

10月ですね。朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。森の姿も深秋色に変わり、冬の訪れの近いことを感じますね。秋です。更け行く秋の夜長、日頃の仕事とは関係のない本を読み、知恵や知識の引き出しを増やすのも楽しい時間の過ごし方ですね。もちろん、本の腋には一杯のダークビール。しかし、知的な遊びは読書や芸術観賞、DSなどのゲームだけではありません。他に素晴らしい知的遊びがあるのです。

何度もこの投稿で料理やビール、ベルギーB級グルメなどを紹介してきましたように、私は根っからの料理好きです。これは両親の血だと思えます。個人的な話になりますが、両親とも食べるのが大好きで、年老いたいまでも美味しいものを求めてあちらこちらに出歩いているようです。特に父親は健啖家で75歳の時にベルギーにやってきて、こちらの料理を1人前平らげていました。母親は祖母が西宮で料亭をやっていたようで、子どもの頃から板さんにお客には出せないが美味しい部分を食べさせてもらっていたそうです。そんな親の元で育ったので料理への関心は小学生の頃からありました。学校での調理実習だけでなく、ボーイスカウトのキャンプ料理なども楽しんでいました。そして高校時代はアルバイトで中華惣菜屋さんで働き中華の初歩を教えてもらいました。腕は確かな職人さんで、毎日餃子とシュウマイの下ごしらえをしながら料理を教えてくださいました。そして大学時代は居酒屋でお酒の肴を覚えしました。このお店も今のチェーン店とは違い、独立したお店で、これも腕の良い職人さんが閑な時間にさまざまな材料を上手に工夫して、美味しい酒の肴を創っていました。そんな環境からか、当時の愛読書も料理関係の本が多かったと思えます。特に影響を受けたのは小説家の壇一雄さんで、旅先の食べ物のエッセイや自己流の料理の本などは、手垢にまみれるまで読み込んでいました。今もほとんど毎日自分で料理をし、家族の喜ぶ顔を眺めながら一杯飲むのがとても幸せを感じる時間です。そんな食いしん坊ですので、美味しいものを求めて時間があれば必ず市場やスーパーを徘徊しています。もちろん他の国に行ってもスーパーや市場の見学は欠かしていません。そこで新しい食材や良く売れている食材を見つけると、できる限りそれが何かを周りの人に尋ねるように心がけています。年中「なんかうまいもんあらへんかなあ？」と思いながら生活しているようなものです。しかし自分では「高級食材を使うよりも、安価なものを使って美味しく食べる」「旬の味を美味しく頂く」「そこに集まった人たち（家族や友達）全員が楽しく美味しく食べる」ことを守っています。自分の料理はあくまでも素人料理であり、とても本職の方には太刀打ちできないのですから、身分相応の料理作りに徹しています。

さてそんな料理大好き人間や、食いしん坊人間は食に興味のない人から卑しいと思われがちになります。確かに仕事の合間に食を考えているなんて業務怠慢になりますよね。しかし最近たいへん強力な助人を見つけました。ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、東京慈恵会医科大学脳神経外科の大井静雄教授が書かれている「お料理脳の脳ドック」とコラムです。教授のコラムによると、「すべて料理は脳の成せる業で、とても広い範囲の脳の働きがそれぞれうまく調和して料理が完成する」のだそうです。そして全脳の機能の集結こそが脳の活性化になるのだそうです。教授はまた「料理はリアルタイムの現実の中で、ゼロからの創作が3次元の形を生み出し、4次元である時間の要素が底に加わり、独自のうまみや香りが感性を刺激する」と書かれています。

つまり料理は

1. 全脳型に脳を活用する＝味覚、視覚、嗅覚に加え創造性などを活用する
2. 個人の特製が生かされる＝好みの味付けや飾り付けの工夫
3. 過去の経験が生かされる
4. 他の資料やデータが生かされる＝本やテレビの料理番組などでの情報収集
5. 感性を豊かにする＝食べる人への思いやりなど
6. 間隔系から判断力を磨く＝味付けなど
7. 自らのものを考案する＝献立を考える
8. それを創作するプログラムを考える＝献立に応じて買物、調理の段取りを考える

9. それを実行する運動系のフル活用＝切るなど調理の一連の動き

10. 現実の生活のあり方、より良く生きていくためのヒントを得ることも多い

という脳の働きを促進しているのだそうです。確かに自分で料理をしていると、無意識の中にもそのときの状況に応じて段取りを考えていることがあります。おなかを空かせた人の前で煮込み料理を作るなんて愚の骨頂ですよ。朝から晩までかかって作ったものが、初めの予定通りにできないときほど美味しくないと料理になりますよね。やはりまず食べる人への思いやりがあり、過去の経験から献立を考え、奔走して材料を集め、平行して数種類の料理を同時進行で作りながら、季節感のある味付けをし、好みの飾り付けをすることは、ポイントとしてはとてもできないものだと思います。教授は全脳を使う料理は脳のアンチエイジングのトレーニングだとも書かれています。料理は最善の脳活性化法だとも発言されています。バーチャルリアリティーの計算ドリルやゲームとは比較にならないリアルタイムの現実の「脳トレ」法とされています。30代前半までがピークとされる体力と違い、脳の成熟は非常に長く続くのだそうです。そして脳のイキイキ度を守るためにも料理をすることを奨励されています。

どうですか皆さん。ここまで読んでいただいて、料理の大切さにも気づかれたと思います。いつも台所を奥様にまかせていると、いつまでも奥様の脳が若々しく、自分の脳の老化が寄り一層はっきりわかるようになってしまいますよ。そして何よりも豪快な男の手で作られた料理は、奥様の繊細な料理とは違い、たまに作ってみると子どもたちも大喜びすることになるでしょう。

家族の喜ぶ顔を見ることができ、美味しい料理に舌鼓を打ち、美酒を楽しみ、そして脳の活性化になる料理を是非ともおすすめします。さあ、今夜はムール貝だ。面倒くさいけどしっかりと洗って、味噌仕立ての鍋に入れてみよう！

《つづく》

参考 ウェブサイト 大井教授の“お料理脳”脳ドック