

食に興味を持てたことが

私の「元気なごはん」のはじまり

4年前には『源氏物語』現代語訳で話題を集めたほか、

多くの作品が映画・ドラマ化されている人気小説家・角田光代さん。

「食」をテーマにした小説やエッセイも多彩です。そんな角田さんが考える「元気なごはん」とはどのようなものか、お話を伺いました。

野菜も魚も食べられない 超偏食だった若い頃

実は、私は子どもの頃から大変な偏食だったのです。食べることがあまり好きではなかったし、青魚やほとんどの野菜、キノコなどがダメでした。味が苦手というのではなく、見た目が嫌で口にできませんでした。母は食べられるものを食べればいいという感じでしたし、小・中学校も給食ではなくお弁当だったので、好きなものだけを入れてもらっていました。

好きだったのは断然、肉。それは今も変わりません。脂身も家族のものをもらうくらい好きでした。マグロや卵、サツマイモも好物でした。

大学生の時も、外食の料理から小さなマッシュルームや椎茸を除いて食べる様子に「みつともない」とか「見苦しい」と批評されましたし、「あなたは本当においしい野菜を食べたことがないのね」と言う友人

服していききました。

例えば青魚は一種類だけを徹底的に食べれば、他の種類も大丈夫になりましたし、キノコは一種類だけだと見た目がダメなので何種類か混ぜて調理するようにしました。画期的だったのは、ウニ。一度、高価でも本当においしいウニを食べると、その刷りこみができて、安価なものでもおいしく食べられるようになったのです。トマトも、アイルランド滞在中の朝食で毎日出てきた焼きトマトが気に入って、食べられるようになりました。「あなたはおいしい野菜を食べていない」という友人の言葉は正しかったのですね。

その時の人とは残念ながら続きませんでした。食がストーリーの鍵になる短編やエッセイにも多くのファンが。



食がストーリーの鍵になる短編やエッセイにも多くのファンが。

もいしましたが、私自身は元気に生活できていたので、何も問題は感じていなかったのです。

料理をし始めたのは26歳の時です。それまでお付き合いしていた人が料理上手で、私の好きなものを作ってくれていたのですが、お別れしたのがきっかけです。母からももらった料理本を開き、一番難しそうなものから作ればきつと全部作れるようになるはずだ、と意気込んで「ゴボウと牛肉の八幡巻」に挑戦したら大成功！レシビ通りにすれば作れるんだ、と自信を持ってました。

30代に入ってから起きた 食革命で偏食を克服

さらに32歳頃、私の「食革命」が起きた。当時好きだった人の食の好み、私とは真逆だったのです。同じものを食べたくて、苦手だった食材をひとつずつ克服

されます。こういう状況や関係性なら登場人物はどんな料理を作ったり食べたりますだろうか、と考えるようになったのです。誰しも、一食一食を漠然と食べているのではなく、何らかの理由があつて選んでいるんだ、と分かったからです。

私自身、食べられるものが増えたことはうれし、楽しいですね。さほど冒険はしませんが、だいたい何でもいたいです。私の住む地域にはいい八百屋さんもあつて、知らない野菜の調理方法も教えてくれます。お気に入りの居酒屋さん数軒も、その八百屋さんで仕入れられているのですが、同じ食材のほずなのに私を作るよりもはるかにおいしくなっているのです。秘訣を聞くと、「モタモタいじらずに、サツとやればいいんですよ」とか。聞かされた瞬間、と思えます。

食への興味を持っていない時は いけない状況とを感じる

食べるものが元気を作ってくれるのだというのを、年齢を重ねることに実感しています。

今、夫婦の食の好みはまたも真逆で、夫は豆腐や白身魚、モヤシとか白くて覇気の無いものが好き(笑)。でも私は、今もやはり肉やチーズみたいな脂っこいカロリー過多のものが好み。音楽家の夫が仕事で1、2カ月カンヅメ状態になっている時には、健康やカロリーも考えずに一人

で自由に食べています。それでちょうどよくバランスが取れているのかもしれないね。

元気に生きるには、食への興味を持つことが大切だと思います。夫の場合も、カンヅメ状態の時にリクエストを聞くと、最初は牛丼なのですが、疲れが溜まり、仕事も切迫してくると片手で食べられる野菜サンドイッチ、遂にはカフェオレだけでいい、という感じに。そうなる危険なサイン。無理に食べさせることはできないから、飲みものだけ届けますけどね。

私自身は、毎日三食を決まった時間に食べないと体調に影響してしまいます。仕事でおにぎり一個で済ませざるを得ないような時があると、無理なスケジュールを組んだ自分を悔やんでしまう。そのたび、大切にすべき「食」を中心に生活をきちんと見直そうと思えます。

楽しく食べることが 生きるエネルギーになる

食への欲求は、生きるエネルギーと直結していると思います。いつかあれを食べたい、といった希望もエネルギーになりますね。

気の置けない、食の好みが合う人たちとの食事、明日へのパワーになります。最近も、餃子の名店に数人で行って、自分でも驚くほど食べました。初対面の方もいる席でしたが、皆で「おいしいねえ」と言



小説家
かくたみつよ
角田光代さん

スペシャルインタビュー

Vol.27

いながら過ごした楽しい記憶です。

自宅に人を招くのも好きです。ただ、以前はたくさんの手料理を用意していましたが、最近は少し変わりました。ここ数年のパンデミックの間、毎日同じように料理をしていて少し飽きてしまったのです。それに、訪ねてくれた人たちはしも苦手なものがあつても、私が作ったものならおいしそうに食べなきゃならないでしょう？ 来る人にも負担のないよう、お招きの際はあえて買ったものも出すようにしています。

なんでも食べられるようになり、料理も得意になり、そうして至ったのが、今の自由な日常です。力は抜いて、時には好きなものだけの日も設け、とにかく楽しく食べること。それが日々の元気を作るごはんなのだと思います。

角田 光代

1967年神奈川県生まれ。早稲田大学文学部卒業。1990年「幸福な遊戯」で文壇デビューをする。2005年「対岸の彼女」で直木賞。ほか川端康成文学賞、泉鏡花文学賞など受賞作品は多数。「空中庭園」「八日目の蝉」「紙の月」など映画化された作品も多い。旅のエッセイも多数。2020年の「源氏物語」現代語訳では約5年半を費やした。最新刊は「あなたを待ついつもの部屋」(文藝春秋社)。