

# わが家のごはん日記

増田祥世



皆さんこんにちは。北海道長沼町で野菜農家をしている増田です。だんだんと暖かい日が多くなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。わが家もいよいよ本格的な農作業シーズンに突入し、私も夫と一緒にブロッコリーを植えたり、タマネギ畑の除草をしたりして過ごしています。

さて、何の変哲もないフツウの農家の日常を紹介するこのコーナーですが、今回はわが家のごはんについて書いてみたいと思います。



私は夫の両親と同居していて、二世帯住宅ではなく二階建ての一軒家に一緒に住んでいます。一階が義両親、二階が夫、息子、私の生活スペースで、二階にも小さい台所があり、朝食と昼食は各階で別々

に、夕食は一階で全員一緒に食べる、という生活をしています。夕食は義母が私のどちらかが作るのですが、だいたい四〜一月は私が、二〜三月は義母が作るという流れになっています。献立の基本は「一汁三菜」と言いますが、増田家では夜はあまり汁物を食べる習慣がないので、肉や魚を使った主菜一品＋野菜を中心とする副菜を二〜三品＋気力や時間があればもう一品の合計三〜五品程度を作るようにしています（こう書くともうすぐちゃんと作っているように聞こえるかもしれませんが、ただ切っただけのトマトやゆでただけのブロッコリー、冷ややっこなどもちゃっかり一品と数えています）。

食事の支度なんて大した手間じゃないと思われる方も多いかもしれませんが、この家族全員の夕飯の支度が、私にとっては割と一仕事で、気が付けばいつも頭

## 増田祥世さん

1979年東京生まれ。

大学院で農協女性部や女性農業者をテーマに研究しているうちに、気がつけば自分も農家の女性に。

8 ha程の農地で露地ではブロッコリーとタマネギ、ハウスではトマト、ピーマンなど少量多品目の野菜を栽培している。

夫ともうすぐ3歳になる息子、夫の両親の5人暮らし。



の片隅に「今日のごはんは何にしようかなあ」と考えてしまっています。とくに結婚した当初には夫はともかく、義両親の好きな味やメニューがよくわからず、だからと言って、へんなものを食べさせるわけにもいかず、何より、せっかく作ってもあまりみんなが食べなかったら自分が悲しい。そのため、家族がどれか一品は気に入って食べられるものがあるように、その日の天候や仕事量なども考えながらそれなりに手間をかけて品数もたくさん作っていました。そんなある日、毎日こんなに一生懸命ごはんを作っているのだから、せっかくならこれを書き留めておいたらどうだろうか、と思いつきました。後々の献立作りの参考にもなるかもしれないし、農家が一年間何を食べているのか記録したら面白いかも、と思って『ごはん日記』をつけることにしたのです。朝・昼・夜に作ったものをただ書

き留めるだけのこの『ごはん日記』は結婚して二か月後の二〇一五年六月から始まりました。今ではごはん支度にも慣れ、私なりの定番メニューも増え、(手抜きも覚え)、日記を見返すことはあまりなくなりりましたが、日記を書くこと自体は途切れ途切れですが、続けています。

今回、この原稿を書くにあたって久しぶりに日記を読み返してみると、やはり同居農家ならではの特徴があるようで、ひとつはある野菜の収穫が始まるとその野菜がこれでもか!というくらい毎日食卓に登場することです。たとえば二〇一五年の日記をみると「六月二日夜 ブッキーニと人参と豚バラ肉の炒め物」、「六月四日夜 ブッキーニと牛肉の炒め物」、「六月六日夜 野菜の蒸し煮(ブッキーニ、ニンジン、レタス、ちくわ)」、「六月八日夜 ブッキーニと大豆の温サラダ(ツナ、マスタード)」と書いてあり、こ

れ以降もしばらくズッキーニが日記に登場しています。そして、これは私の性格の問題ですが、出始めのころはうれしくて目新しい料理や凝った料理に挑戦するものの、すぐに飽きてしまつて、だんだん「〇月〇日夜 焼きズッキーニ」、「〇月△日夜 蒸しズッキーニ」、「〇月×日夜 焼きズッキーニ」、「〇月□日夜 蒸しズッキーニ」…とデジャブのような日記が続くことになりました。

ちなみにわが家ではとくに家庭菜園というものは作っておらず、規格外品を自家消費しているのですが、夕方頃にその日のハネ品を確認し、それを軸に献立を考えるところから夕飯づくりが始まります。これは私が農家になって驚いたことのひとつですが、規格外品というのは存外たくさん出るもので(うちだけ?)、ご近所や親せきに配ったとしても相当な量の野菜が常に家にはあります。いつも旬

のものが食べられるというのはとてもありがたいことですが、私は、売れなかつた野菜を新鮮なうちにぜんぶ食べ切らなくては!という強迫観念に若干かられつつ、ほぼ毎日、同じ食材をせっせと調理しています。ただ、同じ食材が続くと食



べる方が飽きるのです、同じ材料が続いても、これなら毎日出てきてもいいと思えるくらいおいしい定番メニュー(しかも野菜を大量消費できるもの)をひとつの野菜につき三つくらい見つけて、献立に変化をつけることを心がけるようにして

います。たとえばナスなら蒸しナス、ナスとひき肉のニンニク炒め、ナスの甘辛煮が定番なのですが、面倒なときはご飯を炊くときにナスを丸ごとコメの上に乗せて炊く(そうすると蒸しナスのようになる)、という荒業も駆使しています。

それからふたつめの特徴は、家族全員が食べられるメニューを見つけようと腐心している様子が日記からみられることです。とりわけ一冊目の日記にはその傾向が顕著で、メニューの横に家族の箸の進み具合が◎、○、△でつけてあったり、裏表紙にそれぞれの家族の好きなメニューがメモしてあったりします。というのも、うちの場合は義父の歯が弱く、というより歯がほとんどなく、食べられるものに制限があるからで、おいしいかどうかよりも義父の歯でも食べられるかどうか(固さ的に)を当時の私はとても気にして料理を作っていました。今考える

とちょっとストーリーカーみたいで怖いのですが、義父がどれくらい食べたかを毎日横目でチェックし、日記に◎、○、△で印をつけていて、義父はとくに食事の感想を言う人ではないのですが、食べる量で気に入ったかどうかははっきりわかるタイプなので、義父が大皿に盛った料理をほとんどひとりで食べてしまった時などは内心「勝った!」と思いつつながら、日記に◎をつけていたのです。わが家の主作物であるブロッコリーもただ茹でただけではだめで(固いから)、初めは義父が食べられる固さになるまで鍋で茹でていて、茹で時間なども日記にメモしていたのですが、ある時、「こんなにクッタクタになるまで鍋で茹でていたら栄養が全部逃げてしまう!」ということに気づき、それからはクッタクタになるまでレンジでチンするようにしています。そういえば、息子の離乳食が始まったころ、

大根を柔らかくゆでてすりつぶしたものを台所に置いておいたら、義父が自分の「ごはんだと思って全部食べてしまった」ともありました。さすがに今まで一度もそんな流動食みたいな味もついている「ごはんを大人用に出したことはない、食べる前に気づくデシヨーヨ!」と思いましたが、普通にお醤油をかけて食べたそうです(大根おろしだと思ったのか?)

さて、こんなふうにしてなんとか毎日家族のごはんをやりくりしてきたわけですが、改めて日記を見返してみると、食べたものの記憶を通してそのときの情景やごはんをめぐる家族の悲喜こもこもが思い出され、そういう意味では、ごはん日記とは結局、家族についての日記なのではないか、という気がしてきました。この毎日のささやかなごはんの記録が、そのまま、自分がこの家で過ごしてきた



時間の蓄積の記録であり、私の作ったものが家族の身体の一部になっていることはしみじみと感慨深いことです。冷めた言い方もかもしれませんが、家族といっても血の繋がりでいえば、私は息子としか繋がっていないわけで、それでも、こうして日々同じごはんを食べることによって、だんだんと私もここで家族になっていくのかもしれない。『ごはん日記』、最近ちょっとサボリ気味でしたが、もう少し続けてみようと思います。