

食べることについて知ろう（新しき世界へ 1969年6月号）

G・オーサワ 著

後藤光男 訳

悪くたべるとは体に悪い食物をとることだけでなく、食物の重要さについて我々が全く無理解なことをも意味する。それは多くの国での人々の食べる作法を見れば分る。もしも我々が食事の際に我々のなしていること、それが我々の人生でもつ大きな深い意味を理解するなら、我々は自然に感謝の気持をもって正しく食べるにちがいない。その上我々が今たべている方法は我々のたべるものの質に影響する。良い食物でもよくない環境や精神状態の中で早くたべたりした場合、我々に決してよい結果を与えない。正しい食べ方をしなければ消化もよくない。もしそれが出来なければ一般の食物をとった方がまだましな位である。食べ方が悪いということは我々が創造性に欠け、生命を評価することを知らないことを示しており、それはそのままこの精神状態の結果であるところの生物学的な身体の基礎を作るのに影響する。

我々は今、日本の小さな宿屋にいる。そこでは誰も英語を話さない。生活様式は古い伝統的方式である。入口で靴をサンダルにはきかえる。旅館の後方には小さな庭がある。広間は明るく広々としており、小室は生花と恐らく小さな掛軸(巻物に絵や字を書いて壁に垂直に吊したもの)以外は何の飾りもない。朝ふとんをたたみ片づけて、食事の時間になるとその部屋の係りの少女が小さな低い机をもってきて部屋の真中に並べ、食事をよそいはじめる。それを見ている間にあなたの食欲は起り、彼女が準備を終った頃には旺盛になる。ナゼナラ、これらすべてが終るのに1時間以上かかることも稀ではないからである。彼女は入ってきてスリッパをぬぎ身をかがめて机のそばに膝まづく。そして静かに快い芸術的な方法でお皿を用意しはじめる。各々の皿は出来るだけ食欲をそそるように色、形、きめを考慮して作られていた。変化のある外観は大変工夫され魅力あるのであなたはそれにふれることなく居乍らにして殆んど食餌をうることをのぞむ。食物を供する準備や方法は芸術であり同時に生活技術の一部であり本質である。我々のレストランと食餌が供される方法も考えてごらん下さい。それは我々の人生と我々自身への尊敬心の欠除を明らかにしはしないだろうか？

だから、食べることは食物のよい選択、以上のことを示唆する。それは出来るだけ清潔でなければならない台所にはじまる。浪費してはならず、各ヤサイの全体を出来るだけ利用せねばならない。それは経済のためにではなくて自然によって定められた陰陽の調和を維持するがためなのである。各その創られたものの中に無限なるものが一体全体において現われている。

もし我々が我々が選んだ食物の一部しかとらないなら、我々は決して宇宙の全体観に達することは期待出来ないであろう。食物の自然の風味を尊重し理解し評価せねばならない。

市販の化学的産物をさけたり、よくない調味料で料理をすませること、或は我々の用意する食物の全体性をそこなうような料理法を用いることをいつもつつしむことは一般に可能である。よい日本の料理人をごらんください。彼女は決して鍋を急速に動かさず、薄手のお椀を使い出来るだけきれいに穀粒を丁寧に押し込むことにあなたは気がつくでしょう。彼女がパンを作るために粉をまぜつつある時でも、彼女は外側から内側へいつも同じ方向に従ってそれを行うよう気をつけているであろう。その動きにおいてやさしさと敬いの気持がこもっている。なぜ彼女はこのようにふるまうのか尋ねてみなさい。彼女は次のように答えるでしょう。”もし我々が食物を怒り乍ら作るならそれを食べた人々は怒るようになるであろう。もし我々が静かに料理するなら、それを食べた人々は平和を見出すであろう。”

用いる水の量には大きな注意を払うべきである。それは食物の調和を全く変えるからである。同様な注意の必要なその他の要素として、塩の量、煮る温度、油の量がある。それは穀物やヤサイを我々自身の体を作る食物に変える方法なのである。世界中で最良の米でさえ、料理法が適当でなかったら人の病気を治すことは出来ない。このことの分っている人々は簡単な料理こそするのが最も難しいことを知っている。料理中最大の技術は米のごはんを作ることである。

我々は日本の伝統的宿屋で供された食餌の洗練された域に迄達することは望むことが出来ない。しかし、我々は少くともその精神のいくらかでも用意しておく必要がある。この目的のためには我々は決してお皿を余りに一杯にみたしてはならない(最大限 70%)そして我々はその配置、色の調和、机の上ののったときの皿の作り出す効果に最大の重点をおくべきである。食餌の供される間、やかましくしてはならない。我々の身ぶりは静かで上品で敏速であろう。

我々の食べ方は又特に重要である。それは我々の自由と理解の度合を示す根本である。それは我々にとって誰も行うことが出来ないことの一つだからである。その際どんな物音も立ててはならない。健康にとってよく噛むことが絶対重要であり、食餌中誰かが噛み乍ら音を立てるのを聞くことより嘆かわしいことはない。食物は我々の皿から明白に順序よくなり、我々が食餌を終った時に皿は空できれいでなければならない。もしも我々の欲しくないものを供せられた時、我々はそれを皿にのこしておくよりも、むしろ食べはじめの前にそのことを言うべきである。良き作法は食餌中厳格である。食卓を去る前に我々はことわらねばならない。そして食后何分間か立上る前に坐して静かに雑談せねばならない。この行動は食餌の重要性を本能的に知っているこの国の勤労者の家庭では普通なのである。我々はこの習慣を出来るだけまねる必要がある。我々の食事法は陰陽及び我々がその一部である秩序の理解の明らかなしるしだからである。もし我々の食べ方が悪いなら、それは我々が我々自身を知らず、秩序と正義について無知であることを意味している。

一口の食物の量はよく噛むために適した量でなければならない。大抵の人は余り多くはほばりすぎる。一口約 80 粒位が適当である。食餌の全体量も大切である。我々は胃が一杯になる迄食べてはならない。80%位で『もう少し食べたい』と思うところ迄である。我々は

良質の血液をもつために良質の食物をとる。もしも我々が食べすぎるなら、とった食物の質が良くてもそれは不可能である。腸は消化の終らないうちに良質の血液を作り始めることは出来ない。もしも腸が過労になるなら、それこそは全く我を知る人は少い。しかし我々がなぜそうであるか、どのように我々は進めねばならないかを理解するとき、そこにもまだ常識の問題があることを考慮する。基本原理は簡単である。陽から陰へ食べること。実際においては、このことは我々は均衡のとれた穀物、一般には米の皿からはじめるべきことを意味している。そしてそれを二、三口たべて、次に最も陽性の副食の皿を一口とり、次に又米をとるのである。この過程は問題の魚やヤサイが終る迄くりかえされる。こうして米を中に入れ乍らすべての副食をたべるこのように陽から陰に進め乍ら、我々は胃に徐々に静かに拡張する可能性を与える。組織的に秩序に従って食物をとることにより、我々は不潔な乱暴な混合物をさけ、消化のよくなることが保証される。同じ理由で食事が完全に終わった時にのみお茶をのむべきであろう。液体は食物の中の最も陰性の形であり、その拡散力は大変大きい。気持ちよく感じ、消化がよくなるのに丁度十分な量をホンの少しのむべきである。良き食餌の最後のたのしみとしてお茶はしづかにたしなむべきであろう。

最初はこの方法で食事することは難かしいと思われるであろうが、我々が一、二週間実行を試みるなら、この方法の価値が明かとなるだろう。そしてその時、それは快適な習慣となるであろう。我々がこの原則から遠去かれれば遠去かる程それだけ確実に我々は胃病、消化不良・それに続発する諸病を招くであろう。

すべてこれらの規則を次のように理解すべきである。これらは柔軟さと楽しみを以て実行しないなら、却ってやらない方がよい。理想としてはそれは外的訓練となつてはならないが食べる行為の意味をよく理解しているかどうかの自然のしるしでなければならない。しかし、そうなる前にそれらはこの理解を得るための価値食は生命なりある助力者となることが出来る。いづれにしても、最も大切な考慮はいつもこれらの行為にその意味を与える精神状態でなければならない。もしもあなたが適切な精神状態をもつならば、あなたは心配する必要が決してない。自然とあなたは良い食べ方をするからである。

食べる前に我々は何をしようとするのかを考えよう。我々の食物の無限の起源について沈思してみよう。我々がそれについて考える時我々は感謝の念がわくのである。同時に我々の正しい起源について、同時に我々がそこから出た源の無限と我々を作った先祖の系統を考えてみよう。我々は必ず謙虚さと中庸を見出すのである。我々の食物を生育させるために働かねばならなかったすべての人々、我々の台所にそれをもたらした人々について考えて見よう。かような食餌をうる方法をもたなかったすべての気の毒な人々について考えよう。それは世界人口の 99%である。もし彼が我々の食物を知らなければ金持でさえもこの類の中に入る。もしも彼が穀物の重要性を理解しないなら、彼は我々の意味においては貧しい人だからである。火と塩の発見以前における人々の食べ方を考えよう。そして彼らの食物と我々の今日享受している豊かさとを比較してみよう。もしもあなたがそれを理解するなら、あなたはこれらの発見が偉大な生物学的進歩を可能にしたものであることを理解

する。今日我々の中の大部分が楽しむことが出来る快樂や長寿をうるために1人の男が300人の奴隸を必要とした古典ギリシャ時代と我々の時代を比較してみよう。

もっと大切なのは、我々の価値を考えよう。我々のなしつつあること、我々のなしてきたこと、我々がなすであろうことを自らに問うてみよう。すべてこれらは我々自身の意志、我々自身の行為、我々自身の食物によって決定される。我々は我々自身で判断しよう。そして我々は我々がとっている食餌に値するものかどうか自らに問うてみよう。

M.K. — J.F.L.  
("宇宙の秩序"より)

本文の複写、複製、転載、その他いかなる方法による使用の際には日本 CI 協会にご相談ください