

掃除・洗濯・家事・炊事

JA北海道厚生連札幌厚生病院 専攻医
ふじもり けん と
藤森 賢人

昨年秋ごろふとした出来事があり、私は「ちゃんと生きてみる」ことにした。つまり、「社会人として常識的な生活力を身に着ける」こととしたのである。

それまでの生活は陰惨たるものであった。食事はほとんど外食やコンビニ、掃除機は数カ月に一度しかかけず、布団は敷きっぱなしだし、ゴミの回収日などは気が向いたときに調べない限り把握もしていない。卓上に置きっぱなしの酒の缶は展示会のような品ぞろえで、冷蔵庫にはいつのものかわからないペットボトルが陳列されている。これではあまりにも人間として終わっているのではないかと、当たり前前のことに気づいたころには28年間の年月が経っていた。

「地震・雷・火事・親父」という諺がある。辞書を引くと「世の中で怖いもの」と書いている。自分にとっては「掃除・洗濯・家事・炊事」が怖い。怖いというか、真剣にやろうともしたこともなく、ただ漠然と「めんどくさいなあ」と思っていたらこのダメ人間が誕生したようである。

そんなところで「ちゃんと生きてみる」ことにしたときに、いろんな壁が立ちはだかっていた。まず、料理をしようにも技術以前に知識がない。ひき肉とはなにか？ 豚なのか、牛なのか。片栗粉と小麦粉は何が違う？ 弱火と強火では出来上がりが違う？ 木綿豆腐と絹豆腐の区別は？ なぜパスタは太さで値段が違う？ そもそも油はどう捨てる？ 数え切れないほどのクエスチョンマークが浮かび、そのたびにインターネット検索に頼る。「ひき肉 豚 牛」などという小学生レベルの語句を検索ボックスに打ち込むと、「合い挽き」というさらに理解できない言葉がサジェストされ頭を悩ませた。それでも自分を変えて人間らしい生活をするために、右も左もわからないまま炊事を続けた。

医学というものは科学であり、つまり医師である我々は科学者である。その科学者魂は自分の中にもあったようで、理論的な思考やトライ＆エラーは非常に性に合った。料理の中にロジカルを見つけ出したとき、その奥深さや興味深さを感じた。

青椒肉絲を作るときには、肉を柔らかく焼く必要がある。豚肉を火にかける前に小麦粉をまぶすと、これがコーティング剤となって内部に水分が保水されることで、直接焼くより柔らかく仕上がる。さらに、肉は約60度で焼け、160度前後で焦げるため、中火で軽く焦げ目をつけたあとに弱火にするとそれ



1994年11月11日札幌市生まれ。呼吸器内科専攻医。シューゲイザーバンドBurst Blueでギターボーカル担当。リリースしたCD2枚はネット購入も可能なほか、各種サブスクでも配信中。自主企画や東京でのライブも精力的に行っている。

以上焦げることなく中まで熱が通って柔らかく仕上がるのである。また、きんぴらごぼうを作る際、長軸方向に千切りにするのではなく斜め切りしてから千切りにすると、繊維（呼吸器内科医としては「繊維」と書きたくなる）が離断されることで食感がやさしくなる。

まさにこれらは科学ではないか。ほとんどの人が自然に会得していることに「科学」という名札を張ることで、私は毎日の料理を楽しむようになった。

日々の診療はガイドラインやエビデンス、教科書がその軸となる。特に我々若手医師にとってはガイドライン通りの治療を行えるようになることが最低限のスタートラインであり、たかだか4年目の自分としては応用力に頼れるレベルではないと自覚している。しかし、尊敬する主任部長は、ときに経験や発想力を用いて、患者に合わせたより良い治療を行うことがある。料理も同じであり、自炊歴数カ月の私はレシピ通り作ることがガイドラインであり、逸脱してみた瞬間によりしくない結果が得られることが目に見えている。しかし科学は実験と検証でもあり、にんにくをレシピの倍量入れたチャーハンは、間違いなく自分の舌に合っていた。つまり、ある程度ガイドライン通りに行うことを重視しつつ、ただそれはあくまで万人受けするエビデンスであるため、「個別性」も忘れてはいけないと感じた。もしかしたら諸先輩方の提供する医療もそうなのかもしれない。

この文章の締め切りに追われる1月末、10年に1度と呼ばれる寒波が来た。それでも私は買い出しに行き、早起きをし、3食を作り続けている。誌に掲載される時分にも継続できていることを祈っている。

最後に。「焦げ目がついたらひっくり返して」というレシピの表現は不適切であり、ひっくり返した結果として焦げ目が見えるのであって、可視範囲に焦げ目がつくのを待っていたら丸焦げになる。故に、正しくは「一瞬めくって、焼いている面に焦げ目がついていたらそのままひっくり返して」とすべきである、という科学的な屁理屈をこねて筆をおくこととする。