

エッセイ

食べてつながる世界（2）

記憶と夢をつなぐ歌と手前みそ

比良松道一 九州大学持続可能な社会のための決断科学センター

復興支援コンサート

もう今は 彼女はどこにもいない 朝はやく 目覚ましがなくても
そういつも 彼女とくらししてきたよ ケンカしたり 仲直りしたり
ずっと夢を見て 安心してた 僕は Day Dream Believer それで 彼女はク
イーン

忌野清志郎さんが結成した覆面ロックバンド「タイマーズ」が1989年にリリースした「デイドリームビリーバー」の歌詞だ。某コンビニエンスストアのテレビCM曲と言った方が馴染みがあるだろうか。昨年末の熊本城ホール。3時間後の開場に向けて聴衆を待ち受ける大ホールに響き渡るその歌を私は聞き入っていた。歌い手は三宅伸治さん。かつてタイマーズのギタリストを務めた人だ。

三宅さんが率いるバンドはこの日のコンサートのトリを務めた。その他に、女優の広末涼子さん、モノマネが得意なタレント歌手の清水ミチコさん、食レポートで有名なお笑いタレントの石塚英彦さんも出演し、今も仮

熊本地震復興支援活動
いのちのうた
抽選で2,300名様無料ご招待
出演者：三宅伸治 with 石塚英彦、広末涼子、清水ミチコ
「はなちゃんのみそ汁」原作者 安武信吾・安武はな
日時 2019年12月28日 開場15:00 開演16:00
会場 熊本城ホール
応募締切 2019年11月15日(金)必着
※応募者多数の場合は、抽選を中止し抽籤日に改定する。またお申し込みいただいた抽籤者の方を中心にご招待します。
当選発表 当選案内の発送をもってかえさせていただきます。※11月末に抽選結果が発表いたします。
司会 村上美香(ヒトコト社) ほか
たすけあいの輪をむすぶ
くみん共済(全労済) 主催 熊本県 熊本県労働者共済生活協同組合
協賛 西日本新聞社 協賛 熊本市
協賛 Space Asia 株式会社

写真1 昨年末に開催された熊本地震復興支援活動「いのちのうた」のポスター

設住宅などで暮らす被災者を含む観客2300人と共に泣いたり、爆笑したり、そして一緒に歌ったり。熊本復興支援のための音楽会だった(写真1)。

「いのちのうた」と題するこのコンサートは、2006年、ある女性が骨肉腫で亡くなった少女を追悼するために企画したのが始まりだった。ライフワークにしていた歌を通じて、病気で悩んでいる人、病気で身近な人を失って悲しんでいる人を元気にしたい、そして、これから生まれてくる新たな命に生きることの素晴らしさを伝えたいという、その女性の思いが込められている。

母が娘に遺したみそ汁作り

女性の名は安武千恵さん。実は彼女もがん患者だった。25歳という若さで乳がんを患った。乳房全摘出、抗がん剤投与という厳しい治療を乗り越え退院した彼女は、当時交際していた男性と結婚した。

その翌年には、抗がん剤の副作用で難しいだろうと言われた子どもを授かるという奇跡を体験した。がんの再発を懸念して一時は産むかどうかを悩んだが、「命をかけて産む」と決意して出産に挑んだ。

産まれたのは女の子だった。誰からも愛され、たくさんの人の心を癒す花のような存在に育ててほしいという願いを込めて「はな」と名を付けた。しかしその年の暮れ、千恵さんに再び試練が訪れる。完治したかに思えたがんが肺に転移していた。

がん患者としての苦悩と我が子との幸せな暮らしを通じて彼女が大切に始めたのが食だった。食べることは生きること。お金が足りなければ食費を削って簡単、便利で安いものに走り、生きるために大事なことをおろそかにしていた過去を夫婦で猛省し、その答えに行き着いた。それからというもの、食の大切さを説く様々な人と会い、本を読み、講演を聞いた。やがて、玄米ご飯とみそ汁という極めて典型的な和食が、安武家の基本スタイルとなっていった。

食で未来を切り開く力を我が子にも。一度は消え、そして再び全身に転移したがんが一喜一憂しながら向き合っていた千恵さんは、はなちゃんが4歳になろうとする頃に始めたブログ「早寝早起き玄米生活」にそんな思いを綴るようになった。

【2008年2月16日】

私は、がんになった後に、ムスメを授かりました。だから、この子を残して、死ななければなりません。

がんになってもならなくても、死ぬ順番は、私が先に決まっています。逆になったら、いけない。だとすると、心残りがないように、死ななければなりません。

彼女は、私がいなくなった後、生きる上で必須科目となる、家事はできるだろうか。今ムスメに手伝わせている家事は、洗濯干し、洗濯たたみ、風呂洗い、靴並べ、掃除、保育園の準備、タンスの整理、自分の服の管理等。

ついつい、わかっていても、危ないから、自分がした方が早いから…云々と理由をつけて、一番大事な料理は最後になってしまいますね……。彼女の手伝いの中に、配膳と料理部門を増やすことが、今後の私の課題。

【2008年2月22日】

本当に、命懸けで産んでよかったとあらためて感じております。今は、私が、ムスメから寿命を延ばしてもらっています。

ムスメの卒園式まで。ムスメの卒業式まで。ムスメの成人式まで。ムスメの結婚式まで。ムスメのこどもが産まれてくるまで。できる限り延ばしたいものです。

天から私たちのところにやってきてくれた宝物だから、十数年後にきちんと社会にお返しできるようにこころをこめて育てなければ。(中略)

5歳になったから、一昨日から、朝ご飯の支度はムスメに任せることにしました。

こうして5歳のはなちゃんのみそ汁作りが始まった。私は、その半年ほど前に彼女が慕っていた助産師の講演会で千恵さんと出会った。彼女の話聞き、ブログを読み、その生き方に共感した私は、7歳と10歳の我が家の娘たちと毎朝台所に立って一緒にみそ汁を作るようになった。娘たちがみそ汁作りを身に付けるのに大して時間はかからなかった。その年の夏、ブログの更新が途絶えて4週間後に千恵さんは帰らぬ人となった。

夫の安武信吾さんは千恵さんの葬儀を終えて1週間後には職場復帰したものの、仕事は手につかなかったと言う。千恵さんの遺影の前で毎晩酒を浴びるように飲みながら泣き、千恵さんががんを患ってからずっと辞め

ていたタバコも再び吸い始めたのだそうだ。

最愛の人を失った喪失感で時折自暴自棄になりそうな安武さんを踏みとどまらせたのは、千恵さんが命をかけて産んだはなちゃん存在だった。「はなのために立ち直らないと」。どんなに酒を飲んでも翌朝5時に起きて千恵さんの遺影に手を合わせる。掃除、洗濯、朝食を7時半までに済ませ、娘を保育園まで送り、そして職場にだけは出向いた。

そんな生活が1カ月ほど続いた8月のある朝のこと。半ば義務感だけで台所に立つ安武さんの隣で、はなちゃんがおもむろに包丁を手に取り、手のひらに乗せた豆腐を切り始めた。それを終わると次は、カツオ出汁を張った雪平鍋を火にかけた。みそ汁を作り始めたのだ。ゆっくりと、でも段取りよく慣れた手つきで作業を進めていく娘の姿を眺めながら安武さんは思った。「5歳の我が子の中に千恵が生きている」。残された父娘は互いを支えあいながら、少しずつ前を向いて歩み始めた。千恵さんのブログは安武さんに引き継がれた。

私のように安武一家の生き方に影響を受けた人は多い。そういう人たちがインターネット、新聞、テレビ、講演など様々な形で発信を続け、共感 は全国に広がっていった。その後、安武一家の物語は「はなちゃんのみそ汁」という本(2012)や映画(2015)となってさらに多くの人へ届けられた。今でも共感の輪が広がっている。

千恵さんが関わって始まった「いのちのうた」は、三宅さんの協力を得て今も毎年福岡で開催されている。最近、東京、熊本にも招致された。冒頭に紹介したデイドリームビルバーは、清志郎さんが幼くして亡くした実母と育ての親である伯母への思いを歌ったとされる。その清志郎さんは千恵さんが他界した翌年の2009年に、同じく、がんでこの世を去った。2007年からずっといのちのうたに出演してきた三宅さんがこの曲を歌う度に、その歌詞が、亡くなった愛する人たちの分まで夢を追い続けて生きようというメッセージのように感じられる。

みそ汁の効能

再び千恵さんのブログ。みそ造りに関する記事である。

【2006年12月11日】

今年も味噌をかめいっぱい仕込んだ。7月末に仕込んで3カ月。出来は上々。毎日味噌汁となり、我が家の食卓に登場している。

家はマンションだけど、北側の部屋に丸3カ月間押し込んだまま。放ったらかしで出来上がるなんて、なんておりこうさんなんだろう。味噌は、昔から日本人が食べてきた発酵食品の代表だ。味噌を食べていけば、ヨーグルトなんて食べなくても、お腹の中は善玉菌でいっぱいになる。(中略)

家族3人で麴と大豆の塊をもみ、丸めてだんご状にする。かめに、その麴だんごを放り込んで蓋を閉める。そして3カ月待つだけ。たったそれだけで、体と心に美味しい調味料が完成するのだ。

みそは和食になくてはならない調味料だが、含有塩分が高血圧の原因になるとして、摂取量を出来るだけ減らすべきだと考える人がいる。しかし近年、その心配を払拭するようなみその様々な効能が明らかになってきている。

千恵さんがみそ造りに関する手記をブログに掲載した3年前、みそ汁の摂取量が多いほど乳がん発症リスクが減少するという成果が、国立がん研究センターから報告されていた。元来、アジアでは欧米に比べて乳がんが少なかったのだが、アジアからアメリカへ移住した集団では乳がんが増え、さらに、日本でも乳がんが増加傾向にある。研究成果は、みそを中心とした大豆製品を多用する伝統的食習慣が乳がんになりにくい環境作りに一役買っていたことを示唆することとなった。

動物実験ではあるが、近年、みそが胃がんのリスクを下げ、腸内の善玉菌を増やし、また、みそに含まれている特定の乳酸菌が皮膚アレルギーを抑制する効果を持つことなど、みその健康改善に対する様々な効果がわ

かってきている。塩分をそのまま摂取するよりもみそとして摂取の方が血圧を上昇しにくくすることも発見されている。

千恵さんがこれらみその機能性をどれくらい知っていたか、私には知る由もない。それでも、みそを手造りし、みそ汁を毎日食する暮らしを自分のものにした愛娘は、間違いなく食で未来を切り開く力を身につけたのだと私は思う。

手前みその復権

優れた機能が次々と明らかになっていくみそだが、その一方で、1世帯当たりのみその年間購入量は減っている。総務省の家計調査によると、1979年には12.7キロだったのが徐々に減少し、2016年には5.3キロと半分以下にまで落ち込んだ。年齢層別に見ると、若い世代ほど購入量は減少し、20歳代は60歳代の3分の1程度しか購入しない。

2013年、筆者が開講した自炊塾を受講し始めたばかりの学部生30人（うち一人暮らし24人）に対して1週間の食生活調査を実施したことがある。この時、みそ汁の喫食頻度は1週間に3回以下（13.3%）で、一人暮らしの学生10人は全くみそ汁を喫食していなかった。

そんな若者たちに、みそ汁が当たり前の暮らしを手に入れてもらうために何が必要なのか。

その答えをくれた一人の中国人学生がいる。その留学生が九州大に入学した年、私は、だしやみその効用について英語で説明しながら、目の前でみそ汁を作って振る舞ったことがあった。その3年後、卒業祝賀会で再会した時、「あのみそ汁がとてもおいしくて、以来、僕はみそ汁を食事に取り入れるようになりました」と彼が言った。

その時、私は彼に気付かされた。みそ汁が「おいしい」という体験が、みそ汁が当たり前の暮らしを手に入れるために何よりも重要だったのだと。もちろん食べるからには機能性も気になる。しかし、ダイエットや禁煙がそうであるように、いくら体に良いと言われても続かないことは多々ある。考える前に感じること。千恵さんとはなちゃんのように、まずは自



写真2 手前みその魅力を語る鈴木徳則さん

分でおいしいみそを造り、その手前みそでおいしいみそ汁を作ってみる。そんな当たり前のことから出発することが大事なのではないか。

やがて私はみそ造りにハマっていった。授業にもみそ造りを取り入れた。そしてついに、自信を持って人に勧められるおいしい手前みそのレシピをある達人からマスターした。

みそをおいしくする絆

「みそを水で溶いて飲んでみる。それが、おいしいみそかどうかを見分ける私なりの方法なんです」

昨年11月、九州大学創食倶楽部が企画した「おいしいはなし」でのことだ。講師として招かれた、すずき味噌店（山形県白鷹町）の鈴木徳則さ



写真3 筆者が作った山形県白鷹町の郷土料理「生汁」。この時は、キュウリ、オクラ、ミニトマト、豆腐、鰹節、梅干しを使った。

ん（写真2）が参加者に向かってそう説いた。

徳則さんが暮らす町には夏になると食される生汁（なまじる）という、冷やしたみそ汁がある（写真3）。作り方はとても簡単だ。キュウリ、ナス、オクラなどの夏野菜と、青じそ、ミョウガなどの薬味を適当に刻んでみそに和え、5分ほど置いて馴染ませる。あとは、それと氷を適量お椀に入れて水を注ぐだけ。

冷えた状態だとみそやだし、具材の香りがあまり立たない。その分、調味料や食材の味がおいしさを大きく左右する。「この生汁があるから、うちのみその味はごまかせない」と徳則さん。みその味が昔から受け継いできたままでないと、地元の生汁の愛好者からクレームが来るのだそうだ。他にあまりない独特の風味が強く醸し出される徳則流みそは、生汁という

みその味が前面に押し出されるこの地域の料理にとって、なくてはならない存在なのだろう。鈴木さんの語りから、この地域の個性を象徴する食文化を連綿と支え続けてきた持ちつ持たれつの関係性が垣間見えた。

すずき味噌店のみそは伝統的な方法で造られる。原料は、麴、塩、大豆だけで、それ以外に添加されるものはない。麴については自前で育て、それを一般的なみそ造りの倍量使う。そこがミソだ。

私は5年ほど前から徳則さん直々にみそ造りの手ほどきを受けながら徳則流レシピを習得した。最初にできたみそでみそ汁を作り、家族に振る舞ったところ、我が家で味覚が最も鋭い次女が「今度からみそ汁はこのみそにして」と言ったことが、今でも忘れられない。以来、我が家では徳則流手前みそを絶やすことはない。先日、今年の冬に仕込んだみそを、県外で一人暮らしをしている次女に送った。

作って食べてつながる夢

私たちは食べたものでできている。ただ、そうは言っても、今、体の中にあるタンパク質が、かつて食べたものを構成していたタンパク質が分解、再合成されたものだと実感しながら生きているわけではない。

しかしどういうわけか、私たちは食べることを通じて様々な記憶を呼び起こすことができる。食べものの形、色、味、匂いなどがスイッチとなって、親しい人たちとの幸せな日々が最近の出来事のように思い出されるのである。それは、言葉が音とリズムで装飾された歌となって奏でられた時、懐かしい人たちとの思い出のシーンが蘇ってくるのと似ている。生きていれば必ず別れがあるが、食べものや音楽が別れた人たちと共に生きた記憶を私たちの心の中に留めてくれる。

ある日のこと。ダイズが入った袋を抱えたおばあさんがすずき味噌店にやってきた。聞けば、そのダイズは収穫後に亡くなった夫の形見で、それでみそを造って欲しいという注文だった。徳則さんは彼女の望みどおりにみそを造り、おばあさんに届けた。みそを受け取ったおばあさんが涙ぐみながら言った。「あと1年くらい、このみそを食べ終わるまでは、夫と一

緒にいられる気がする。そして、みそが無くなる頃には、夫が亡くなったことを受け止めて歩き始めることができるでしょう」

おいしい記憶。それは、今は亡き人が遺された者の心の中に生きている証であり、今は亡き人の夢を受け継ぐ者が前向きに生きてゆく原動力になる。

参考文献・資料

- 魚戸おさむ (2008) 『玄米せんせいの弁当箱3 これがホントの手前味噌』、小学館
- 産経ニュース (2017) 『若者のみそ汁離れ「1、2カ月飲んでいない」…大阪はみそ購入量最低、食の多様化や個食が背景』 (<https://www.sankei.com/smp/west/news/170628/wst1706280005-s1.html>) (2020年1月28日閲覧)
- NHK オンライン (2018) 『美と若さの新常識…味噌と血圧の驚きの関係!』 (<https://www.nhk.or.jp/beautyscience-blog/2018/121/296638.html>) (2020年1月28日閲覧)
- 日本乳癌学会・乳癌診療ガイドライン・疫学・予防『大豆、イソフラボンの摂取は乳癌発症リスクを減少させるか(疫学・予防・リスク—生活習慣と環境因子・ID41180)』 (<https://jbc.gr.jp/guideline/guideline/g4/g41180/>) (2020年1月28日閲覧)
- 山形県醤油味噌工業協同組合『味噌の市場について FAQ、Q4. 一世帯当たりの味噌の支出金額と購入数量は?』 (<https://www.chuokai-yamagata.or.jp/s-miso/qa/miso/32.html>) (2020年1月28日閲覧)
- Yamamoto S., Sobue T., Kobayashi M., Sasaki S., Tsugane S. (2003). Japan Public Health Center—Based Prospective Study on Cancer Cardiovascular Diseases Group. Soy, isoflavones, and breast cancer risk in Japan. *J. Natl. Cancer Inst.* 95(12): 906—13.
- 安武千恵・信吾『早寝早起き玄米生活〜がんとムスメと、時々、旦那〜』 (<https://plaza.rakuten.co.jp/cmbird7/>) (2020年1月28日閲覧)
- 安武信吾・千恵・はな (2012)、『はなちゃんのみそ汁』、文藝春秋



比良松道一 ひらまつ みちかず

九州大学持続可能な社会のための決断科学センター准教授 総括チーム

1965年福岡生まれ。福岡県農業総合試験場、九州大附属農場、九州大園芸学分野を経て現在に至る。種無しブドウの育種や日本産ユリ属植物の進化に関する研究にはじまり、近年は食文化伝承に関する研究や食育に注力する。2013年より基幹教育で開講している「自炊塾」は、週刊 AERA、西日本新聞、東洋経済オンライン、アサデス (KBC九州朝日放送) など多数のメディアで紹介された。

書評

ジョナサン・B・ロソス著 的場知之訳 『生命の歴史は繰り返すのか？ 進化の偶然と必然のナゾに実験で挑む』

柿添翔太郎 九州大学大学院生物資源環境科学府昆虫学教室

“Nothing in biology makes sense except in the light of evolution.”

—Theodosius Dobzhansky (1900–1975)

生命の進化は、予測可能な現象なのだろうか。ヒトの進化は、必然だったのだろうか。本書は、その疑問に真正面から向き合った良書だ。

著者であるロソス博士は、大西洋に浮かぶバハマ諸島のアノールトカゲを対象に研究を進めてきた進化生物学者である。「進化」と聞くと、恐竜の繁栄や衰退に代表されるような、数億年単位の長い時間をかけたイベントを想像する方も多いかもしれない。しかし実際は現在進行系で、あなたが本稿を読んでいる間にだって進行している。ロソス博士は、そんな進化を実験的手法を用いて観測・研究する、「進化実験」の第一人者である。

本書において著者は、研究における苦労話や、多くの人にとって馴染みがあるいくつかの映画からの引用を交えながら、進化という途方も無いようにも思える現象に科学者達がこれまでどのように取り組んできたかを、飽きさせることなく紹介している。学術論文ではあまり書かれることの無い、個々の研究者の歴史的な経緯や、関心の変遷、着想に至った背景が詳細に語られていることから、本書は研究という大海への航海を始めた学部