



手作りがしたい！



kiko1020

手作りがしたい！

今から二年前のこと。

「すごい弁当力！」の著者である、佐藤剛史先生の講演会に、参加する機会があった。

私は、あらかじめこの本を書店で注文、購入し、バッチリ予習済みで、講演会に臨んだ。

「すごい弁当力！」では、小学校や、大学での「弁当の日」を取り上げており、「弁当力」により、様々な変化が生まれた、と書かれている。

「弁当の日」というのは、子ども達が自ら、保護者の手を借りずに、台所に立ち、自分が持つて行くお弁当を作る日のことだ。それにより、食事を作る大変さを知ることが出来る。毎日食事を作ってくれる人への、感謝の気持ちが生まれる。弁当を作り上げたことで、達成感や自己肯定感が芽生える。そして、それらは、子どもの自立を促す。それが、「弁当力」である。

しかし、私が心を動かされたのは、この「弁当力」だけではない。

講演の中で、この本に掲載されている表が、大きくスクリーンに映し出された。そこには、複数名の大学生の一日の食事のメニューが載っていた。驚いたのは、そこに表示された大学生のほとんどが、朝食を食べていないことだった。夜中まで、研究やバイトに、と大学生は忙しい。朝はギリギリまで寝て、食事をとらずに大学の講義に出る人が、著者が実施したアンケートの結果、五人に一人の割合でいるのだそうだ。もちろん、一人暮らしで、頑張って自炊して、食事をとっている大学生もいるだろう。

「職場に遅刻してでも、朝ごはんは食べて行く」が持論の私にとっては、ビックリするような内容だった。

確かに、食べる時間よりも寝る時間が惜しい、という気持ちも、分からなくもない。これはきっと、大学生に限ったことではない。実際、私の夫も、同じ理由で朝食を食べずに、家を出る。大学時代から、平日はそういう習慣になってしまったらしい。

では、そのアンケート結果の大学生達は、昼食や夕食は、ちゃんと自炊して食べているのか、というと、そうではないらしい。彼らは、お菓子やコンビニ食、外食でほとんど済ませてしまうのだそうだ。

日々のことに疲れて、食事の用意がなかなか出来ないことは、私にも経験がある。結婚をした当初、家事に不慣れな私は、仕事も家事も料理も100%こなそう、とした。そのせいで、体調を崩し、一か月も仕事を休んでしまったことがあった。それ以来、仕事で疲れてしまうと、「夕飯は、スーパーのお惣菜でいいや」と、プラスチックのパックに入った唐揚げや煮物、サラダを買って食卓に並べる機会が増えた。お弁当を買って済ますこともあった。次の日のお弁当は、おかずがないので、白いご飯の脇に、冷凍食品のおかずを詰めることも多くなった。「無理をして、体調を崩してはいけない」と思ったからだ。

しかし、そのようなことを続けていくと、食事というものは、「お腹いっぱいになれば、それでいい」「食べたいものを食べていれば、それでいい」という気持ちが芽生えてくる。「食」への意識が軽くなっていくのだ。

この本を読んで、佐藤先生の話聞いて、こんな疑問が浮かんた。

「その食事に、『愛』は入っているのだろうか？」

同時に、プラスチックケースに入ったままのお惣菜や、買ってきたお弁当が並んでいる食卓が、脳裏をかすめた。

そのとき、猛烈に夕食を手作りしたくなった。

講演会が終わったら、また地元のスーパーかコンビニに寄って、夫と二人分の弁当を買って帰ろう、と思っていた自分が恥ずかしくなった。

講演会が終わった後、佐藤先生に本にサインをもらったとき、私は、

「夫のために、今からダッシュで帰って、夕飯を手作りしようと思います」と宣言した、

「ぜひ、そうしてあげてください」

と、先生は、サインペン片手ににっこり笑ってくれた。

あれから、弁当を含め、毎日三食手作りしているか、ときかされると、答えは「NO」だ。

やはり、時間や体力がないときには、スーパーのお惣菜や買ってきた弁当に頼らざるをえないときがある。でも、以前と違うのは、手作りへの意識が強くなったこと。

無理のない、自分のペースで、手作りの料理を、愛と一緒に、食卓に並べればよい。そして、出来るだけ、その回数を増やしていく。

「すごい弁当力！」を読み返せば、あの講演会を思い出して、夕飯を手作りしたくなる。白米が食べたくなる。夫と自分の弁当に、手作りのおかずを詰めたくなる。

今日の夕飯は、親子丼だ。手作りしたそれを、仕事から帰ってきた夫に、「お疲れ様」というメッセージを込めて、アツアツで、目の前に出そう。そして、明日のお弁当にも、手作りのおかずが、夫と私の弁当箱に並ぶ予定である。