

私の卓食日記

6月10日(金)

おいしいものを食べたい。仕事でひとと会い食事を共にしなければならぬ。でもダイエットにも励みたい——。こんなダイレクマと格闘する日々を過ごしている。61歳の僕は身長175^{cm}、体重76^{kg}。

食卓日記であれ、人生で初めて綴る日記を「節食の記録」で飾りたいと念じ、朝食はひとまず順調な滑り出し。リンゴ・イチゴ・キウイ・ブルーベリー入りのヨーグルト。



かく戦えり「節食の記録」

トマトとグリーン・サラダ。サプリメント(ビタミン、C・Q10など)。だが、昼食と夕食は打ち合わせと会食で早くも初志に反する結果に。「カフェカルバ広尾」で編集者とランチ。トマトたっぷりチキンカレーを頼む。食後はひとり残って原稿執筆。店主、福田洋子さん手作りのクッキーをつい食べてしまう。読者にもお勧めの逸品だが、よく似た愛犬用クッキーにご注意あれ。

夕食は六本木の寿司店「兼定」で

有力な馬主さん一家と会食。つまみに焼き茄子、佐渡の鰯、房総のカツオ、富山湾の赤ムツ、アジの押し寿司。握りは、島原のコハダと車エビ。江戸前の穴子と穴子寿司をすべていただく。カリフォルニアから来日したオーパスワンの社長が持参した大型ボトルの赤ワインをグラスで2杯。

6月11日(土)

伊豆・熱川のケン・ビクター・ヒジノ准教授の別荘にて慶應義塾の大学院生とゼミ合宿。ポテトグラタンのチーズの香りが漂い勉学の妨げに聞けば「ヤンソンの誘惑」、スウェーデンの家庭料理という。カネールブラー(揚げパン)やチエツトブラー(ミートボール)も美味。深夜、新幹線で翌朝のテレビ出演に備えて東京へ。

6月12日(日)

5時半に起きて、野菜スープとフルーツ入りヨーグルトの朝食。日本テレビ「シユイイチ」の生放送に出演。そのまま熱川のゼミ合宿に復帰。夜は伊豆七島を望むバルコニーでバーベキュー。牛肉、豚肉に伊豆の新鮮な野菜が盛り沢山。

6月13日(月)

朝昼兼用の野菜サンドイッチと牛

乳。文化放送の「夕やけ寺ちゃん活動中」に生出演。料理研究家としてユニークなレシピ本を出版している森崎友紀さんと一緒に一泊する。放送後羽田から大分空港経由で由布院の亀の井別荘へ。夕食は機中でサンドイッチ。午後9時に到着後、浴衣姿で津江川に蛍狩りに。月夜だったが、川面をおびただしい蛍が飛び交い、幻想的な光景に酔いしれた。

6月14日(火)

幻に終わった前夜の夕食を思いつつ、満を持して朝食のテーブルに。荘重なチェロの曲が流れ、朝とれの由布院産野菜が並んでいる。わさび菜、サラダほうれん草、レタス、水菜に豚のタンを自家製のドレッシングで。かぼちゃ、いたどり、青梅、すももの4種のジャムをトーストにつけていただく。デザートはスイカとデラウエア。ご主人の中谷さんご夫妻が「地元の農家が丹精込めて育てた野菜でおもてなしをする。そんな仕組みができて、気づけば半世紀が経っていました」と話してくださいました。由布院から電車で博多へ。取材を済ませた後は、ホテルのルームサービスで博多明太子のスパゲティをとり、部屋で原稿執筆。夜9時55分、携帯に着信あり。「手嶋シヤン、

博多にいとね。なにをしとつと」
 中洲の航空スタンドバー「リンドバ
 ーグ」に駆けつけ、伝説のじゃんけ
 ん女王こと藤堂和子ママと懇談。そ
 のインテリジェンス能力の高さに脱
 帽しながら再びホテルで原稿執筆。

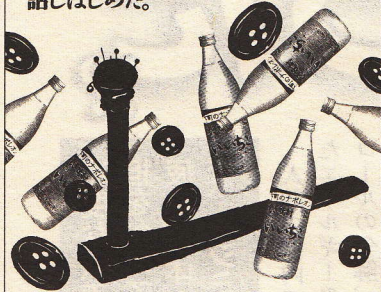
6月15日(水)

ホテルで朝昼兼用のピュッフェ。
 ヨーグルトにキウイ、バナナ、持
 参のサプリメント。「ウォール・スト
 リート・ジャーナルの戦争」を読む
 外人女性の隣席で朝食。メディアの
 将来を共に憂えて、博多駅に駆けつ
 け新幹線で大阪へ。研究セミナー出
 席後、再び新幹線で東京へ。夕食は
 車中でおにぎり3個と温かいお茶。

6月16日(木)

表千家の而妙斎お家元を迎えて開
 かれた「而妙会全国大会」に出席。

「雨、よく降るなあ」
 赤ちょうちんのカウンター。隣りに座っ
 たSさんが呆れたように言った。
 「雨の日は好きじゃないけど、ひとつだけ
 忘れられない情景があるんだ」
 クインとロックを飲むと、Sさんは静かに
 話しはじめた。



「わかし。雨が降るとおふくろは、いつも
 裁縫をやっていた。なるべく明かりが入る
 縁側近くに裁縫道具を持ち出してね。
 その裁縫道具なんだけど、この前偶然
 テレビで、おふくろが使っていたのと同じ
 ようなものが紹介されていた。
 「け台」って言うらしい。L字形をした木
 製の道具でね、L字の底の部分には
 座布団を敷いて座り、片方には針山が
 付いている。

雨の日になるとおふくろは、そのけ台に
 座り、ほとんど一日中縫い物をしていた。
 それでも、おれが学校から帰ったりした
 時は、すくだけ手を休めて、「戸棚にお
 やつがあるよ」なんて微笑んで、また縫
 い物に向かうんだ。
 縁側の向こうから入ってくる薄明かり、
 け台のおふくろのどこか疲れた横顔、時
 折、首を傾げて縫い針を髪に通し、あ
 ぶらをつける仕事…なぜだかそんな雨
 の日の情景が、記憶に残っているんだ
 なあ」
 カランとロックを飲み干すと、あふと困っ
 たような顔をしてSさんはつづける。
 「雨の日はいけないね、話がつつい
 い湿っぽくなってしまふ…よし、今夜は飲
 もう。オカアチャン、ロックお代わりね」

焼酎のよさをさらに磨き込んだ、透明な味わい

川七二

醸造元 三和酒類株式会社
 大分県宇佐市山本・虚空蔵寺丁
 TEL0978-32-1431 http://www.iichiko.co.jp

飲酒は20歳を過ぎてから。お酒はおいしく適量を。
 妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に
 影響するおそれがありますので、気をつけましょう。
 飲酒運転は、絶対にやめましょう。

昼食は根津美術館で吉兆の点心(ア
 コウ鯛の湯引き、破竹御飯、鯛の粕漬け、
 鱈の味噌漬けなど)。その後、日本庭
 園でお茶会。宗日筆の掛軸「槐雨耽
 閑事」に迎えられ、鈴木与平氏のお
 点前で濃茶をいただく。主菓子源
 太製の「初はたる」。薄茶席は雨にち
 なんだ道具尽くし。釜は「雲龍」、茶
 器は「雷神」、茶碗はのんこう作「雨
 雲」。干菓子には「甘雲」。茶席に雨を集
 めて、表は晴れにと願う趣向が楽し
 い。おかげで雨に降られなかった。
 この日の圧巻は、弘仁亭に飾られた
 名品の数々。床の間に、南宋の画僧
 牧谿筆の水墨画「漁村夕照図」(国宝)
 と、「青磁菊花生」(重要文化財)を
 拝見。夢の共演に、眼と心の栄養を
 存分に摂らせていただいた。
 夜は帝国ホテルで而妙会総会。夕
 食会のメニューは、吉兆製の膳菜生
 湯葉、アスパラのジュレ、穴子笹巻寿

司、鯛笹巻寿司、江戸前玉子など)
 に、鱧と冬瓜の煮物碗、稚鮎炭火焼
 き揚げ。続いて帝国ホテルのシエフ
 による牛フライレ肉網焼き、ポテトと
 蟹のサラダ、アンディブとトマトの
 サラダ、アイスクリームの白玉添え。

気づいてみれば、ダイエツトは影
 も形もなく、反省しきり。「ジャーナ
 リストという仕事がある、アンチ・ダイエ
 ット職なのだ」とひとりごち、言い
 訳を試みる。ああ、事後の採点が
 恐ろしい。

アドバイス

ダイエツトコミュニケーションズ代表
 管理栄養士 荒牧麻子



伊豆のゼミ合宿で、
 院生たちとスウェーデ
 ンの家庭料理を囲んだ
 手嶋さん。何はさてお
 き、若い人たちの時間を大
 切にしている様子が窺える。
 さて、記念すべき人生初の
 「日記」を寄せていただき感
 謝。そこで、ここ数年、日本
 の食事が先進国で注目されて
 いる折から、国際社会でその
 エッセンスをぜひ、発信して
 いただきたいと思う。
 だが、その前に「もてなし
 の文化」とともに食す日本固
 有の食生活を、少しばかり理
 解しておかないと肥満のワナ
 に陥りやすい。
 往々にして、もてなしを受
 ける側は太り気味の人が多く、
 もてなす側はスマートな人が
 多いのに気づくことはないだ
 ろうか。この先は「料理」も
 視野に入れ、もてなす側に回
 ることも予防効果大である。
 日々の移動で歩くことは少
 ないだろうが、せめて一日5
 000歩を目標に。
72点。

今回は女優・斉藤慶子さん