

## 食育の事

― 食べる事とは ―

脇山 壽子

「食育」と言う文字や言葉を、テレビや新聞雑誌で目にする事が多くなりました。

「食育基本法」が制定されてより一年以上が経ち、その食育基本法が目指すものは、次の三項目です。

- ① 子を持つ親が知らなければならぬしつけ。
- ② 安心安全健康な食生活の充実。
- ③ 地域に根ざした豊かな味覚(地産地消)

そして「早寝早起き朝ごはん」と云うキャッチフレーズも出来ました。現在の日本の食生活は乱れてきています。そして私達の食生活も大きく変化しています。地域性や地産地消が大きく叫ばれています。これは、なくなりつつあるのではないのでしょうか。いろいろな条件や変化が重なって私達を取り巻く「食」は悪い方向へ向かっている思いが致します。

食生活が乱れると人間の体調は崩れ、国が弱体化するとも言われています。食事はそれ程、大切なものなのです。食生活の堕落が続くと、食文化が崩れ、生き方も変化すると言われています。



唐人屋敷内シツボク宴会図

「される」とか、犯罪の若年化も、食生活の乱れが其の一因ではないでしょうか。社会や家族や人々のつながりが、大人も子どもも少し前の日本の社会とは大きく且つ急激に変化してきています。本当の人の心が育ちにくくなって来た様に思います。

「食べる事」「食事をすすめる事」とはどんな事か、今一度深く考え見直さ

てはいけないと思います。「命を育む」と云う強い思いで、長く続き伝えなければならぬのです。

多くの食材の命を頂き私達の命をつなぎ、次の世代へ託する命は自分のものであっても自分のものではないはず。日本人は昔より食べ物を大切に、加工食品を作り、保存し、決して食材を無駄にはしなかった。物を保存するのに塩漬け酢漬け、干物や佃煮にしています。そして多く取れた時に加工し、取れない時や災害に備えてきたのです。これが日本人の知恵なのです。梅干しやかつを節はその最たるものです。「かつを節」の独特の旨味成分はイノシン酸を主とし、そしてこの「ウ・マ・ミ」は今、世界の共通語となっています。

私は戦争中、防空壕に逃げる時、小さなリュックの中には「お人形とアメ玉とかつを節が一本」入っていました。「これさえあれば大丈夫だからね」と言った母の言葉を今も忘れる事が出来ません。

明治生まれのお姑さんは、豊作で値の下った白菜をブルドーザーで潰される様子をテレビで見た時、「もったいない事ね」と言い「白菜は大事な食べ物よ。昔は年末年始になると白菜を植木鉢に植えた物を他家より頂いたものだったのに」と申しておりました。その頂いた白菜は一枚ずつ葉を剥ぎながら大切に食べていた事も話してくれました。

その事を歴史文化協会で越中先生に申し上げますと、先生は「そうですよ」と言われて、白菜が植木鉢に水仙と共に植えてある昔の本を見せて下さいました。長崎には砂糖をはじめ、多くの食材が唐蘭船で輸入されてきました。白菜もその一つだったそうです。カステラやテンブラで代表されるお菓子や料理も、長崎から全国に広がり今の日本料理の基礎となったという事は過言ではないようですね。

長崎の主婦は料理上手が多いと聞いています。それは、長崎の土地では、国内外の多くの知識を得る事が出来た事等がその基盤にあったからだと思います。

長崎には、おばあさんや、お母さんの得意料理があり、それを伝えられた私達の家庭はどんなに幸せでしょう。時代はめまぐるしく変わっていきませんが変えてはいけないものは、家庭の心豊かな食事です。

「勿体ない：簡単に仕末する事を改めて考えてみませんか。美しい物を美しいと思ひ、おいしい物をしみじみとおいしと思う事の出来る幸せ。「これは滋養物だからゆつくり味わって食べてもらい」と言ってくれた母

なければならぬと思います。

「食事」とは「命を育むもの」と常に強く思いたいものです。それには、「安心・安全で新鮮なものを選ぶ目を持つ事」「衛生的である事」それに「経済性を考えながら、毎日の食事作りを行う事」と考えています。心して「食」とは「命を育むもの」と言う強い意識を持たないと流されてしまおうという思いが致します。

最近のテレビや雑誌には、グルメ番組や記事が競争の様に溢れています。料亭やレストランの料理と家庭料理とは根本的に違う事を認識しておくべきだと思います。料理番組や料理の記事を見ていると、家庭料理と云われるものでも、きらびやかなものが多い様に思います。「家庭料理」は、毎日が祝日ではありません。自分の家の料理とグルメ番組とを比べない事です。家庭料理は家族の為の料理です。「命を育むもの」と言う事を忘れる事なく、食は医食同源、命を守るものでなければなりません。日常生活と行食事とをきちんと区別し、生活にメリハリをつける事です。

日本は四季に恵まれ、季節毎にお正月を始めとする多くの行事があります。それらの行事の時に食べる行食事には旬や理にかなった物があります。

それは正に「食文化」です。特に長崎の地は温暖で、山の幸・海の幸に恵まれ、多くの食材を容易に手に入れることが出来ますので、それらを使つた行食は大いに発達しています。

「地産地消」とはこの事ではないでしょうか。春になると露やわらび・たけのこ等のほろにが味のある食材。夏には体温をにがす効果のあるキュウリをはじめとする瓜類。秋冬は根菜類と、その季節を乗り越え、次の季節の為に体調を整えてくれる様な気が致します。

年中トマトやキュウリが出まわる現在、心して食材を選ばないと、季節の感覚も体調も悪くなる思いが致します。「食育」とは一時的なお祭り

も今はありませんが、娘達や次の世代を共に生きる方々に、少しでも何か伝え残す事が出来ればと言う思いが強くなります。「頂きます」「御馳走様でした」と言う美しい日本語が死語になりません様に願っています。

(脇山料理教室主宰 長崎郷土料理研究会会長)

### 風信

○長崎の人達は秋の彼岸が過ぎ、長崎くんちも終ると、「今年の事は、もうすんでしようたね」と言う。

○先月はNHK長崎文化センターの人達と、佐賀の弥生遺跡吉野ヶ里と川上町にある肥前国府遺跡(国指定史跡)を中心に研修会に出かけた。共に良く整備されていて長崎の地では味わえぬ古代の雰囲気をつくりと堪能して帰った。特に国府跡には「衛府の門」が復原され宮殿もよく発掘整備され、其の前には新装の資料館もあり職員の人達が吾れ吾れを親切に應對して下さいました。そして無料でした。帰路、私は近くの建福寺に鎌倉時代に建造された梵鐘(国重要文化財)があることを思いつき一同をそこまで案内。近くの柿の木には大きな柿の実がたわわになっていた。

○先日、長崎市仏教会長の清水寺住職一月先生より連絡あり、「今まで長崎の仏教文化全般について纏まった話をきかないので私に其の話を引きうけて下さらないか」との事であった。日時は十一月八日(木)午後六時半からで、会場はNBCホールと決められておられる由。私は長崎の仏教美術・工芸・風習を主にして話しをさせて戴く事にして、お引き受けした。

○長崎の昔の土塀の中には巧みに化粧石を嵌めこんだ白壁があり、他地方では殆んど見かけないので「長崎の特色ある文化財の一つとして調査して下さい」との依頼があった。私は中国でも此の種の土塀を見かけた事があり中国より伝えられた技法であると考えている。寺町筋を歩いてみたら伊良林光源寺の土塀には天保四年の銘があった。

○東京文献研究会の荒木清氏より、京都大学中西輝政教授監修で「世界史が伝える日本人評判記」を御恵送して下さいました。荒木氏は長崎市の御出身であり、著書の中に長崎とは関係の深いシーボルト、ケンペル等の著書の中からも外国人の見た日本人観が多く述べられていた。

長崎歴史文化協会研究室

TEL 八二二一 一五四〇  
十八銀行公会堂前出張所二F

