九州大学学術情報リポジトリ
Kyushu University Institutional Repository

君たちはどう食べるか ： 食事と人文学をめぐる思索

竹内, 太郎
九州大学大学院地球社会統合科学府地球社会統合科学専攻 ： 博士後期課程

https://doi.org/10.15017/1917852

出版情報：決断科学. 4, pp.107-126, 2018-03-23. 九州大学持続可能な社会のための決断科学センター
バージョン：
権利関係：

エッセイ

君たちはどう食べるか
～食事と人文学をめぐる思索

竹内太郎　九州大学大学院地球社会統合科学府　地球社会統合科学専攻　博士後期課程

緒言

わたくしが、決断科学プログラムに在籍したのは、2014 年 10 月から 2017 年 3 月までですが、その間、たくさんのよいご縁に恵まれました。特に、在籍中は、比良松道一准教授の食文化の研究や食育活動に関わり、「食」を通して社会や人間を見る視点を学びました。最近では、ありがたいことに、そのご縁を通して、「食」に関する内容の講演をさせて頂けるようにもなりました。そこで、一度、講演録のようなものとして、文章に内容をまとめてみようと思い、筆をとることにしました。主に食べ物やお料理のことを中心に、わたくしが志している人文学のことも絡めつつ、お話しをしていこうと思っています。

題には、昨年より漫画化され大ブームとなっている、吉野源三郎（1899 ～ 1981）の『君たちはどう生きるか』（1935 年）に倣って、「君たちはどう食べるか」としました。近年、「何を」食べるかの問題は、生活習慣病の増加によって、あらゆる人びとに意識されています。「食育」においても、「何を」食べるかについての議論はよく見かけますし、わたくし自

身が学校教育でそのような「食育」を受けてきました。しかし、現代を生きるわたくしたちには、「何を」食べるかと同時に、「どう」食べるかについても考える必要があるのではないでしょうか。この文章では、「どう」食べるかを考えるきっかけとなる事例や考え方をできる限り扱います。それぞれが「どう」食べるかを、自分の経験や想いに則して、その頭で考えて行動することによって、自ずと「何を」食べるかは決まってくるような気がします。

また、今回は紙幅の都合上、導入部のみの掲載となります。次の機会に、続きを掲載する所存です。

「うむ」と「なる」――日本神話にみる日本の食文化

例えば、あなたがとある男女から結婚の報告を受けたとします。その際、「わたしたち、結婚します」と言われるよりは「結婚することになりました」と言われる方が、不思議と違和感がなく受け入れられるのではないでしょうか。両方、日本語として、間違っていないにもかかわらずです。他にも、「○○に就職します」という報告よりも、「就職することになりました」という表現が使われます。「日本人は主体を曖昧にしたがる」のかもしれませんが、わたくしにとっては、「なる」を使用した言葉遣いの方が違和感なく受け入れられるように思います。

丸山眞男（1914 ～ 1996）という著名な日本思想史・政治思想史の研究者がいます。丸山は「歴史意識の「古層」」（1972 年）のなかで、日本人の歴史意識のより深いところにある概念として、「つぎつぎとなりゆくいきほひ」というものに注目しました。

わたくしはその中でも、「なる」という言葉に面白みを感じています。[1] 日本神話を記した『古事記』は、日本創造の神様が、様々な神様を生むシーンから始まります。かの有名なイザナギとイザナミも、その過程で生まれました。この兄妹の神様は日本列島を治めることを命じられ、島を生み、さらに神を生んでいきました。しかし不運なことに、イザナミは火の神・

カグツチを生んだ際、女陰に大やけどを負い、命を落としてしまいます。イザナギは、死者の国である黄泉の国へ旅立ったイザナミに会いに行くのですが、ゾンビのようなイザナミの姿に仰天し、命からがら現世に戻ってきます。その後、川で身を清めた際に、日本神話にとってとても重要な神様である、アマテラス、ツクヨミ、スサノオが生まれるのですが、その際の記述を見てみましょう。

> 左の御目を洗ひたまふ時に、成れる神の名は、天照大御神。次に右の御目を洗ひたまふ時に、成れる神の名は、月讀命。次に御鼻を洗ひたまふ時に、成れる神の名は、建速須佐之男命。[2]

神生みの表現が「なる」で表現されていることが分かります。これ以降、新たな神の出現は、ほとんどが「なる」で展開されていくことになります。これ以前も、「なる」という表現は使われてはいたのですが、この三神の出現以降に頻出することが、記紀研究のなかでも指摘されています。

2017 年に、「神宿る島」宗像・沖ノ島と関連遺産群（福岡県）が世界遺産に登録されましたが、そこで祀らている宗像三女神の出現も次のように表現されています。

> 吹き棄つる氣吹のさ霧に成れる神の御名は、多紀理毘売命。亦の御名は奥津島毘売命と謂ふ。
> 次に市寸島比売命。亦の御名は狭依毘売命と謂ふ。次に多岐都比売命。[3]

神話の表現としての「なる」が、日本人の思想の深いところに根付いている、というのは冒頭で述べた言語表現においてのみではなく、日本の料理や食文化も「なる」で語ることができるのです。

それを特に感じるのが、調理方法の違いです。いつもお世話になっている中国人の先生は、とても料理が上手で、わたくしにも何度か振舞ってくださったのですが、その調理する姿がすごくパワフルなのです。その姿に見入っている私に、先生は「中華料理は火と風の料理だから」と仰いまし

た。その時に、テレビなどで凄腕の中華の達人が、とても大きな中華鍋を振るいながらチャーハンを作るシーンを思い出して納得しました。

また、フレンチシェフがムニエルなどを作る際に、ワインなどのアルコールをフライパンに入れて揺すると、ぼわっと青白い炎が上がる、「フランベ」という技も「する」調理と言えるのではないでしょうか。

でも、日本料理の調理方法には、あまりそういった習慣はないのかもしれません。せわしなく鍋やお箸などの道具を動かしながら作る日本のお料理は、何かあるでしょうか。今すぐに思いつくのは、玉子焼きやうなぎの蒲焼ぐらいです。

そのように考えると、日本のお料理は「なる」の側面が強い。例えば、これは調理方法ではありませんが、お味噌に代表される発酵食品の多様さ。糀と大豆と塩を混ぜるという最低限の「する」をしてあげて、あとは菌の力に委ねておけば、よほど変なことをしないかぎりは美味しく「なる」のです。ぬか漬けだって同じです。

出汁もそうですし、それを使った煮物のようなお料理もそうです。出汁と少しの調味料に委ねておけば、あまり失敗もなく美味しく「なる」のです。

細かく例外を探せば、見つかるかもしれませんが、料理は科学や学問とは違います。そのような一種の「幅」を楽しみながら、日本特有の概念と日本の料理を結びつけて捉えることは、わたくしにとってとても大切で、楽しいひとときなのです。

近代日本の民衆と「食」

せっかく日本の料理と日本の神話にまつわるお話をしたので、歴史的なお話もしておきましょう。個人的なことですが、わたくしの専門は、日本近代史、その中の民衆思想史という分野です。「近代」というと、例えば中学校・高校の「歴史」や「日本史」の分野では、さっと流されるきらいがある不遇の時代ですし、さらに「民衆史」ともなれば、唯一描かれるの

は米騒動の富山の主婦たちや日比谷焼き討ちの民衆の姿ぐらいで、あとは政治家や天皇陛下などの、いわば歴史のスーパースターにまつわるお話ぐらいです。

しかし、実際にはそれ以外の人びとで国家や社会というものは形成されています。しかも、運のよいことに、近代日本の民衆は識字率も高かったため、あらゆる日記や書簡を残していたり、大衆向けの雑誌も多かったりするのです。そこで、ここでは近代日本の「食」の世界を、最初は作家や医者の著述から探りながら、民衆の暮らしを見てみることを試みます。

武士による政治が終わり、「明治」という新しい時代になったとき、「ハイカラ」という言葉で表現できるような西洋文化の急激な流入やこれまでのスタンダードが通用しない事態に、都市部の民衆は戸惑います。電話というものが現れ、電線が四方に張り巡らせられたときに、おばあさんが荷物を電線にひっかけると任意の相手に届けてもらえると勘違いした逸話があります。また、江戸時代では当然だった、男性たちの立ち小便は、警察から逮捕の対象となり、実際に多くの男性たちが捕まったというエピソードは、今ではコミカルですが、当時の民衆にとってはそのぐらい目紛しい変化だったのです。

「文明開化」「富国強兵」などの時代を表すキーワードが示すように、日本の近代化は「西洋化」とニアイコールだったと捉えることもできるのです。アジアの盟主となるために、まずは西洋人のようにならなくてはいけない、体格を大きくしなければいけない。そういう背景から推奨された肉食の文化は、東京での「牛鍋」の流行というかたちで現れます。

「舞姫」の著者であり、夏目漱石と並ぶ代表的な近代文学者である森鴎外（1862 ～ 1922）は、まさに「牛鍋」（1910 年）という短編を書いています。

> 鍋はぐつぐつ煮える。牛肉の紅は男のすばしこい箸で反される。白くなった方が上になる。斜に薄く切られた、ざくと云う名の葱は、白い処が段々に黄いろくなって、褐色の汁の中へ沈む。[4]

鴎外ほどの作家が題材として書くぐらいですから、その流行がどれだけのものであったのかがわかるのではないでしょうか。福沢諭吉（1835 ～ 1901）も、肉食の重要性について、肉や牛乳は栄養が豊富であるのに、それを「ケガレ」として、食べない人がいるのは、「人の天性を知らず人身の窮理を弁（わきま）えざる無学文盲の空論なり」[5] と言っています。福沢は、欧米渡航経験もあり、啓蒙思想家として先頭に立ったうちのひとりですから、欧米風の食べ物を食べることが、日本の「進歩」の近道のひとつであると考えたことも首肯できます。

このほか、明治時代の都市部の食事は、「蜂カレー」[6] が発売されたり、東郷平八郎（1848 ～ 1934）がビーフシチューを気に入り、それが肉じゃがに転じたエピソードが存在したりと、都市部ではこれまでの日本の食事が大きく変わりました。つまり、近代日本の新しい食文化は、国策と隣り合わせであったということもできるのです。

大正時代になると、都市文化はさらに発達します。民衆のモダン化です。「新しい女」の出現など、自由主義的な思想の流入やそれに伴う「個人」の解放を主張する姿はモボ・モガ（modern boys/modern girls）と呼ばれるような若者の存在を生み出しました。『主婦之友』や『改造』の発刊、『キング』に代表される大衆娯楽雑誌の登場、ラジオ放送の開始、銀座不二家の開店など、その例は枚挙に暇がありません。

そのような背景のなか、明治期に発達した肉食を中心とする欧米風の食文化は、生活水準の比較的高かった中流階級のくらしまでも逼迫していくことになります。そこで、そのような都市の民衆の生活に疑問を持ち、問題の解決に取り組んだのが、内科医の額田豊（1878 ～ 1972）です。彼が書いた『安価生活法』（1918 年）は、次々と版を重ねベストセラーになりました。何がそんなに民衆の心を掴んだのかというと、【図 1】に示したように、食事にお金をかけなくても十分に栄養が取れるということを、イラストを駆使してわかりやすく伝えようとした点です。

例えば、豆腐一丁（五銭）と同じタンパク質を摂取するためには、牛乳五合（五十銭）必要である、という具合です。[7] ちなみに、当時の大卒初任給（1915 年）は約 35 円でした。しかも、これを医学博士の額田が示

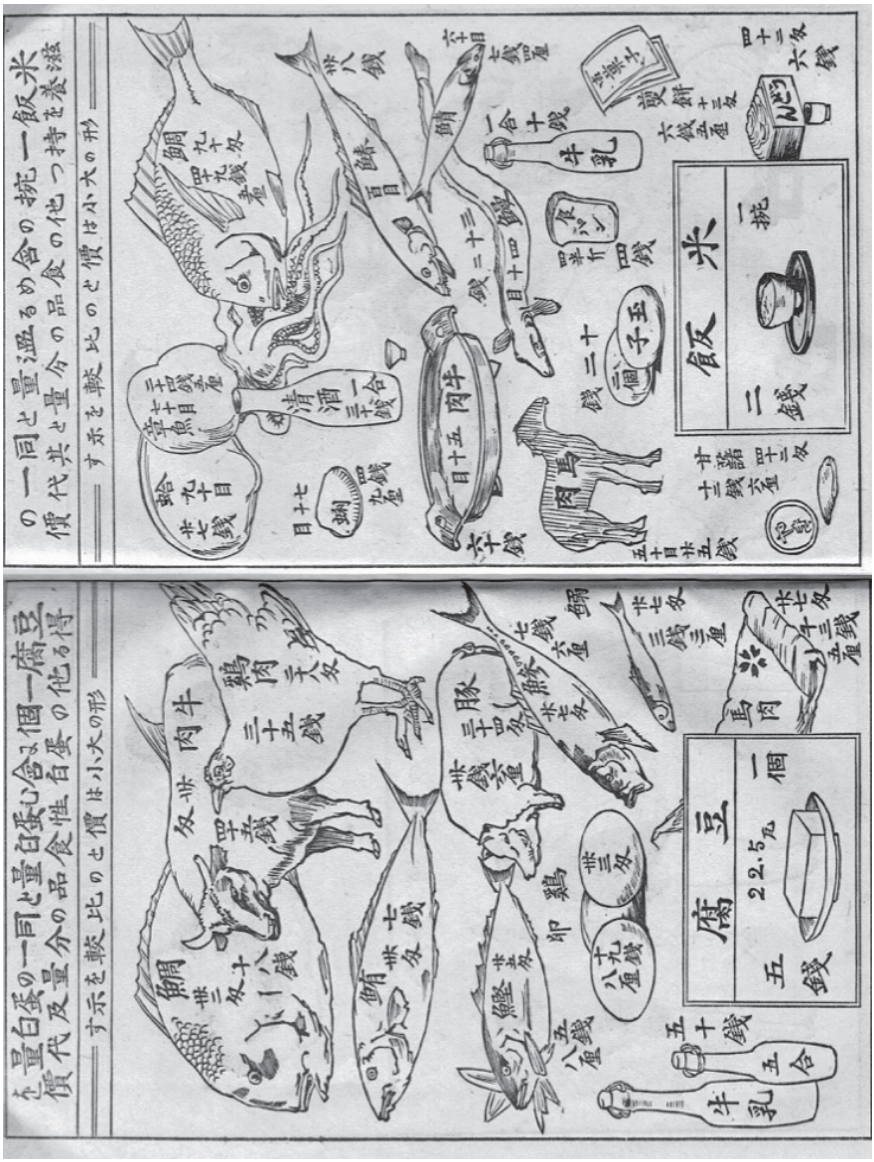
の一同と量溢るゝ合の椀一飯米
價代共と量分の品食の他つ持を養滋
寸示を較比のと價は小大の形
飯米
一椀
二錢
肉牛
肉馬
清酒一合
牛乳
寸示を較比のと價は小大の形
豆腐
一個
五錢
牛乳
五合
肉牛
肉馬
豚
鶏肉
卵鶏

図 1　額田豊『安価生活法』

すものだから、説得力があります。現在も、書店にいけば、かならずダイエット本や健康雑誌など、食べ物や健康に関する書物を目にしないことはありません。現代のわたくしたちが、そのような本を思わず手に取るような感覚で、額田の本も中流階級の民衆に受け入れられていったのでしょう。彼は、この本の中で、医者としての自らの使命を語っています。

> 衣食住の中に於て最も主要なる食物と生活難の関係は、科学者殊に医学者として大いに之を研究するの義務があると思ふ。病人を診察する丈けが医者の能ではないのだ。（中略）社会政策として今日速に実行せねばならぬ問題は甚だ多くて数ふるに遑（いとま）がない。併しさうした政策よりも差当たつて各個人に対して生活費を安くし、食費を少くするの方法を教へる事が最も生活難救治の近径である。[8]

自らの立場を超え社会の一員として、その社会が直面している問題の改善・解決策を考え、民衆にわかりやすく伝える努力をする。わたくしは、この額田の考えに共感します。彼の提案は、現代を生きるわたくしたちの食生活を見つめ直す際にも、有用であるのではないでしょうか。

大正期には、雑誌『改造』が発刊されたことからもわかるように、民衆の生活だけでなく、思想的にもその「改造」が生じた時代でした。明治期の急速な近代化の「歪み」により生じた社会問題や、ひとつの「帝国」が、ロシア革命によって「ソビエト」という共産主義的共同体への転換を経験しました。日本の識者も社会主義・共産主義思想を強く意識し、その観点から労働問題が語られるようになりました。キリスト教的社会主義の立場から、労働運動、農民運動、生協活動を行った賀川豊彦（1888 ～ 1960）もそのひとりです。さらに、文学界では、谷崎潤一郎（1886 ～ 1965）や志賀直哉（1883 ～ 1971）などが活躍し、『改造』の中での、谷崎と芥川龍之介（1892 ～ 1927）の文学論争は世間でも話題になりました。そのような事実から、大正中～後期は「改造」の時代と呼ばれることもしばしばあります。歴史学者の小松裕（1954 ～ 2015）は、大正期の額田の『安価生活法』のブームに対して「食卓の改造」、「食卓のデモクラシー」と呼

びました。

大正時代が去り昭和に入ると、戦争への道筋が用意されていくように語られますが、一概にそうだったとも言えません。1925 年に治安維持法が成立し、確かにある一定の思想をもった人びとは弾圧されることになりますが、その他の民衆の生活は戦火が目前に迫るまでは激変はしませんでした。

再び、これも都市部の事例ですが、昭和のはじめは大正モダニズムの雰囲気を引き継ぎ、銀座にスエヒロという有名なステーキレストランができたり、現在では東京ヤクルトスワローズの応援歌にもなっている「東京音頭」が大流行したり、また、文芸方面では、「エロ・グロ・ナンセンス」という風潮が強くなりました。

1930 年代には、日本と中国が戦闘状態に入り、1941 年に日本は真珠湾を攻撃します。贅沢厳禁の雰囲気が世を包み、民衆向けの報道としては、例えば、「女性のパーマは贅沢だから廃止するように」といったものが新聞に載ったりもします。しかしその一方で、戦時中の新聞記事の報道のほとんどは、やはり戦果を伝えるもので、東南アジアで激戦を繰り広げた日本軍の戦果やどこそこを陥落させたという内容が紙面を賑わせます。

そのような報道傾向にも、変化のタイミングが訪れます。それが、1945 年 3 月末の米軍の沖縄上陸、俗に言う「沖縄戦」です。それまで、戦果の報道が多かったのに対し、沖縄に米軍が上陸し、さらに 6 月 23 日の完全降伏に至ると、生活に関する記事や特集が多くなります。つまり、沖縄が「堕ちた」タイミングで、兵士の新聞から銃後の新聞へと転換したということです。しかも、この時期は紙の分量にも規制があったため、表裏 1 枚の新聞でした。それにもかかわらず、報道は民衆の生活を重視したのです。

ここで、なにが民衆に向けて報道されるかというと、衣食住に関わることです。例えば、効率のよい防空頭巾やモンペの縫い方などです。しかし、どの民衆も困ったのは、食べ物のことだったと思います。都市や地方の差はあれども、福岡の片田舎で生まれたわたくしの祖父も、とにかくひもじい思いをしたと常々言っていたので、どの地域でも食糧事情は乏しかった

と想像できます。

当時の新聞から、その事例をいくつか見てみましょう。【図 2】は、「ヒメムカシヨモギ」という雑草を紹介した記事（1945.07.08）です。その見出しを見るとわかるように、雑草でも食べられること、さらには、カタツムリやイモリもけっこう美味しいと紹介されています。記事中にも、野

「ぎもよしかむめひ」

こんな雑草も食べ

牛蝸井守結構栽すまけ

図 2『朝日新聞縮刷版』（1945.07.08）

菜と「栄養の点でも味の点でもヒケはとらぬ」とあります。【図 3】は、沖縄戦以前の記事ですが、「魚の眼玉も航空食」（1945.03.02）という記事です。「京大高田博士があの水晶体にビタミン B がどつさり含まれてゐることをつきとめ」たそうで、銃後の女性たちが魚の眼玉をとりだしてい

魚の眼玉も航空食

ひかしは古代で出陣の時を祝いたさうだが、銃後下のいまの婦人が祝がれるやうになつた、これまで廃用の魚だからつた魚の眼玉は栄養でるものときまつてゐたとこで、京大高田博士があの水晶体にビタミンBがどつさり含まれてゐることをつきとめ、銃後下の糸巻として大きな役割をみ食ひ化粧道岩内町が高田博士が研究として昨年十一月から眼玉抜きとりの工場を開設昨今の銃後の婦人は女子挺身隊を出動し毎日数十貫が抜きとられてゐる

眼玉は一つ一つ両眼ずつの他にていねいにはらべられる、眼球抜取した上数粉末にし高度精製に入れば荒壁の接着剤を混じ米粉とからの眼の三倍が出来るとの新設が眼明するといふわけだ（毎日）

図 3 『朝日新聞縮刷版』（1945.03.02）

る写真が掲載されています。「米鬼どもの眼の玉が飛び出すほどの□□が展開する」という表現で締めくくられています。実際に航空機を操る兵士の食物として使用されたのかどうかは定かではありませんが、当時の最新の科学が明らかにしたことが、戦争にすぐに結びつき、それを底辺で支えた民衆の存在に気づかされる記事です。

現在では、これらの知恵は、「どんな食べ物も無駄にしない」という観点から一定数の支持を得らそうです。しかし、当時の背景には戦争というものがあり、国家の政策のために民衆の「いのち」を支える「食」が犠牲になっているような気がして、えも言われぬ気持ちになります。

この節では、まず明治・大正期の華やかな都市文化における食の変化を描きましたが、その裏では、近世の名残がある農村の民衆のくらしがあったことを忘れることはできません。大正期には、白樺派の作家で知られる武者小路実篤（1885 ～ 1976）とその仲間が、宮崎県に「新しき村」を拓きました。資本主義からの解放など、ユートピア的な思想のもと広がった運動ですが、集団で農業を営み、文筆活動を行いました。内実の大きな差はありますが、現在の移住ブームやくらし方を見つめ直す人々がいる事実を考えたとき、「新しき村」の動きといくつか共通点があるようにも思えます。昭和期については、戦争と新聞報道の関係性から、「沖縄戦」を例にし、それを境とした報道の性格の変容は、沖縄がヤマト[9]の「捨て石」であったことを示しました。近代日本の拡張主義のクライマックスがここにあるというべきでしょう。民衆の生活は、時代をそのまま反映します。逆に、時代の流れは民衆の生活に大きく影響します。当然ですが、両者は切っても切り離せない関係です。それゆえ、民衆レベルの歴史を振り返り、わたくしたちの暮らしを見つめることは、決して無駄なことではありませんし、それは現在の食生活をきちんと考えようとする人にとっては必要な知識であると考えています。

時代にあった食事のスタイル――戦後の食生活の変化と「一汁一菜」

前節のように、人びとの食事のスタイルや流行は、その時代や世相に左右されます。それは、どの生活水準の人びとにも、ある程度言えることでしょう。前節では、近代について書いたので、戦後間もない時期について少し考えてみたいと思います。

わたくしたちが、「伝統食」というものを考えるとき、きまってお手本にするのが、父母や祖父母の世代ではないでしょうか。戦前～戦後まもなく生まれた世代です。しかし、彼らの食事が「完璧」だったかというと実は疑問なのです。たしかに、お漬物のつけ方や美味しい煮物の作り方、いなりずしや巻き寿司の作り方など、現在の人が知らない知識をたくさん持っていて、いわば料理の生き字引のような世代ということもできるでしょう。しかし、占領期があり、米軍由来の高カロリーな食生活や 1951 年にアミノ酸調味料がふりかけ式の容器で販売を開始し、急激に売り上げを伸ばした時代を経験した世代でもあるのです。1951 年といえば、わたくしの祖母が 20 歳、嫁入り前後だったと思います。そういった世代にとっても、かなり馴染み深い商品だったと想像できます。現に、母からは、祖母は白ご飯に山盛りいっぱいにそれをかけていたとか「これを食べると頭が良くなる」と言っていたというエピソードを聞かされてきました。そういうものが一概によくない、という話ではございません。戦後復興を目指して、人びとが忙しくなる中で、そういった生活を手助けするひとつのツールとしては画期的なものだったのでしょう。つまり、祖父母の世代は、伝統食と現代食のハイブリッドの世代ということができます。わたくしたちの父母はその２代目、わたくしたちは３代目にあたるわけです。

現代は、戦後復興を目指し、目覚ましい経済発展を見せた時代です。これに伴い、上述のように食生活の変化や暮らし方の変化がありました。その結果、安価な金額でもお腹を満たせる商品やとても便利な家電が開発されました。時間的な一面において、わたくしたちの生活は「楽」になったということはできるでしょう。しかし、果たして豊かな時間を持つことができているでしょうか。わたくしには、あまりそのようには見えません。

最近では、人びとは日々の仕事に忙殺され、24 時間繋がっているコミュニーケーションツールに翻弄されています。マウスをクリックするだけで、翌日には欲しいものが届き、よほどの過疎地域でもないかぎりは、既成の食べ物は簡単に手に入ります。

便利なことはよいことです。しかし、それが「いのち」をないがしろにする行為と裏表にあるということを意識しておかなければならないでしょう。衣食住は生活の基本、すなわち「いのち」の基本です。着ることや住むことを今の世の中すべて自分の力ですることは難しいですが、だいたいの人は自分の身の丈に合った服を着て、家が汚れたら掃除をすることでしょう。けれども、食べることは、その中でも簡単に他人に任せることができてしまうのです。自分で作る、もしくは家族の作ったものを食べる生活を止めてしまった人々は、どうなってしまうのでしょうか。「いのち」の根源の 1/3 を、自分ですることなく任せ続けるという行為は、「いのち」や自分に流れている「血」に対する冒涜であるように思います。

その想いから、わたくし自身は、忙しい日もありながらも、汁飯香だけは自分で用意する生活をずっと送ってきました。しかし、それには自信がありませんでした。四年ほど前、とあるセミナーで「一汁〇菜」の〇に入る言葉は何でしょうという質問に「一」と答えたら、周りから「違うよ、三だよ」と言われたことがあります。

「一汁三菜」。これはたしかに戦後の栄養学の常識となり、一般の人びとにも広がった理想的な食生活のスタイルと言われます。わたくしも、もちろんそれを知っていました。だけど、普段から続けていた食生活からか、とっさに「一」と答えてしまったのです。

その時は「あ、一汁三菜でしたね」と笑って過ごしましたが、内心では「そんなの毎日できないよ」と思っていました。例えば、料理上手な方が SNS ですごく豪華な食事の写真をアップしていても、「すごいなあ」と思うばかりで、「自分も時間があればできるんだけどな」と思いながら、日々の質素な汁飯香の食事に恥じていました。そんなとき、料理研究家の土井善晴さんの『一汁一菜でよいという提案』（2016 年）の発売を知り、一気に読みました。とても救われた気分でした。NHK の「きょうの料理」で

もお馴染みの土井さんが、「一汁一菜でよい」と言ってくれたことに、これまで恥ずかしかった自分の食事スタイルが誇らしいものに変わり、救われた気持ちがしました。この本のおかげで、わたくしと同じような想いを経験した人が、他にも数多くいることでしょう。

土井さんの提案は、著書のタイトル通り「一汁一菜」を基本のスタイルにし、古来日本人が大切にしてきた、柳田国男（1875 ～ 1962）がいう「ハレ」と「ケ」のめりはりをつけるというものです。神様のための食事は「ハレ」、お正月のおせち料理に代表されるようなものです。そのときは、人は手を尽くして、綺麗に料理することが求められます。土井さんは言います。「手間を惜しまず、手を掛けて、願いを込めることが尊いのです。ハレのお料理に、手抜きや時短はありません」[10]。

一方、「ケ」の食事は日常の簡素な食事です。「簡素さ」と「豊かさ」は、一見背反するようにも見えますが、お料理の世界では「簡素さ」の中に豊かなものがたくさんあるということを土井さんは教えてくれます。簡素であるということは、本来、その素材がもっているものをうまく引き出すための条件です。手を加えすぎないため、味覚の研鑽にもなりますし、清潔であることにも繋がるでしょう。日本には世界にひけをとらないほど、すばらしい食材が多様にあります。それに最低限の手入れを「する」ことで美味しく「なる」というのが、「ケ」の料理の基本だと思います。そのような「ケ」の食事のなかにこそ、日本のお食事の大切な要素が詰まっているということです。

> 日本には少なくとも、手を掛けるもの、手を掛けないものという二つの価値観があるのです。この一見相反する二つの価値観を並存させ、けじめをつけて区別し、場によって使い分けるところには、それぞれの合理性があります。（中略）地に足のついた慎ましい生活と贅沢が均衡するところに、日本人の幸せはあるように思います[11]。

わたくしが大切だと感じている概念に「幅」というものがあります。「余裕」という言葉でも代用できそうですが、「幅」の方がなんだかしっくり

きます。人間関係においてもそうです。余裕がなく、心に相手を許すことのできる「幅」がないからこそ、自分より弱い立場の人やその欠点を粗探しして攻撃してしまいます。わたくしもそういうところがありますし、もう少し「幅」のある心を持ちたいと常に思っています。

土井さんが大切にしている家庭料理は、そのような「幅」が許される世界です。家庭料理は「おいしくなくてもよい」と土井さんは言います。清潔であることは欠かせませんが、土井さん自身が Twitter などで見せてくれるお料理は、ありのままの姿です。例えば、「ハムエッグ丼つくった。かたっぽつぶれたけど。」という投稿では、片方が立派な黄身、片方がつぶれて流れた黄身というコントラストが余計に美味しそうに映ります。お店で提供される料理では、決して許されないことが、家庭料理では、それがかえって美味しそうに、綺麗に見えてしまう妙があるのです。

「ケ」の料理を大切にし、実践していくことは、「生きる力」にもつながってくるはずです。例えば、体調を崩した際、よほどの高熱でもない限りは、冷やご飯でつくるお粥ぐらいは簡単に作れますし、それに「一汁一菜」のお供として常に味噌や梅干しを常備していれば、お粥とそれらだけで、十分な療養食になるでしょう。乾物などもストックしておくとよいと思います。わたくしが海外に行くときに必ず持っていくものは、梅干しと切り干し大根、味噌、粉鰹です。もともとあまりお腹が強くないため、特に海外に行った際にはお腹の調子が悪くなることがしばしばありますが、これらをスーツケースに入れておくことで乗り切ってきました。一度、乾燥したメキシコで喉を痛めて熱が出てしまったときも、お湯にこれらを全て入れるだけで、簡単な味噌汁ができますから、とても助かりました[12]。

具合の悪いときだけではありません。このような知恵は、災害時にも役に立つのです。梅干しには高い殺菌効果や整腸作用があると言われていますし、乾物の生姜などを持っておくと少し身体があたたまってほっとするものです。あらゆるライフラインの断絶を想定して、いくつか乾物や漬物など、古来からの保存食を常備しておくことは、絶対的な生きる知恵なのです。

食べ盛りの子どもや運動をしている人は、それに見合ったエネルギーや

タンパク質を補わなければなりません。しかし、そうでない人でも、現代の日本人は「過食」傾向にあるように思えます。「一汁一菜」は、簡素な「ケ」を大切にすることで、日々の料理の煩わしさを軽減させるための「スタイル」であるだけではありません。「それでよい」という感覚は、いずれ心の満足度にもつながってくる、ひとつの「思想」であるということもできます。

京都の龍安寺に、【図 4】のような文字が彫られた蹲（つくばい）があります。上下左右の漢字に中央の「口」の字を組み合わせて「吾唯足知」（われただたるをしる）と読みます。老子の思想にも「知足」というものがありますが、その字の通り、「自分が今持っているものが、身分相応だと知る」という意味でしょうか。わたくし自身、土井さんの考え方に触れて自分の生活に対する考え方が変わりました。朝食の時間をより大切に感じるようになり、音の無い部屋で季節のものを頂く喜びを深く感じます。夏は蝉の声を聞きながらぬか漬けを、冬は外の寒さを想像しながら白菜漬けを頂きます。味噌汁に、いくつも野菜を放り込むことで、野菜の旨味も出て味噌汁の味も変わりました。そうすることで、出汁も薄くて済むし、野菜によっては出

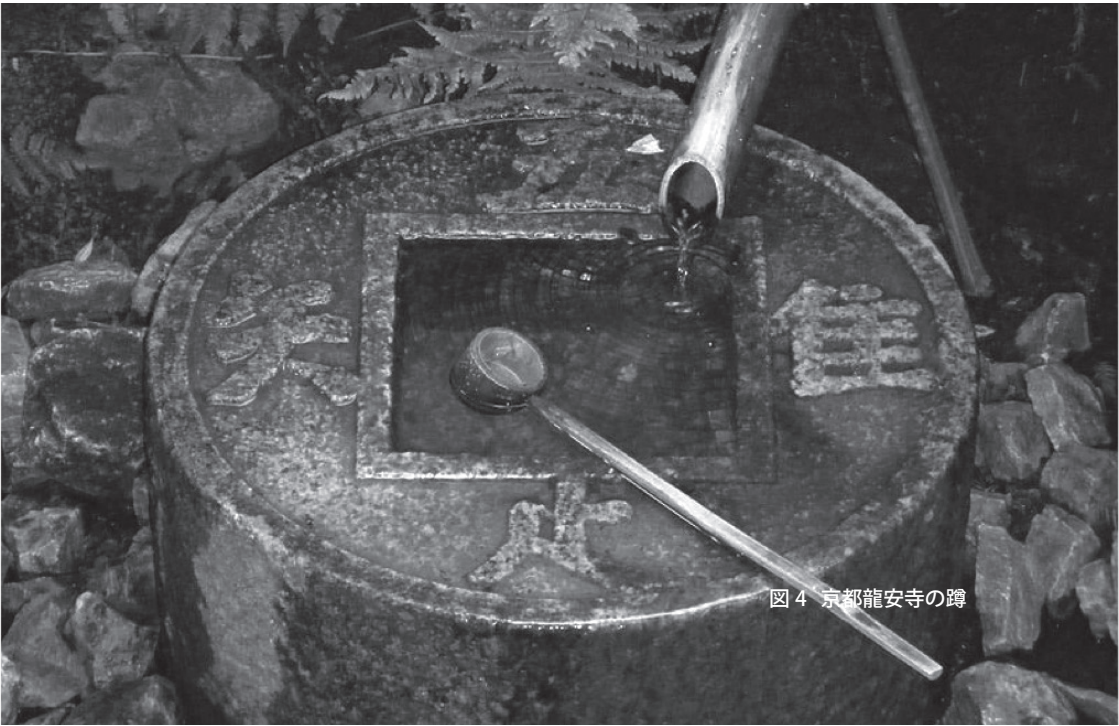

図 4　京都龍安寺の蹲

汁を使わなくても十分美味しいこともあり得ます。朝に少しこのような豊かな時間を持つだけで、その日の仕事や勉強により集中して取りかかることができるようになったと思います。

とはいえ、人間が社会に存在している以上は、「満たされている」ことを知りながらも、次の欲が出てきて、すぐに「満たされない」に苛まれるものです。美味しいお寿司を頂いて、「美味しかったなあ。しばらくは、いつもの食事でいいなあ」と思い、「ケ」の食事を続けていても、またしばらくすると「美味しいお蕎麦が食べたい」などと思ってしまうのは、人間の性です。植木等（1926 ～ 2007）の「分かっちゃいるけど、やめられない」と日々の「一汁一菜」が交錯することで、コントラストのある面白い生活が存在すると思います。「一汁一菜」は決してストイックな生活スタイルをわたくしたちに押し付けるものではありません。現代を生きるわたくしたちの周りには、多国籍の料理を頂ける機会が多くあり、日本の料理にはない面白さを実感することも可能です。家庭での「一汁一菜」の実践を基本として、余裕のあるときに「一汁三菜」にしたり、家族の誕生日やお正月などの「ハレ」の日の料理を頑張る。また、たまには気の置けない仲間たちと外での食事を楽しむこと。これこそが、現代のわたくしたちに合った、理想の食事のスタイルではないかと考えます。

（つづきます）

注

1. 丸山の「なる」の説明を簡単に要約すると次の通り。世界の諸神話のあらゆる創成論には、発想の根底に「つくる」「うむ」「なる」の基本動詞が存在する。「つくる」論理を純粋化すれば、主体と客体が非連続になる。「うむ」は血の連続性が存在する。そのとき、「つくる」と「うむ」「なる」は対峙する位置にある。しかし、「A（世界や神）がなる」というと、主語は A だが、「うむ」「つくる」の場合は、「A をうむ」「A をつくる」となり、A のほかに主語 X が存在する。このとき、「うむ」「つくる」は同じ側にあり、「なる」と対峙する位置にある。よって、図式的に三者を線上に位置付けた場合、「つくる」と「なる」が両極にあり、「うむ」は浮動的で、その文化の性格によりどちらかの磁場に引っ張られる。例として、ユダヤ＝キリスト教系列

の創造神話は、「つくる」の磁場が強く働いた典型で、逆に日本神話は「なる」が「うむ」を引き込む傾向にある神話である。また、記紀において、「生・成・変・化・為・産・実」が「なる」と訓ぜられ、それらの意味を包含してきたという意味にも丸山は注目している。「つくる」という言葉は、記紀中に使用頻度は少なく、オオクニヌシとスクナヒコナの「国造り」のように、「経営・整備・建設・修理」の意味を表す。「うむ」もイザナギ、イザナミの「国生み」（列島の生殖）の際に用いられ、『古事記』の編者の註に「生を訓じてウムと云ふ」と書いていることから、日本神話において「なる」「うむ」「つくる」の明確な使い分けが行われていることがわかる。「なる」の事例は、わたくしが本文中に示した通りであるが、丸山は『古事記』神話のクライマックスのひとつである「天岩戸説話」までに誕生した神々が、圧倒的に「なる」神であることを示す。「国生み」という、イザナギとイザナミの生殖行為の段階から、自然な形で神が「な」っていく様は、「うむ」論理が「なる」発想にズルズルと引きずられていると捉えることができ、こういった記紀解釈から、丸山は日本人の歴史意識や思想の根底のひとつに「なる」という概念があることを述べた。（丸山眞男「歴史意識の「古層」」〔『丸山眞男集』第 10 巻 pp.7 ～ 21〕）

2.『古事記』p.30

3. 同前 pp.33 ～ 34

4. 森鴎外「牛鍋」〔『森鴎外全集』第 1 巻 p.224〕

「ざく」とは、牛鍋に入ったネギの通称であったらしい。現在では、当時の牛鍋を残す店として、「太田なわのれん」などで食すことができる。

5. 福沢諭吉「肉食之説」〔『福沢諭吉全集』第 20 巻 p.38〕※ルビ筆者

6. 現在でもスパイスやカレー粉を発売しているが、これが市販カレーの元祖とも言われる。

7. 牛乳は当時、「薬」という認識もあったためとても高価だった。余談であるが、珈琲は、牛乳を飲みやすくするために医者に処方されていたらしい。それについては、福沢諭吉が「肉食之説」（1870 年）、寺田寅彦が「コーヒー哲学序説」（1933 年）に書いている。

8. 額田豊『安価生活法』pp.3 ～ 4

9. 筆者は、「沖縄」に関する文脈で、「沖縄以外」の日本の領域を呼ぶ際、「ヤマト」を一貫して使用することにしている。日本近代思想史の研究者である鹿野政直は、沖縄の人間が「ヤマト」という言葉を使うことに対して、次のように説明する。

「「内地」という呼び方は、みずからを「外地」と置く位置づけに（他称に始まったという）、「他府県」という呼び方は他府県並みにならねばとの意識に、それぞれ支えられていました。「本土」の呼称は、戦後に一般化したそうですが、その地をメインランドとする意識を反映しています。それらにたいしてヤマトという片かな書きの表記は、政治から一応独立した文化次元の（それのもつ“政治性”は免れないものの）、

また上下関係を一応払拭した呼称、しかもヤマトー・ウチナーと対応させる呼称との響きをもち、なによりも沖縄発といいうる呼称です」。（鹿野政直『沖縄の戦後思想を考える』p.70）

10. 土井善晴『一汁一菜でよいという提案』p.26

11. 同前 pp.28 ～ 30

12. 鰹節だけではなく、切り干し大根からも、とても豊富な出汁が取れる。戻し汁を捨てずに、それを基本に炊き込むのはそのため。

参考文献・資料（史料）

『朝日新聞縮刷版』1945 年

『古事記』岩波文庫 1963 年

鹿野政直『沖縄の戦後思想を考える』岩波書店 2011 年

土井善晴『一汁一菜でよいという提案』グラフィック社 2016 年

額田豊『安価生活法』政教社 1915 年

『福沢諭吉全集』第 20 巻　岩波書店 1963 年

『丸山眞男集』第 10 巻　岩波書店 1997 年

『森鴎外全集』第 1 巻　筑摩書房 1959 年

竹内太郎　たけうち　たろう

九州大学大学院地球社会統合科学府博士後期課程

1988 年、福岡県山田市（現・嘉麻市）に生まれる。2013 年 3 月、熊本大学大学院社会文化科学研究科修了（修士・文学）。21 歳のとき、不摂生から体調を崩したことをきっかけに料理をはじめる。近代日本思想史を研究する傍ら、食文化の伝承に関する調査の助手や「食」のまわりについて考える学生団体「創食倶楽部」の代表をつとめる。好きな食べ物は、おろし蕎麦と湯豆腐。