

岩手

岩手食文化研究会より

発行日 二〇〇六年 六月二十九日

編集者 宮本 義孝 第一号

岩手食文化研究会会員からのメッセージ ①

食卓を囲んで学ぶこと

岩手県栄養士会会長 平澤 郁子

岩手県栄養士会の平澤です。坐り心地の悪い椅子なのか、自分の気持がそうなのか、ちよつと緊張してしまして落ちつかない気分です。どうぞよろしくお願い致します。

岩手県の栄養士会は、今、会員が八〇〇人で、職業を持つ栄養士たちが集まって、何か社会に貢献したいと、いろいろ活動しています。今、そこで会長を務めさせてもらっております。

私自身は四十年間、県職員として、県立病院とか、保健所とかを勤務致しました。最初に赴任したのが福岡病院で、退

職した時は一関保健所でした。ほとんど県下全域を歩きました。岩手県というのは本当に広くって、食についても、いろいろの違いがありますし、また四十年の時の流れのなかで、随分変化もありました。働いている時は、ただ夢中でしかけれど、今、退職して仕事から離れてみると、そういうことが少し余裕をもって見られるようになり、また栄養士として本音で物が言えるようになったなあ、と思っております。

今日は、私の話と云うより、皆さんがたと共に、食べる、と云うことについて考えていけたらいいなあ、と思っております。

食については、考えること、いろいろあるでしょうが、今、

一番私の頭にあるのは、楽しい食卓、っていうことなんです。

ちよつと前、今日のこの会のテーマ、「食の、夢を語る」と云うお話をいただいて、何を皆さんと一緒に考えるか、そんなことを思った時、やはり楽しい食卓、これをどうやって、そ

れぞれの家庭に実現していくか、そういうことでした。楽しい食卓って云うのは、親から子への隠れた贈物、宝物じゃな

いかと思っております。私自身の生い立ち、育った家庭を振り返

ってみても、そういうえます。食事をとおして、それとなく伝

わつてきたこと、そこで育はぐまれた生活習慣と云うものは、一生、その人の財産になるのではないかと思ひます。今、自分としても、親からいい財産を受け取つたなあ、と実感しております。今日は、その辺のところを、ちよつとよ話させていだだこうかなあ、と思ひます。

よく、「日常茶飯事」と云われますけど、普段われわれは、何も意識しないで、毎日食卓を囲んでいるんだと思ひます。此の頃、「食育」っていうことが盛んに云われておりますけれど、では何が食育なんだと、ちよつと振り返つてみると、特別なこととはななくて、ただ家族で囲む食卓が「食育」そのものなんだと思ひ当たるんです。少し、私の育つた家庭のことをお話します。

私は五人姉妹で育ちました。毎日の食事づくりは、地方公務員の父の給料だけでは、労力的にも経済的にも、母はとても大変だったので、はなかつたのと、自分が給料をもらい自活するようになって、つくづく感じました。それでも母は、朝夕の食事づくりの外、弁当の必要な人には弁当をつくり、おやつも、学校から帰つてくると、必ず手づくりのおやつが、お皿に一人ずつ載せてあるんです。私たちは五人姉妹で、各

自、気に入つたお皿を一人ずつ持つていましたから、その皿においてくれるんです。もう、四、五十年前になります。当時は、手づくりが当り前の時代でしたし、それに経済的にも出来合いのお菓子を買つ余裕がなくて、とてもありませんでした。残りたご飯を小麦粉に混ぜて揚げたドーナツ、或る時は小麦粉を牛乳で溶かして焼いて、リンゴを砂糖で煮てくれて、格好よく今風に云えば、クレープですが、そして何も無い時は蒸し芋とか、そんな感じでした。時々、市販のお菓子が載つていたりすると、何か、すごく徳をした、ようなうれいような、今、考えると、逆だなあ、という感じなんですけれど、そんな母親でした。

先程、話しましたが、父は公務員で、帰りの遅くなることがよくありましたから、父の帰りを待つんじゃないかって、私たち五人の子とも母親とは、本当に、にぎやかな食事をしておりました。とても楽しい、食卓を囲んでの団欒でした。たまに父が早く帰つてきて、一緒に食事をすると、そのにぎやかな顔をし、かめるほどでした。実は、うちの父は、ものすごく作法とか、食事の時の行儀にはうるさい人で、膝を崩したとたん、「何だ、その姿勢は」、着が迷つていると、「何だ、

その著の使い方は」と、とにかくうるさいんです。そんなに
いちいち言わなくても、と思うほどです。だから父が早く
帰ってくると、皆緊張して、お喋りもしないで、そそくさ
と食事を済ませて席を立った。そういう記憶があります。

もちろん皆でわいわい言い合って食べる食事は楽しい。で
も、自分が社会に出るようになってから、特に栄養士とい
うこういう仕事をやるようになってから、父の食卓での小
言、文句、それも大事なことなんだなあ、と実感するようにな
りました。その時は、ただうるさいとだけ思っていました
がね。社会に出て、人と食事を一緒にするようになって、時
やはり、親だったんだなあ、と思います。父は、人さまとの
付き合いの中で、自分が恥ずかしい思いをしないようになって、
食べる時のマナーを、食卓で言うてくれたのだと思うんです。
それにしても、父が、そんな食事の作法を、どこで身につけ
たのか、すごく不思議でした。農家が育って、大学は満州
今の、中国の東北区ですか、そちらの方に行ったようですけ
れども、多分、いろいろな人とのつなぎりの中で、父は父な
りに考えるようになってたのでしよう。子どもにも、こういう
ことはきちんと教えておかなければいけない、そういう思い

で、きつと口うるさく言ったんだと思います。やはり、母と
は別に、ただにぎやかなに楽しくつてと云うことだけではな
く、その中に、作法、社会性を持ち込んでくれた、と云う
ことに気付いた時、本当に、父に感謝致しました。それで、
父や母が私たちにしてくれたように、父や母にならうと、私
も娘二人を育てました。その娘が結婚し、どのようの子育て
をするか、とても楽しみにしてあります。と、云っても、ま
だまだ遊ばたい盛りで、結婚のことはすうつと先、これから
のことになりましようけれども。

こういう体験は、私だけのことではなくつて、きつと此処
におられる皆さんがたにもあることだろうと思います。普段
は思い出さないにしても、何かの折に、ああ、あの時、母は
こうしてくれたなあとか、父は、こんなことを言っていたとか、
ふつ、と、思い当たる節が結構あるんじゃないでしょうか。
そういうことが、次の世代に、どうつなげてゆくのか、ま
た、どうつなげてゆくのか、私自身興味のあることで、こ
れからの世の移ろいを見ていきたいなあ、と思っております。
ただ、私たちの育った時代から四、五十年が経っていて、
食生活の在り方や考え方も随分変わってきています。新しい問

題も出てくるでしょう。実は、昨日だったんですが、栄養士の会の生涯学習研修会が、やはりこの会場、ちようちよこの部屋を突っ抜いた先の研修室でありまして、二〇〇人ぐらい集まりました。東京から、母子愛育会の講師の先生をお招きして、離乳食について勉強を致しました。その時、その先生が言うのにはですね、かつて、離乳食というのは、普段食べている親の食事から、それをちよちよと工夫して、手を加わえて食べさせればよかったのですが、またそう指導してきたのですが、今、そんなことを、うっかり言ったら、今の赤ちゃん、どんなもの食べさせられるか、分からないんですよ。きちつと食材や食事の内容を聞いてから、これはこうした方がいいですよ、って指導しないと、赤ちゃん、大変なことになるですよ、そんなお話をした。やっぱり、時代と共に生活の仕方や考え方は、変わってきているのですね。これからの時代、親から子へ、何が伝わってゆくのか、どう伝わってゆくのか、だから一層、興味があります。

私のようなおばあちゃん世代と致しましては、これまで食べてきた行事食や郷土食を、ただ郷愁といったふうのことではなくって、日本人の食の原点として、文化として、伝えて

いけたらいいなあ、と思っっています。親から子へ伝わる食というのは、無形の贈物です。大きくなった時に、ああ、これが私の宝物なんだなあ、と思ひ出せるように、若い人たちに何をどう伝えていくか、これまで四分の三の人生を生きても、私としましては、残りの四分の一を、何とか、自分の技術と社会に還元しながら、皆さんがたと共に生きていけたら嬉しいなあ、と思っっています。以上が私の夢、楽しい食卓について考えていることです。

次に、せつかくの機会ですから、その他、食について、私の頭の中にあることを、いくつか、述べさせていたただきたいと思ひます。

今、子どもたちに何を伝えるか、を考える時、私は、食べ物と正しく選んで食べる能力を伝えていきたいなあ、と思っっています。ただ好きなものだけを食へるのじゃなくってね。例えば、私たちはお膳を組む時、主食・主菜、副菜、汁といった感じで組みます。夕飯、皆さんがたも、そういう食事で育ってきたと思っうんです。ところが、今の若い人たちのお膳を見ると一所盛りで、嫌いなものさよって、好きなものだけを取って食へるといふことが結構あるんですね。最近、子

どもの好きなものも別につくってやるといふこともあると聞いています。食べたいものだけを食べるのではなく、自分の体、健康に何が大切な、何を食べなきゃいけないか、そういうことが判断できる能力ですね。出来るだけ小さいうちから、ご飯茶碗と汁椀とお箸は、子どものものを用意してあげたい。そして、主菜の載る皿と副菜、特に野菜が載る小皿も、それぞれに用意してあげたい。ただ好きに嫌いだじゃなくって、発育、健康に必要なものを、食べる、食べさせるという工夫も大事なのではないかと思えます。

それから、今の子どもたちは、コンソメ味が分からない、よく言われます。分かんない、なんて、本当は言っちゃいけないんです。大人の責任でもあるんですから。ファースト・フードが、ほとんどコンソメ味っていう感じですね。子どもはその味に馴らされるんです。味は、よく五味っていわれますけど、つまり甘味・辛味・酸味・苦味・塩辛いのも五種、そしてそれに旨味うまみ、これが分かる能力は、やはり小さい時から育てなければいけないと思わんです。大きくばってからではなかなかむずかしい。旨味は日本独特の味だそうですね。イギリスに行くと、食事づくりを手伝ったりしてきたうちの

子どもが、英語に旨味って言葉はないんだそうですね。旨味はウマミで言う。そんなことを話してました。日本人が持っている特有の味覚なんだと云うことです。この、味に対する能力というのは、小さい時に、食事でどんなものを食べさせてもらったか、培つちかわれるものだと思います。

それからもう一つ、食べ物の大切さを知る能力も大事だと思います。食べ物を育てる農との関係とか、特別専門的な知識でなくとも、例えば、お父さんと一緒に魚釣りに行った時なんか、人間は生きるために、こうやって魚の命を頂いてるんだよ、と云うようなことを、ちよつと話してやれる、そんな体験があればいいのかなあ、と思えます。

そして最後に、お料理をつくれる能力ですね。最低限、ご飯を炊く、味噌汁がつけれる、卵を焼ける、これぐらいのこととは子どもに教えて家から離してやらばいと、自分でつくって食べるといふ能力がなかったために、何でも店から買って来て、画一的な味に飽きてしまつて、ちゃんと食事をしなくばつたと云うお子様も結構いるようです。とにかく料理の出来る能力というのは、小さい時から経験させた方がいいと思つています。小さい子どもに、包丁を使わせるのは、あぶな

いとう親御さんも、今は夕いでですけど、私は、危いと思える年齢から教えてやりたいと考えています。此の間、子ども料理教室をやっている先生から伺った話ですが、包丁を握らせると子どもたちはものすごい集中力を発揮するそうです。「この包丁はね、人参が切れるように、自分の手も切れるんだよ」なぞと言つと、ものすごく真剣になつて神経を集中するんだそうです。

お料理をするということは、人の話を聞いて、考えて工夫して、そして匂いを嗅いで、味わつて、触つてみて、すべて五感に反応する作業だと思つたのです。そんなことを特に意識しなくつても、自然に五感を刺激し、感性を育む、と云うことになるんだと思います。

私が、なぜ栄養士になつたのかといひますと、最終的に選んだ職業が栄養士だつたといふこともありますけれど、小さい頃から、親が食事づくりをしてる時に、いつもうろろろと台所にいたそうです。母親の後にくっついていて、味見なんかしていたそうです。そういう環境が、私を料理好きにしたのです。やはり一番根っこの所には、こつこつた幼い頃の体験があります。今、高齢化社会になつて、気軽に食事づくり

のできない人が、一人残された時は、本当に悲惨だ、と云う話をよく耳にします。どうぞ皆さんがたが、子どもたちやその親御さんがたに、何にでも挑戦したがる小さい時から、料理づくりに係わる大切さを、いろんな所でお話しなすつていただければ、栄養士である私といひましては、大変嬉しいことだと思ひます。

すいません。何か思いつくまま、だらだらと喋つてしまいました。お聞き苦しいところも少々あつたかと思ひます。御清聴ありがとうございました。(拍手)

へこれは、二〇〇六年度、岩手食文化研究会総会時に集つた会員の皆さんに話されたものです。二〇〇六年六月四日(日)、於いわて県民情報交流センター・アイーナ会議室八〇四号へ
文責・宮本