

どれほどのオリブオイルを摂取したことか。よく冷えたビールをうぐうぐ呑みながら、ライトアップされた波止場を眺める。そうこうするうちにウサギの大きな足一本をトマト風味シチューに仕立てたメインディッシュが運ばれてきた。人も車もひっきりなしに行き来する目抜き通りに面しているタベルナは閑静とはまったく言いがたいが、そんなことはどうでもええやんかと熱々のウサギの肉をナイフで切り分けながら私はひとりごちた。世界のどこにいてもおいしい食べものはよけいな言葉を押しつける。

「食の記憶」と「本の記憶」は覚えているうちに書き留めないとすぐ揮発してしまう。本書では、私の人生の旅路のあちこちに散らばる記憶の断片たち——放っておけばそのまま忘却の淵に沈んだだろう——を気の向くまますくい上げた。日々の厨房で私がつくった料理のレシピ集であると同時に、年季の入った“紙魚”の手になる読書録でもある。本書を手にとられた奇特なみなさん、〈みなか食堂〉へようおこしやしくれやしたなあ。

〈みなか食堂〉店主 拝

目次

はじめに——ようおこしやしくれやしたなあ i
プロローグ へ上がりの出囃子 〃文は人なり〃、〃食は人なり〃 1
〈先付け〉 お座敷と高座 11

京都篇

- | | | | | | |
|---|-------------------|----|----|--|----|
| 1 | 伊勢湾台風のおぼろげな記憶 | 23 | 2 | 秋菜黄の滋味 | 24 |
| 3 | 深草の原っぱから伏見稲荷の山へ | 26 | 4 | おくどさんと天窓
——「正調きつね井」と「五子井」 | 27 |
| 5 | 剥製標本とコレクター癖の開眼 | 31 | 6 | 麦飯のあじない想い出
——「土鍋玄米糍飯」 | 33 |
| 7 | 叩けば音が出るマリンバ | 35 | 8 | お豆さんあれこれ
——「五目豆」と「黒豆」 | 37 |
| 9 | 童話と図鑑、テキストとパラテキスト | 41 | 10 | “味の素”は何処へ
——「肉じゃが」と「皮付き新じゃがの山椒風
味煮っころがし」 | 43 |





11 速記を学んだ日

47

13 稲葉ひとり遊び

54

15 “ザードブレイス”を求めて(1)

— 山遊びと川遊び

61

17 鉄分いざさか多くして、東奔西走南船北馬

67

19 “ザードブレイス”を求めて(2)

— 高校うらおもて

74

※箸休め(1) 分類と系統

87

12 かしわの天国

50

— 「鶏むね肉と大根の炊いたん」と「鶏手羽元の炊いたん」

14 ないもんねだり

58

— 「なま節の炊いたん」

16 あほぼんとぼけなす

64

— 「茄子とはぐら瓜の煮びたし」と「秋茄子と万願寺の煮びたし」

18 日々の常備菜

70

— 「基本のポテトサラダ」と「夏野菜のラタトゥイユ」

20 京女おそるべし

81

— 「コロナ風たまごサンド」

東京篇

1 乱世東大駒場寮

95

— 東京ひとり暮らしの始まり

3 ここは“下宿館”か、はたまた“一刻館”か

— 千駄木ライフ(1)

105

5 元祖(みなか食堂)創業の頃

— 千駄木ライフ(2)

115

7 谷根千の細道へ

— 千駄木ライフ(3)

120

9 本棚に記憶が刻まれている

125

11 一冊の本が一生ついて回る

133

2 鍋もともに育つ

100

— 「牛すね肉カレー」と「丸ごとキャベツカレー」

4 フライパンで決まる

— 「ハンバーグ」と「スペイン風オムレツ」

109

6 たくさんつくれ

— 「けんちん汁」

118

8 他人には言えない黒歴史

— 「(やや背徳の)ガーリックバター醤油ポークソテー丼」

122

10 厨房修行

— 「銀杏むき」から「銀杏ご飯」へ

129

12 食の記憶は揮発しない

— 「一斤カレーパン」

135





13 古書とのひそやかな対話

137

15 形あるものはいずれなくなる

145

17 図書館に根を生やす

150

19 自分だけの読書空間を確保する

156

14 失われた麺を求めて

141

―「はるばるてい香麺」への道のり

16 美麗島の味はいかに

148

―「魯肉飯」

18 寒い季節に

152

―「アイリッシュ・シチュー」と「ソーダ・ブレッド」

20 寿ぐパーティー料理

159

―「ローストビーフ」

※ 箸休め(2) 生物学と哲学

162

つくば篇

1 ある多体問題の顛末、あるいは遠距離という宿命

171

3 ところかまわず「キャレル」と「クロチュール」を

178

5 パスタは千変万化する

183

7 『イタリア料理大全』を読んで

189

9 行き詰まったときの飯の本あれこれ

196

11 読者は一日にしてならず

201

13 伝記読みの愉しみ

205

2 “麵食い”への道は遠い

176

―「花クレソンのパスタ」

4 暑ければ冷たくして

181

―「桃とモッツァレラのパスタ」

6 軽食ではないパスタ

187

―「ポローニャ風ラゲー」

8 逃亡先としての厨房

193

―「九千し大根めし」と「玄米栗ご飯」

10 寒い季節の定番

197

―「牛肉の黒ビール煮込み」と「牛すね肉の菜の花ポトフ」

12 冷たいスープの悦楽

205

―「赤ビーツの冷製ポタージュ」

14 ぎゅうぎゅう詰めて

213

―「マジヤール風パブリカ肉詰め」と「白菜と豚バラ肉の土鍋蒸し」



ると内容のあまりの拙さにうなだれてしまう。しかし、その文末に置いた結びのことば「そう、他人には言えない経歴が誰にでもあるのだ」は不思議なほど今でも自分のなかで繰り返し反響している。ある個人が経験してきたこと——うれしいことやはずかしいことも全部含めて——の大半はまちがいに去られていく。人間は覚えるためにはなく忘れるために生きているかのようだ。

一八世紀フランスの大博物学者ビュフォン伯は「文は人なり (Le style est l'homme même)」(Buffon 1753) という有名な格言を後世に残した。アカデミー・フランセーズでの演説でビュフォンはこう語っている——

すぐれた作品だけが後世に伝わる。多くの知識が盛り込まれていても、驚くべき事実が記されていても、目新しい発見が報告されていても、それらはその作品が忘れ去られず生き残る保証とはならない。その作品が何の変哲もない事がらをこれといった趣向や高貴さや才気もなくただ書き連ねているだけならば、いずれは消え去るだろう。知識や事実や発見は、容易に取り消されたり移し替えられたりするばかりか、より熟練した者の手で書かれるほうがいいことさえあるからだ。これらはいずれも人間の外側にあるものであるのに対して、文体とは人間そのものである (Le style est

l'homme même)。したがって、文体は消したり移したり変更したりできない。もし文体が高尚にして高貴であり卓越しているならば、その作者はいつの時代においても等しく称賛されるだろう。なぜなら、真実のみが永続し、永遠でさえあるからだ。美しい文体は、それが呈示する数限りない真理があればこそ美しいのである。その文体が醸し出す知的な美しさ、そしてその文体を構成するすべての相互関係は、人間の精神にとって、多くの真実と同様に有用であり、おそらくその主題の本質を構成するものと同じくらい貴重な数多くの真理なのである。(Buffon 1753 [1829]: pp.10-11)

ビュフォンの格言をいったん知ってしまったえば、震えあがってもう一字も書けなくなってしまふ人も世の中にはきつといるにちがいない。ある人が書いた文章を通して、その人の隠された内面ばかりか身につけた素養まで、他人の目にあらわにされてしまうとなれば心安らかではいられないだろう。「文は人なり」——書くことを仕事とする者にとって教訓とするにはあまりに重すぎる大御所のことばだ。

私がこれまで書いてきた文章もまたきつと私自身の「人となり」をはずかしげもなく世にさらしてきたにちがいない。私の文体にまわりつくさまさまな「書き癖」は読者によってはおそらく迷惑の上ないかもしれない。しかもその理由は無意識でそうなってしまうからというだけではなく、明白に確信犯としてそうしているところが「たちの悪さ」を露呈する。富山におられる旧知の先生には昔から「みなかくんは腹が黒いからね」と皮肉られていた(センセ、ワタクシは「細魚」みたいに細くはありません)。

しかし、何よりこわいのは、たとえそうであってもいっこうに気にしない私の性格のほうだろう。根が『天動説』（三中 2021: p.24）な人間にとってこの世に恐れるものなど何もないからだ。そのうちビュフォンの『天罰』が下るにちがいない。

ここ数年、私は「本の本」を書く機会に恵まれている（三中 2021, 2022a）。「本の本」を書くことは一匹の「本の虫」である私にとっては格別の楽しい体験であり、書く内容に困ることはないといつてよい。それでも、私はほんとうに書くべきことを書いてきたのだろうか。あの『インセクタリウム』誌に書いた文章は私の過去のほんの断片にすぎなかった。昔の話なんて書いてもしよせんはたんなる自己満足だしなあ……というための一方で、今書いておかないときつと忘れてしまうだろうという思いも強い。思い出したそのときにこまめに書き残しておかないと次の機会はきつとないであろう記憶は誰にもあるにちがいない。忘れたと思ひ込んでいる記憶の切れ端は揮発してしまったわけではけつしてない。

拙著『読む・打つ・書く』（三中 2022）を読んでくれた木琴奏者・通崎睦美さんは、フェイスブックの個人メッセージで「冒頭を拝読して、昔の京都をテーマにしたエッセイも書いて欲しい！」と感想を寄せてくれた。どうもありがとうございます。たしかに、書くべきなのに、いつの間にか記憶の彼方にかすんでしまつて、まだ文章になっていないことも多々あるにちがいない。かつての京都でのあれやこれやは自分が覚えているうちに文字しておかないと代役になつてくれる殊勝な書き手はきつとどこ

にもいないだろうから。

かれこれ一〇年以上も前のことになるが、東京の町田にある玉川大学農学部で学部生を相手に分子系統学の非常勤講師をしばらく引き受けたことがある。多摩丘陵にある玉川大学の広大なキャンパスは起伏に富み、学内を行き来するにも坂の上り下りがけっこうきつかった。いまでは多くの学部を擁する総合大学となった玉川大学だが、かつての農学部旧校舎の一角にはある石碑が残されている。この碑には、この大学の創立者である小原國芳の手になる建学の志が「農為國本〔農は国の本たり〕」と刻まれている。

この碑文の出典は、唐朝の第二代皇帝・太宗（李世民）によつて編まれた『帝範』の巻四第十編「務農」にある。そこには以下の一節がある――

夫食為人天、農為政本〔それ食は人の天たり、農は政の本たり〕（太宗 288）

物心ついてから読んできた本たちが今の私を形づくっているのとは別の意味で、私が一匹の生き物として食べてきたものたちが今の私をつくりあげている。「食は人の天」とはたんに出されたものを食べる

だけにとどまらない。たとえば、鎌倉時代に生きた吉田兼好の『徒然草』にはこんな段がある――

人の才能は、文明らかにして、聖の教へを知れるを第一とす。次には手かく事、旨とする事はなくとも、これを習ふべし。學問に便りあらむ爲なり。次に醫術を習ふべし。身を養ひ人を助け、忠孝のつとめも、醫にあらざればあるべからず。次に弓射、馬に乗る事、六藝に出せり。必ずこれを窺ふべし。文武醫の道、まことに缺けてはあるべからず。これを學ばむをば、いたづらなる人といふべからず。次に、食は人の天なり。よく味ひをととのへ知れる人、大きな徳とすべし。次に細工、よろづの要多し。この外の事ども、多能は君子のはづるところなり。詩歌にたくみに、絲竹に妙なるは、幽玄の道、君臣これを重くすとはいへども、今の世には、これをもちて世を治むること、漸く愚かなるに似たり。金はすぐれたれども、鐵の益多きに如かざるがごとし。(吉田 1330 [1924]: 第一二二段)

食は人を形づくるからこそ、「食は人の天なり。よく味ひをととのへ知れる人、大きな徳とすべし」との兼好の主張は、食を自らの手でうまくつくれることは、人の数ある才能のなかでも、ひととき高く称賛されるべきだと指摘する。

何年も前から、私は日々の調理をする厨房を〈みななか食堂〉と勝手に命名し、そこでつくったさまざま

まな料理のレシピを記録・公開するようにしてきた(三中 2016-2026a, b)。料理レシピはそのつど書き残しておかないとどんどん忘れてしまう。使う食材だけでなく、無駄のない手順やちよつとしたコツを記録しておけば当然の本人がもっともその恩恵を受けることになる。

私こと〈みななか食堂〉店主は自分のために毎日厨房に立つ。「食は人の天なり」というのであれば私は自分にとっての「天」を来る日も来る日も飽くことなくつくり続けていることになる。しかし、昔を振り返ってみれば、私は、台所に一度も立ったことがなかった父からはもちろんのこと、一日三食をずつとつくり続けた母からも料理について何ひとつ教わったことがないことに気づく。ある昔からの知人は「それはみなかくんがひとりっ子の『ぼん』やから上げ膳据え膳やったんちゃうのん」とにべもなく言い切る(京女はこわい)。ほんまにそやろか。いずれは実家を離れることになるひとり息子に対して親として「料理の基本」くらい教えてくれてもよかつたのではないかと私は今にして思う。しかし、二親ともすでに『彼岸の世界』にいるので真相を確かめることはもうできない。

いずれにせよ、私は二十歳になったときにはすでに千駄木の木造下宿の狭苦しい厨房でせっせと料理をしていた。外食することも呑みに出ることもたまにはあったが、たいていは自炊だった。料理の基礎については自学自習(試行錯誤)するしかなかったので、今にして思えばとんでもないものを平気で食卓に並べていたにちがいない。それでも、看板こそ上げなかつたが、当時の元祖〈みななか食堂〉に通って

くれた『常連客』はいた——連れ立って近所の銭湯に行つては夕餉をともした某嬢（あれは「神田川」の世界か）、同じ下宿に住んでいて時となしに大量のけんちん汁を仕込んで乱入してきたホルン吹き某君（谷中霊園で夜中にホルンの練習をしていたらしい）などなど。彼らが一言「おいしい！」と言つてくれれば私にとって大いなる励みになったことはまちがいない。〈みなか食堂〉店主は「客」に育ててもらつたようなものだ。

吉田兼好は「心に移り行くよしなしごとを、そこはかとなく書きつくれば、怪しうこそ物狂ほしけれ」（吉田 1330 [1924] 第一段）と自らの心情を吐露した。それは他人事とは思えない。実際、私が本書で書き記すことどもは、過去から現代へとつながる、私に関わる記憶の「かけら」を一つひとつ見つかるままに寄せ集めているだけかもしれない。まとまりのないものから架空の物語を紡ぐ文才は、もともと私には無縁だ。日頃から自分のウェブ日記やツイッター（現「X」）やフェイスブックなどでさんざん書き散らしてきたさまじまなことがら（三中 2026）は、いずれはまとまった形になるのか、あるいはばらばらのまま再び散逸してしまうのか、私自身にも皆目わからない。しかし、書かないと消えてしまうかもしれないことどもはけっさく無駄になることがわかっていても飽くことなく書き記すしかない。

『文は人なり』、『食は人なり』——文を読んだり書いたりすることが『物狂ひ』であるのとまったく同じく、自ら食べるものを調理する厨房での作業もまたどんどん深くのめり込んでしまう『物狂ひ』というしかない。以下に続く章では、ふたりの『物狂ひ』たちの掛け合いをどうぞお楽しみいただければ幸いです。

〈先付け〉

お座敷と高座

作家・永井荷風は四一年間の長きにわたって『断腸亭日乗』なる日記を記し続けた（永井 2024）。世の中には、原稿用紙数十枚もの日記を毎日書いたという枢密院議長・倉富勇三郎（佐野 2007）のような「日記魔」がいる。荷風や倉富には遠く及ばないものの、私も過去二〇年あまり「日録（tagboek）」を毎日書き続けてきた（三中 2003-2026a）。日記をつける習慣がいったん身につくと、あとは息をするように日々書き続けることができる。

荷風は『断腸亭日乗』の冒頭で「かぞへ見る日記の巻や古火桶」と詠んだ。日々の喜怒哀楽のもろもろを日記に書きつけることでそれらにいったん「封印」をすれば、新たな一日を心安らかに迎えることができるだろう。たしかに、私は日々の日録は「忘れて安心する」ために書き続けている。それらの諸事はたんに忘れているだけであって、なくなっただけではない。だから「古火桶」とはいえみだりに手を突っ込むのは禁物だ。底のほうにはまだ「熾火」が燃え残っているかもしれない。

では、私の日録から気の向くまま拾い出してみよう。

【日録 二〇〇六年三月六日（月） 花粉も凍る明け方】

〈講師論語〉——先日、自宅の書棚を整理していたら、かつて純粋なオーバードクター（OD）だった頃に収入を得ていた、とある予備校の超名物講師（にして経営者）が講師全員に配布した〈講義心得——講師のための授業マニュアル〉なるヒミツ書類が出土した。ぼくの場合、大学に入るまでははっきり言って「話がヘタ」だったのだが、予備校で時給いくらの生活を数年間続けることで、「トークを売る」ためのいろいろなワザを身につけることができたように思う。今でもいろいろな講義の場で、初対面の受講生から「予備校の先生みたいですわ」と感想を言われることがあるが、「みたい」じゃなくって「そのもの」だったのです。そういう印象を持たれるということは、今でも教壇に立つときは、きっと「ハッターリかます予備校講師」として「生意気な浪人生」を相手にしているのだろうかと思う（心情的に）。

一五ページにわたってびっしり書かれたこの〈講義心得〉の見出しを下記に記す。それらは、ぼく自身が〈実践プレゼンテーションテクニック——講演はショータイム！〉（三中1997b）で書いたことに通じる（当然だ）。

●心構え篇

1. 人は「心」、授業も「心」である
 2. 生徒に「責任」を転嫁するべからず
 3. 「話がわかりやすく、面白いこと」は、少なくとも人前に立って話す人間の最低限の「仁義」である
 4. 「教えてやる」という気持でなく、「聴いてもらう」という気持を根本におくこと
 5. 予備校・塾は「企業」であり、講師の授業は売っている「商品」であることを忘れるな
- #### ●マナー・外見篇
1. 「外見」を気にせよ!!
 2. 超重要！ 講師の目線
 3. 「気配り」のシンボル、視線を「公平」に!
 4. ジェスチャーは極端に大き目に

●指導技法篇

1. 多くをやろうとせず、習得目標をはっきりさせ、一つか二つのことを深く理解させること
2. 「話術」より、まず「わかりやすさ」を!
3. テキストやプリントは、範囲を広げ、網羅的にするのはなく、重点集中的に! そして、なるべく「量を少なく、質を深く」をモットーに!!

4. 『選ぶこと』より『捨てること』の大切さ
5. 生徒の中にRPG（ロールプレイング）ができる『役者』を決めること
6. 『基礎』を教えるのは難しく、『難問』を解いてみせることは易しいことだ
7. 生徒に好かれる努力と、『公平さ』のキープを！
8. 細かなサービス精神を忘れない

●話し方篇

1. 教える中身について絶対に『嘘』を言わない
2. 生徒に『わかる言葉』で話すこと
3. 純粹の『雑談』は控え目に、『雑談』も目的に合わせた雑談を！ ためになる雑談を！
4. 絶対するな『自慢話』と生徒の『軽蔑』
5. 『強調』と『繰り返し』だけで授業の効果は五倍に増大する
6. 自分の授業についての『否定的コメント』は避けること
7. 説明や板書はなるべくテキストや授業ノートを見ないでせよ！

●話術とは何か？

1. スピードで話し、かつ『緩急』を大切に
2. 『話術』は『間術』である
3. 声が大ききだけで三倍は有利

4. つとめて『一対一の語り方』に徹する
5. 『自分流』の『術』を見つける

●板書篇

1. 黒板に向かって話さず、身体を半分生徒に向けて書く
2. 無言の『ライティングマシーン』になるな
3. 板書は『デザイン』の感覚を大いに取り入れよ
4. 生徒を『コピーングマシーン』にさせるべからず

——実際の〈講義心得〉には、上記の各項目ごとに詳細な事例と説明がついているのだが、見出しを見るだけでも十分に「気合い」が伝わってくるというものだ。さすが、何十年にもわたって県内随一と言われた有名講師だけのことはあると実感する。こういう人が身近にいれば、講義やトークに対する覚悟や心構えが鍛えられるのも当たり前だろう。実際、『講義名人』の肉声に接するのが最良のトレーニングだ。

生まれ育った家庭のなかでの『言語生活』のありようはその後の人生にどんな影響を及ぼすのだろうか。もともとひとりっ子だったこともあり、家のなかで話すとしても母親か父親しかいなかった。父親は筋金入りの口下手だったのに対して、本書で繰り返し書くように、母親は子どもに対してはようしや

べるわりに言うことがけっこうきつかった。ちよつとでも声が大きくなるものなら、すかさず「もつと小さい声でしゃべりなはい！」と叱られるのが常だった。当然予想される結果として、昔からの知人たちならば、私がどうしようもないほど「口下手」だったことをよく知っているはずだ。相手と対面しても声は小さく口数も少なかったし、ましてや大勢の人前で何か話をするなど問題外の外。

しかし、そういう私も、高校を卒業してからは遠く離れた東京で暮らすようになったので、ことばのちがいがいも含めてまったく異なる言語生活圏に放り込まれた。そして、ほぼ半世紀近い年月が流れ、今の私は講義や講演の機会があるたびに「お座敷に呼ばれて高座で喋るをする」という言い方をする。わざわざ集まってくれた「お客さん」たちを前にして「来てよかった」と感じてもらえることが「喋家」としての責任だ。先に引用したかつての〈講義心得〉の精神は今でも私のなかに息づいている。

大きな学会大会はもちろんのこと、各種の講演会やシンポジウム、あるいはもつと小さなセミナーやサイエンスカフェまで、お座敷の形はさまざまだ。それぞれのお座敷とお集まりいただく客筋に合わせて、お見せする「紙芝居」—— 投射するスライドのこと—— を用意し、しかるべき喋を準備して初めて「高座」のお務めが果たせる。

私の高座を実際にどのような段取りで進めるのかの詳細は、数年前にまとめた記事「高座心得—— 喋

と紙芝居について」(三中 2019) を参照していただきたい。下記ではその要点をかいつまんでお話ししよう。

1. 表紙ができれば半分完成—— どんな高座でも紙芝居はたいい数十枚の分量になる。しかし、冒頭の表紙スライドさえ完成すれば、たとえ本論部分がぜんぜん影も形もなかったとしても、もう「半分はできあがった」と気分的に余裕ができる。そんな楽観論に浸れるのは、表紙が仕上がった時点で、喋の筋書きが最初から最後までおおまかに透視できるからだ。あらかじめ決まっている高座の演目と持ち時間のもとでは、喋のスタートとゴールだけでなく、途中のコンテンツもほぼ決まってくるだろう。それが見通せればしめたもの。

2. 喋が主、紙芝居は従—— 私は研究者という喋家はやはり喋そのものできちんと勝負すべきであつて、お座敷のプロジェクトで映す紙芝居は「付け足し」にすぎないと思ってきた。だから、文字や図表をてんこ盛りに貼りつけたようなスライドはもうそれだけで「失敗」であり、ましてやそれをひたすら読みあげる研究者「喋家は出直したほうがいい。『喋家』は「活動弁士」ではない。同様に、研究者「喋家」もまた「スライド読みあげマシン」ではない。やるべきことは、紙芝居の過度のつくり込みではなく、話芸のさらなる磨きあげだろう。

3. 紙芝居づくりⅡ 噺づくり——私の場合、噺があくまでも「主」なので、紙芝居はその噺を高座でスムーズにつないでいくための手段としてつくられる。噺の筋書きに含まれるキーワードやトピックをかいつまんで「可視化」することが紙芝居が果たすべき役割だ。だから、ワタクシにとっての「紙芝居づくり」は「噺づくり」と同義である。紙芝居の連なりは噺の台本づくりと並行して進むことになる。同時に、紙芝居の前後左右のつながり方を見ながら、噺の筋書きが大なり小なり修整されることもありうる。

4. 高座での噺の記憶術——私にとっての紙芝居は「従」なので、文字や図表を細かく詰め込むことはない。むしろ、シンプルすぎるほど少数の文字あるいは図版を大きく拡大して示すのが基本だ。高座で原稿を読みあげる噺家はどこにもいない。私がめざしている研究者のトークスタイルもそれと同じ。私の場合、噺のコンテンツをそのつど紙芝居に「埋め込む」ようにしている。もちろん、聴衆からは見えはしない。中世記憶術の「場所に覚えさせる」技法に則って、各スライドにキーワードやトピックを不可視的に配置する。こうすれば、噺の原稿はいっさい不要となり、紙芝居をめぐるだけで、噺が次々つながり合われていく。

5. 稽古しなくても練習完了——私の紙芝居づくりは噺づくりと同時並行で行う。したがって、紙芝居が完成した時点で噺づくりも完了する。紙芝居づくりの過程で何度も繰り返し噺の台本を再検

討しては修正をして、必要なキーワードなどはすべて紙芝居に埋め込んでいる。だから、噺の稽古Ⅱ発表練習（リハーサル）をあらためてする必要はないということだ。

私は自分なりの噺の「勢い」をできるだけ活かすようなスタイルを時間をかけてつくってきた。だから、この箇条書きは必ずしも万人向けのガイドランスにはなっていないかもしれない。研究者Ⅱ噺家が高座に上がったときのふるまいは、人それぞれの個性をあらわす。噺のテンポや間のとり方など高座でのパフォーマンス上の細々したことは、一般論ではどうしようもなく、噺家一人ひとりの癖（個性）に合わせて磨いていくしかない。

人前で話（噺）をしたり、文章を書いたりするときは、私のなかのさまざま「別人格」がオモテに顔を出す。本書も例外ではない。実は私はたくさんいるのかもしれない。



京都篇

1 伊勢湾台風のおぼろげな記憶

私が生まれたのは一九五八年（昭和三十三年）二月のことだ。生まれて最初の記憶がいったい何だったのか。それは人それぞれきつとちがうだろう。しかし、私の場合、「最初の記憶」ははっきりしていて、それは伊勢湾台風が日本を襲った一九五九年（昭和三十四年）のことだった。京都駅から竹田街道に沿って南に向かって走っていた路面電車である京都市電は、鴨川にかかる勸進橋を渡ってすぐの分岐点で、左に直角に曲がって伏見稲荷方面に向かう稲荷線とそのまま直進して中書島が終着の伏見線とに分かれた（福田 2018）。私の生家（父方の家）があった伏見区深草下川原町はちょうどその分岐点あたりにあった。下川原町という地名からもわかるように、元は鴨川の河原（氾濫原）だったにちがいない場所だ。

京都市の古地図データベースである「近代京都オーバーレイマップ」の「昭和二八年（都市計画）」図を参照すると、当時の鴨川はまだ河川整備が進んでおらず、勸進橋付近では現在よりも大きく湾曲して流れていたようだ。歴史に残る台風だった伊勢湾台風は一九五九年九月に紀伊半島に上陸したのち近畿地方を縦断した。そのときの豪雨が原因で勸進橋湾曲部の左岸堤防が決壊したのだろう。市電が走る竹田街道（「電車道」とよんでいたかすかな記憶がある）は周囲よりも一段高かったため、鴨川寄りの勸進橋町がたとえ浸水しても、電車道の反対側の下川原町までは水が溢れなかったはずだ。しかし、実際には

あつという間に濁流が押し寄せてきて、下川原町一帯は軒並み床上浸水の被害を受けた。

伊勢湾台風がやってきたとき、私はまだ一歳半だったので、水が押し寄せる前に二階に連れていかれたのだらう。風雨のなか、二階には大人が誰もいなかったで、不安になって階段の上から首を出して階下を覗いたら、流れ込む濁り水で畳がぶかぶか浮いていた。家財道具の退避にかかりきりだった母が私に気づき、「のぶちゃん、今降りてきたらあかんえ！」と叫んだ金切り声が私の記憶には今でも残っている。あとにも先にも床上浸水の体験はこのときだけだ。後年、母にその話をしたところ、「あんた、そんな昔のこと、ようはつきり覚えてるなあ」とあきられた。床上浸水の後始末はきつとたいへんだつたにちがいないが、そのあたりの記憶はまったくくない。

2

秋菜莢の滋味

まだ物心もついてへん時分の記憶いうたらやっぱり「味の記憶」やるな。三中家は外食とかぜんぜんしいひん家で、いつも母が毎食ご飯の用意をしてたんやけど、私が幼い頃にどんなもんが食卓に並んでいたかはぜんぜん覚えてへん。それよりも、家の裏庭に植わっていた秋菜莢あきくみの実のほうが記憶にはつきり残ってるで。

当時の三中家は二階建ての一軒家やったけど、敷地そのものはえらい狭かった。そやし裏庭いうてもたいした広さはなかったけど、そこに不釣り合いなほど太い菜莢の木があってな、秋になるとたくさん丸い実が鈴なりになるねん。これがほんまにおいしかった。秋の日差しが入る季節になって、縁側から降りて熟した赤い実を採ってはいくつも食べてるとな、母に「そんな渋いのん、小さい子おがぎょうさん食べたらおなか痛なるで」って言われるねん。たしかに渋いことは渋かったけど（タンニンのせいらしい）、甘酸っぱいあの味は今でも忘れられへん。

数年後に三中家が伏見から宇治に引っ越すとき、その菜莢の木は引っ越しの手伝いに来た母の弟が切ってしまった。「なんで切らなあかんねんな。そのまま残しといたらええやんか」と母が止めに入ったが、「こ、こんな木い、じゃまなだけやんけ」とその叔父がどもりながら根元から切り倒してしまった。タンニンが渋めのフルボデイの赤ワインを抜栓するたびに今でも思い出すあの菜莢の味しかし、秋菜莢はその後現在にいたるまでまったく口にする機会がない。ほんま残念なこととしてしまったな。

食べもんのことを話しだすとキリがなくなるのはしゃあない。すんまへんなあ。

3 深草の原っぱから伏見稲荷の山へ

当時は今よりも子どもの数のはるかに多かったのだろう。生家の近くにも同年代の子どもがわらわらいたので、幼稚園から小学校の時分から連れもつてあちこち遊び回った。勧進橋の自宅のすぐ近くを東高瀬川が流れていたが、近くの染色工場から出る廃液が当たり前のように流されていて、子どもが水遊びできるようなきれいな川ではまったくなかった。

しかし、第二次世界大戦中の深草には陸軍第一六師団司令部が置かれていたこともあり、だだっ広い遊び場所にはこと欠かなかった。そして、太平洋戦争中の軍隊にちなむ名前が今なお残っていた。現在、京都府警察学校の敷地になっているところは、私たちがよく遊んだ当時はごくふつうに「練兵場」とよばれていた。その前を南北に伸びる通りは「師団街道」と称され、現在は龍谷大学深草キャンパスがある交差点で東西に走る「第一軍道」と直交していた。深草はかくのごとく「軍隊の街」だった。現在の風景からは想像もできないが、かつての深草一帯には原っぱや田んぼはいたるところにあった。いわゆる「野っぼ」もそこかしこに点在していたので、走り回ってうっかり落ちないように気をつけなさいといけなかった。

もう少し東まで足を伸ばして疎水を越えれば、そこはもう伏見稲荷大社の境内だ。参道の両側にはたくさんの店が並び、名物の雀や鶉の串焼きが売られていた。昭和三〇年代には、白服に身を包んだ手足の欠けた「傷痍軍人」たちが参道でアコーディオンを奏でながら物乞いをすることもまれではなかった。小学校に入ってから、虫網を片手にお稲荷さんの千本鳥居を通って稲荷山の上まで往復してくることもあった。ただ遊び回るだけでなく虫採りにもしだいに熱が入り始めた。もの蒐めのきっかけはささいなことからは始まり、しだいに「物狂ひ」へと知らないうちに大きくなっていく。

4

おくとさんと天窓——「正調きつね井」と「玉子井」

母の実家（吉田家）は同じ伏見でも深草よりやや南に下った東塚町にあって、当時は母方の祖母がまだ存命していた。場所的には、疎水から宇治川へと連なる運河の濠川が曲がるクラックの内側でな、すぐ近所には玉乃光酒造や鶴正酒造、松山酒造など伏見の造り酒屋がいくつもあったし、将来筋金入りの「のんべ」になるには申し分のない生育環境やな。実際、吉田家のすぐ隣に鶴正酒造があって、蔵の前の道路にはいろんな一升瓶の蓋が散らばっていたので、拾い集めてコレクションにしていたこともあったけど、なんで幼稚園生が酒瓶の蓋を蒐めてたんやろ。私の蒐集癖の萌芽はこの頃から早くも芽生えていたのかもしれない。

な。お揚げさんはケチらんとええのんを買うこと。始末したらあかんで。

このレシピは簡単やけど、真剣勝負でつくらなあかん。とくに、九条ねぎは「火い見せる」だけで十分。まちごうてもぐつつ煮込んでやりしたらわややで。そこだけ注意してな。この「正調きつね井」がちゃんとおくれたら、卵でとじた「衣笠井（桃山井）」にもすぐ使える。安うてシアワセになれたらもう何も言うことないやんか。なお、この「きつね井」のレシピは、念のため、複数のネイティヴ「京おんな」（世代いろいろ）に確認したうえで、「よそさんに教えても大

いわゆる伝統的な「京町家」の造りのままの家は今ではだいぶ少なくなってしまったけど、私が入り込んでいた頃の吉田家は昔のままの細長い町家造りで、天皇の「御真影」がうやうやしく飾られていた表玄関とは別に、そのまま真っすぐ内玄関をくぐったら土間（通り庭）の厨まで土足で入れた。厨にはちゃんと「おくどさん」「かまど」があつてな、厨の天井はものすごく高うて、そこにぼつんと「天窓」が開いているねん。土間独特の匂いと高天井の大きな空間。今にして思えばとんでもなく貴重な京都の伝統的厨房を目撃していたことになる。

さすがに、私自身が吉田家の厨で何かを調理する機会はありませんかったけど、もし何かつくるとしたらどんな料理がええやろ、と考えると、ここはやっぱり「きつね井」やな。後年、関東で暮らすようになってから、「なんで関東には○○がないんや！」とぶつくさ言うことがあつたけど、その「○○」の輝く第一位は「きつね井」で決まりや。なんでこんな安うてうまい井もんが東国にないのかはいまだにわけがわかりまへんな。なんでやろ。

まあ文句はこれくらいにして、レシピを書いとくし、つくってみて

【食材（4人分）】

油揚げ（8枚） 九条ねぎ（1把） 昆布と鰹節の合わせ出汁（200cc） ほんまもんの味醂（大さじ4） 純米酒（大さじ4）

【調味料】

白砂糖（大さじ1） 薄口醤油（大さじ1） 粉山椒（適量）

【つくり方】

1. 九条ねぎを大ぶりに斜切りする。油揚げ8枚は熱湯で油抜きしてから短冊切りにする。
2. 鍋に味醂と酒を入れ火にかけて煮切る。出汁を投入してひと煮立ちさせる。
3. 1の油揚げを鍋へ。砂糖と薄口醤油を投入し、中火で10分ほど炊く。
4. 1の九条ねぎを鍋に投入し、油揚げとよく混ぜたら、すぐ火を止めて蓋をすする。
※九条ねぎを投入したらすぐ火を止めるのが最大のポイント。こうすればねぎの緑色が変色しない。
5. 井に炊きたてのご飯をよそって、これでもかいうほど4の油揚げを出汁ごとたっぷりかけ、粉山椒を振ってわしわし食べる。



レシピ1
正調きつね井

正調きつね井



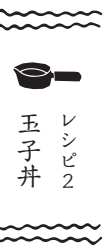
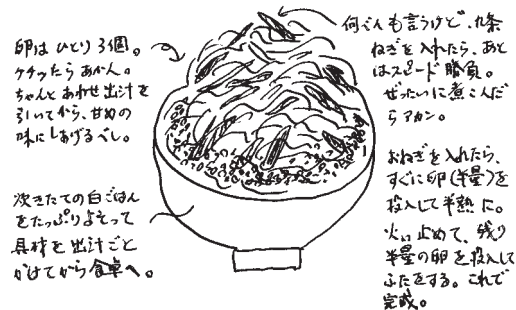
私の蒐集癖がもって生まれたものかどうかは今となってはもうわからない。ただ、ひとつだけ幼い頃の記憶が鮮明に残っている。当時、父の姉がすぐ近くに住んでいて、電車道の向こう側の勧進橋町に家があった。あの頃はまだ目新しかった洋食レストランの老舗〈辻川〉——現在は〈辻川〉伏見店として継承されているようだ——のすぐ裏手だった覚えがある。

5 剥製標本とコレクター癖の開眼

加藤政洋・〈味覚地図〉研究会がまとめた『京都食堂探究——「麺類・丼物」文化の美味なる世界』（2023）には、京都ならではの丼がいくつも登場する。すでにあげた「きつね丼」はもちろん、その卵とじバージョンである「衣笠丼」——ただし、南の伏見あたりでは「桃山丼」とよばれていた——とか、謎めく「木の葉丼」とか、関東では絶対に見られへん丼ものがふつうにある。さすがに「玉子丼」は東西共通なので悩むことはないやろ。玉子丼は、しっかり合わせ出汁を引いて、味醂ときび砂糖で甘めに味つけ、たっぷり卵三個でふんわり仕上げられる。

丈夫や」とのお墨付きをもちろてるので、致命的まちがいはきつとあらへんと思います。

玉子丼



【食材（1人分）】

卵（3個） 九条ねぎ（1本） ご飯（1合） きざみ海苔（適量）
昆布と鰹節の合わせ出汁（100cc）

【調味料】

日本酒（大さじ2） 味醂（大さじ2） 薄口醤油（大さじ1） きび砂糖（大さじ1）

【つくり方】

1. 九条ねぎは斜切りにする。
2. ボウルに卵を割り、ざっくり溶きほぐす。
3. フライパンで合わせ出汁を火にかけ、1の九条ねぎを投入して中火で炊く。やわらかくなったら調味料一式を加える。
4. 2の溶き卵の半量を3に投入し、ゆるく固まってきたら、卵の残り半量を投入し、火を止めて蓋をする。
5. 炊きたての白ご飯を丼に盛り、4の具材を汁ごとたっぷりかける。
6. きざみ海苔をトッピングしてできあがり。



玉子丼は卵が主役なので、卵をケチったらアカン。景気よくひとり3個使うべし。ええか、1人前3個やで。あと、九条ねぎは、きつね丼のときと同じで、火を通しすぎひんように。

その姉の連れ合いは、当時でもめずらしい動物剥製づくりを生業としていて、その家に行くときと玄関から居間までたくさん剥製標本がずらりと飾られていた。姉の夫がどのような経緯で剥製標本商となったのかは誰も教えてくれなかったが（子どもに説明することではなかったのかもしれない）、おびただしい数の剥製や貝殻などが袋詰めのまま家中に積み上がっていて、それらのコレクションをいつまで見ている私はずんずん飽きなかった。

のちに三中家が深草から宇治に転居したとき、私は小袋入りの貝のコレクションを他の三葉虫などの化石とともに何箱も譲り受けた。下川原町から引越したとき私はまだ小学二年生だったが、生まれながらの「コレクター」としての本性を見抜かれていたのかもしれない。

拙著『読む・打つ・書く』（三中 2021）の冒頭「本晰前口上」にも書いたことだが、市電伏見線の終点・中書島には母の姉の家があった。その家は廃品回収を家業としていたので、倉庫にはさまざまな古本や古物が山になっていた。日がな一日、かび臭い古本の束を漁ったり、当時はまだたくさん出回っていた真空管を蒐めたり、果ては出どころの知れないタイトルの破片までごっそり溜め込んだりとコレクションはとめどなく膨れあがっていった。私の蒐集癖はかくして病膏肓に入ることになる。

6

麦飯のあじない想い出——「土鍋玄米糍飯」

三中の家にはもともと「外食なんかしたらあかん、もったいない」というきびしい「家風」があった。それは京都人特有の「始末の精神」がすみずみまで浸透していたからかもしれないけれど、それ以上に母の始末ぶりが度を越していたからやと今にして振り返ればそう思える。近所の洋食レストラン（辻川）にしても、あんなに近くにあったのに、家族で食べに行っただけだった一回だけやった記憶しかあらへんもんな。ほんま、吝嗇は京都人の誇りやな（知らんけど）。

私が小学二年生のとき、両親は宇治のとある新興分譲地に土地込みで建売の一軒家を購入して引越した。おそらく、三中家にとっては、とりわけ母にとっては、清水の舞台から飛び降りるみたいな一世一代の買い物やったはずで、その直接的影響は毎食出されるご飯に反映されることになる。要するに、「米の飯」がいきなり「麦の飯」に代わってしても、これはご飯好きの私にとっては天地がひっくり返る大事件やった。明治時代の女工でさえ「米3…麦7」の麦飯やったのに（湯澤 2018: p.83）、三中家の「米0…麦10」はちょっと他ではありえへん「純粹麦飯」やった。

今ではあの頃の「麦飯」の味と臭いを再現することはできひんやろし、したくもないけど、家計の

すべてを切り盛りしていた亡き母にしてみれば、そこまですらないと専業主婦としてやりくりしきれへんかったんやろうと思う。繊維染色機械の設計技師やった父は家のことは母にまかせきりで自分では何ひとつできひんかったし。

この「一〇〇%麦飯」は心理的ハードルがちょっと高すぎるけど、白米や玄米に麦や雑穀を混ぜた「糍飯^{かてめし}」やったら土鍋を使って今でもへみなか食堂^{か食堂}ではほぼ毎日炊いている。レシピは下の通り。

玄米を研ぐところだけちゃんとなしたらあとはとくにむづかしいこ

【つくり方】

1. 玄米1合を水洗いしたのち、ザルに入れて“死ぬほど”研ぐ。
※“死ぬほど”とは“ありえへんほど”という意味で、100回くらい頑張っって研がなあかん。玄米は白米とはちゃうしな。そこは気いつけて。
2. 土鍋に1の玄米を移し、もち麦や雑穀を大さじ2追加して、最後に水2合を投入する。
3. 数時間浸水させたあと、土鍋を強火にかけ、沸騰したら強火のまま15分間炊き続ける。
4. 火を止めて10分間蒸らす。
5. おひつに移す。



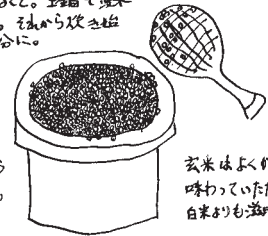
レシピ3
土鍋玄米糍飯

土鍋玄米糍飯

玄米は死ぬほど研いで、研ぎ汁がすくえ過ぎるがなるべく。土鍋で浸水させること数時間。それから炊き始める。むらしは十分に。

か食堂では、雑穀を混ぜて炊くことにしている。

あまは精米しない丸玄米で、ふつうの土鍋で炊ける。



玄米はよく研いで味わっていたら、白米よりも美味あり。

とはないはず。もしふつうの白米で糍飯を炊くんやったら、水は米と同量にして、沸騰後の炊飯は一〇分間ではなく三分間で大丈夫(研ぐのも浸水ももっと楽や)。なお、右の糍飯レシピで使った土鍋は「ハリオのご飯釜(一合炊き)」やけど、他の土鍋でもたいしてちがいはないやろと思う(やってみてな)。

宇治に引越してからの中家^{なつか}の厨房では母はガス炊飯器しか使わへんかったけど、ご飯は土鍋で炊くほうがはるかにおいしいのんとちゃうか。ガス炊飯器や電気炊飯器は、言うたらなんやけど、土鍋に比べるとどうしようもなくあじない。

7 叩けば音が出るマリンバ

時間を少し巻き戻そう。私が通った幼稚園は深草のすぐ隣の藤森にある京都聖母学院幼稚園だった。毎朝きげんよく通っていたと母は言っていたが、当の私は何ひとつ覚えてはいない。しかし、幼稚園附設の音楽教室ではとても貴重な体験をさせてもらった。そこで習える楽器の選択肢は三つあった。最初のふたつのピアノやヴァイオリンはありふれた選択肢だったが、最後のひとつがマリンバだった。幼稚園でマリンバ教室があるなどというのはとてもめずらしい(今でも他では聞いたことがない)。わが母は何を思ったのか(とち狂ったのか)、あえてその「少数派」のマリンバを選び、私はマリンバのバチ(マレット

ト)を抱えて幼稚園に通うことになった。二年保育の幼稚園だったので、私が五歳のときだった。

当時のことは曖昧模糊としているのだが、しかし、ひとつだけ覚えているのは祇園会館でのマリンバ発表会に出て、身長が足りなかったのので台に乗ってマリンバを叩いたことだった。演奏会用のちゃんとした服を着させられて、暗い舞台袖から照明に照らされたまぶしい舞台上歩いて出て、何だかよく覚えていない曲を演奏して、客席にお辞儀をして舞台袖に戻った記憶は今でも残っている。

深草の砂川小学校に入学してからはマリンバとの縁はいったん切れたのだが、宇治に転居して中学校に入る直前に、母はまたまた何を思ったのか、ヤマハのマリンバを自宅用に買ってくれた。四オクターブ音域の「YAMAHA YM-400C」が自宅に届いたとき、搬入業者は「この機種は京都ではまだ数台しか入っていない」と言っていた。その後は高校にいたるまでほとんど自学自習でマリンバを練習し続けた。楽典や楽譜の読み方も自分で勉強するしかなかった。

通崎陸美さんにも前に訊かれたのだが、マリンバを幼稚園で教えてくれた先生がいったいどの誰だったのか何という名前だったのか、どんなふうに教えてもらったのかは残念なことになった。私の記憶に残っていない(やっぱり私はただのアホぼんやったんちゃうか)。そのうち、ふっと思い出す日がいつ来るのだろうか。

8

お豆さんあれこれ——「五目豆」と「黒豆」

「上がりの出囃子」にも書いた通り、私は母から料理のことをいっさい教わらへんかったので、味は舌で覚えていても、そのレシピについてはまったく無知のまま育ってしまったのはかえすがえすも残念無念や。「リバース・エンジニアリング」のように、できあがった料理から逆にそのレシピを復元する方法があったらよかったんやけど、そんなつごうのええことは期待するだけむなしいな。

たとえば、京都でいう「昆布豆」は三中家ではときどき食卓に登場したし、年の瀬になれば「黒豆」がおせち料理の一品として炊かれた。お豆さんを炊くのはどこの家でもやることやけど、味つけの「振れ幅」が家によっても地域によってもけっこう大きい。のちに東京に下ったとき、売られている煮物全般の濃い味つけには閉口した。水飴で炊いたような真っ黒けの煮豆は何とかしてくれへんやろか。

〈みなか食堂〉での定番メニューである土鍋で炊きあげる「五目豆」のレシピを以下に書いておくのでちよっと見てくれるか……

黒豆は加熱と冷却を繰り返す三日がかりの厨房仕事になる。事前に時間をかけて黒豆にしっかりと吸水させることと、炊いている間は超弱火を心がけ、煮汁の補給を絶やさないこと。これさえ守れば心配しなくてもしわのないきれいな黒豆に仕上がる。なお、黒豆を炊くときは鉄のフライパンをいつも使っているので、巷間で広まっている「錆びた釘」を入れなくてもちゃんと真っ黒に炊きあがる。鉄のフライパンはほんま鉄板やで。

ふだんの「昆布豆（五目豆）」と正月用の「黒豆」では、同じお豆さんでも、炊き方がぜんぜんちがうので気をつけなアカン。〈みなか食堂〉では毎年の大晦日が近づくと次ページの「黒豆」レシピの通りに炊いている。

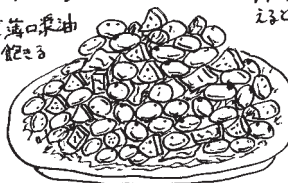
味醂と砂糖の甘みをベースにして、薄口醤油を少しだけ加えて炊いている。水気はあまり飛ばさへんほうがおいしいので、「つゆだく」でどうぞ。このレシビに従って何回か炊いてみて、昔の三中全会の味にできるだけ近寄せている。それでも、料理の味ははてしない試行錯誤の連続やな。いつまでもどこまでもきりがない。

五目豆

土鍋にふくら炊きあげた五目豆は、一口に食べ続けられる。

やや甘口で薄口醤油の味付けは飽きることはない。

酒のアラにも飯の皮にも。



黒豆はすべて大豆と同じサイズに切りそろえることよ。

お豆さんが笑ってるみたい。



レシビ
五目豆 4

みなか食堂の五目豆は、お粥に煮つけなくて、汁気を残すように仕上げます。汁をすって五目豆にかけて食卓へ。薬味なしで、お代わりOK。

【食材】

乾燥大豆 (300g) にんじん (1本) こんにゃく (1/2丁) ごぼう (1/2本)
れんこん (15cm長) 昆布 (好きなだけ)

【調味料】

味醂 (大さじ1) 砂糖 (大さじ3) 薄口醤油 (大さじ2) 純米酒 (大さじ1)

【つくり方】

1. 土鍋に乾燥大豆を入れ水1.5ℓとともに半日浸す、火にかけて煮立ってきたら十分にアク取りをする。
2. 野菜類はすべて5mmのさいの目切りにする。れんこんとごぼうは酢水にさらす。こんにゃくは熱湯でアク抜きする。昆布は1cm角にざくざく切る。
3. 1の土鍋に2の食材と調味料を入れ、煮立ったら弱火にしてことこと煮る。焦げつかないように注意すること。
4. 豆がやわらかくなったらできあがり。土鍋だと3時間ほどで炊きあがる。炊きあがったら土鍋ごと冷ましてじっくり味を染み込ませる。保存するときは冷蔵庫で。

【目録 二〇〇三年一〇月一九日（日）】

◇半ば備忘録として——ぼくがもっているAgassizの『分類論』のコピー原本は、院生の頃に当時の東大総合研究資料館にいた阿部宗明さんから貸していただいたもの。『分類論』（1859）は、Agassizの伝記作家であるEdward Lurieによって一九六二年に復刻されている。阿部さんに貸してもらったのは、この復刻版。その頃（一九八〇年代）、総合研究資料館では、速水格さんや大場秀章さんが中心となって「生物地理研究会」という会合をもっていた。私が発展分岐学や分断生物地理学についての最初のセミナーをしたのは、この研究会の場のこと（一九八四年）。阿部さんはたまたまセミナーに参加されていて、終わった後で声をかけてもらった。阿部さんの当時のポストは「築地おさかな資料館」の館長で、東大には囑託として週に何回か来られているとのことだった。その後、資料館の阿部さんの部屋を何度か訪ね、話をうかがったり、本を借りたり、あるときはつくばにある自宅（別宅？）におじゃましましたこともあった（いったいつくばのどこにあったのか今となっては記憶がすべて揮発しているのは悲しいことだ）。

私の長年にわたる関心の対象が、多くの知人たちの想い出にすらなり（その多くは故人となってしまう）、さらにたくさん本の記憶ともつながっている。



東京篇

1 乱世東大駒場寮——東京ひとり暮らしの始まり

「残食ご用意できました」——夜九時を過ぎてひっそりと静まり返った寮内に毎夜のように流されるこの館内放送とともに、いきなり中寮・北寮・明寮の方々の部屋から駆け出す寮生のバイソンの群れのごとき地響きが響きわたる。目的地は日頃から寮生の胃袋を満たしている食堂だ。東京大学駒場寮の寮食堂で供される夕食が残ったとき、その「残食」はことごとくたった半額で飢えたる寮生たちの腹の中におさまるからだ。早い者勝ちで「残食」はどんどんはけていく。今でいう「フードロス」などということばはそもそももなかった。

私が生まれ育った京都をあとにして東京大学駒場キャンパス内にある駒場寮に入寮したのは一九七六年三月のことだった。東京大学の入学式は毎年春の四月一二日と決まっていたので、それまでに入寮の申請手続きと引越しをすまさなければならなかった。入寮の審査と面接をかしこまって受けていたとき、たまたま東京大学音楽部管弦楽団（以下「東大オケ」）のワルイ先輩たち（木管楽器の諸先輩たちはとくにタチが悪かった）に勧誘され、引きずり込まれるように入団することになった。東大オケの呼称でいえば、私の「楽年」は「51Perc」——昭和五一年入学打楽器パート——ということになる。その勢いで、まだ入学式もすんでいないのに、いたいけな私は東大オケの春合宿（千葉の岩井海岸だったか）に参加させ

られ、さらに日本武道館での自分の入学式では毎年恒例のリヒャルト・ワーグナー「ニュルンベルクのマイスタージンガー」第一幕前奏曲の演奏を終えた東大オケの後片づけまでさせられ、以後ほぼ一〇年間に及ぶオケと大学の二重生活に翻弄されることになった。夏の演奏旅行（サマーコンサートと音楽教室）から冬の定期演奏会にいたるまで、この体育会系オケはいったん深みにはまればもう戻ってこれない。

この年、私の出身高校から東京大学に入学した生徒は他には誰もいなかった（この年に限らずもともとほとんど皆無だったが）。まわりに知り合いがひとりもないのは気楽といえれば気楽だったが、その一方で大学のなかで生きていくのに必要な情報や集団生活のすべはひとつ残らず自力で集めて学ばなければならぬという「文化格差問題」がことあるごとに表面化した。大学内に先輩や同輩の人脈がないためにたとえば教養課程の履修科目や教科書を選ぶときに、あるいは三年以降どの学部・専攻に進学するか（東大の理系では二年の終わりに学部進学先を決める「進振り制度」がある）を決めるときに、よりどころとなる情報が入ってこない。学内外のさまざまなコミュニティやネットワーク（可視化されていることもあれば不可視化されていることもある）の存在は私のような「部外者」にとっては時として心理的な「壁」になる。いずれにしても、大学生活と寮生活の双方を生き抜くには、自力で何とかするしかなかった。

今はなき東大駒場寮に関しては、寮長経験者である松本博文『東大駒場寮物語』（松本 215）がとても興味深かった。この本では、東京大学駒場寮の長い歴史とその終焉までの経緯が詳細に語られている。

本書の第一章「ある駒場寮生の話」（pp.11-94）から第二章「自由の駒場寮史」（pp.95-172）に書かれている寮内での体験談の多くは私自身も体験した。同時に、まったく知らなかったことも多かった。本書に描かれている時代は一九九〇年代前半から二〇〇〇年代はじめまでだ。一方、私が駒場寮に住んでいたのは本書よりも一五年ほどさかのぼる一九七六〜七八年のことだった。しかし、時代がちがっていたとしても、本書は三〇年前の私的な記憶を掘り起こし再生するうえでとてもよい「触媒」としての役目を果たしてくれた。

実際、本書を読み進むにつれて随所で昔の記憶がよみがえってきた。思い起こせば、私が駒場寮に入寮した当初は「日曜会」という部屋に入ったが（中寮25-B、の中寮30-S）、二年生になってからは東大オケ部屋をつくった（中寮B側、一階ではなかった）。部屋の真ん中に焚き火の焦げ跡が残り、壁には所狭しとかつての学生運動の痕跡であるスローガンが書きなぐられていた。駒場寮はキャンパス内の「閉じた生活の場」だったので、ありとあらゆることが起きていた記憶がある。当時は成田空港建設に関わる「三里塚闘争」がクライマックスを迎えていて、駒場寮内外でいろいろな動きや騒ぎがあった。三里塚闘争に関わっていた上級生や同級生も少なからずいた。

もちろん「寮雨」とか「インボ合戦」とか「ストーム」など、本書で言及されているかつての駒場寮ならではの（他言がばかられる）「恒例行事」はすべて体験した。関東大震災クラスの地震でも倒れないよ

うにと極厚のコンクリ壁で建てられた駒場寮の薄暗い寮内には良識ある女子学生たちはけっして立ち入らなかつた（監禁されて海外に売り飛ばされるというまことしやかなウワサが広まっていたらしい）。しかし、深夜や早朝に、本来いないはずの女性の姿を廊下や炊事場で（ときには室内でさえ）見かけることがあったが、あれはきつと幻覚だったにちがいない。そうにちがいない。

私が体験した「ストーム」は、真夜中にドアを叩き回るような生易しいものではなく、ドアを蹴破って狼藉を働くタイプが多かった。もちろん、防衛する側の寮生はバケツで水を浴びせたり、ときには乱闘による寮生の負傷事件に発展したこともある（それがのちに駒場寮内でのストーム禁止措置の直接の原因となった）。「ストーム」があるときには、事前に察知した寮委員会が「これからストームがある模様です」と寮内放送で「警戒警報」を流していた記憶がある。「ストーム」する側も寮外で「ストーム・シミュプレヒコール」を叫んでから寮内に突入していった。そんな時代だった。

しかし、本書（松本 2015）の後半、第三章「駒場寮存続運動」（pp.173-194）、第四章「一寮委員の記憶」（pp.195-236）、そして第五章「駒場寮最後の日々」（pp.237-280）に詳細に記されている駒場寮廃寮闘争の顛末は、二〇〇一年八月の廃寮強制執行にいたるまで、私のまったく知らない時代のことだ。寮委員長を務めた著者はさまざまな残存資料を踏まえて、駒場寮がどのような経緯で廃止されるにいたったのかをたどる。

本書のオビには「自らの居場所を守ろうとした学生たちを描く、哀愁の青春ノンフィクション！」と書かれている。たしかに現在の駒場キャンパスには駒場寮の「遺跡」しか残っていない。月日の流れは無慈悲きわまりない。廃寮に関わった教養学部の教員たちは大学側に加担した「ワルモノ」として本書に登場する。たしかに、寮生からみればそうなのかもしれないが、駒場寮問題の最前線に立ち会った教員のなかには「寮生相手にこんなことまでしないといけないのか」という苦しい自問自答があったことを私は個人的に聞いている。

京都にいた頃はひとりで過ごすことが多かったが、駒場寮に放り込まれてからは朝から晩までいつもまわりにたくさん人がいた。大学構内で「暮らす」という点では、駒場寮は京都大学の吉田寮（平林他 2019; 杉本 2020）と似たところが少なからずあったようだ。高校までの私は明らかに周囲から「浮いて」いたが、駒場寮のなかではもつとヘンな学生たちだらけなので、とても居心地がよかった。「外れ値」の悲哀は東京大学ではそもそもなかった。いったい何年留年を続けているんだかわからない素性不明の寮生は掃いて捨てるほどいた（泥棒が明寮の空き部屋に住み着いていたこともあった）。夏の盛り、中寮の階段の壁にしがみついて「みくみくみく」と鳴いていたあの寮生はその後どうなったのだろう。真夜中の道路工事のバイトは一晚一万円だったせいも大人気だった。本書を手にした元駒場寮生ならば、こういう断片的な記憶が次々に浮かんでくるにちがいない。

後年、どうして自宅から通える近くの京大ではなく、わざわざ遠くの東大に行こうと思ったのかと訊かれることが少なからずあった。確たる答えは私自身もことばにはまだできない。漠然と「近くよりも遠くのほうがいいかなあ」くらいの理由しか思い当たらない。結果として、高校時代までとはまったく違った道を進むことになったのだが、「選ばなかった道」を選んだとしたら私はいったいどうなっていたのだろうか。もっとシアワセな別の人生が開けたのだろうか。それはくよくよ考えても詮無きことだろう。

いずれにしても、私は京都から東京に出てきて、まったく新しい道を模索し始めた。

2

鍋もともに育つ——「牛すね肉カレー」と「丸ごとキャベツカレー」

厨房に立つ私の人生は東京から始まった。今の「みなか食堂」の厨房用具はすべて東京に出てきてから買い揃えたものばかりだ。その多くは現在まですでに半世紀近く使い込んでいる。遠い昔を思い起こせば、私が自炊生活を始めたのは二十歳前のことだった。当時の渋谷西武に入っていた厨房用品店（オレンジハウス）で、厚手アルミ製の深鍋とずっしり重い鉄製フライパン（ステーキパンとオムレツパン）のかなり上等なのを選んで買った。けっこうなお値段だったが、覚悟を決めて買っ

たと記憶している。どちらの鍋もパンも壊れることなくとても長持ちし、半世紀近く経った現在も「みなか食堂」の厨房で現役として日々働いてくれている。ありがたいことである。

今も使っているこのアルミ深鍋は北陸アルミニウム社製のダイカスト鍋で、直径は二五センチ、底の厚さは四ミリもある。蓋はずっしり重くて、シチューや煮込みには最適な鍋だ。長年使い込んでいるうちに、厨房道具は自分の手になじんでくる。この鍋も年を経るごとに使いやすくなっている。鋳鉄やアルミの厨房器具は基本的に「不老不死」なので、いずれ私がいなくなったあとも、誰かに捨てられないかぎりはいつまでも「亀」のように長生きするにちがいない。鍋釜は永く、人生は短い。

私が京都の生家にいた頃、母親は当時から出回っていた固形の「カレールー」を使ったカレーライスをたまにつくってくれた。それはひよっとしたら「おふくろの味」だったのかもしれない。しかし、私自身は「おふくろの味」などというものはただの「虚構」にすぎない気がしてならない（湯澤2023）。何度も食べているうちに「刷り込まれて」「しまった」という意味ではなつかしい「舌の記憶」にはちがいないだろう。しかし、それ以上の意味はきつとないと今では多少突き放している。

しかし、私の料理歴のなかでもっとも初期からのメニューのひとつがカレーであることは確かだ。


 レシピ
16
牛すね肉カレー

【食材】 牛すね肉(800g) にんじん(大1本) 玉ねぎ(大3個) にんにく(1玉) 生姜(1個) サラダ油(150cc) 缶詰トマト(400g・1缶)

【香辛料】 [A] パプリカ(大さじ4) + ターメリック(大さじ2) + カイエネペッパー(小さじ2) ガラムマサラ(大さじ1)

【調味料】 赤ワイン(100cc) 無糖ヨーグルト(大さじ4) 塩(小さじ2)

【つくり方】

1. 牛すね肉は50g大に切り分けて塩胡椒(分量外)を振り、強火のフライパンにサラダ油(分量外)を引いてしっかり焼き目をつける。
2. 圧力鍋に1の牛肉を入れ、乱切りにしたにんじんと皮をむいた丸ごとの玉ねぎ1個を投入する。水1ℓを入れて高圧設定で火にかけ、圧力弁が回り始めてから15分後に火を止めて自然減圧する。
3. 玉ねぎ2個とにんにくは皮をむいて薄切りにする。生姜も薄切りにする。
4. 厚手の深鍋にサラダ油を弱火で熱して、にんにくをじっくりきつね色になるまで炒める。
5. 中火にして玉ねぎを投入し、きつね色になるまで焦がさないように半時間ほど炒める。
6. 生姜を投入し、やや強火にして炒める。
7. 缶詰トマトと塩そして香辛料[A]を6の鍋に投入し、水分を飛ばしながらしっかり炒める。これでカレールーはできあがり。
8. 2の圧力鍋の肉を煮汁ごと7に移し、赤ワインを入れて加熱する。沸騰したら弱火にする。
9. 水気がなくなってきたら、赤ワインを注ぎ足す。焦げつかないように要注意。
10. 最後にヨーグルトを加えて調味し、ガラムマサラを振ってカレーは完成。ふつうのジャポニカ米を炊くか、あるいはバスマティライスを“湯取り”して、カレーソースに添えるといい。

牛すね肉カレー



このカレーは、バスマティ米ではなく、ふつうのジャポニカ米の方が向いているとママは思っている。

一九七八年に東大駒場寮を出た私は千駄木の木造下宿の六畳一間の部屋に引っ越した。その狭い台所で最初につくったカレーは、当時すっかり読み込んでいたホルトハウスの『カレーの秘伝——これこそ最高の家庭料理』(ホルトハウス1976)の「ビーフカレー」(pp.45-50)がカレーづくりのいわば「原体験」で、そこから私の長い厨房ライフは始まった。その後、カレーづくりの勉強は今にいたるまで途切れることなく、修正や変更はいくつも積み重なったが、次のレシピはその最終形態のひとつといえるだろう。

肉以外の食材を使ったカレーももちろんある。たとえば、野菜だけのカレーの一例としてキャベツカレーのレシピをあげておこう。キャベツを丸ごと鍋に放り込むという「蛮勇」さえアナタにあればシアワセな食卓が待っている。各種香辛料と青唐辛子をふんだんに投入して、ピシッと辛めに仕上げるといい。カレーは辛にかざる。

そのレシピはつくるたびに差異を遂げ、今では昔とはずいぶんちがいがあがる。それでもレシピの基本はほとんど変わっていないので、代表的な二種類の具材として、肉と野菜のカレーのレシピを次にそれぞれ記しておこう。

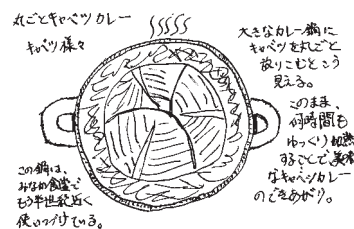
ここは“下宿館”か、はたまた“一刻館”か

二十歳になったばかりの一九八〇年の春、私は二年間を過ごした目黒区の東大駒場寮を出て、文京区千駄木の不忍通り沿いに宿替えした。四月から通うことになる文京区弥生の東大農学部直近にあり、何よりも家賃が安いという条件で、いくつか不動産屋を回って最後に決めたのは、当時すでに築何十年も経っていた木造二階建ての北郷荘だった。上野の不忍池からかつての藍染川沿いに北に伸びる不忍通りは、谷中から下る三崎坂そして向丘へ上がる団子坂と交差する。私の入った北郷荘はその団子坂交差点の裏に回り込んだ奥にあった。狭くて急な階段の上にある風呂なしトイレ共用のたった六畳間の角部屋に、その後一〇年あまりも住み続けることになる。その頃は考えてもみなかった。今思い起こせば、

下町の風情が今なお色濃く残る東京の千駄木に、その昔「八十八」という飲み屋があった。

3 こっちは『下宿館』か、はたまた『一刻館』か——千駄木ライフ(1)

カレーをつくるときはいつも厨房にひとり籠もって何時間も作業をすることになる。私個人の好みでは、時間と手間のかかる料理ほどなぜかしら闘志が湧くので、カレーは格好のターゲットだ。牛すね肉カレーやキャベツカレーはそれなりに時間がかかるが、どんなカレーをつくらうとも、半世紀前のアルミ鍋はいつも私とともにある。使い慣れた厨房器具は何ものにも代えがたい同志だ。



レシビ 17
丸ごとキャベツカレー

- 【食材】** キャベツ (大1個) 玉ねぎ (2個) にんにく (4片) 生姜 (1個) 青唐辛子 (5本) 缶詰トマト (400g) 無糖ヨーグルト (200g) サラダ油 (100cc) バスマティライス (人数分)
- 【調味料】** 塩 (小さじ1) 赤ワイン (200cc)
- 【香辛料 (ホール)】** カルダモン (2粒) コリアンダー (10粒) クローブ (10粒) フェヌグreek (小さじ1) カスリメティ (小さじ1) シルティンムル (10粒) マスタードシード (小さじ1) シナモン (1本) 赤唐辛子 (2本)
- 【香辛料 (パウダー)】** ターメリック (小さじ1) カイエーパー (小さじ1) ガラムマサラ (小さじ1)
- 【つくり方】**
1. 玉ねぎ・にんにく・生姜は薄切りにする。青唐辛子は小口切り。
 2. キャベツは芯の部分をくり抜いて水洗いする。
 3. サラダ油を厚手の深鍋で中火にかけ、香辛料類 (ホール) を炒める。
 4. マスタードシードがばちばちはぜたら、1を投入して最初はやや強火で炒め、きつね色になってからは中火にして炒める。
 5. 香辛料類 (パウダー) と缶詰トマトと塩を投入してさらに炒める。
 6. 5の鍋に2のキャベツを芯の穴を上にして鍋に丸ごと投入し、穴に赤ワインと水200ccを注いで加熱する。沸騰したら中弱火にする。
 7. 2時間あまり煮込むと、キャベツからどんどん水分が出てきて膨張しやわらかくなる。火を弱めてさらに1時間煮る。
 8. キャベツが縮んできたなら、木べらを使って鍋の中でざくざく刻み、ヨーグルトを加えて弱火で加熱し続ける。残り物の冷凍カレーを投入してもよし。
 9. バスマティライスは人数分を用意し、ターメリックを加えた熱湯で時間通り“湯取り”する。
 10. 最後に、ガラムマサラを振りかけてできあがり。

私にとっての北邨荘は、かつて松本零士が漫画『男おいどん』で描いた「下宿館」あるいは高橋留美子の『めぞん一刻』の舞台となった「一刻館」みたいなものだった。

北邨荘の階下にはクリーニング店と喫茶店が隣り合って店を開いていた。やっと住み慣れたある日のこと、そのクリーニング店の主人から「近くにいい飲み屋があるから行こう」と誘われ、横丁に明かりが灯る夕暮れ時、「八十八」の暖簾をくぐった。L字型のカウンター一〇席のみの店は、仙人のような長い白髭を伸ばした主人がひとりで切り盛りしていた。

私が初めての客と見るや、いきなり「ここは「越乃寒梅」しか置いていないよ」と言いつつ、一升瓶からぐい呑みに「越乃寒梅」が注がれた。もう時効だろうから告白するが、駒場寮に巣食っていた未成年時代はろくな酒を呑んでいなかったの、いきなりの「越乃寒梅」は鮮烈な初体験だった。端麗辛口という決まり文句すら思い浮かばず、「すごくうまいです」と月並みに答えたら、「当たり前だ」とけっこう口の悪い主人が返してきた。

「八十八」のカウンターには大皿に盛られた酒の肴がずらりと並んでいた。しかし、メニューらしきものはどこにもないし、もちろん値段もわからない。まごまごしていると、カウンター越しに「ほら、これ」と煮物が突き出され、「次、これ」と焼きものが運ばれる。今でこそそういうスタイルの飲み屋には慣れたが、当時は右も左もわからなかった。その夜は、よくわからないほどたくさん飲んで、ふらふらの足元で北邨荘の急な階段を這い上がった。

その後、ふところが暖かくなるたびに「八十八」に行く機会が増えた。ひとり飲みのものであれば、連れがいることもあった。今にして思えば、「八十八」は新潟銘酒オンリーの店だった。呑むのは「越乃寒梅」がほとんどだったが、たまに「雪中梅」や「越の香梅」を味わうこともあった。その頃の私は「八十八」でしか呑まなかったの、当時の世間ではそれらが新潟の有名銘柄で、プレミアムがつくほど品薄の日本酒であることをまったく認識していなかった。ひょっとしたら猫に小判か豚に真珠だったのかもしれない。

店主はとても気難しい気質だったようで、悪酔い客が入ってこようとすると、大声で追いつ出す場面にも出くわした。主人がどういう経歴をたどったのかはよくわからなかった。おそらく「越乃寒梅」蔵元の石本酒造と縁が深かったのだろう。石原裕次郎や渡哲也が出演した当時の人気テレビ番組「西部警察」に出たこともあると主人は自慢していた。名前を訊いても「千駄木（八十八）」のヒゲと書けば郵便は届く」と言うのみ。最後まで正体不明だった。

「八十八」に通う千駄木の暮らしが一〇年になろうとしていたある日のこと、成城大学レストロ・アル

モニコ管弦楽団の知人と連れ立って暖簾をくぐったところ、奥の間に主人が横になって、「今日は体調が悪いから店は休み。その越乃寒梅をもつていけ。お代はあとでいいから」と。めずらしいこともあるもんだと一升瓶を抱えて下宿で呑んだくれた。数日後、酒代を払いに行ったところ、夕方というのに店は暗いままだった。店先には「店主逝去のため閉店しました」との貼り紙。あまりに急なことで、ことばもなかった。そして、私はあの一升瓶の「越乃寒梅」のお代を払う機会を永久に失うことになった。

端麗辛口という枕詞がつく新潟の日本酒も今では個性的な蔵元が増えてきた。ここぞというときの隠し玉は朝日酒造の純米大吟醸「久保田・萬壽」の無濾過生原酒（限定品）と決めている。新潟らしくないボディのある飲み心地がほしければ村祐酒造の「村祐」がイチ押しだろう。青木酒造の「鶴齢」にぎり酒生原酒は意外にも肉料理に合う。蒸し暑い夏場の夕餉にはキリッと冷やした八海醸造「八海山スパークリング」がオススメだ——新潟のお好み日本酒リストを書き出せばいくらかでも長くなる（三中 2015）。

千駄木を離れてはや三〇年以上が過ぎた。今でも仕事のおりに根津から千駄木あたりを歩きまわる機会がある。その後のバブル時代の地上げと乱開発のせいで不忍通り沿いには高層マンションが林立してしまい、千駄木界隈の風景も大きく変わってしまった。しかし、驚くべきことに、北郵便は今なおそのまま残っており、住人もいるようだ。しかし、かつて「八十八」があつた横丁には昔の面影はまったく

ない。そして、「八十八」で呑んだあの「越乃寒梅」や「雪中梅」はもう二度と戻ってはこない。

4

フライパンで決まる——「ハンバーグ」と「スペイン風オムレット」

私が鉄製のフライパンを買ったのは、すでに登場したカレー用鍋と同じく、渋谷西武の「ヘオレンジハウス」だった。アメリカの伝統ある厨房用品メーカー「ロッジ（Lodge）」の製品で、大きいステーキパンは八インチ、小さいオムレットパンは三インチのサイズだ。当時の米ドル為替レートは一ドル＝二五〇円くらいだったので、フライパンといえどもけっこうな店頭価格だったと記憶している。

それまで薄手のアルミ製のフライパンしか使ったことがなかったので、厚手のロッジのパンはとにかくずっしり重かった。下宿の台所では鉄のフライパンで調理をする試行錯誤の連続だった。ロッジの企業スピリットとしてはアメリカの大自然のなかで豪快に肉を焼きまくるライフスタイルを想定していたにちがいない。よもや自社製品が第二次世界大戦の東京大空襲を生き延びた日本の下町の狭いキッチンでちまちま使われようとは思ってはいなかっただろう。

【食材（6個分）】

牛豚合挽き肉（600g） 玉ねぎ（中1個） 卵（1個）
 パン粉（1カップ） 牛乳（100cc） サラダ油（大さじ
 1+2） 岩塩（粉・小さじ1）

【調味料】

トマトケチャップ（大さじ5） 中濃ソース（大さじ3）
 粒マスタード（小さじ1）

【香辛料】

黒胡椒（粗挽き・小さじ1） ナツメグ（パウダー・小さじ1）

ハンバー
グ
レシ
ピ
18

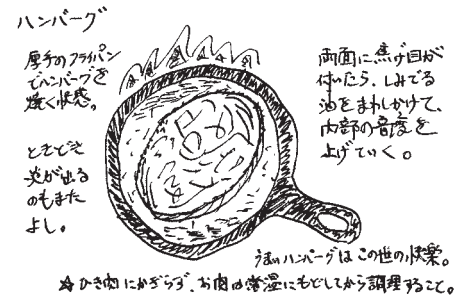
【つくり方】

1. 合挽き肉を室温に戻し、岩塩・黒胡椒・ナツメグを投入する。
2. 卵1個をボウルに割り入れて溶く。
3. 玉ねぎをみじん切りにして、サラダ油大さじ1でしんなり炒めて冷ます。カレールーをつくる時ほど徹底的に炒める必要はない。
4. パン粉を牛乳に浸しておく。
5. 1の挽き肉を筋繊維がつながるまでよくこねてから、2の溶き卵を混ぜてさらにこねる。
6. 5に3の玉ねぎを投入し、4のパン粉をよく絞って混ぜ、しっかりこね続ける。
7. 6をざっくり6等分して100g大の小判型ハンバーグに整形する。厚みは3cmくらいになる。
8. ロッジの8インチのフライパンを強火で熱し、サラダ油大さじ2を引く。
9. 7のハンバーグの片面を焼き（蓋をして5分間）、裏返して焼く（蓋をして5分間）。これで両面に焦げ目がつく。
10. 火力を中火にして、しみ出る油を丹念にハンバーグに回しかける（「アロゼする」）。5分程度でいねいにアロゼすれば中までジューシーに焼きあがる。串を刺して肉汁が透明になれば完成。
11. 小鍋にトマトケチャップ・中濃ソース・粒マスタードを入れ、よく混ぜて弱火で加温してケチャップソースをつくる。
12. 10のハンバーグを付け合わせの焼き野菜やパスタなど（分量外）とともに皿へ盛りつけ、11のケチャップソースをたっぷりかけて食卓へ。熱々のうちにどうぞ。

当時フライパン料理を独学する私にとって、城戸崎愛の料理本『とおきのフライパン料理』（城戸崎 1976）はとても役に立つ参考書だった。肉料理はもちろん、野菜料理から卵料理にいたるまで、数多くのレシピを私はこの料理本から学び取った。概して、料理本は厨房で濡れたり汚れたりした手でめくるといって「手荒」な扱いを受けることが多く、すぐぼろぼろになってしまう。この本も例外ではなく、その後長きにわたって繰り返し使い込んだので、もはや背が崩壊してしまっている。ぼろの「紙束」と化しているがそれでも本棚の定位置に並んでいる。

よい厨房道具はそれだけで料理の腕を鍛えてくれる。フライパンもしかり。ロッジのパンを長年使い続けてきたので、料理レシピもそれにフィットするようにチューニングされる。大きいほうの八インチのフライパンでつくる代表的料理はハンバーグだ。千駄木の下宿時代からハンバーグは何度もつくり続けてきた。厚手の鉄製フライパンでじっくり焼きあげるととてもジューシーな仕上がりになる。このレシピは（みなが食堂）にとっては文字通りの「鉄板メニュー」だ。

コツらしいコツといえ、肉は調理する前に必ず室温に戻すこと、しっかりアロゼすることの二点だろう。この二点さえ守れば、厚さ



三〜四センチくらいのハンバーグなら、中が生焼けのままという失敗をせずにおいしく焼きあがるまかり間違ってもハンバーグを「かえし」でパンに押しつけたりするのは御法度の禁じ手だ。せっかくの肉汁が漏れ出てしまうので。そっとそのままのかたちを崩さずに焼きあげれば失敗しない。

ケチャップソースがたっぷりかかった肉肉しいハンバーグにも、それにふさわしい日本酒は確かにある。たとえば、滋賀県高島市の上原酒造「不老泉」山廃仕込純米吟醸・滋賀渡船・無濾過生原酒はボディの太いおすすめの銘柄だ。また、奈良県宇陀市にある久保本家酒造の濃厚にこり酒「生酛のどぶ」の炭酸割りはきつと極楽だろう。夏場なら、よく冷えた活性にこり酒は肉料理を引き立ててくれる。なかでも大阪の能勢町にある秋鹿酒造の活性にこり酒「雲もよう」はイチオシだ。ただし、アルコール度数の高い活性にこり酒は、含有炭酸ガスのせいで呑みやすいだけに、あつという間に「泥酔」してしまうので、理性をコントロールできる呑み手だけがそのシアワセを満喫する。酒は人を選ぶ。

たいていこういう洋風のメイン肉料理にはワインを合わせるのがふつうだろうが、私は可能であれば日本酒を合わせるようにしている。完全に洋風の肉野菜料理（ステーキやシチューなど）やチーズ料理（グラタンなど）であっても、純米無濾過生原酒との「マリアージュ」ができることは、かつて高田馬場にあった〈真菜板〉の店主・杉田衛保さんに繰り返し教わったことだ（杉田2019）。その〈真菜板〉は何年も前に遠く鳥取の智頭町に移転し、さらについて最近になって信州の諏訪に引

越したとのことだが、お店は今も続いている。いつかまた再訪する機会があることを。

さて、小さいほうの三インチのフライパンは（ひみなか食堂）では卵料理で大活躍する。とくに、スペイン風オムレツ（トルティーリヤ）を焼こうと思いついたときには、このオムレツパンが手元になるとほんまにどうしようもない。

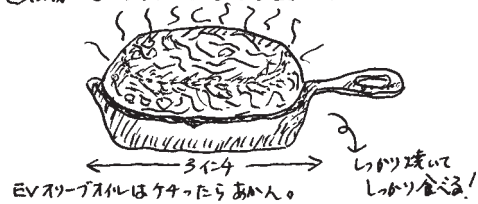
使う食材はともシンプルだがとにかく時間がかかる。焦って焼くと中が生焼けになってしまうので要注意。ポイントはオムレツの上半分と下半分を別々に焼いて貼り合わせること。このやり方だと、厚さ五〜六センチくらいのスペイン風オムレツなら、このオムレツパンで焼くことができる。

卵料理に合う日本酒は、奈良県御所市の油長酒造の「風の森」か、同じ御所にある千代酒造の「篠峯」にすることがかなり前の「自分会議」において満場一致で議決されている。しっかり焼きあがった卵の風味とオリブオイルで炒めた玉ねぎとじゃがいもの甘みには微炭酸の日本酒がぴったりだ。

スペイン風オムレツ

小さなオムレツパンの威力、おぞろべし。

- ① 具の卵液は半量ずつ焼いて貼り合わせる。
- ② 焦がさないように表と裏を交互に焼く。



某出版社の『クレオパトラ』（森 2020）と称された某嬢とは、一緒に銭湯に行っては私の部屋で夕餉をともにする日々が少なからずあった。まるで『神田川』の世界やんかと言いついそうになったが、最寄りの川はすでに暗渠になってしまった藍染川（今は『へび道』とよばれている）だったので、これでは唄にならへんわなあ。もうひとり、生年月日も血液型も体型も同じだったホルン奏者はたまたま同じ北郷荘の別室にあとから入室したので、NHKジュネス・ミュージカル・シンフォニーオーケストラに参加した大穴オケ仲間としてこれまた親しく付き合った（というか、合宿所のように飯を食い合った）。東京藝大別科に通っていた彼は広大な谷中霊園でホルンの練習に励んでいたそうだ。

もっと大人数で下宿パーティーをしたこともたびたびあった。当時の日本ではまだ無名だったデンマー

私が千駄木で暮らした一九七〇年代末から一九八〇年代にかけての日本は、高度経済成長の勢いがまだ続いており、要するに『景気がよかった時代』だったことはまちがいない。北郷荘のわが部屋は、『下宿館』や『一刻館』並みに、入れ代わり立ち代わり人の出入りが多かった。今にして思い返せば、元祖〈みなか食堂〉は当時から『営業』していたのかもしれない。

5 元祖〈みなか食堂〉創業の頃——千駄木ライフ（2）

【食材】

卵（6個） 玉ねぎ（大1個） ジャガイモ（中2個）
EVオリーブオイル（大きじ1+1）

【調味料】

塩（適量） 白胡椒（適量） トマトケチャップ（適量）

【つくり方】

1. 常温に戻した卵6個をボウルに割り入れ、ざっくりかき混ぜる。
2. 鍋に水を張り、塩（分量外）を投入して、ジャガイモを皮付きのまま串がすっと通るまで茹でる。皮をむいて粗くつぶす。
3. 玉ねぎは薄切りにする。薄手のフライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎがきつね色になるまで焦がさずに炒める。玉ねぎは焦がすと苦いので注意しなアカンで。
4. 3の玉ねぎに2のジャガイモを投入し、木べらで粗くつぶしながら塩と白胡椒を振りながら炒め合わせる。火を止めて冷ます。
5. 4の玉ねぎとジャガイモを1の溶き卵のボウルに投入して混ぜる。
6. ロッジの3インチのオムレツパンを弱火にかけ、熱くなってきたらオリーブオイル大きじ1を引く。
7. 煙が立ち始めたら、5の半量を一気に流し込み、フォークで軽くかき混ぜながら、中火でしばらく焼く。
8. 卵の側面と底面が焼けてきたら、中央部分が半熟のまま、裏返しにして皿にいったん取り出す。このとき卵のかたちが崩れないよう手早く裏返すこと。
9. 5の残り半量をオムレツパンに流し込み、7と同じ要領で焼く。
10. 9の上に8を載せ、貼り合わせるように整形する。
11. オムレツパンを弱火にして、10のオムレツを皿に取り出しては上下裏返しにして焼くという工程を何度も繰り返す。ここで焦ったらアカンで。
12. 料理温度計をオムレツの中心部分に差し込み、内部温度が70度に達したら火を止める。
13. 粗熱が取れたら適当なサイズにカットして、各自の好みでトマトケチャップを添えて食卓へ。



レシビ
19
スペイン風オムレツ

