

令和2年10月5日

京口門だより No.84

秋も次第にすすんで朝晩の涼気を感じるようになりましたが、Go to トラベルやイートなどで人出は多くなってきました。余裕のある人たちは高級ホテルや旅館に宿泊し、高級料理に舌つつみをうつということが人気だそうです。

まあ秋は食材も豊富で食欲の増す季節ではありますが。だからといっていつも美味しいものばかりを食べるわけにもいかず。日常生活においていかに上手に食事をしていくかは簡単なようでなかなか難しい面があります。食生活はいわばその国の人々の風土や採れる食材によって、長い歴史の中から作られたものがあります。たとえばよく例にあげられるのが、北極圏や北米に生活するエスキモーの人たちは、ほとんど新鮮な野菜類を手に入れることができません。そこは獲れた動物の内臓や血なども含めて食することによって、不足するビタミンなどを取っていたと言われていました。現代では物流の変化によってエスキモーの人々も、そのような伝統的な食生活はうすれているのでしょう。

だがその国々で長く伝えられてきた食事というものは、その土地に住む人々の身体に合った内容になっていると言われます。日本にもそのような伝統的な和食文化があると言われます。日本は周囲が海の国ですから魚食が盛んでした。ですから魚と調和のとれた野菜類をうまく料理していたようです。たとえば京

都に江戸時代から続く「いもぼう」という料理屋がありますが、これは棒鱈(ぼ
うだら)と海老芋(えびいも)の独特な炊き合せ料理です。海の幸の棒鱈と山の幸
の海老芋からなる料理で典型的な調和のとれた料理といわれています。

このような調和のとれた食材を上手く料理して食べるということが大切なこ
とです。食養という日本式の食理論では陰陽の調和のとれた食事が、われわれ
の身体に合いました体を育む食事とされています。代表的な陽性の食材は動物の
肉や魚類ですし、反対に陰性の代表的な食材が果物であり、次に野菜や根菜類
になります。海に近く住んでいる人は魚を獲り、一方で野菜も作って生活しま
す。山にすむ人は動物の肉を食した野菜や果物を食すというのが、昔からの
生活でした。それぞれが陰陽の調和のとれた食生活になれ親しんでいたという
ことです。欧米の食事でも動物の肉と果物や野菜を上手く組み合わせて調和を
とった食事になっています。戦後入ってきた炭水化物、たんぱく質、脂肪と云
った考えもありますが、陰陽の調和のとれた食事ということも考えてほしいも
のです。

