人間の中にある自然とも馴染み心地よく感じる。

土井善晴さんの父親は、土井勝（まさる）さんです。土井勝さんは、ご存知の方も多いと思いますが、家庭料理の第一人者でテレビでも活躍していました。善晴さんも日本の家庭料理の良さに着目し、たどり着いたのが「一汁一菜」でした。話の中で心に残ったのは、「**幸せは生活の中にある**」ということ。西洋料理は味付けを工夫するが、和食は何もしないことを最善とする。料理は自然と関わり、そこに幸せを感じる。だから、味付けをしなくても素材そのものが美味しいのだからそれを味わうことだと。星の王子様の話でも「大切なことは目に見えない」と。料理を通して自分の居場所を取り戻すこと。料理から見える世界は深いですね。幸せを感じる「一汁一菜」に目から鱗でした。皆さんはどう思ったことでしょうか。



## 粕谷和夫の観察日記



文京区にある小石川植物園で13年ぶりに**ショクダイオオコンニャク**が開花という情報があったので、12月1日見に行ってきました。「サトイモ科・コンニャク属の植物。別名スマトラ大コンニャク。インドネシア、スマトラ島の熱帯雨林に自生する。」と解説あり。温室

に鉢植えで鎮座していて、いまだ蕾の状態でしたが2メートル近くの特大の姿に圧倒されました。

♥ショクダイオオコンニャクは、その後、12月8日開花しました。2日ほど咲きます。腐った魚のような強烈なおいがるそうです。皆さん匂いを嗅いでみたいですか？

隣の温室を覗いてみたら、奇妙な花が咲いていました。**ウマノスズクサ**の仲間でもメキシコ原産と書いてありまし



た。ジャコウアゲハの食草である日本のウマノスズクサも変わった花ですが、こちらの花の色が独特の美しさで、暫し引き付けられました。



温室を出ると、近くで、たわわに実を付けた「常緑のマメ柿」が目につきました。中国四川省を原産とする常緑のカキで名前は、「**シセントキワガキ**」だそうです。実は一般的なカキとは異なって、枝に直接できず、柄にぶら下がっていて、羽のようなヘタが付いているのが写真でわかると