



暑い日の
五食

川崎ゆきお

「暑くなると食べるのが面倒になりますなあ。食べる楽しさがないのは淋しい。これは三食とおやつ。おやつは二回として、都合五度の楽しみ。一日の中で、五回ですよ。楽しい時間が過ごせるし、次のご飯を楽しみにもできる。おやつはこの時期は水ようかんやところてん、わらび餅も良いが、あれは結構量が多い。流石に暑いときは大福餅やおはぎは少し暑苦しい。それでも三食のご飯より、このおやつが一番楽しみだ。特に暑くなると、五食ともきつくなる。腹が減るので、食べないといけないので、食べているだけになる。まあ、昼はソーメンでもいいが、あれは腹を冷やすし、腹持ちも悪い。それにカロリー不足で倒れそうになる」

「僕は夏は冷し中華です。これさえあれば何とかかなりますよ」

「そうだねえ、冷やしうどんや冷や麦、ああ、忘れていた、ナンバーワンのざる蕎麦。もうそんな季節になっていたんだ」

「ご自分で作られるのですか」

「そうです。一人暮らしなので、全部自分で。乾麺の蕎麦を湯がいて、それを食べるのは味気ないですよ。やはり、食堂がいい。コンビニのではだめだけど、自分で作るよりはました。しかし、自分で作るとねえ、薬味を色々入れられる。私は山芋と大根卸しが好きだねえ。卵も入れる。ウズラの卵より大きいのでね。それに安い。そうになるとねえ、蕎麦より、この薬味の方に栄養があることになる。蕎麦はいらないんじゃないかと思うほどね」

「冷し中華も簡単ですよ。ハムとかキュウリを乗せればいいので。まあ、卵は焼かないとだめですが、出汁巻き卵売ってるでしょ。あれを細く切れればいい。まあ、何を乗せてもいいんだ」

「冷し中華か、蓋を開けると、引っ張りすぎてぶちまけてからは、もう買わない」

「冷やし中華用の麺がありますからね、また出汁も付いているパックもありますから。皿のようなパックがだめなんですよ」

「そうか、その手もあったか」

「まあ、暑くなると食欲が落ちますからねえ。牛乳やジュースが効きますよ。飲むだけでいい。飲むヨーグルトとかもね」

「あなた、野菜と果物入りのジュース、飲めますか」

「売ってますねえ。野菜ジュース」

「はい、さらに果物入りなら最強ですよ」

「そうですねえ」

「私、だめなんです。あの匂いが。人参色してますしね。何か鼻に来るんです。人参は嫌いじゃないですよ。野菜を煮たもの毎日作っていますよ。人参も入れてますからね。しかし野菜と果物入りジュースだけは飲めない」

「あれは、効率がいいですよ」

「分かりますか」

「え」

「だから、飲むと調子がいいとか」

「ああ、それはありませんが」

「乳酸飲料もどうなのでしょうねえ」

「あれは、腸に効きますよ」

「あ、そう」

「便通がよくなりますしね。腹具合もよくなる」

「効果が出ましたか」

「ああ、まあ」

「飲んですぐ効きますかねえ」

「あ、はい」

「私、牛乳飲むと下痢をすることがあるんです。それに腹がごろごろして落ち着きがなくなる。腹が据わらない。悪い側にはよく出るんですが、調子がいい側へはすぐには出ないんじゃないですか」

「そうですねえ」

「歯の治療中、牛乳とジュースで済ませたことがあるんです。腹がもうチャンポンチャッポンで、歩くと音がしそうでしたよ。やはり固形物を入れないと、腹が承知しません」

「あ、はいはい」

「それで、夏場は食欲がなくなるので、お茶漬が多いのですが、最近茶粥を覚えましてねえ」

「ほう、それは本格的な」

「お粥さんなんだけど、お茶入りだ。お粥さんにお茶をかけるんじゃない。それならお粥茶漬だ。そうじゃなく、炊くとき、水じゃなくお茶を入れて炊くんだ。しかもかなり水分を多く入れて、柔らかい目のご飯じゃなく、しゃぶしゃぶでご飯粒が泳いでいるようなね。これがご飯の粘り

とお茶との戦いで、お粥の粘りがお茶の渋味で締まる。ここが見せ所なんだなあ」

「手間がかかるでしょ」

「これはねえ鍋焼きうどんや、味噌煮込みうどんのときの土鍋で作るとマイルドでいい。炊飯器じゃあの味は出ない。ご飯なんて、普通の鍋でも炊けますからねえ。ただ火加減が難しいし、噴きますからねえ。そして蒸らし時間が問題で、丁度冷めかかる頃に食べるんですよ。これは大作ですが、ただのご飯です。しかもお粥です」

「おかずは」

「ああ、それが問題なんです。これだけじゃそれこそ粥腹で持たない。それに大量のお粥さんを食べると胸が悪くなりますからねえ。ただ、茶粥だと、結構入ります。殆どお茶ですからねえ。見た目ほどの量はない」

「それでおかずは」

「そこなんです。それに合うおかずがない。普通のお茶漬けなら塩昆布でも漬け物でもいいんですが、それじゃやはり腹が減る。まあ、あっさりとか冷や奴でもいいんですが、これは厚揚げを焼いたものが意外とよろしい。少し油がありますからねえ。厚揚げは三角に限ります。それを薄く二つに切るのです。あの三角の表面を分割するんじゃなく、厚いので、厚揚げ。それを浅くするため、つまり薄くするために切るのです。しかしそれで薄揚げになるわけじゃないですよ。ちゃんと中に豆腐の白いのは入っている。この方が早く焼ける。で、この三角は空母なんです。あの広さがないと、その上に唐辛子を乗せにくい。醤油が先か、唐辛子が先はもう長年結論が出ぬままでしてねえ。唐辛子は七味唐辛子に限ります。それを蒔いた上に醤油をかけると、醤油がこぼれにくい。しかし、醤油の上から振りかけたときの方が綺麗だ。さあ、どっちがいい」

聞いている相手は寝てしまったようだ。

了