

知りたい。日本の文化

● ご飯が主役

ごはんを炊くとき、わたしは「米何カップには水何カップ」というふうにはしません。お米はそのときどきで状態が違いますから、お米の吸収のしかたをよく見て、水の分量を決めています。ごはんがおいしくなければ、おかずのおいしさは半減します。炊き方は特別に気をつかいます(「森のイスキア主宰佐藤初女さん」)

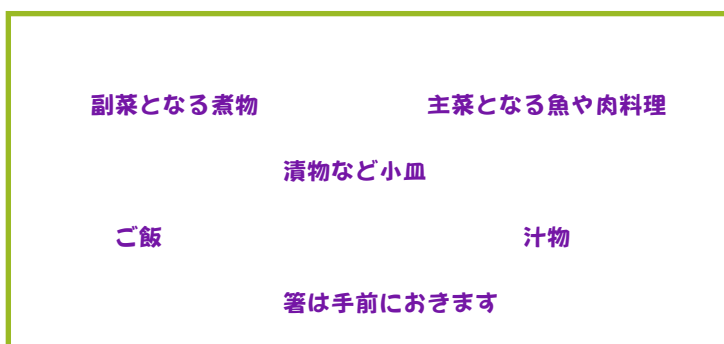


★お米のうんちく

米は研ぐ(とぐ) 洗うではなく、米は研ぐという表現が合います。お米どうし研ぎ合う音が聞こえてくるようです。しばらくお米に吸水させてから炊いていきます。

ごはんは装う(よそう) 炊きあがったら、ぬれたしゃもじでまわりをひとまわし。ふんわりとかたちよく茶碗によそおきます。盛る、入れる、より「ごはんは装う。」おいしく感じます。

★和食の器の並べ方

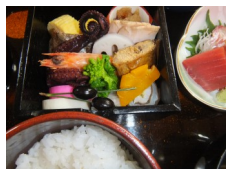


基本として押さえておきたいのはごはんは左、汁物は右。これは左を上位とする昔の日本の考え方です。また自分専用の茶碗と箸があるのも日本独特の食習慣です。

食事の途中、箸置きがない場合、お箸を食器にかけてしまうことがあります。箸袋で即席の箸置きをつくる方がベター。正式な場の食事では、お膳(折敷)で出てきます。その場合は、箸置きがないため、お箸は食事の途中は左端にかけて少し出しておきます。

★箸先五分(1.5センチ) 長くて一寸(3センチ)

「箸に始まり、箸に終わる」といわれますが、箸先をなるべく汚さずに食べることが最もむずかしく、また最もエレガントにみえます。箸先3センチ以内で食べるのは意外と難しいものです。



★おかわりのとき、ごはんはひと口残した方がいいですか

昔の人はおかわりのとき、よくひと口残しておいたそうです。実は正式なお茶席「お茶事(ちゃじ)」のときにもごはんをひと口残します。最後にお湯と漬物でお茶漬けのような食べ方をして食器を清めるからです(※禅の食作法からきています)

それゆえ、それ以外の理由であえて残す必要は感じられませんが、給仕の方におかわりを急がせるのは申し訳ないという理由から、「まだ少しありますから、急がなくてもいいですよ」という招かれた側の奥ゆかしさの表現でもあったという人もいます。

知りたい。日本の文化

● 食卓としつけ

歳時記ごとに行う色々な行事。「事を行う」と書きますが、次の3つの事がセットになっています。

- ①何かを出して、 ②飾って ③仕舞う



日常生活の食卓も、いわばこの繰り返しがあり、家のなかのお手伝いは幼少期の貴重な「しつけ」の場になっています。

「食器を出して」「ご飯をよそって」「食べたらまた、食器を片付けてね」(※こう書きながら、AIアシスタントに言っているような気がしてきました。)

ところが、便利な世の中で、使い捨ての消費になれてくると、だんだん時短へと心が傾き、このプロセス自体が面倒くさくなるものです。

★いただきます

何気なく言ってきた「いただきます」 基本のコミュニケーションですから、対に(双方向)になっていて、家ごとに返す言葉もあります。

いただきます おあがり(なさい) おいしくおあがり。
ごちそうさまでした こちらこそ。お粗末さまでした。 等

以前、学校給食の現場で保護者の方から「給食代を払っているのだから、子供に いただきます、と言わせないで欲しい」という要望があったという話がありました。

食卓に食事が並ぶまでの過程で、農家や漁師さん、それを遠方から運んでくれる人や食べやすく加工するお店の人など、本当に沢山の人の手がかかっています。お金は出しても、米も野菜も魚も、自分で作ったものではないことを知り、その過程を想像できたら、心から「いただきます」という言葉になるのかな、と思います。

★禅寺の食作法

そんな感謝の気持ちを究極の形で表現しているのが禅の食作法です。



禅の修行者にとっては食べることも修行。典座と呼ばれるお寺の台所で料理を作ることも修行です。ただ目の前のことに、とにかく心を集中させている度合いが一般人のわたしたちとは少し違います。

曹洞宗 道元禅師の「典座教訓」とは禅寺の台所の仕事について「赴粥飯法(ふしゆくはんぼう)」は食事の作法について書かれた書で「五観の偈」(ごかんのげ)とは、修行僧が食事のときに唱える言葉です。

目の前の食事ができるまでの、食材の手配、調理の手数、他の命の犠牲を知り、感謝して頂きましょう。自分がこの食を頂くに足る行いができたか反省しましょう。食事は良薬と思って頂きなさい。仏道を成就するために、この食事をいただきなさい。

(※わかりやすくいうとこんなことが書かれています)