

コップ一杯分の エトセト e t c.

まえがき

多くの文芸家たちも書いているというエッセイというものを、私もしようと思つて書くのである。

エッセイと言いつつも、日記のような書き出しで大変恐縮です。しかしながら、徒然なるままに、というには日々の生活が忙しく、何よりこの書き出しを個人的に大変気に入っているため、いつか私もしてみむとてする次第でございます。

さて、つい数か月前に大学を卒業し、社会人となつた私の生活は、忙しい中にも徐々に安定を見いだしております。特に食事。初めての一人暮らしで本格的に自炊を始めましたが、二、三か月もすれば冷蔵庫も食品棚も充実してまいりました。油は米油・ごま油・オリーブオイルの三種の神器が揃い、朝ごはん用のパンも手作りする始末。この間の連休、遙々わが家へ遊びに来た兄から「なんか変わらないね」と言わされました。たしかに、太りもせず、痩せもせず、実家にいたころと大して変わらない生活ぶり。あんなに不安だった一人暮らしも、案外何とかなっています。

風邪もひいても食欲が衰えないことが自慢の食道楽こ

晏田 やまと 四方 よも

と私ですが、今回エッセイのテーマを決めるにあたつては、あえて「食べ物」ではなく「飲み物」とさせていただきました。ふと生活を振り返れば、毎日数度の食事よりも、何かを思つていそいそと用意したコップ一杯の飲み物の方が、案外思い出に残つてゐるのです。日々のあれこれで疲れた胃にぜひ一服。どうぞお読みいただければ幸いです。

ハチミツたっぷりの紅茶

私 わたくし、何を隠そう甘いものが大好き。同時に、甘いものと一緒にいただくお茶も大好きです。

今となつてはおやつ時に欠かせない紅茶ですが、初めからそうだった訳ではありません。人生で初めての紅茶の味は、正直に言えば、とてもおいしいとは言えないものでした。

遡ること、齢一桁の時分。兄の友達という何とも言えない距離感の、といつても（同じサッカークラブに所属しているために）家族ぐるみの付き合いのあるお家に、ときたま遊びに行っていました。ある日の訪問の際、その家のお母さんが私に紅茶を入れてくれました。きっかけは何だったか思い出せませんが、ゲームやらバイブル

ードやらで遊ぶ兄たちの輪に入れず、暇になつてキッチンの方に身を寄せて、そこでご馳走になつた気がします。「市販のティーバッグ」といった風貌の、特段変わつたところのない、よくある紅茶。名前は知つても味は知らないその液体の出来上がりを、そわそわと待ちました。漂つてきた香りも良く、温かい蒸気がもくもくと登つてくるので、期待を胸に膨らませました。完成し、いざ、と口にしたところ、想像だにしない味に驚きました。

これは今でも思うのですが、紅茶はあるの香り高さに對して、味はどこまでも「お茶」であります。初めての時はなおさら、香りから想像した味と一致しないことに、少なからずショックを受けました。加えて、緑茶とも違う味わい慣れない渋みも襲つてきて、「おいしくない」となつてしまつたのです。

しかししながら、せつかく用意してくれたものを残すのもプライドが許さず、どうしたものかと悩みました。そうしていると、友達のお母さんが見かねてハチミツを入れてくれました。はじめての紅茶であるため、「ハチミツを入れる」という発想もなく、当時はハチミツ自体あまり食べ慣れていたかつたため、「そんなことができるのか!」と感動したものです。

ハチミツをよおく溶かして、いざ! と口にすると、なんと、ハチミツが消えていました。紅茶の香りと渋み

と熱さによつて、ハチミツの甘みが全く知覚できなかつたのです。ならばとお母さんず(友達のお母さんと、後からキッチンに来た私の母のダブルお母さん)が、えいや、とハチミツを追加で入れてくれました。私のためにどうにかしてあげようと手を焼く母たちの様子に、いたまれない気持ちもありつつ、再びいざ!! と口にすると、多少の甘みはあったものの、やはりどこまでも「お茶」は「お茶」で、まだまだ幼い子ども舌の私の口には合いませんでした。

結局その後どうしたのか、記憶は定かではありません。なんとか飲み切つたのか、母が代わりに飲んでくれたのか、それとも。

こんな感じで、決して良いとは言えない初対面を経験したものの、今となつては自ら家にティーバッグをストックしておく程度には愛飲しています。あの日以降も、いつかはストレートで飲めるようになるだろうかと思つて、数年おきに挑戦しておりました。そうしているとある日、なんでもないようになつていていたのです。

これは成長と言えばいいのか、変化と言えばいいのか。けれども、「私の世界においしいものが増えた」という事実は何より嬉しいことです。

だからこそ、日々の生活の中でふと思いつては、お氣に入りのマグカップにお湯を注ぎ、もくもくと登つて

くる香りと蒸気に心を躍らせるのです。

アイスコーヒーへの挑戦

子どもから大人へと成長し、味覚も変わり、嫌いだつたものが好きなものへ、というのはすでに何度か経験しましたことがあります。それこそ、先に触れた紅茶もその一例です。

しかし、十年二十年と時が経つても、未だに「おいしい」にたどり着けないものもあります。その一つが、ブラックコーヒーです。

小学生の頃、当時同じマンションに住んでいた、何学年か年上のお兄さんがいましたが、その人が小学校六年生にしてブラックコーヒーを嗜む人だったのです。その人の姿を見て、その時にはすでに「ブラックコーヒーが苦くて飲めない」ということを自覚していた私も、「六年生になつたらコーヒーが飲めるようになるんだ！」と考えました。ところがどっこい、六年生どころか中学生高校生になつても「おいしい」の兆しが見えないので。

甘いお菓子と一緒にダメ。コーヒー味のお菓子やコーヒー牛乳はおいしくいただけでも、一向にブラックコーヒーは飲めず、なんなら、

後からミルクとステイックシュガーを入れたコーヒーすら飲めなかつたくらいです。どういうことか説明すると、舌の上で甘みを感じている部分と苦みを感じている部分が全く違うため、甘さが増えたところで苦さが和らがないのです。これがカカオや抹茶であれば歓迎するのに。七十パーセントだか八十パーセントだかのハイカカオチョコレートは食べられるのに全く不思議なものです。

さて、人生が長くなるにつれ、「味覚は人それぞれだなあ」ということ実感していますが、どうにか最終的にはおいしく飲めるようになりたいと考えています。というのも、家族団らん、一緒にスイーツでも食べようかといふ時も、両親や兄は皆で三杯のコーヒーを用意し、おいしそうに飲んでいるのです。その時は四人家族で私は牛乳かお茶をお供にします。こうなるともう、疎外感とかではなく、「悔しい」という感情が湧いてきます。私だけコーヒーが飲めないとこがいつそ悔しいと思いました。

そんなわけで、めげずにブラックコーヒーへの挑戦を続けてきては、何の成果も得られずにいた私ですが、高校も卒業し晴れて大学生になつたある日、急に目の前が開ける出来事がありました。

その日、私は高校時代の恩師に会うべく母校を訪れていました。後輩たちのために受験の記録を残すという名目のもと、教室の隣の準備室に通され、先生と二人向か

い合わせでお話をしました。その際、先生は小さい冷蔵庫からアイスコーヒーのペットボトルを取り出し、紙コップに中身を注いで、どうぞと私に差し出したのです。恩師（美術教師ながら体育会系で強面）相手に「コーヒーが飲めません」とも言えず、かといって残すこともはばかられる状況で、私は覚悟を決め、ままよ！とコーヒーに口をつけました。すると、不思議なことに、飲めました。

相変わらず苦いし、決して「おいしい」とは言えないのですが、飲むことは可能でした。急にどうしてと思いましたが、ふとあることを思い出しました。

私自身、「苦味が不得手」、という性質の他に「猫舌」という弱点を抱えていたこと、すっかり忘れていたのです。私の中でコーヒーと言えば、白いカップに入ったホットコーヒーのことだったので、ホットコーヒーの苦手を自覚してからというもの、アイスコーヒーを試したことほんなどなかつたのです。私が「コーヒーを飲めない」ことの原因の一つに、まさか「熱いから」という味以外のものがあつたとは思いもしていませんでした。このコーヒーに関しては何の変化もないと思っていた私の舌も、少しづつですが耐性を得ていたということです。この気づきを得た私は、笑顔で恩師との会話を終え、コーヒーへの決意を新たにしました。アイスコーヒーも視野に入れ、私の世界にまた一つ「おいしいもの」が増

える時を待ち続けることに決めたのです。

しかしながら、ひとつ問題が。慣れていないからか、体质なのか、妙にコーヒーに含まれるカフェインの影響を受けてしまう氣がするのです。カフェインの効能なんて一長一短ですから、適切な距離感で付き合わないと大きなことになりそうで恐々としてしまいます。

挑戦はほどほどに、普段は体に合った飲み物で。待ち望むいつかの日は、まだまだ先のようです。

健康になるジュース

健康の三大要素は食事、運動、睡眠といいますが、夜更かし・出不精・デスクワークの三拍子揃つた私には、後者二つが圧倒的に欠けています。ならば食事はとてこれも微妙で、ついつい品目や回数に偏りが出てしまうものです。

そんな日が続くと、月に一度くらいは「こりやいかん！」と思い立つて、せめて食事は整えようと健康的に見える食品を探します。しかしながら、例えば「一日分の野菜を使用」と謳われた野菜ジュースなんかを手にとつても、「でも結局のところジュースだしなあ」と考えてしまうのです。

というのも、こういった手軽に摂れる野菜ジュースだと乳酸菌飲料だとかは、どれも甘くておいしいのです。甘くて、おいしいのです。

ある別の健康飲料（といつてもこちらはお茶ですが）のCMで、「おいしいものは脂肪と糖でできている」と

いう言葉を繰り返し唱えていました。この言葉には概ね同意しており、野菜ジュースにだって、野菜や果物由来でも何でも、糖が含まれているのです。もちろん、糖も重要な栄養であることは分かりますが、けれども摂りすぎれば毒になることも知っています。何よりお菓子が大好きで普段から口にする私にとって、ジュースでも糖分を摂取することは、下手をすれば致命傷になりかねません。小さい頃から、おいしくて、野菜を摂った気になれりました。

そうは言つても、先に述べたように、栄養の偏りだから、足りない栄養を補いたいだとを考えると、「ジュースを飲む」というのはこの上なく手軽なのです。せめてもの抵抗に、より野菜感の強い、「健康そう」なジュースを選びます。

成分表の、特に炭水化物の欄を見てがつくりとした気持ちになりつつも、「でも摂らないよりはマシだろう」と自分を納得させて、嫌いではないが好きかといわれる返答に困る、絶妙な塩梅のジュースを飲むのです。

母のグリーンスマージー

生まれてから今日に至るまで、何よりも私の健康に心を配ってくれている存在は、母をおいてほかにいないでしょ。

料理上手の母は、私が小さい頃から様々な料理を作つて食べさせてくれました。日々の食事はもちろん、部活の休日練習の日や、給食の無かつた高校時代にはお弁当を用意してくれて、全く頭の上がらない存在です。

色々な食材、料理を使いこなす母は、本人もなんでも食べられる、所謂「好き嫌いがない人」と言つていいでしょう。母だけでなく、我が家は父も兄も好き嫌いなくなんでも食べられる人で、給食は献立に関わらず毎回完食していたはずの私は、家族の中では相対的に「好き嫌いが多い」「偏食の人」になります。

さて、そんな母が私に野菜を摂取させるために、ある日に作つてくれたのが「グリーンスマージー」です。

中学生のある日、朝起きて食卓につくと、キッチンに立つていた母が私にコップを差し出しました。コップと言つても、「コップ」と言わせて想像するサイズの優に三倍は容量のありそうな、プラスチック製の大きなコップ

プです。その中になみなみと濃い緑色のドロドロとした液体が入つていて、あまりの不気味さと、その原材料を想像して顔を引きつらせました。

「これ、何が入つてるの?」と尋ねると、母は「リンゴとか、バナナとか」と果物の名前を挙げていき、緑色の正体は分かりませんでしたが、おそらく葉野菜の入った未知の液体を、こんなにたくさん飲まねばいけないのかと思うと、どうにか抵抗したい気持ちになりました。

しかし、野菜を普段積極的に摂つていらないという罪悪感もあり、結局は観念して飲むことにしました。すると、意外にも、一口飲んでみれば、リンゴを主とした瑞々しい甘みがおいしく、そのままするすると飲み干せてしまつたのです。「体にいいのよ」と言う母の、してやつたりという様子が印象に残っています。

それ以来、母の手製のグリーンスムージーが食卓に並んだ記憶はなく、ふと思い出しては、また味わいたくなつてくるのです。

一人暮らしになつて、自分で作れるかと考えてみましたが、材料をそろえるのも、調理器具を用意するのも大変だと気づき、母もあれでかなり手間をかけたのかもしれないと思つたりもしました。あるいは、意外と気まぐれで作ったもので、レシピらしいレシピもなく、再現ができないものなのかもしれません。その時あるもので作れるものをパパっと作るという、まさしく料理上手の面

目躍如だつたのでしようか。

そうこう考えているうちに、またあのグリーンスムージーが飲みたくなつてしまつた。次に帰つたときには、思い切つて母にねだつてみようかしら。作つてもらえたとして、おそらくあの時と違う味になると思ひますが、それでもきっとおいしいと思うのです。

風邪つべきとおまじない

風邪をひいても食欲は衰えず、発熱もめつたにしない私ですが、風邪自体はひきます。特に季節の変わり目なんてしまつちゅうです。ここ数年は毎年同じような時期に喉やら鼻やらが不調を訴えるので、毎回の対処法も徐々に固定化してきました。

私は喉に来る風邪に対しては「緑茶」「ハチミツ」という手段を取ります。私の健康大臣こと母が言うところには、「緑茶とはちみつには殺菌作用がある」そういうので、スプーン一杯のハチミツをちまちまと舐め、熱々の緑茶をゆっくり時間をかけてすすります。そうしていると、不思議と症状が和らぐ気がするのです。

そんな習慣をもつて生活してきたため、職場の同期が流行り病にかかり、次々と倒れていたときには、不安

になつて、帰り道で緑茶とハチミツを買いにスーパーに駆け込みました。お茶やらコーヒーやらが置かれているコーナーを探しなんとか緑茶のティーバッグを見つけ、

ケーキコーナーの近くでハチミツも確保しました。

家に帰つて、では早速とお茶を入れてみましたが、ふと、実家にいた頃はいつも急須で緑茶を入れていたことを思い出しました。ティーバッグと急須で仕上がりにどんな差があるのかは分かりませんが、なんとなく急須で入れた緑茶の方がおいしいような気がして、買おう買うまいか、その時は真剣に悩みました。手に入りにくいものならいつそよかつたのですが、今日日、百円ショッピングなどでも陳列されていることを知つて、どうしたものかと本当に悩みました。

しかし、結局のところ、ティーバッグで何杯分か買つてしまつた上、そもそも特に体調も崩さないしで大して消費もできず、この決断は先延ばしとなりました。普段は水をよく飲んで、おやつ時も飲むのは牛乳か紅茶であるため、緑茶を飲む機会は意外と少なく、我が家の食棚の中では、活躍の機会を今か今かと待つてゐる状態です。では、風邪をひきたいのかと言わると、そんなことは一切ありません。体調は崩さないに越したことはないのですから、他に機会を見つけることにしました。

繰り返しになりますが、緑茶は私にとつて、とにかく体にいいものです。実際の殺菌効果の如何は重要ではな

く、ようは無病息災のおまじないなのです。このおまじないを続ければ、私は風邪知らずの健康体になれるのではないかと考えているのです。

新しい習慣を作ることは意外と難しく、毎日飲む、といふのは私の性質からして難しいでしょう。しかし、ふとした折に、自分の身体を気遣つて、お気に入りのコップに熱々のお茶を用意して、ゆっくりと飲み、胃の腑を温めてやる時間を持つことは、なんだかとても素敵で、良いことのような気がします。

たつた一杯、されど一杯の飲み物に、日々の生活が潤され、癒されてしまうことは、私にとつての幸福に違いないのです。

追記

先日無事に帰省が叶い、母に確認を取つたところ、どうやらグリーンスマージーの緑色の正体は「小松菜」だそうです。アグが少なくて良いんだとか。また、味はりんご、バナナ、あればキウイを入れるとハズレがないそうです。

この話を聞いてからは、ミキサーの購入を検討してい

コップ一杯分の etc.

ま
す。