

お料理すること（意味）

十文字学園女子大学教授（和食文化・食事学）

料理研究家

土井善晴



「家のご飯をどうして作る必要があるのか」という問いです。私が子どもの頃は外食の楽しみもなかったし、生きるための行為でしたから、だれも考えもしなかったことです。今も女性の多くは、結婚して幸せな家庭をつくろうと思えば、料理をがんばろうと思い、子どもが生まれれば、自分が作ったもので育てたいと思うようです。だれにも教わらないのにご飯を作ろうと思うところに、人間にとっての食事という行為の意味の深さを感じます。男の人は学べば分かりますが、そういう考えには至りません。「場の研究所」所長で科学者（生命関係学）の清水博先生に訊ねたら、「家庭料理は子どもの居場所を作っている」と教えていただき、得心しました。居場所とは、無条件でそこに居られる（守られる）「安心」の場です。クラブや塾から帰って来た子ども達が、着替えながら、台所で料理する音を聞いて、いい匂いがしてきたとき、どれだけホッとして、安らいでいることでしょうか。そうして無意識のうちに心の中に蓄積されるのが安心感です。子どもは成長するとその「安心」を土台にして「自信」をもって、「勇気」を育て、大人になって「責任」を身につけ、「愛情」を注ぐ立場になるのです。「救われるということは場所をたまわるということです」これは京都のあるお寺の掲示板で見つけた宮城しずかさんの言葉です。子どもに限らず大人だって同じですね。ところが、今は食べるものは売っているし、「料理する」必要はないと考える人も少なくありません。

「あなたが作ったお料理と買って来たお料理は同じでしょうか」添加物を使わず健康に配慮したお惣菜を買ってくることもできますが、どう思われますか。「人間は料理する動物」です。六十万年(?)前、

火が使われた時から今まで、続けている人間的行為は料理だけです。「食事とは、料理して食べること」。「料理する」は、人間を、人間たらしめる行為です。「今夜なにを食べたいですか」と考えてみてください。いかがですか、「食べる」だけなら人間は自分のこと（満足）しか考えません。「人間はなにを食べてきたか」という歴史本はありますが、それは、男の欲望や権力にまつわる食べ物の話です。「人間はなにを食べさせてきたか」という歴史的な女の観点で考えると、まったく違う物語が浮かび上がることでしょう。人間は「なにを(人に)食べさせようか」と考えると、おのずから食材（自然）を思い、食べる人のことを思うことになります。自然と人間、人間と人間の関係ができて、その間に無限の多様な情緒が生まれます。ゆえに「料理する」行為は愛です。愛情は料理するという行為にすでにあるものです。（自炊も一人二役ですから同じ意味がありますね）

子どもは、母親の作った料理に違い（変化）を見つけた時、「このお芋おいしいね」と言葉にしましょう。「よく気づいたね。おばあちゃんが育てた新芋を送ってくれたものだよ」。食事のそんななんでもないやり取りの繰り返しが無限の経験になって、子どもの身体（神経細胞）に蓄積されるのです。そして、また新しいなにかに出会う感覚所与の刺激は、経験のマップと交わり働いて、予測します。それが想像力です。食事は人間の非認知力を高め、イマジネーションを豊かにします。料理は上手下手では決してありません。ご飯を炊いて具沢山の味噌汁を作る「一汁一菜」でよろしい。きれいに整えて食べさせてあげてください。