

官立東京高等体育学校（現・筑波大学）卒業後、平成10年まで中学校、高校、大学にて保健体育科教師として勤務。平成16年より、東京都大田区雪谷文化センターにて健康体操を指導。

男子厨房に入る

‘おじいちゃん 今度また 餃子 ご馳走してね?’

日頃、おじいちゃんの餃子は「最高においしい」と絶賛してくれる孫娘からのメールである。学生の頃、餃子店でバイトをしていた体験から餃子作りには自信がある私である。そんな自信から、いつの間にか家庭料理にも手を出すようになって久しい。最近はレパートリーも増え親子丼、ねぎとろ丼、豚の角煮……。娘からも孫からも注文殺到。嬉しい悲鳴である。

料理教室に通ったわけでもなく、全くの素人料理だが、家族の「おいしい」と言う一言に励まされての「私のレシピ」である。どうせ作るならば「私の味」の創造に向けて精進の日々である。

いつの間にか朝刊の折り込み広告を見るのが習慣になった。スーパーのちらしを見ていると、私の頭は夕飯の献立と重なってくる。産地直送の魚介、旬のもの、〇〇産の野菜など……。自ずと、今日の夕飯の献立が脳裏に浮かんでくる。そうだ！いつか妻が作ってくれた「しらあえ」を作ってみようと心が動く。早速、図書館に行き「しらあえ」について調べる。調理法は豆腐を水切りし、こんにゃく、人参、ほうれん草、絹さやなど、有り合わせのものを混ぜ合わせればよいとの事。手軽に出来そうだ。途中、スーパーに寄って食材を買って帰宅。早速、料理に取りかかる。妻は、料理は私にお任せ。かえって気楽でいい。1時間ほどで出来上がり。我ながらうまく出来たようだ。さて、妻がなんと評価するだろうか？「しらあえ」の小鉢の傍らに、一筆箋に認めた俳句を添える。

しらあえの 胡麻の香りや 秋近し

妻に声をかける。‘ご飯だよ’

妻 胡麻の香りがぷーんとして・・・おいしそう！

私 炒り立ての胡麻を播ったからだよ。

妻 お豆腐の口当たりがソフトね。

私 豆腐の水切りが丁度よかったのだと思うよ。いろいろ試してみたが、豆腐の厚さが半分ぐらいがいいようだね。厚すぎると水っぽくなるし、押し過ぎると、もそもそして口当たりがよくないようだね。

妻 お豆腐の白と、ほうれん草の緑と、人参の赤の彩りもきれい。

私 豆腐の白が食欲をそそるようだね。だから、豆腐の白を生かした方がいいと思ったので工夫してみたんだ。つまり、具をだし汁や醤油で煮て下味をつけると豆腐が茶色っぽくなる。そこで、茹でたほうれん草と人参を、砂糖を加えた薄口醤油で豆腐とすり胡麻と一緒に和えてみたんだ。

妻 狙いは成功しましたね。初めてにしては上出来だと思うよ。

私 良かった良かった。

妻 いつか老舗の「しらあえ」を食べてみない？

私 そうね。味比べをしてみるのもいいね。

・・・

傘寿も過ぎ口数も少なくなってきた私たちだが、食卓では会話がはずむ。妻の‘おいしい！’の一言を期待する一心からチャレンジした私の「しらあえ」である。こんな夕餉が、もう5年以上も続いている我が家である。恐らく、今日一日、私の脳の感覚中枢、運動中枢、前頭葉はフル回転していたに違いない。今、脳トレが盛んだが、料理作りは身近で手っ取り早い脳トレである。男子諸子に物申したい。料理作りは如何でしょうか。長年、料理を作ってくれた奥様への恩返しも出来ようというもの。「男子厨房に入らず」もうそんな時代ではないのでは・・・。ちなみに、今日

一日の歩数は図書館、スーパーを合わせて6230歩。一挙両得である。更なる「私の味」を追及して、私の夢は膨らむばかりである。「男子厨房に入る」の薦めである。