

“普通の食べ物”とは？

繰り返し繰り返し申し上げておりますけど、“繋がり”なんです。“関わり”なんです。“共有”なんです。同じものを食べると同じだって思えるんです。“コショク”がいけないのは、バラバラに食べることです。食べるものもバラバラ。「あれ美味しかったね。」という共有もないんです。それから食べる時間がバラバラでしょ。そして食べる場所もバラバラなんです。私が調査の中で気に入った食事風景を聞いたら、“布団の中”という答えがありました。それは楽かもしれないですけど、お作法とか言ってる場合ではないですね。箸の持ち方とかいう以前の問題。「手づかみで何が悪いの？」「1ヶ月毎日ロールケーキで何が悪いの？」って、こうなっちゃう。朝ご飯で食べたものを使い捨ててカメラで写真を撮ってもらって、それを一ヶ月集めてもらうというのをフジテレビの方と一緒に協力して調査したんですが、毎日毎日ロールケーキを2切れずつ、それにコーラとか。「何でしょう？」って思いますよね。味噌汁もご飯も何もなし。私が言う普通の食べ物っていうのは、その人の顔を見て作るものです。その人のため、その人と食べようと思って作るもの。買ってきたものをドンと置くということではないんです。その都度作る。そして食べる。相手がいること、そして会話があること、気配りとお作法があること。普通のことですね。食べ物は代謝物じゃないんです。

家族の食卓。それは安い材料で作られています。安い材料というのは季節のものなんです。一番旬のものは安いんです。旬を外れると高いものになります。旬という程ではなくても、たくさん出回っているものはおいしいですね。もうちょっと進んでいる方は、お庭の端でお野菜作られているでしょう。それってとってもおいしいですよ。私も作ります。私もブロッコリーを作っています。空豆も育ててきている。抜いたばかりの大根なんかは本当に甘いですよね。タマネギだって、ナスだって、キュウリだって、なんとかできます。そうやってできたものは出回っているものより大事でおいしい。大事にいただきます。愛情なんです。こういう野菜は、小さな子でも生でバリバリ食べるんです。「野菜が必要だから。」なんて言うわけではなく、食べるんですね。よくよく見てみると、一番立派なトマトには、夏、カブトムシがいるんです。私たちの食べ物であると同時に、一緒に住んでいる虫たちも、これは自分のトマトだって思っているんだと思います。人間だけがじゃばらないで、自然の様々な生き物と食べ物を分かち合っている、このことができればちょっと面白い感動が生まれると思います。殺虫剤なんか使わなければ、虫が寄ってきて花がいっぱい咲くし、いっぱい食べ物が作れるんです。それを日本人たちは、買う生活に慣れていると、外国から買ってくるものが正しいと信じちゃってる。おかしいことだと思えます。「自分が食べるものくらい、自分で作って見たら？」って言いたくなるんですけど、曲がった大根も、二本足の大根も大事にいただきます。そして、採れたてのニンジンがあんなにいいにおいがするってことも分かるし、無駄にしくくなりますね。採れたてはどれもおいしい。これをみんなで育てて、みんなで収穫して、みんなで調理して、みんなですという、こういうことになったときに、これは粗末なものではないですよ。材料は野菜だけかもしれないけれど、非常に豊かです。こういう感覚を日本中がもう一度思い出す、知っていたはずなんです。これを思い出す心を持つ必要があると私は思っています。

この間、すごくおいしいお寿司をいただきました。生まれて初めて食べたのですが、お野菜のお寿司なんです。焼いたおネギが寿司ダネにのっているんです。ナスのお寿司、大根のお寿司、いろいろなお野菜が寿司ダネにのっているんです。農薬を使わないで作られた野菜には甘くて味わいがあるということを、改めて発見いたしました。

心を育てる食卓、そして家族を繋ぐ食卓、人を繋ぐ食卓、心を癒す食卓、心を立て直す食卓。心を育てていく力は食卓状況にあること。そして食べ物は、いつも我が家の作り方を大事にして、できるだけ添加物も使わない、農薬もないほうがいい、インスタントじゃない方がいい、買ってきたものを並べるだけではない食卓を心がけることで、家族の機能は戻ってくると私は思います。