



愛情こめて育てた野菜たちに囲まれた鶴田さん。

特集

大地と人間を いたわる「食」

「食住接近」 菜食生活のよろこび

文 鶴田静 エッセイスト・菜食文化研究者

写真 エドワード・レビンソン 写真家

自分が育てた材料で 自分が作った料理を

海老のようにからだを丸めたキウウリ、つやつやの肌なのにほつぺたが肌荒れしているナス、根元にカビのついているキャベツ。「あゝあ」。収穫する私は、自分の怠惰があらわになった菜園の野菜たちを見て、無念とも恥ずかしさともどちからかとも言えない溜め息をつく。それでもめげずに伸び放題の草を引き抜きながら探すと、やっと見えてきた地面に小さなトマトがこぼれていた。野菜のボール大のかぼちゃが転がっていたり……こんな野菜で一体どんな料理ができるの？ と、

かこの中の「私の野菜」を見たら誰でも思うに違いない、哄笑とともに。

台所では、私はただひたすら野菜やその他の食材のことを考える。これとこれを一緒にして。この味とこの味は合うかしら。この切り方でおいしさが出るかな。そうして（失敗の一手手前）ででき上がると、今度は料理に着せる衣装すなわち器を、料理に合う色や形を見ながら決める。見た目にもできるだけ美しくしてやりたい親心だ。こうして食卓に並んだ料理は、これがあの惨めな姿形をしていた野菜？ と驚かれること必至。

献立は、新米の玄米ご飯をパイ皮にして、トマトソースで煮たいんげん豆、ニンジン、里芋を詰めた「豆と野菜の玄米パイ」、黄金色に輝く「かぼちゃスープ」「かぶと春菊の和え物」、キャベツとリンゴを火にかけてしんなりと煮て甘みを出した「キャベツとリンゴのそのまま煮」、そして山芋を小麦粉と混ぜて焼いた、しっとり「山芋のマフィン」。自分で作ったものを（だからこそ）恐る恐る食べてみると、とてもおいしく感じられて自己満足するのである。「やっぱり、自分で育てた材料で自分で作った料理ほどおいしいものはないね」と夫も褒める。

「育てた」自分は、夫自身でもある。「作った」自分は、妻である私の場合のほうが多いが。

食材で季節を知る 「食住接近」のよみかぎ

ロンドンに住んでいた70年代中頃に私は初めて自分で野菜づくりを始め、帰国してから東京で、それから田舎に移住してからずっと今まで、何種類かの野菜を手づくりしてきた。もう30年近くになる！ なんて言えばまるでプロの農民みたいに思われそうだが、とんでもない、いまだに素人のままである。

野菜づくりとは自然を再生産することだが、その自然は同じ種類でも毎回違って生まれ出てくるのだ。ろくに勉強もしないでただ種を蒔き、苗を植え付けるだけの不真面目な作り手だから、年に一度の生産では、毎年、まったくの初心者と同じだ。うまくできないことが幾度もある。天候、土の状態、種や苗のよし悪し、害虫、栄養などについて作り手の人間として知らなければならぬ知識はたくさんあるのに、私の農法ときたらただ自然の力に頼り、任せるだけ。太陽と水と土の力に。農薬や化学肥料は一切使わない。台所で出た生の残り物や腐葉土で堆肥