

食にみるアメリカ危険なカルチャー (いけてるレシピ)

1. ボストンで見た危険な食.....	1
2. ジャンクフードの危機.....	6
3. 日本ははたして健康か?.....	7
4. 生けてるレシピ.....	7

## 1. ボストンで見た危険な食

私が人間として、あまり信用したくない女は「料理をしない女」である。

またまた余談だが、料理をしない女が増えた。できない女と言ってもいい。

殿方には申し訳ないが、ある女性が、「私、料理とかって全然やらないんです。めんどくさいでしょ・・・」という発言をしたとする。あるいは、「料理は全くやったことないし、できないんです。」とのたもうたとする。

極端な発想、さらに独断と偏見だが、女性用トイレ内の汚物入れに使用済み生理用品を入れなくて、外に放置しておく女はこういうタイプだという気がしてならない。

なぜか。

繰り返すが、健康は大事である。体に入れるものも、体から排泄するものも、どちらも同程度に大切である。体に入れるものに気を使わない人、あるいは自分で責任すら持てない人は、自分の排泄物にも気を配らないのではないかという仮定である。自分の「月のものすら」しっかり始末できない人間にとって、後からトイレを使う人がどう思うかは知ったことではないのである。そういう勝手な思い込みをついついしてしまうのだ。料理を全くしない女性に対しては。

習慣的な役割から、男性については今回排除して議論しているが、体に入るものという考えに従えば、男女の別なく、人間として気を使うのは当然という気がする。

## 食に見るアメリカ危険なカルチャー 生けてるレシピ

ユキーナ・富塚・サントス

なぜこれを思い出すのか。ここ1週間、ジャンクフードに飽き飽きしているからである。

先週の木曜日から3日間、ボストンに滞在した。留学生を対象としたキャリアフォーラムに出るためである。

旅費を浮かせるため、数人の若い日本人の女の子と部屋をシェアした。

彼女たちの会話の中で驚いたのは、「え、あなた、料理できるの?」というコメントである。

2箇所のホテルに泊まったが、最初のホテルをシェアした子も私がキッチンを使ってスープを作ろうとしたこと自体に驚いていた。

料理が外国語、宅建、針灸のように、あたかも何かの特技、資格であるかのようであった。

何度も繰り返すが、トイレ、風呂、睡眠と同様、生活の一部である。原始の生活を考えてもらいたい。人は狩りにいき、食物をゲットし、エネルギーを得ながら老廃物を出して、生命を維持してきたのである。

料理は生活にとって、最も基本的なことではないか。

余談だが、MBA イタリアクラスで、私がいたく変わっているなど判断しているフランス人女性、彼女はフィアンセと暮らしている。いまだかつて、どちらも料理をしたことがないそうである。外食か、買ってきて食べるかどちらかだという。

なるほど、彼女の奇怪な行動、バランスを欠いた思考と態度は、見事に一致し、納得がいくのである。

話を戻すと、ここアメリカはジャンクフードが多い。

ボストンにはMBAの仲間で、ボストンの実家に帰る人の車に便乗させてもらった。片道6時間かかるが、マンハッタンをまわったら、倍は時間がかかる。ガソリン代、高速代を負担すれば良く、アメリカ的発想で、合理性がまことに良く機能している。

出発は夕方5時であるが、私はその前に、日に一度の食事をとった。作り置きしていた、野菜カレー（ルーから自分で作ったもの）、セロリとにんじんのキンピラ、そば、サツマイモの煮物である。

## 食に見るアメリカ危険なカルチャー 生けてるレシピ

ユキーナ・富塚・サントス

メールで送らなければならないレジュメ（履歴書）をチェックして送り、しなければいけない荷造りと同時進行である。

ほぼ時間どおり、この友人がやって来て、6時間の道のりをボストンを目指してドライブに出かけた。途中2回ドライブインに立ち寄る。最初のドライブインではコーヒー、（言っておくがイタリア人ならぜったいに飲まないアメリカンコーヒーである。）チップス、ジュースの類を、男性陣3人（私のほかに、便乗を申し出たガイが2人いた）は大量に買い込んでいた。

二回目の休憩で彼らは夕食をとった。

チキン、ビーフをメインにたまねぎ、レタス、チーズを挟んだサンドイッチを注文していた。これらはだいたい、ポテトチップのようなスナックとセットになっているので、まっている間に、かれらは自分の好みのスナックを空けて、バリバリ食べていた。飲み物はジュースか、コーラである。

強い加工食の匂いにむせて、私は早々に車に戻った。当然、自分は食べてない。このときばかりは、事前に食事を済ませたことは正解だと思った。

ボストン2日目は宿にキッチンがあったので（ガスレンジは無いが）、自分で何か作ろうと思った。イタリア街にあるB&Bなので、スーパーにはイタリアの食材があった。ミックスベジタブルを買って、スープストックで簡単な野菜スープを作る。これなら、電子レンジと水さえあればできる。恐ろしいジャンクフードより、はるかにマシであった。

あまりにも疲れていたのと、そのときまで受けていた面接の内容を考え、自分の思考をまとめる必要があったので、赤ワインを一本買った。リラックスするためである。それまでの間、数日アルコールは抜いていたので、最初の一杯が強かった。やはりどこにいてもアメリカのワインは同じである。半分を同部屋の子が飲んでくれて助かった。

ここでは朝昼を食べない自分の習慣が非常に幸いしている。お茶だけ飲めればそれでよく、通常のアメリカ人のようにビジネスブレイクファースト、ビジネスランチなどバカスカ食べていたら、もっと早くにダウンし、数日寝込んでいたかもしれない。

ボストン最終日の夜は、中心からかなり離れた宿だった。ホテルの隣のレストランで食事をとることにした。

## 食に見るアメリカ危険なカルチャー 生けてるレシピ

ユキーナ・富塚・サントス

典型的なアメリカのレストランである。この手の場所で私の食欲がみたされることは少ない。

私が外食をしないのは、ひとえに悲しい気持ちになるからである。またしても、お金を払って、こんなもので、お腹を満たしてしまったと思うと悲しくてしょうがないのだ。

同じ食材を与えてくれれば、はるかに安く、上手いものが、自分で作れるのに・・・と思うと、おいそれと外食をする気がしなくなるのだ。これは日本にいても度々味わった経験である。

この日は、雨がふり、自分の債権回収のために尽力したこともあり、つかれていたのも、典型的アメリカンキューイジーヌでも良かった。ポテトとビール一杯でもいいのかと思った。

12ドルのセットで前菜、小さなメイン、デザートが選べた。巨大な肉、魚を荒行のように食べるガッツは無かったので、これを注文した。

前菜はモツァレラのフライ、芋があれば、それにするけど無いから仕方が無い。さらにどうでもいいが、アメリカのモツァレラはいつも不自然なほど粘着性があった。必ず二種類、チリ、マヨネーズソースが付け合せで来る。

メインはシーザーサラダにした。デザートはシンプルめと見える、ボストンチーズケーキである。乳製品が多いが、チーズははじける（食べないで避けること）ので良しとした。

デリバーは比較的早い、おそらくマニュアル化され、加熱が少ない料理だったからだろう。

アメリカに入って驚くのは、サービス業のスタッフの対応である。いつでもどこでも、「どう、調子は？」とコミュニケーションを図ってくる。慣れてくると、これは彼らが言葉をかけることを義務とおもっているからで、マニュアルどおりの指導なのだと理解した。

この日も同じである。キッチンのスタッフも、ウェイターも、料理を作ったシェフもかわるがわる現れて、食事はどうだとたずねる。おそらくマニュアルどおりのサービスなのだろう。しかし、これはサービスの本質を取り違えている。お客が楽しんでいるか、コミュニケーションを図るのであれば、本当にお客が望んでいることをすべきであろう。

ものすごい迫りにせまられて、私は有無を言わず、yesと言った。

## 食に見るアメリカ危険なカルチャー 生きてるレシピ

ユキーナ・富塚・サントス

私の前には、ソースを全く使っていない、フライの皿と、レタスをほんの少しつまんだだけのシーザーサラダの皿が残っている。

私は、明らかに気持ち悪くなるようなドレッシング、不気味にツヤツヤしたレタス、味気も何もないパンのかけらの入ったシーザーサラダを持って余しているのである。相手に対する本当の気遣いがあれば、「味付けを変えたものを持ってきましょうか？」というオファーはできるはずである。

アメリカの食事の特徴は均一的にこうである。調味料の味が強すぎて、食べられないのだ。さらに、調味料も、味の深みがなく、刺激がただただ強いばかりで、食べ続けることができない。どうも、食物として、食べることができないのである。センナという漢方薬を飲んでいるように、口の中に入れて嘔むことすら苦痛になってくる。かつてツライ食事は何度も味わったが、アメリカの食事は若干質が違う。

これは本当に、胃の中に入れることができなかった。

それでもお腹は空いている。食べ物を持って余し、納得のいかないお金を払い、私はまだマトモなスナックと水を買った。私の頭の中は、冷蔵庫の中の自分の食材で帰ったらまず何を作るかである。

今回のボストン滞在ではいろんなことが勉強になった。若い世代の日本人を直接知ることができた。自分が同世代であったとき、どうであったかは今はコメントしない。今回みたところの「わけえしゅう」の印象は「若いなりの、粗さ、鋭さがある」ということである。しかし、その背後に若さの特徴であるエネルギーがない。ディスクライブするとこんなところではないか。

若い人であるので、そこそこ英語も上手い、発音はとてもきれいである。かつての自分の英語がこんなだったなと思った。けれどもやはり、なにか自分は人とは違うのだということ、プレッシャーに駆られてやっている。そんな気がした。若いのに、肉体は疲れていないが、精神が疲れて、びりびりしている。そんな感があった。

おぼさんの私としては、声を大にしていいたい。英語よりも先に、料理を覚えろと。

マトモなものを、しっかり食っていれば、自然と女らしく、美しく、生き生きとしていられるようになる。すべては食から、急がばまわれ。花の命が短いのであれば、美しい時期

は自ら縮めるものではない。

まったくもって、単純な話だと思う。

アメリカ料理の特徴は既に述べた。

## 2. ジャンクフードの危機

が、さらに恐ろしい特徴を一点付け加える。

ジャンクフードとタバコは同じである。常習性という意味、より強い刺激を志向するようになる、という意味ではドラッグにも似ている。あえて言わせてもらえば、もちろん私自身、ドラッグなどやったことはない。

バスカたべるようになると、食べだしてきりが無い、やめられない止まらないのである。特に、このアメリカのカルチャーに慣れると無性にこのジャンクフードを欲することがある。私の場合、しばし食を調整すれば、和食のほうがより強い欲求になるので、なんとか救われている。

ここに半年から1年もいれば、たちまちこのジャンキーな欲求に染まってしまうだろう。そんな気がした。

私のアメリカに対する先入観はまさにこのジャンクフードが氾濫し、アングロサクソン、ワスプの影響がどっぷり強い国である。

だが、ここに来て生活してみると、これは違うということに気づいた。他のカルチャーをガンガン受け入れる結果、アメリカのカルチャーは最もわかりやすい、シンプルなところに来ているのである。誰でもそれなりに、カンファタブルに生きられる、質よりも、量が重視される、人間の時間が限られる中で量を重視すれば、生活は忙しく、タイトにならざるを得ない、これ以外のもの、量を犠牲にすることは無駄になる。

この食べ物の、あまりの毒の多さは、一重に現代アメリカのカルチャーから来ている。

さて、ここで、では日本はどうかと考察する。

### 3. 日本ははたして健康か？

たしかに、健康ということにかけては血眼になって、より質の高いものを求めるだろう。健康のために、より優秀の美を飾るために、だれもがドライブ（脅迫）されていく世相になっている。日本をはなれた人間のいう戯言ととってもらえば、幸いだが、こうした感が明らかに加速されている、そんな気がしてならない。

食も余りあるほどにあって、健康であることはできるのに、心が冷えている人が多い。日本人全体に占める、心が冷えている人の絶対的な数は、これまた加速度的に増加するだろう。

ここが、アメリカと日本の最大のちがいである。他のカルチャーを受け入れない限り、この傾向は改善されないのだ。体の毒ばかりを溜めつづけるが、新しいカルチャーがガンガン流入してくるアメリカと、体の毒には気をつかう風でも、心の毒が永遠に改善できない日本と、どちらに未来があるのかという、極論である。

自分自身、かつて体験したことである。心の毒は、体の毒の5000倍なのだ。悪いものを食べる、悪い習慣、イタリア語ではヴィッツィオという、があっても、こうした悪い習慣よりも、心に深く貯まりこむストレスの方がはるかに、命をちぢめるのである。

これを考えると、絶対量で心の毒がない人が多い、もしくは増える可能性のある国、アメリカに軍配が上がるのである。

### 4. 生けてるレシピ

以下は私が、ボストンから飛んで帰って作ったレシピである。

#### ベトナム春巻き日本風

ベトナム春巻きの皮は、お湯に漬けて包める程度に柔らかくする。キンピラの鍋に、千切りしたセロリを若干入れて、再度ゴマ油を加えて炒る。春巻きにキンピラを乗せて巻くだけ。薄焼き卵があれば、一緒に巻いても良い。

ちなみに春巻きの皮はわざわざ買う必要は無い。あくまでも冷蔵庫の中にあって、賞味期限が近いので作るだけである。

## 食に見るアメリカ危険なカルチャー 生けてるレシピ

ユキーナ・富塚・サントス

### 野菜カレーのペンネ

野菜カレーのレシピはまた改めて書く。カレーをパスタとあわせるときは、ソースとのからみがいいように、ショートパスタとあわせる。このときもミニ（アメリカにしては珍しい）ペンネを使った。

### 昆布と卵のおでん

練り製品はないので、まず、ゆで卵をつくる。結び昆布を水で戻す。弱火で、決して沸騰させず、じっくりと煮込み、最後にしょうゆをたらす。このネタは、スープを濾して、ジャガイモを加えて再度煮込み、またニンジン、高野豆腐などを順次加えていけば、永遠に持つのである。もちろん冷蔵庫で保管し、日に二回過熱することが望ましい。

何度も言うが、沸騰させてはいけない。スープをにごらせなければとても美味しい。

味が薄く感じる人には、七味をかけたり、サンショウをかけたり、中華風がお好みの方には、オイスターソース、ゴマ油をたらすことをすすめる。

寒くなる時期には、外側からだけでなく、内側から体を温めることを勧める。