

子どもと共に生きる

阿部 なを

料理研究家、元人形作家、俳人、随筆家の阿部なをさんを、経営
していらっしゃる「みちのく料理「北畔」」にお訪ねして、子育て
について、また、梅雨時の料理についてのお話を伺いました。

(編集部)

料理は、話してもわからない事がいっぱいある
の。頭でわかっていても、実際を、口でわからない
とだめ。

ものを食べるってことは楽しいことよね。私は
「食は無言の会話」って言うてるの。食材を選ぶ

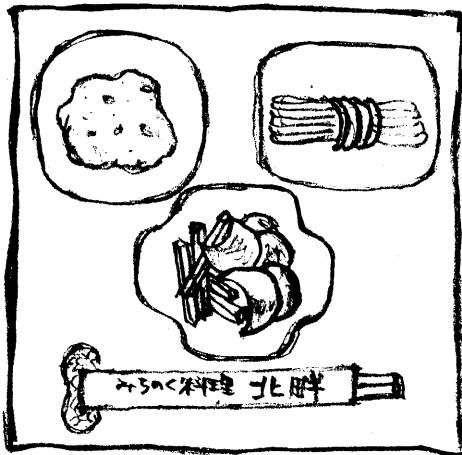
時、料理する時、食べる人の顔を思い浮かべて、食
べる子どもを想って作るでしょう。どんなに忙しく
ても、その位の余裕は持たなきゃだめよ。食材を見
つめ、子どもを慈しむ心があれば、梅雨でも、盛夏
でも、乗り越えられないものはないわよ。

〈早速、この三品を出して下さいました〉

⑥ “ゆかり”を入れた小豆あずきのあんこ。私は、小豆には酸っぱ味のあるゆかりを塩がわりに入れる習慣をつけるべきだと思うの。どう？

小豆は見なくても煮えるって言うのよ。細火でゆっくりポチポチ煮たつ程度で、一時間位かけておきなさい。これは市販のこしあんの粉末を混ぜて煮てあるの。そうすれば、いい小豆じゃなくてもいいでしょう。私は、一年中、小豆を煮てあるの。他のどんな豆よりも体にいいし、これがあると、パンにつけたり、卵焼きにくるんだりして、おやつにとても便利なのよ。甘味はね、自分で、小豆一合に、砂糖一合と決めてしまえばいいの。それ以上甘いものは食べなくていいと決めてしまえばいいの。家庭料理ってそんなものよ。

それから、節分の豆は、一度煎ってあるからすぐ柔らかくなるので、とても便利です。また、ゆかりは、じゃが芋のマッシュや卵焼きの中に入れてと、



⑤ 右上
ピリッと辛い、ながーい
切り干し大根甘酢漬け

「楽しい!!
切らないで食べました!!」

④ 中央
ゆり根の煮含めと
チーズの梅肉和え

「きれい!! 手間を手間と思わ
ない愛情を感じました。」

▲箸置きはカラ付きのピーナッツ

「料理と小皿、盆の色あいが伝え
られないのが残念。」

大麥、味が良くなります。

④ ゆり根は一般むきではないけれど、ゆり根を知らない子もいると思うので、何かの時に使ってみては…。ゆり根をばらばらにして、きれいにして、三分蒸すの。今日は、子ども向けだっていうからチーズの細切りと、グリーンピースもきれいなね。梅肉で和えて食べるの。どう？ 色もきれいでしょ？

和えものをむずかしがらないで、習慣になさい。子どもにはチーズをちょっと入れてやるとか、そういう余裕が大切ね。

⑤ 名古屋の守口大根もちぐちの切干きりぼしが手に入った時は、その長さを利用しない手はないと思いついたのです。守口切干が手に入ったら、普通の切干の様に切るのが勿体なくて。これは、ながーい切り干し大根をピリッと唐辛しをきかせて煮含めて、甘酢につけたもの。このように巻いてあるのよ。「この端から切らないで食べなさい」、って出すのよ。慌てること切れるの。子どもらを喜ばせることは、おいしい、

⑥ 左上
ゆかりたっぶりの
小豆あん

おいしい!!
いくらでも食べられそう

まずいじゃないのよ。食卓にも、ユーモアが必要。楽しいじゃない。巻いて作るの、けっこう大麥だけれど、いいじゃない。子ども達がどんな風に食べるか想像しながら巻けば、楽しめるわよ。

六月は、お酢のものね。私は柑橘類をしぼって、ふんだんに使います。レモンを勢いよくバースとかけるのよ。味がほしんじゃなくて、勢いがほしいのね。そうすると料理が生き返るのよ。生きている酸は、どれ程、人を助けてくれるかってこと。

大人が梅雨時に食がすすまない時は、南蛮みそがいい。みその麴こうじが有難い。麴は日本の宝。日本は麴の天国なのに、今の日本は麴の良さを知らなさすぎる。これは、物がありすぎる今の日本の悪い所ね。

麴が、ふんわりと甘味を出してくれるでしょう。砂糖を入れなくても、柔らかい甘さをね。かつお節をゆっくり甘くして、唐辛子をいっぱい入れて辛くするの。その南蛮みそに、人参、豆などの野菜を漬けておいて、おかゆに入れると、食がすすむわよ。

私は、立派な料理はできないけれど、本当においしい料理、人の心にしむ料理を作ってるんですよ。子ども達には少々辛い南蛮は、ひかえても入れたものを食べさせていいと思います。

今の料理は飾りすぎ。野菜も、めちゃうちゃにいじくりすぎる。元のおいしさを忘れてる。プロの料理の先生の真似をしようとするでしょう。家庭料理って、そうでなくていいでしょう。冷蔵庫の中の、ありあわせの材料で作る料理に、立派な名前な

んでなくていい。私は毎日、お店で余った豆腐を持って帰って、炒めものなどに入れるの。豆腐を加えるとフワッと柔らかくなって、いい家庭料理になるの。そういう料理に名前はない、でもそれで、なんともいえない柔らかさが出る、それが家庭の料理よ。簡単でいい、粗末でいいっていうと、人は変な顔をするけれど、心が入っているかどうかが大切ね。ぜいたくというのは、物があるかどうかではないと思うの。気持ちをぜいたくに持ちなさいと、私は言いたい。誰も持っていない心を持つことも、ぜいたくよ。私は毎朝、はこべを摘んできて食べているの。栄養があるし、太陽をいっぱい浴びているし、これは、何よりのぜいたくだと思ってるの。

私は、料理を習ったこともないし、料理の本を読んだこともないのよ。親の背中を見て育つんでしょ。ごはんを炊いて、おつゆを作る基本ができていれば、そして、素材と食べる人への愛があれば、何にも難しくないわよ、そして、自分から発想しよう

と思うことね。調味料も誰か他人の口で決めた量を
大匙何杯なんて入れるのも、何分煮るとかいうのも
変ね。自分の口で、辛かったらうすめればいいし、
煮えたかどうか、自分でみればいいじゃない。人の
規準でやらないとできない人が多いいことね。自
分を持つこと。自分を知ること。自分を信じるこ
と。

へお料理の話を知っていると、子育てにも通じる事
ばかりのように思えます

そうね、子育てにも通じるわね。昔は知恵という
より、知恵以前の本能を持っていたのね。今は、勉
学とか知識とか、いろんな煩わしいものに縛られ
て、本能が出てきにくくなっている。昔の人は、と
にかく抱きとってやるとか、温ためてやるとか、
持っているものは全部やったものでしょう。今は、
抱きすぎるとよくないと言われると、いい塩梅だ、
抱かなくていいなんて思ってしまう。情報の氾濫の

中で、自分の判断をしないのね。自分で、情報を咀
嚼して、自分で実行できる事と、できない事を判断
しなきゃあだめよ。良い事の中にも、上手に自分に
取り入れられない事はいっぱいあると思うの。自分
を信じることよ。

子どもの育て方も、私の時代と今は違うし、子ど
もを産むことと育てることは苦労じゃないなんて言
えないけれど、その苦労は顔をしかめるような苦し
さじゃあない。子どもに幸せにもしてもらえし、
たった今、とんでいってしまうような苦しきです
よ。子どもの数も減って、昔みたいに兄弟姉妹の中
で育つことも少なくなると、親の負担が増えている
けれど、もう一人の自分が大きくなるようなこと
よ。子どもを育てるといのは、おこがましいです
よ。子どもに添っていくといのは、そりゃ、余裕
がないとできないけれど、一つ心をひょっと変えれ
ば、子どもは持って生まれたものがあるんだと教え
られる。鼻をたらし泣いてばかりいる子が優しい

子だったりするじゃない。子どもが宝だっていうのは、そういう事が宝だっていうんじゃないの？

子どもの性格は皆違うでしょう。子どもは、性格をちゃんと持って生まれるんだから、親は子どもの性格に従わなきゃあね。親の思うようにはめこもうとするから、子どもがいうことをきかないと腹が立つのよ。その子は親のいうことをきけないものを持っているのよ。本性があるんだから。

子どもは自分の分身よ。欠点も長所も自分がないものは決して出てこないとわかることが大切ね。そうすれば腹が立つことも抑えられると思うの。子どもには、自分の血が分かれてる。自分の血にも別々のものが混じっているように、それぞれの子どもにも別々の血が現われる訳でしょう。別々の子には、別々の愛で対してあげることね。いつも平均していい子で生きてなくていいのよ。人にはバランスの悪さがあったっていいでしょう。欠点の多い子ども、大切なものを必ず持っているでしょう。今は、その

子の持っている大切なものを見る事を忘れている時代ね。子どもは、よくわかっていると思うの。大人に対して上手に言えないだけでね。子どもにも子どもの哀しみがあるのよ。子どもは親と共存している。子は親のためになっているし、また、そのように育てなさいと私は言いたいわね。

今は、子育てもこうしなさい、ああしなさいと決めすぎですよ。子どもと老人には柔らかい物を食べさせなさいって言うけれど、おかしいと思うの。歯があるんでしょう？ 大人の食べているもので、子どもが食べてはいけないものってないでしょう？ 辛いものだって食べていいのよ。赤ちゃんの離乳食のびん詰めがあるでしょう。あれもあげてもいいのよ。でも、既製品に何か加えてほしいの、その親心を忘れてほしくないの。働くおかあさんに、あれもいけない、これもいけないとは言えないけれど少しだけ心が痛んでほしいのよ。自分で作るより栄養価が高いし、おいしいと言う人もいるけれど、体は丈



夫になっても、心はどうなるの？ 今の日本は心が薄いのかしらね。

子どもに対する忍耐ってすごいものでしょう。子どもに信頼してもらって大変なことよ。でもそうやって、親が子どもに育ててもらっている部分があるってことを忘れちゃいけないわね。子どもを育てるって幸せなことよ。人間らしく、幸せに生きさせ

るのは母親の仕事ね。

子どもを育てるのは、難しく物を考えないで、自然体でいいの。子どもと一緒に草摘みとかやってごらん。怠けることではなく、自然に楽に生きよう。

最後に、六月の料理は長くおかないこと。一か月で悪い季節は終わるんだからね。六月は梅。梅肉エキスは、おいしいものじゃないけれど、具合が悪い時になめると、体をもたせることができるの。薬の中で、体に悪くない薬は、梅肉エキス位だと私は思っています。

夏には、夏の気候にあった生活、過ごし方をするんですよ。(談)