

2025.09.26（金）カレー

新しくオープンする温泉施設の言葉まわりを作るという役目をいただいて、朝から三重へ向かう。
新しいジャンルの仕事だと思っていたけれど、話を聴いて言葉を考えるという意味では、普段の仕事と変わらない。あまり硬くならず、取り組みばいいような気がしている。
温泉のコンセプトには「禊（みそぎ）」（体の穢れをとる儀式）という考え方が取り入れられていて、穢れとはどんなもののことだろうと、ここ数日考えていた。

乗り換えで名古屋につき、朝ごはんがまだだったので街に出る。名古屋なら喫茶店でモーニングだろうと思い、調べる。
気になる店に行ってみたけれど人気のようで、並んでいたのであきらめる。

駅近くの地下街を歩いていたら惹かれる外観の店があった。
最小限の情報だけがおもてにでていて、どうやらカレー屋らしい。
中にはコの字のカウンター。男性が2人カレーを食べていて、店員は中年の女性1人。
異様な静けさにただならぬ気配がした。
頭の中で決めていたのは喫茶店だったので、一度通り過ぎた。でも歩いているうちに、なんだかあの店に行っておかないとならないような気がして引き返す。
ふだんなら絶対食べない朝10時半に、なぜかカレー屋に入っていた。

座ったとたん辛さとごはんの種類を聞かれ（カレーは1択のみ。ごはんはターメリックと白米がある）、答えたら30秒後にはもうでてきた。
一口食べたとたん憑き物がとれたような気がした。
今日までの自分はなにか痩せ我慢をしていた。カレーが食べたかったことを思い出した。

ゴトーに通い、カフェで原稿を書く日々でここ2ヶ月はゴトーのケーキかカフェのパンばかり食べていた。
ゴトーのケーキは好きだし、だから特に不便を感じていなかった。
でもどうやら無理をしていたことにカレーを食べて気づいた。

何かに集中するあまり頭が心より優位に立つことがある。まさにそんな状態だった。
”穢れ”とは無理のことなのかもしれないと思う。人が無意識にしている無理。それが積み重なると、穢れになる。
カレーは自分にとっての禊だった。

食べている間、厨房では店員のおばさんが私一人が浸かれるぐらいの大きな寸胴鍋に入ったみじん切りの玉ねぎを、嘸みたいに大きい木のへうでうんうん言いながら炒めていた。とても大変そう。
汗をかきながら頑張っているけれど、お客さんが入ってくるたび手を止めるので全然はかどっていない。その様子がなんだかかわいい。
他に見るものもないので、じっとそのおばさんを見ながらカレーを平らげた。
食べ終わったときにはなんだかすっきりしていた。風呂上がりにも似た感覚だった。

あとから調べたら人気の店だった（タンドゥール）。名店らしい緊張感のある雰囲気が確かにあった。でもその中でこのおばちゃんだけが妙にキャラクター的で、アンバランスでよかった。今はなき神保町のスキートポーズにも似ていた。また名古屋にいったら寄ると思う。

2025. 09. 25（木）手紙

カフェゴトーの本が佳境。大変なことも多いけれど、はじめから大変になるだろうとわかっていたので、このくらいの苦勞ならいける。苦勞すればいいものになるかといえばそうとも言えないところが甘くないけれど、信じて作るしかない。

初稿を読んだ校閲さんから版元さん宛に手紙が届いたと、連絡がきた。AIに悩まされることもあるけれど、自分もケーキのように文字を追っていきたいと思った。と、書いてあった。涙が出るほどうれしかった。

写真家さんから、制作途中だという写真集のサンプルを見せていただいた。まだ世の中に出ていないそれを見ることに、今日恐縮した。何かいいことを言わなければと思ったけれど、写真を見て芯に感じたものが、うまく言葉にできなかった。自分より途方もなく大きなものを見ているときの安心感のようなものかもしれない。あれはなんなのか、今も考えている。

2025. 09. 24（水）AI要約

予定が合わず現地にいけなかった連載の取材があつて、取材を代打でしてきてもらった。その録音を書き起こすという、普段ならあまりやらない原稿を書いている。録音の一部をはじめてAI要約というものにかけてみた。頼りたかったわけではない。ただ、取材できていないから、肌触りがわからない、それはもしかしたらAIと同じ立場で取材の文言に向き合っている稀な立ち位置なんじゃないかと思ったのだ。

試してみた結果は、想像より精度が高かった。人は「ざっくり」話す。思いついた単語を順序はばらばらに、細かいところを端折り、それでも最後にくるりとまとめて大体こんな感じという風に出す。そういうざっくりしたまとめでも、会話は基本的にすれ違いなく進んでいく。その周辺にあるものを、人の頭は無意識に補っている。

その無意識な補いを、AIはしていた。「ここは集中するためのスペースです」という言葉に対して、「作業がしやすく、集中ができる」と「作業」という言葉を足していた。こういうところにAIの可能性があるのだろうと思う。

ただ、足りないと思うことがあった。それは過去からの想像だった。
たとえばオフィスを案内する人のインタビュー。ここには集中できるスペースがありますと書いてある。
AIは作業という言葉足せる。でも、過去に集中できるスペースで自分が感じたことをその場と対比して、
そこで何を感じるかを加筆することはできない。
だからか、AIの要約はその場でなされた会話のまとめという意味においては緻密でほぼ抜け目ないのだけれど、
どこか他人事のようなそっけなさがあった。
物語がないとも言えるのかもしれない。

話を聴くことは常に今だけの作業ではないのだろうと思う。
自分はいつも自分の過去を見ながら、今の話を聴いて、今を解釈しているのだな。
AIはずっとそばにいる。私はそれを案外嫌っているわけでもないのかもしれない。
こうして見比べることで、大切にしたいことが見えてくる。

2025. 09. 23 (火) 矛盾

夜に駅前のgoodgoodiesでナイトマーケットがあるので、午前中からマフィンの仕込み。合間に原稿を書く。
このところ原稿仕事がやすみなく続いているので、マフィンを作る感覚もだいぶ文章脳に流されている。
なんというか、恣意がない。力が抜け切って、野菜頼み。野菜が味を見せてくれて、こちらはそれを組み合わせただけのような、受動的になっている。
いい変化なのかはわからないけれど、少なくとも今はそういうことなのだろう。

朝から遊びに行っていた息子が帰ってきた。私とは別々に過ごしていると、帰ってきたときに「（自分がいなくて）寂しくて泣いてた？」とよく、聴いてくる。泣いてたよ、寂しくて。と答える。「会えて嬉しい？」と言われたので、嬉しくて泣いちゃうよ、と言ったら「泣くのは悲しいときでしょう」と言われた。

3歳の子どもには泣く＝悲しいのだなと思う。これまで、彼の見る絵本やユーチューブにでてきた生き物たちはみな悲しくて泣いていたのだろう。
涙が出る理由には「嬉しい」もあるんだよと伝えたけれど、耳で聴いただけではよくわからないだろう。
いずれ彼は体感することで知っていくのだろうか。

怒っているようで嬉しがっている人もいるし、泣きながら笑っている人もいる。
このところゴトーの原稿を書いていて、人は矛盾している生き物だなと思う。
矛盾しているからわからなくて、飽きない。矛盾しているから嫌いになって、好きになる。
矛盾を理解して書くことができるのは人だけなんじゃないかと思う。
矛盾を書いていた。

2025. 09. 22（月）カタカナ

「うま味とはたんぱく質のシグナルです」
「ビジネスを助けるサイネージディスプレイ」

今書いているいくつかの原稿の、「参考に」といって渡された資料にでてくるわからない言葉たち。
私の頭は門が狭いのか、こういう知らないカタカナを見つけると都度立ち止まり頭が動かなくなってしまふ。

わからないものは好きだけれど、わからない言葉は好きじゃない。
日本社会に紛れ込むカタカナはわからない言葉だらけだと思う。
ここでいうシグナルとはなんだろう。「たんぱく質がここにあるよ、と知らせる手がかりのようなもの」ということだろうか。つまりはたんぱく質の看板か。
たんぱく質はうま味という味になって存在を示しているということか。

サイネージを英訳したら、これも看板という意味だった。ディスプレイは画面だ。看板画面。
ビジネス用語は8割がカタカナなので、私はこれを基本的にすべて信用していない。
自分の日本語に書き換えるまで、わからないと思っている。

世の中にカタカナが多いことは不安だ。
それは本当の「わかる」に辿り着く前に、こういうカタカナでふんわり理解をして（した気になって）いることが多いということ。
それが争いに繋がっているんじゃないかとまで考えてしまう。

私はカタカナがどれもわからないので、それらが使えない。
それらひとつひとつを自分辞書にあてはめて、別の言葉が見つかるまで立ち止まるしかない。
カタカナが増える世の中だと、理解して進むのがどんどん遅くなっていく。

2025. 09. 21（日）誰のもの

ゴトーの本も大詰めになってきた。原稿を書き終えて、書かせてもらった方々への内容確認（校正）に入る。
ルポのようなインタビューなので、確認にも神経が要る。
私が解釈したあなたはこうなのですが、いかがでしょうか。と、それぞれに原稿を差し出す作業は何度しても胃が痛い。

自分の仕事はつねに誰かを書かせてもらっているものなのだと思う。
誰かの話を聴いて、それを自分の解釈を通じて世の中に出している。
ひどく乱暴なことをしているようにも思えることがある。
話を聴いているうちに、書きたいことが生まれる。
でもそれが「誰かを書く」という行為であるかぎり、書いたものは本質的には自分のものではなくて、
その人のものなのだろうとも思っている。

思っているんだけど、本当にそうなのかとも少し思う自分がいる。

誰かが書き出さなければ生まれなかったものの、素材がAさん、引き出し手がBさんだとしたらたとえどんなにそれが美しく手元に置いておきたいものだとしても、やはり所有権はAさんにあるのだろうか。

私が書いている文章は誰のものなんだろう。
ゴトーの本を書きながら、終盤になってずっとそんなことを考えている。

2025. 09. 20（土）よろずや

信濃町2日目は萬屋酒店という、飯綱町の駅前にある酒屋に取材に行った。90年続く店。
酒屋のご夫婦が素敵で、1時間のつもりが2時間話を聴いてしまう。

店に入った瞬間から生きている感じがした。品数と品揃えの多さもそうだけれど、ひとつひとつの棚をきちんと見直しているような、それぞれに思いがあって気持ちが届いている感じがある。福岡のノミヤマ酒販を訪ねたときと同じ気持ちになった。黒姫の駅前、決して元気とはいえない静かな街並みの中に、踏ん張るように元気に続いている酒店。

お酒だけでなく駄菓子やお菓子、つまみにジュース、あらゆるものが売っている。なぜかと聞いたら、酒屋だけ地元の子もたちに買いに来てほしいからだという。小さい頃からこの店に来て、ふるさとの一部ようになってほしいと。

若い人はよく、自分の故郷を「なにもない町なんだ」と言う。
でも、何もないわけじゃないんだよね、と店主さんは言っていた。よくおやつを買いにいった駄菓子屋とか、本屋とか。小さな個人店は、必ずあったはずなんだと。
故郷を振り返るとき、なにもなかったな、じゃなくて、そういう店があったなと思いだしてもらいたい。
だから自分たちは子どもも通えるよろずやでい続けるんだという。話を聴いているときも、おばあさんに連れられた孫が駄菓子を買いに来ていた。

昔は食材と日用品とお酒が売っているよろずや的なものがどこにでもあった。今も地方には必ず見ると、東京でもふとした街中にそういう店がぽつんと残っている。ただ、だいたい覇気がない。いつのかわからないチップスターや袋菓子、ほこりの被った調味料。もはや個人の台所の一部みたいになっている店が多い。
ほぼすべてがコンビニに変わった。その中で個人が続けるコンビニ的なものがよろずやというならば、同じ便利でもここには人の顔がある。それが町の顔になる。
こういう話は、聞かないとまったく知ることがないし、考える機会もない。
ひとつの商店を開け続けて90年。よろずやというものが私にはとても興味深くて、なにかもっと話を聴きたいことがあるような気がした。

このお店は酒店としてもそれは素晴らしくて、長野中のワイン農家の手伝いに、休日のすべてを割いているという。ブドウが、人が、気になって仕方がない。邪魔にならないように、でも手を貸したくて、菓子折りを持っては押しかけるのだという。もう8年もそんなことを続けているから、話を聴いているに休日はない。
でもなんだかとても楽しそうだったのだ。

会計は、できるなら現金にしてもらいたいという。それは、酒ができあがるまで1年以上無給で頑張っている蔵元さんたちに、すぐにでも現金を渡したいからだという。

昔から続く商店はまったくシンプルじゃない。考え方と工夫の積み重ねの中には、聴いておくべき大事なことが詰まっているような気がする。

2025. 09. 19（金）見合う

取材で長野の信濃町にきた。ずっと来てみたかった信濃町。
肌に合う気がした。野尻湖のしずかな空気も、周りが森に囲まれているところも。
湖のほとりにあるカフェの店主さんが、
この人たちは皆湖を眺めながら、のんびり、生きているんですね、というようなことを話していた。
湖は海より静かに動く。鎌倉に住んでいるけれど、海よりも、私は湖の方が好きなのかもしれない。

食事に向かうタクシーで山道を走っているとき、
私が去年、車で山道に迷いこんだときの話をした。
その道がクマ道だったと後から知り、怖かったと。
クマに遭わなくてよかった。クマに遭っても自分が車内にいたら、
車とクマはどちらが強いんだろうなどと話していたら
それまで黙っていた運転手のおじさんが「クマだよ。車なんて一瞬だ」と言った。
ガラスなんてぱりんと割り、ボンネットも一瞬で引き剥がしてしまうらしい。

おじさんはこれまで、運転中にクマが目の前に立ったことが何度かあるという。
そのときにどうしたのか尋ねたら、
「ただ見合うんだ」と言っていた。
こちらは絶対に目をそらさない。
逃げも騒ぎもせず、車のライトを変に明るくしたり暗くしたりもせず、そのまま。
ただ目をそらさないで、クマが立ち去るまでじっと待つんだと。

はっきり言ってそうできる自信はないけれど、
「見合う」というのはいい言葉。クマだけでなく何においても言えるなと思う。
厄介なものが来たら、逃げも隠れもせず見合う。嫌でも、見合う。最終的にはそうするよりほかない。

食事の場所について車が停まってからも
おじさんの口調に引き止めるような凄みがあって、しばらくクマの話を聴いていた。
地方のタクシー運転手の話ほどおもしろいものはない。
おじさんも小さなクマみたいだった。

夜はLAMPのサウナへ。初めてお会いした柿次郎さんと、出張チームの皆と。
サウナでとこのうという体験をしたことがない私でも、
The saunaは本当に気持ちよかった。自然の中で体を確かめるような体験だった。

サウナの中では、自分がいいねいに調理された素材になっているよう。スタッフの方が丁寧にロウリュをしてくれて、ハーブが香る薪の火で炙られる。川の水で冷やされる。焚き火にあたりながら空を見る。

動物になったような気分で、水着すら着ていたなくなる。

すべてが自然のもので作られている空間で、こんなにも緩急がつけられ、人が気持ちよくなれるんだということ。私には新鮮だった。

柿次郎さんから聴いた話は刺激的だった。

いろいろなことが「バランス」という言葉に帰結しているように思った。

詳しくは取材原稿に書くことにする。

同じサウナに入った人とは同じ鍋をつついたように近くなる。

勝手に心の距離が近づいた気がしている。

またきつとここに来ると思う。

2025. 09. 18（水）硬くないおにぎり

料理の連載撮影で、もう長くお世話になっている料理家さんのお宅へ行く。撮影後に軽食としておにぎりを出していただく。

いつもひとひねりセンスの光るおにぎりやサンドイッチを出してくださる料理家さん。

今日は韓国で買ってきたという、エゴマの粉を混ぜた塩にぎりを作ってくれた。

エゴマに今の私は興味津々である。香りでも味でもなく、コクだけを足す魔法のような粉。

おにぎりに影がついたように深い味がした。

おにぎりの歯ざわりには熟練が現れる。

表面だけ硬まっていて、口にいれるとほぐれるようなおにぎり。

料理家さんに出していただくのは、いつもそういうおにぎり、

自分にはそれがどうしても作れない。

どこかに余計な力が入り、どこかに必要な力が入っていないんだと思う。

ごはんの芯と外側だけに要点が詰まっている。間は空気がふくまれているやわらかい。

すべて硬いのでは食べていて窮屈だし、

ほろほろすぎては締まりが悪い。

文章、話し方、人との接し方。なんでも硬くないおにぎりのような状態でいたい。

2025. 09. 17（水）文字を見る

夕方から、カフェゴトーの本の表紙の相談にidoへ。

カバーのデザインがまったく想像していなかったものになっていた。とても、いいと思った。

時間がたって今この日記を書きながらも、やはりいいと思う。

idoのデザインは不思議で、私にはまったく考えられない発想のものが、突拍子もないところからとんでくる。

よくマフィンの具材の組み合わせの考え方を「どうやって」と言われるけれど、私にとってはidoのデザインも、写真を撮る人のシャッターを切るタイミングも、絵を描く人の線ののせ方もすべてが「どうやって」だ。

その人と同じ深度で同じ時間、それに向き合っていなければ決して理解できないものだから一生同じ発想にはなれない。

いろんな人に驚かされながら、ものを作っているのは飽きない。

最近思うのは、なんでも長く残るいいものほど、はじめのインパクトがあまりないということ。

目につきやすい派手なものは息が短く、

時間をかけてだんだんに「いいな」と思えるようなものは、どんどん好きになっていく。

デザインが決まり、そこにのせる言葉（帯文、タイトル）に皆で悩む。

カバーの言葉の選び方はかなり特殊だと思う。普通の文章や見出しの考え方とはまるで違う。

idoはたぶんデザインの脳で「言葉の見え方」を考えている。

本当はそちらがいいんだと思うんだけど、

私は中途半端に文章を書いているものだから、

その脳になりきれず、「言葉の読み方」がつい頭にちらついてしまう。

要するに意味が通っているか、わかりやすいかというところだ。

文章は読むために書くところと、見るために書くところがある。

読んで気持ちいい言葉と、見て気持ちいい言葉は少し違う。

本の表紙でいうなら見て気持ちいい言葉の比重が多い方がいいんだろう。

100%ではダメだけれど7割以上。

私をもっと自由にそうなれたら、今作っているものも少し違っているかもしれない。

2025. 09. 16（火）たましいの×切

2ヶ月前ゴトーの取材で話を聴いた方から、早稲田の教授であり小説家の堀江敏幸さんは、編集者に「たましいの×切を教えてください」と伝えることがあると聞いた。（裏取りはできてない）

そのときは笑った。たましいの×切とはつまり、ふつうの×切ではない、一番後ろのマジでやばい最後の日ということだろう。そんなことを言うなんて、堀江さんは意外とユーモラスな方なんだなと思った。

でもそれがユーモアではなく本気の意味なんだろうと昨日悟った。

この仕事をしていると必ず×切がある。というか、世の中にはなんでもだいたい×切がある。

時間の制約、その中での自由な創造というのは正直言って矛盾というか、すごく無理のあることなんじゃないかと思う（もちろん原稿の内容による）。

制限時間1時間で、感動する絵を描いてくださいと言われてもむずかしい。

心を自由にして書きたい気持ちに、時間は首輪をつけてくるような気がする。

とはいえ一人でものは作れない以上、人との約束＝×切がなければ生きていけない。

堀江さんにだって×切があるのだから、私なぞなにもいえない。

ただ書きたかったのは、こちらたましい（本気）で書いているから、そちらたましい（本気）で×切を設定してねと思うときがあるということだ。

たとえば今日12時までが×切だとして、そこで受け取った原稿を見る前に、向こうにランチに行く予定があるのだとしたら、13時×切と言ってほしい。

こちらは×切ぎりぎりまでもうちょっとでてこないかと粘り書きしているときがあるのだ。

時間とひらめきは比例しないもので、たった30分でも猶予をもらえて、体をひとひねりしただけでぼんとか何かが出てくることもある。だからやたらめったら伸ばしてほしいというわけでもなく、ただ、余裕に余裕を持って×切を決めないで欲しいと思うことがあるのだ。

もちろん全然大丈夫な×切もある。その方が多い。

ただ、たましいの×切カードも持っていたい。それをいざというときに出せる権利がほしい。

堀江さんはこの言葉を本気で使っているんだと思う。

いつもたましいの×切まで書いている人なのだとしたら、想像しただけで頭がさがる

今日もこてこての日記だな。もっとさっぱりしたものが書きたい。

2025. 09. 15（月）執念

明日、ゴトーの本を一通り入稿し終えなければならないのに、ひとつひとつが気になり始めてしまって手放せない。明け方から深夜までじっとりと、ずっと読み返している。

眠くならないドリンクをはじめて飲むことにする。モンスターやレッドブルはパッケージからして気が進まなくて（特にモンスターは扇情的で好きじゃない）、アリナミンVにした。

満を辞して深夜に飲んだのに、全然眠い。

仮眠をとって早朝に起きることにする。

最近思う。文章を仕事として続けるのは、表現がうまいかへたかというよりも、そこに自分の気持ちが入った本当の言葉を出そうとし続ける胆力があるかどうかなのではないかと。少なくとも自分にとってはそのよう。それは技能の高低というよりは単純に執着心の濃淡だ。

すぐ嘘を書こうとする自分を何度も見直して、嘘をひとつずつ正していくこと。

本当の気持ちを書けていると思えるまであきらめないことが書くということなんじゃないだろうか。

それはつまり最後まで考え続けるということで、書くことと考えることが、だんだん同義のようになってきている。無意識に手を動かし文字を打つことが、もはやできない。

ひどくこってりしたカロリーの高い文章を書いていると自分でも思う。重たい。

自分はどうかやらとても執念深い人間だと気づいてきている。執念にまみれて、色でいうなら黒に近い紫のような一日だった。こういう日があったことも、残しておく。

2025. 09. 14（日）押し出し制

原稿に埋もれた頭を切り替えたくて、少し距離をとろうと久しぶりにマフィンを焼いた。

頭が切り替わったかと言われるとそうでもないが、野菜を触ると気分は変わった。

仕込みで厨房に立ったとき、ケーキのレシピが頭から消えていることに気づいた。
頭が白紙で、粉と野菜がそれぞれ何gだったか思い出せない。驚いたけど納得もした。

ここ数ヶ月急ピッチで原稿を書きながら、ずっと頭を使い考えていた。考えていると何かが頭に取り込まれる。それで頭が飽和状態になり、仕方なくひとつ、中にあったものを手放したらしい。
何年も焼いていて、レシピなど見なくても覚えていたはずのレシピを忘れた。
脳の作りは意外とシンプルで、押し出し制でできているのかもしれない。ひとつオーバーすれば、ひとつ捨てる。残念ながらケーキのレシピが押し出された。

後藤さんに倣って、今日はレシピを見ずに作ってみた。粉も野菜も目分量。豆乳の量も、目分量。
むしろ焼き上がりがよくなったように感じた。
レシピを手放せということなのかもしれない。

2025.09.13（土）手袋

思うことがあって久しぶりに向田邦子のエッセイ「手袋をさがす」を読んだ。人生で一番読んでいる文章だと思う。

大学生の頃にはじめて読み、文字通り雷が落ちたような衝撃を受けた。当時の自分はやりたいことと、世間体を天秤にかけていた。
大学まであまり苦労なく進学してきて、世間体的にはマルだった。けれどいざ社会に出る時、マル的な働き方がどうしても肌に合わないと感じ、そんな自分に動揺していた。

理想の手袋が見つかるまで、どんなに寒くても手袋はしない。欲しいものを手に入れるまで気がすまない強情さ。何かに満ち足りることができない強欲さ。20代の向田さんはそんな自分のマル的でないところに悩んだ。
なんとかして丸めようと思った。でも結果、その個性を丸めずにとことん向き合っていこうと決めた。

当時の私も結局はマル的でない方向を選んだ。内定の出ていたデザイン会社を断り、アルバイトでパン屋に就職した。
一度決めたらそちらにしかいけない自分を認めた最初だったように思う。
結果、一番しっくりきた仕事はパン屋ではなかったけれど、たぶん根っこは変わっていない。

今の自分の手袋はなんだろうか。本当にやりたいこと。世間体の対として天秤にかけているもの。
たぶん、お金にならないことをするというのではないかと思う。
お金にならないけれど文章が書きたい。お金がむしろかかるけどこういうものが作りたい。
とはいえお金になることをしなければいけない（世間体）という天秤。

お金を、本当の自分はそこまで懸念していない。もちろんお金は必要だが、お金がないから悩んでいるということではない。
大人は普通、平日はお金になることに時間を使うべきだという固定観念に縛られて悩んでいるのだと思う。
その観念のためだけに、自分は懸念しているふりをしているのかもしれない。向き合うとしたら、それをとことん気にしないでみることなんだろう。

久しぶりにエッセイを読んで感じたのはそんなことだった。
雷が落ちるほどの衝撃ではなくなったとしても、何度読んでも痺れる。
そんなものを作った方が、飛行機事故であつという間に亡くなったこと。生き方も死に方も幻のようだと思う。
私には到底できない。だから漠然と憧れている。

2025. 09. 12（金）ぶつからない人

朝から二人の紳士に会った。
電車を待っている列。いつものように順番がうやむやになり、ドアがあいて我先にと後ろから人が入っていくところを、立ち止まり、先をどうぞと譲ってくれた人。
狭い道路で向こうから来た大きいトラック。こちらが歩いて横を通り過ぎるのを待っていてくれた。しかも「ゆっくりでいいですよ」と窓を開け声まで掛けてくれた。

ぶつかろうとする人が多い中で、ぶつからないで生きていこうとする人もいる。
そういう人は心にユーモアを持ってるんだと思う。キリキリしない、聡明な抜けのようなもの。
ぶつかり返すんじゃなく、ユーモアを使いながら生きていたい。キリキリしている自分に言っている。

2025. 09. 11（木）推し

一次産業をテーマにした新しい連載のお話をいただいて、秋から取り組むことになった。いつもお世話になっている農家さんの話をじっくり聴ける、ありがたいテーマ。紹介したい方が何人もいる。

初回、SHO Farmさんに会いに行った。忙しい中にもかかわらず時間を割いてくれた。晶子さんに話を聴いたのは初めてのことであった。このところ考えていたことに近いものに、晶子さんがSHO Farmを通じてずっと前から取り組んでいるように思えて、首を縦に振ってばかりいた。

ざっくりというと、人の協力を、協力ととらえずに気持ちよく回していけないかということだった。かなりざっくりしているけれどそういうことを、この頃の私は考えている。

自立型の農業をどう持続可能にするか。
野菜を買ってくださいといって、買ってもらっても、本当は意味がない。
使いたい、という気持ちにいかにも自然になれるか。
お二人の考えには、知人の農家さんにもシェアしたいことが多々あった。

記事には書けないかもしれないのでここに書くけれど、いかに「推し農家」を作れるかという話で盛り上がった。
そういう推しなら、私にもいる。推し農家という言葉を広めたいな。
マッチングアプリがここにこそほしい。

2025. 09. 10（水）余裕

原稿がはかどらず、心の余裕がない。ととのっていたものを、また気になって引っ掻き回してしまった。

朝から作業をするためスタバに入り、コーヒーを頼む。なんだか混んでいて、列にしばらく並ぶ。時間がかかるなど、また気持ちに余裕がなくなり、店員さんの顔を見ずにそっけなく注文してしまう。

出勤前だろうか、私の前に並んでいた70代近いスーツ姿の男性が、注文を終えてコーヒーを待っている。

何かコーヒーの淹れ方に興味をもったようで、店員の青年に質問している。ふむふむと、聴いている。見るからに心の余裕と、穏やかさをたたえた佇まい。。

眺めていたら自分の毛羽立ちも少しおさまった。

コーヒーを持ってきてくれた店員さんの目を見てお礼を言った。少し心が落ち着いた。

人はなんで余裕がなくなると、一番大事なものを端折ろうとするのだろう。

むしろそこを大事にした方が、心の余裕は生まれてくるものなのに。

余裕がないときこそせめて人に丁寧になりたい。今日の叔父さまは鎌倉の方だろうか。紳士だった。

2025. 09. 09（火）オクラの裏

横田農場の岳さんから、オクラが大量に余っていると報せがきた。7kgはあるという。

昨年と同じ報せを受け取って、大量にマフィンにした覚えがある。

今年はマフィンを作る余裕がない。この夏は原稿を書きながら、その時間が皆無だった。

それでも農家さんはこうやって連絡をくれる。

それ自体はありがたい。言わずに無理をされているより、伝えてくれることは本当にありがたいと思う。ただ、私には負いきれないと思うことが増えてきている。

オクラは4kg買い取った。ダンボールにみっちり詰まって届いた。200本を超えていた。

野菜の下ごしらえには半日以上かかる。その時間にできなかった作業は、深夜に回す。

春には虫が大量発生したレタスを受け取り、1日かけて、すべての虫を手で洗い流したことがあった。

書き切りたい原稿があるときには、どちらも大事で泣きたくなる。正直言って、そんなことが少なくな

い。いつの間にか野菜に追われて、野菜が重く感じてしまいそうになる自分がやるせない。

こういうことをこれからは伝えていかないとけないんだろうと思う。

届いた野菜を綺麗に撮って、綺麗なマフィンにする。それだけでは野菜の本当は伝わらない。

野菜を作る人も、それを支える人も、母数が少ないほどに、個々の負担が増している。

なんでこんなにオクラが余ってるんだろう。皆が一袋ずつ買えば、あっという間になくなるのに。

なにをどうすれば、今届いていないところへ道が通るようになるんだろう。

マフィンはいつも綺麗なもので、野菜はおもしろい。

そう伝えることの方がうつくしいと思っていた。説教くさく、なりたくなかった。
ただ、もしかしたら本を出したことで、いったんその世界は終わったのかもしれない。

横田農場のオクラはおいしい。手のひら大、見たことがないくらい大きいのに、軸まで食べられるほどに柔らかい。そのまま焼くだけでステーキになる。こんなにおいしいオクラをはじめて食べた。でもそのオクラの裏にあることを、これからは話していくべきなのかなと思う。

今は、オクラが大量に余っている。少し前はきゅうりが大量に余っていた。
そういうことが続いた先に、大袈裟でなく農家さんは廃業してしまうかもしれない。

2025. 09. 08（月） 軋む音

朝からスタバで書き物をする。最近は5時～10時までが一番頭が元気。夕方になると萎んでいく。

ここ数ヶ月、ゴトーの原稿を書きながら聴いているのが、キース・ジャレットのアルバムthe melody at night with youで、これを聴きながら書くと不思議とイメージがばらつかない。

何度も何度も聴いていたら、

don't ever leave meだったか何かの曲で、旋律以外に、なにか楽器か録音機の軋みみたいな音が一緒に録られていることに気づいた。

偶然入ってしまったのか、わざとなのか。こういう表現が30年前からあえて意図してされていたのなら、あまりに前衛的だ。今も人のやることは全く進化していないというか、むしろ退化してるんじゃないかと思う。

音楽だけじゃない音が、周りの環境とか匂いとかを伝えてくれているような気がして

この音があってはじめて成立する音楽のように思えてくる。

そういう軋みのようなものを入れたい。原稿を書くときも、マフィンを焼くときも、同じようなことを考えている気がする。

なんだか無性に魚が食べたくて、夕飯は焼き魚。

息子が流しソーメンをしたいというので、大きな機械をドンと置き、息子だけ流しソーメン。大人は昨日の残り物などを食べる。小さな流れるプールのような電動ソーメン機の、ブブブというゆるい音とともにソーメンが流れていく様子。シュールだった。

2025. 09. 07（日） 赤線

一日書いている。パソコンが賢いから、文法が違うところに赤線を入れてくる。

自分の気持ちはこうなのに、そこに赤線を入れられるときさくれを見つけた気分になる。

てにをはが違うらしい。確かに指摘はもっとも、もっともだけど、そこをそうされると、何かが違ってしまふんだよなと思う。だから従わない。

全部直したら、パソコンの文章になってしまう。

本当は赤線が引かれているところにこそ本質が入ってるのかもしれない。

負け惜しみかもしれないけれど。

夕方までカフェにいて、立ち上がったらひどくからからになっていたことに気づいた。ふわふわと家に帰る。単純にエネルギーが切れていた。書いているとひどくお腹がすくのは私だけだろうか。カロリーが燃えている。

夜、久しぶりに回転寿司へいった。息子はまぐろの寿司をよく食べた。彼はなんでも上から食べる。メロンパンならメロンの部分から。寿司ならまぐろから。水平ではなく、パコッと上から、垂直に食べる。

こういうところ、いいなと思う。メロンとパン、まぐろとしゃり、どちらも均等に口に入れようと大人はつい思ってしまう。食べたいところから口を突っ込ませる無計画さ。いいなあと思う。

ただ彼の場合はパンの部分、しゃりの部分を結局残すので、注意を受ける。

昨日はめずらしくしゃりまでちゃんと食べきった。エライ。

帰りの車で今日もなにかおもしろいことを言っていた気がする。でも私の頭がいまはそれどころでないので、思い出せない。

2025. 09. 07 (土) きりとけり

台風が去って秋が来た。まだ暑いけれど、昨日で夏にけりがついたように今日から空気にピンと筋が入った。

毎年、夏と秋の境目の日が必ずある。気温や気候ではなく空気の澄み方が変わる。今年は昨日だったように思うけど、他の人にとってはどうだったのだろうか。

朝から作業。週明けに大切な原稿の入稿が続く。

文章の終わりはどこにあるのだろうと最近思う。

いつもなかなかけりがつけられない。見切り悪く、何度も見返し、言葉を入れ替え、一文字に迷うようにずっと見続けてしまう。見れば見るほど、言葉は難しくなっていく。執念深い性格だと思う。

独立した頃は、言葉なんて誰にも書けると思い、そのことに悩んでいた。

今は言葉は誰にでも書けるものじゃないと思うようになり、それはそれで悩んでいる。

もちろんどの文章にも締切があって、それが終わりになる。ただ締切とは物理的な終わり。自分にとって本当の終わりとはどんな状態のことを言うんだろうと考えている。

きりがいいと思えるときがある。けりをつける（自分の気持ちに）ように終わりにするときもある。どんな風に終わりにできたときが、自分にとっていい仕上がりなんだろうか。

夜、ゴトーへ。後藤さんにケーキのレシピの確認に行く。話を聞いていたらエネルギーが切れてしまい、からからになってケーキを補給する。パンプキンパイが目を見開くほどおいしかった。私は何度、感動しているんだろう。

2025. 09. 05（金）いにしえ時計

朝から台風の予報。今日も頭のコンディションが悪く、場所を変えたほうが書けそうな気がするので、一日駅前のカフェに籠もろうと、保育園の送りついでに車で駅前まで行く。

息子が最近「おじいさんの古時計」ブームなので車の中で歌を流して欲しいと言われ、siriに伝える。siriが勘違いして、古時計を「いにしえ時計」と読み上げる。割と好きなタイプの間違いでしばらくじわじわ笑う。それから、いにしえ（古）っていい言葉だなと頭の中で反芻する。

知っているのに知らないような言葉に邂逅すると嬉しくなる。
言葉界の2軍か3軍あたりにいる、普段は使われないニッチな言葉。古風な言葉。
それを見つけるのが好きで、無意識にそういうものをずっと集めている。

職業病なのかもしれないが、思えば大学の頃から、仲のいい友人とそういうことばかりしていた。あんまり使われてない言葉を見つけて、その言葉をひたすら常用するという遊び。
くだらないけど、毒がなくて楽しかった。
そういう自分が今の仕事をしているのは、ラッキーなことなのかもしれない。

昨夜は物凄く久しぶりに夢を見た。ゴトー本のゲラを読みながら、なにかにとて頭を悩ませている自分の夢。悩んでいる自分を遠くから見ているもう一人の視点で夢が展開されていて、だんだんに近づいてゲラの内容が見える。

原稿の一部に載せるゴトーのケーキのレシピに、
自分のトマトケーキのレシピを差し込もうか迷っていた。
トマトケーキの写真とテキストはすでにレイアウト済みだった。
そう言う夢をみたことを、夕方くらいに急に思い出して恥ずかしくなった。
夢ってなんなんだろう。深層心理の中にある自分の欲求が生み出しているものなのだとしたら、怖い。

どう見てもくだらない日記を書いているのは、さっきまでゴトーにいて、へとへと（今23:30）だから。
なかなかヘビーな一日だった。

2025. 09. 04（木）遠い手紙

夕方から、編集の方と食事の予定があって、久しぶりの西荻へ。第二の故郷のような街なので、少しだけ早めに行く。

10年以上住んでいた西荻から離れて、もう3年が経った。夜に飲みにくることはいまだにあるけれど、久しぶりに屋間の街を歩くと、自分の中にある地図がかなりぼんやりしてきていることに気づく。通い慣れたパン屋藤の木も、喫茶店それいゆも、google mapを使わなければすぐには道がわからなかった。
心より頭が先に離れていっている。

書きたかったのは今野書店のこと。西荻駅前にある今野書店は、昔からある街の本屋。

おしゃれな書店に比べると、もっと街の本屋感が強い、昔ながらの佇まいなのだけど、並ぶ本がいきいきしている。

流行りや売上を意識した選書ではなく、本当にすすめたいと思う本が実直に並んでいることが伝わる。その気概をこの箱で続けているというところも含めて、私にとっては一番信頼のおける書店。西荻窪らしい存在だと思っている。

久しぶりにいったら、3年前まで、定期的に利用していた時とは、自分の受け取り方が変わっていた。前は、もう少しライトな気持ちで店内を見ていた。本のつらをチェックするために行っていた。昨日はもう少し、本というよりも店を見たい気分になった。そこにこの本が置いてある意味を考えるように見て回った。そういうことがしたくなる選書に見えた。人の血が通っている棚だということは、たぶんずっと変わってなくて、変わったのは自分の方なのかもしれない。

昨日書いた「関内の本屋になかった本」は、案の定、いちばん目立つ棚に並んでいた。周囲の本も魅力的で迷う。私はいま旅に行きたいらしい。いい本屋にいくと、自分の心の声に気づく。

淡い期待をもちつつ、料理本の棚にいったみた。菓子本の棚に、私の本はなかった。やはりそうだなと思い、レジに行こうと視線を上げたら、「野菜」の棚にそれがささっていた。たぶん、ここまでしっかり野菜棚に並んでいるのを見たのははじめてのことだった。長い時間が報われたような嬉しさがあった。

これをマフィンの本でなく「野菜」の本だと解釈して棚に並べるには、手を止め、ページを開き、考えるプロセスが必要だったと思う。そういうことをしてくれる人に、手にとってほしい本だと思いながら、野菜の話を書いた。だから、今野書店の方に、野菜の棚に置いていただけたというのは、何か作ってきたものを認められたような嬉しさがあった。

独立してから、本を作りたいと思うようになった。今もたくさんではないけれど、本を作る仕事に携わっていて、それをこれからも続けたいのだと思う。ただ闇雲に本が作りたいということではなくて、本にするべき重量があることに、時間をかけて取り組みたいと思うようになったからだ。毎日作っているものは、あまりにスピードが速い。

本を作る先にある光とはなんだろう。重版という言葉は、つねにひとつの成功のように言われているけれど、私はそれよりも確実に、届けたい人に届いていると実感できることだと思う。

売れることは人に届くことなので大事だ。ただどう売れるかよりも、どう読まれているか。その方が何倍も大事であって、けれどあまり目には見えづらい部分。それがこういう形で、思いがけなく目に入ることがあると、本当に力になる。

綺麗事かもしれないけれど、届けようと真摯に思いながら作ったものは、諦めず力を振り絞ったならば、届くものなのかもしれないと思っている。そう信じて作っていくことしか自分たちにはできないし、それを綺麗事だと馬鹿にしては、作るものがなくなってしまう。

あきらめているように見える本も、世の中にはたくさんでている、その中で、あきらめていない本も、ぽつぽつと日々でている。

それを手に取ると、きっとこの本も遠いどこかで誰かが同じように思いながら自分のような誰かに向けて作ったものなのではないかなと思う。

遠い手紙のようなものなのかもしれない。それはやはり、雑誌やwebにはできない、不器用な媒体だからこそ伝える形だと思う。今、作る機会をいただいている大切な本も、信じて作っていきたいと、今野書店に背中を押してもらったような気がした。

あまりに今野書店の話が長くなったので書こうか迷ったが、もうひとつ書きたかったのはそれいゆのこと。

それいゆは、ゴトーの次くらいに思い出のある喫茶店。ここのメニューには思い出がある。
何より大好きだったのは、今はもうない「鉄骨パスタ」（ほうれんそう、のり、紅生姜、目玉焼き）。それから、夕方17時以降に食べられるオムレツサンド（半熟オムレツ、薄いベーコン、オーロラソースのようなもの、マスタード）。そしてなんともいえない手作りのケーキ。
ゴトーの方向性とは違う、キッチュなケーキ。アラザンやカラスプレーがかけられている。手作りでありつつ、市販品を掛け合わせた、適度に手の抜かれた味。
心ほどけるといふよりは、気がゆるむケーキ。
つつこみどころも多いんだけど、ここ独特の味がする。
昨日はブルーベリータルトを食べた。想像の1.5倍くらい大きくて、土台のタルトは、たぶん買ったものだった。
ずっと変わらない厨房の奥にいるおばあちゃん。なんだか声が以前より元気になっているような気がした。
愛想のない美青年は今も変わらず働いていた。

2025. 09. 03（水）書きやすい街

朝から不穏な空気。頭が動かない。そういうときは移動した方がいいと、どこか別の場所へ書きに行く。

いろいろなやり方があると思うけれど、私は長い原稿を書くとき、ずっと動き回っている。家の中で書く場所を変える程度では頭が動かないので、パソコンをもってふらふらと、鎌倉で数軒をはしごしたり、もっと重症だと感じるときは、電車に乗って書きに出る。
大人しく今ここで書き始められたら効率的なのに。わかっていてもダメだと思った日はもう動かないと始まらない。元来私は動いているのが肌に合う。前世は移動民だったのだと思う。

今日は重症の方だったので、少し足を伸ばした方がよさそう。
できれば欲しい本もあるので大きい書店のある街にいきたくて、関内に出る。

関内は最近見つけた好きな街。鎌倉から片道30分以内で行ける中で、一番書くのに適した場所。

まず人が多くない。建物が古風で、横浜のいい面が街並みに残っている。古い洋食店や喫茶店がいくつもある。

そして一番大事なのは、書きやすい店があること。

チェーン店のカフェは数あれど、書きやすいと感じられる店はかなり少ない。

都心の出先で合間に使う程度なら、多少肌に合わなくてもやり過ごせるけれど、住む家の近くで、書きやすいカフェがあるかないかは命に関わる。

先月別用があつて関内に行ったとき、いい店を見つけた。普通のチェーン店（ベローチェ）なのだけれど、そこの広々した感じと、席間がゆったりしていること、冷房の強くない席があること、BGMがとてもよかった。

「書きやすい」の視点で考えたとき、特に大事な要素を絞るなら席間とBGM。
特にBGMの心地いい店は、世の中にとっても少ない。

よくいく鎌倉のスタバは、その他3つの要素は満たされているものの、BGMに難がある。
大音量で洋楽やラテン系のなにかが流れている。
特に歌詞のある音楽が流れているときはひどい。言葉の妨害を受ける。

関内のその店は、静かなクラシック。
クラシックはいい。悪さがなくて、やさしい。歌詞もない。
クラシックを選曲するチェーン店は、意外と少ないような気がする。

都心のベローチェはサラリーマンのクイックランチスポットになっていて、あまり書きやすい場所ではないけれど、関内はその需要がないようで、いつもすいている。
これで続くのか心配にはなるけれど、私にはありがたい。

昨日は新たにもうひとつ、いいベローチェを見つけて（関内にはなぜかベローチェがいくつもある）、そこにずっといた。結局、それほどはかどりはしなかったけれど、頭は少し動き始めた。

丸一日過ごした後で、近くの大きな書店に寄る。鎌倉は大型書店がないので、久しぶりに大きい書店で本に包まれると嬉しい。
欲しかった新刊は「うちには入ってきてないですね」と言われ、手に入らなかった。
かわりに谷川俊太郎さんのエッセイを見つけて持ち帰る。

料理エッセイのコーナーを見ていたら、
何か言い合いが聞こえる。どうも店員さん同士が喧嘩しているらしい。
山登りの本を、児童書棚より広げたいと話すAさん。児童書の方が売れるでしょう、と否定する上司のBさん。
ヒートアップしてきて、久しぶりに怒気のコもった強い声を耳に入れる。ちょっと、おもしろい。
とはいえあまりいい気分はしない。
ただ、私の本を面で並べてくださっていたので、許すことにする。

私にとって好きな街は住みやすい街で、それは書きやすい街でもあるのかもしれない。

2025. 09. 02 (火) 後半戦

午前中、カフェゴトーへ。後藤さんに原稿の確認をしてもらうため、渡しに行く。後藤さんはパソコンがてんでめなので、すべてを手渡し、口頭で伝えにしている。ただ、私もなんとなく後藤さんの顔が見たいし、ケーキが食べたいので、理由ができていい。

何をいつまでにチェックしてほしいかを伝える。真面目な顔で聞いてくれた。

もうすぐ発売の「おとなの週末」にカフェゴトーがのるらしい。それで店にはずみをつけたいと言っていた。すでにだいぶはずんでいると思うのだけど、後藤さんは心配性だから、いつもお客さんがこなくなることを案じている。

午後から、取材へ。長く料理家をしていて、最近店を開いたとある方に、お話を聞きに行く。10年以上前、その頃にいた雑誌の編集部で私がはじめて一人で任されたレシピの企画がその方のものだった。当時から今も変わらず、気さくで飾らない、その方の人柄はもちろん、作る料理の味が私は本当に好きで、一人暮らしを始めたときにもその方のレシピで煮物を作っていた。

かぼちゃの煮物を塩だけで作る。みりんや砂糖や醤油で固めない、引き算の味を教わったのは彼女の料理だったと思う。

50代を超えて新しい挑戦をしたその方のことを、かっこいいなと思っていた。ただ、話を聞くとやはり大変なことも多いようだった。その決断に至るまでの気持ちの内も聞いた。

最前線で走っていた時代から、体力的にも精神的にも、環境的にも、一步退かざるをえなくなってくるのが50代以降だとしたら。そこからどんな人生を送っていくかというのは、本当に誰にでも共通のテーマだと思う。

今は昔より長く生きられてしまうから、逆に迷子になる。贅沢な悩みかもしれないけれど、やりがいや灯火にして生きている人にとっては、ただ長く生きられることだけを幸せと呼ぶのは難しい。

いずれ自分も向き合うその時のことを考えながら、それでも、今新しいスタートを切って悩んでいるその方のことをシンプルにすごいと思う。ここからが人生の後半戦だと思ってる、という言葉に、ぐっときた。

少し先を生きるお手本のような気持ちで、これからも背中を見ていたいと思う。

「ずっと考え続けていきたいですね」と最後、言い合って終わった。

これから10数年の間に、自分にとっての先輩たちが少しずつその歳を迎えて、何かをはじめたり、やめたりしながら前に進んでいく姿を見ることになるのだと思う。もちろん自分にも遠くない未来にその時がくる。

ずっと考え続けていたいと思う。

そういえば昨夜、風邪が通りすぎていった。夜、急に喉が痛くなり、かーっと熱が上がり、やれやれきてしまったよと思いながら薬を飲んで寝た。そうしたら翌朝には喉も引き、夜にはほぼ完治。風のような風邪だった。

あれはなんだったのだろう。何かのエネルギーだったのかもしれない。

2025. 09. 01（月） どうやって

3歳の言葉の進歩がめざましい。

数日前より確実に多く言葉を集めて、それを自分の中で編み、伝えたいことの形を作って放れるようになっていく。

私の知らないあらゆる場所にもネットを張り巡らせ、知らない言葉を引っ掛けてくる。

保育園、何かの動画、絵本、大人の間でされている会話。

彼のネットはどこにでもあって、耳に入った言葉をくまなく精査し、知らないものはすべて取り込む。その執拗さは少し、自分に似ている気がする。

保育園の行き帰りはいつも歩いていく。自転車ならあつという間だけけれど、私は歩く。行き帰りの30分が唯一会話の時間だと思っているから。

最近はいいたい会話の成り立つようになってきた。前は「わからないかな」と思って話さないことが多かったけれど、最近ではわからなくてもいいやと思いつつ、今日あったことをぽんぽんと渡すようにしている。

昨日のお迎えの後の会話。「今日はね、駅前のスターバックスで仕事していたの」「どうやって？」「パソコンを開いてカタカタって」「どうやって？」「うーんって考えごとをしながら」「どうやって？」「ものを書いたり、外を見たりして」。

最近では「どうやって」の質問が永遠に終わらない。ずっと同じ球が飛んできて、それをいかにあちこちに投げられるかを試されているようなキャッチボール。はじめの頃はこれ以上の「どう」はないと、適当に話を打ち切ったりしていたのだけど、最近ではできるかぎり答え続けるようにしている。

続けてみれば、どうやっては意外とつづく。どんな作業をして。何を考えて。周りにはそのとき何があって。結果、何が出てきて。私はそれをどうやってやってるんだろうかと、カウンセリングを受けているような気持ちになる。

夕飯はゴーヤチャンプルー。息子はラーメン。昨日パパイヤでラーメンを食べたから、今日は家のラーメンが食べたいのだという。味噌味にした。なるとが好きで、いつもパパイヤのラーメンでは真っ先に、なるとを食べている。

スーパーでなるとを買って、たくさん切って入れたら、相当喜んでいて。ショートケーキのいちごが何個ものっている感覚だろうか。明日もある？と聞いてきた。

スーパーで買ったなるとは、ラーメン屋のなるとよりももち、としていなかった。どちらかというとかまぼこにちかい歯切れ。あのもち、とした感じがいいのにな。

2025. 08. 31（日）お終い

朝から原稿を書いていたが、昼過ぎから不穏な空気。案の定また暗礁に乗り上げる。文章は生き物のようだと思う。飼い慣らしたくてもなかなかうまくいかない。いい調子だと思っても、急にのひらを返される。手をかけすぎると崩れてくる。そういう時は、距離をとった方がいい。

日没が近づいてきて、せめて明るいうちに最後の海の家を見たいと急いで自転車で海へ向かう。この夏は原稿を書く以外、なにもできなかったから、せめてもの意地。

奥の方の席に皆がいた。飯田家、原田家。原田夫妻の友人のニワさん（ニワトリのTシャツを着ていたから、名前を覚えられた）。今年は皆によく会った。原田夫妻が近くに越してきてくれたおかげだ。特に約束もせず、週末に海の家へいけば顔を見かけた。付かず離れず、海の家みたいな関係性が私には心地よかった。こういう場所が大人には必要だと思う。

ビールを飲みながら眺めた海の光とか、空の色、皆の顔とか、色々なものが幸せだとふと思った。ふだんあまりそういう感情になることはないけれど、昨日の空間は、幸せだった。

それが潔く31日で終わるのもいい。心地いいからもう一日伸ばしちゃうなんて情性がない。スパッと終わるから、また次にいける。人は慣れる生き物だから、今が心地いいとついそのままいてほしいと願ってしまう。でも本質的にはそのままにいることは、健やかではない。終わりがくればしっかり終い、次にいく。海の家みたいでありたいと思う。

なおちゃんに、薫子さんはずっと見た目は変わっていないのに、中がどんどん変わっていると言われたのが、頭に残った。終わって次にいくことは、変わっていくこと。

久しぶりにたくさんお酒を飲んだので、記憶のないあれこれが翌朝に見つかる。買った覚えのない食べもの。開封した覚えのない食べもの。冷蔵庫に入っていないのに、入っているもの。家に帰ってから、少し食べたのかもしれないし、食べなかったのかもしれない。いつも全て、忘れてしまう。

2025.08.30（土）いなたい

今日も一日原稿を書いた。本の入稿が同時にあり、ここ1ヶ月毎日、日に10時間以上書き続けている。

書くことがたのしい。ここまでやり込んでみて気づいた。夜遅くまで書いて、雑巾のようになって、朝起きればまた書くことが始まることにうんざりしない。

書くことは自分が何を考えているのか、確認する作業なのだと思う。だから毎日やっても、飽きない。逆に書いていないと心許なくなる。

日記をしっかりと書きたいと思ったのもそれが理由だった。書きたいというのは、自分が考えたことを、できるだけ適切な言葉にして残したいという欲で、私はそれがどうやら強い。

考えのすべてを自分の言葉で完結させることはできない。だからせめて日記として、思うことに近い言葉をここにおいておきたい。いつかそれが誰かとのキャッチボールになったらいいなと思う。

考えたことを書いておくこと。AIに生成される前に、少なくとも自分の言葉で書いておくことが、大事な気がしている。

午後の数時間、鎌倉のtheoでやっている原田くんの展示へ。濱田英明さんとの対談を聴きに行った。原田くんの考えていることが、濱田さんの解釈を通すと、よく理解できた。いつもじかに聴いていた話が、よりクリアーになって頭に入ってきた。

濱田さんが、写真は決定的な瞬間を捉えているものではないし、決定的瞬間は捉えることができない。ただ、捉えたものとそれとの間に「ずれ」があるから「わからない」と思えて、おもしろいのだというようなことを話していた。

最近文章を書いていて、伝えたいことをそのままに書かないようでいたいと思うようになってきた。

その話は、これに近いように感じた。

日記を書く理由にも通じるけれど、伝えたいことは本来綺麗な言葉にならない。
それを無理にわかりやすい言葉や形でまとめようとする、つまり、写真でいう「決定的瞬間を捉え」
ようすると、むしろ捉えたものは野暮になる。陳腐とも言えるかもしれない。
野暮になると、せっかく伝えたかったことの輝きが消えてしまう。

濱田さんの話していたことは、伝えたいことの中心をあえて言おうとしないということに聞こえた。
その周辺にある、できるだけ近い何かを形作ること、
中心にあるものが何であるかを伝えるような手法。輪郭を作る作業なのかなと考えた。
私もそれをしたいと思いながら、中心から少しだけずらした言葉を、日々探っているように思
う。

ただ考えには続きがあって、
そのずらした言葉、最終的に作ったものが「難解」でありすぎないことも、私は大事だと思っている。

そういう思考をする人はつい、自分の中では筋が通った、けれどはたからみれば難しい表現でその輪郭
を描こうとすることがある。

たとえば理想と現実という概念を、洗練と混濁という言葉で表す。本人には筋が通っていても、ついて
これる人と、ついてこれない人が現れる。
その極地が「アート」だと思うのは強引な解釈かもしれないけれど、私にとっては方向性が似てい
る。

わからないものを表そうとする手段が、よりわかりづらいものになってしまったら本質ではない。
ただ自分が作りたいものを、自分のためだけに作っている状態になる。

どれだけ平易で手に取りやすい、シンプルな表現でそれを伝えるかが、本当はとても難しく、けれど向
き合うべき大事な部分なんじゃないかと思う。

言葉にしなければ伝わらない人もいる。少なくとも私はそういう人間で、写真も映像も地図も、最終的
にはだいたい概念を言葉に落とし込まないと、わかったと思うことができない。どちらかというとな
ういう頭をしている。

だから言葉を使いたいのかかもしれない。私は特に「ライター」になりたいわけではなくて、自分がわか
らないものの通訳をずっとしてたくて、そのために書きたいのかかもしれない。

そういえば、トーク中に原田くんが「いなたい」という言葉を使った。
私はこれを、一番最初にメモした。いなたいって聞き慣れないいい言葉だなと思ったから。
調べてみたら野暮という意味だった。

2025. 08. 29（金）観察

植物観察家の鈴木純さんという方に、ある本の取材で、山梨の北杜まで話を聴きにいった。

今日、話を聴けてよかった。今考えていること、なかなか出せずに悩んでいる言葉、その答えではなくても、答えの道にいく途中にある、小さな花のようなものの存在を教えてもらった気がした。ゴールにたどり着くには、寄り道が必要。豊かな道草こそ、本当はいい近道なのだと思う。（そう思えるときより、不安と焦りにまみれているときの方がずっと多いのだけれど）

純さんは風みたいな方だと感じた。外にいと時折、あ、いまこの風が欲しかったなと感じる、気持ちいい風が吹くことがある。そんな風のような方。考えながらも、気持ちよく話し続ける、ずっとそれを聴いていたいような気持ちにさせられる方。この頃お会いした取材相手の中で、森岡さんに近い、惹かれるものを感じた。

もしも仕事をしなくてもいいくらい、たくさんのお金があったら何をしたいか？ 原田くんのその質問に「お金にならない仕事がしたい」と言った。その気持ちが本当によくわかる！と思った。私も、できるならいつもお金にならない仕事がしたい。聴きたいこと、やりたいことがある。それでも、やらなければならないことがある。真剣に生きている人の口から聞く、そのバランスに対する葛藤の話は、いつも興味深くて、おもしろく、発見がある。

原田くんに紹介してもらった「冬の植物観察日記」を読んで、取材に行ったわけなのだが、そこに書かれている、純さんの言葉の出し方が、私にはとても理想的だった。心の中にあるまとまらないものも、とりあえず並べてみる。それができることって、実はとても難しい。文章を書きすぎていると、それができなくなるような気もする。どうやってそのままの感覚を保っているのか、純さんに聞きそびれた。またきっとお会いできる気がするから、聴いてみよう。

2025. 08. 28（木）混沌

一度まとまっていたと思っていた長い文章が、またばらばらになって、白に戻った。ただ、こうならないといけなかったのだと思う。まとまっていたものは、形のいい嘘だった。文章を書いているとつい嘘をついてしまう。この現象はなんなのだろう。きっと誰にでもあると思う。

指先が勝手に嘘を言いはじめ、本心が嘘の方に流されて、いつのまにか嘘が本心のように思えてきて、形のいい文章を完成させてしまう。ただ嘘を書いて片付けたあとの違和感はずっと胸の底に在って、結局いつかそれが明るみになる。

つまり今日それが明るみに出て、逃げていたものにまた向き合わなくなったというわけだ。抜け出したい長いトンネル。現実逃避で日記を書いている。明日は遠いところへ取材に行くので、少し気が紛れるだろうか。

お迎えのあと、息子が咳をしているので小児科に連れていく。最後に私が連れていったのは半年以上前だろうか。前までは、youtubeを見せていないと院内を走り回って大変だったのに、今日は隣に座り、本を読んで欲しいという。行儀良く絵本を選んできて、2冊読んだところでお医者さんに呼ばれた。診察室では椅子に座ったとたんお腹をだして、聴診器をあてられるのを静かに待っていた。すべてに驚いた。息子の進歩がめまぐるしい。

私の頭の中はずっと混沌なのに。

2025. 08. 27（水）銀座

昨日は午後から銀座で、新しい制作のお顔合わせに。

昼を食べ損ねたので、その前に近くで昼食をとろうと喫茶店を調べる。

ゴトーの本を作り出してから、ここ数ヶ月はずっと喫茶店のことを考えている。

徒歩数分のところにパウリスタとう老舗の喫茶店を見つける。ジョンレノンもきていた店だと書いてある。

銀座の真ん中で長く続く喫茶店は、街の喫茶店というよりは、銀座ですっかり出来上がった喫茶店。

大きくて、外国人でにぎわっていた。wi-fiまでしっかり通っている。

蝶ネクタイをした丁寧な男性が応対してくれた。ロイヤルな風貌。

ハムチーズトーストを頼む。厚切りのパン、ベーコンのように立派なハム。たっぷりのチーズ。

タバスコが添えられていて、ナイフとフォークがついてきた。

どこにでもありそうなメニューほど、店ごとに解釈が違っておもしろい。

ここは食パンとハムの間にマスタードが塗られていて、それが、よかった。

食べやすいよう4つに切り込みが入っている。チーズの上には、黒胡椒。そこにタバスコがついてくる。

一皿の中に刺激が3つも。私的には少し多い。

もし自分が作るなら、マスタードと黒胡椒だけで終わらせるなど思いながら、

この流儀ならとあえてタバスコもかけてみる。思った通りの味がした。

銀座の真ん中で、コーヒー込みで1600円。安いと思う。帰り際にケーキのショーケースを見たら、

ケーキは1カット1000円はする。ゴトーの倍。なにか哲学を感じて興味が湧いた。

銀座の街を久しぶりに歩いた。

10年以上前、まだ社会人になりたての頃、この近くに勤めていた。

当時銀座の街の雰囲気にあまりになじめなくて、大人にならないとこの街にはなじめないんだろうと思っていた。でも今大人になって思うのは、こういう方向の大人にならないと、銀座にはなじめないんだろうということだ。

嫌いな街ではなく、どちらかといえば好きだけれど、この街を使いこなせる大人になる未来は、自分とは少し違う方向のような気がする。

街全体に免税品店のような甘い香りがしていて、最近原稿の水槽の中にいたから、

空港を思い出して妙にワクワクした。

どこか遠くに行きたい。

2025. 08. 26（火）ありあわせ

朝から大島へ送るマフィンを焼く。瀬戸内国際芸術祭、夏会期の納品分。

島へ送ったマフィンたちがどんな方に食べられているのか想像する。外国の方が多いただろうか。

いまマフィンを焼くのは

本のもとの原稿からの頭の切り替えがなかなかうまくいかないと思っていたけれど、届いている野菜は多々あるので、案外すんなりと焼ける。

かぼちゃと甘夏によもぎの塩をきかせたオイルを入れたマフィンが、よくまとまった。

最近ありあわせという言葉に惹かれる。どちらかというと適当であるというような、マイナスな印象を持たれがちだったけど、意外と悪いニュアンスではないような気がしてきていて、使っている。

マフィンもより力が抜けて、ありあわせで作るようになってきている変化を感じる。

前はもっと、焼くものを計画していたけれど、今は本当にある野菜で、野菜の味をそのままのせるようにその場で作っている。味の完成度が上がっているのかはわからないが、変な工作がない。今はこれが自然な作り方に思える。

思えば文章だってつねに頭の中のありあわせで作るし、構成を考えずに書き始めることも多い。マフィンも今はそういう流れが自然なのかもしれない。

ゴト一本のページ数が再検討され、100Pほど増やしていただけることになった。合掌。
いい本にしなければいけない。

原稿を縦組みでチェックしたいのに、Macのドキュメントではうまくそれができない。

原稿をローカルで書くには、Windowsの方が一枚上手のよう。

試行錯誤の結果、wordのソフトをやむなく導入することにする。

1ヶ月間だけ無料だそうなので、来月入稿が終わったら解約をする前提で。

ただ、そういう解約はし忘れる気しかない。

し忘れると20000円が引き落とされるそうなので、

8/24に赤いカレンダーを入れておいた。

夕方息子のお迎えに出る。風が気持ちよくて、ふと大島の夏を思い出した。うっそうとした緑の中に、海風が通るような大島の空気。夏こそ行きたいと思っていたけれど、今月は結局行けなくなってしまった。

10月は必ず行こうと思う。できれば数日は高松に滞在したい。

夕飯に、ふたつの農家さんから届いていた大量のモロヘイヤを調理する。

モロヘイヤと玉ねぎの春巻き。

豚こまとモロヘイヤと卵の炒め。

私ばかりがたくさん食べた。

2025. 08. 25（月）メールが返せない

メールの返信と、スケジュールの管理。

少し前は得意だったはずのそれらが、最近まったくうまくできていない。

原稿を書くことと事務作業は頭のギアが違うことを痛感している。

原稿に没頭していると、切り替えのタイミングが掴めないままなのだ。

数日間、メールを返せないことがざらにある。
あらゆることに不義理をしている気がする。

夕方から打ち合わせでゴトーに行く。見慣れないケーキが2種もある。
ひとつは予約していたヘーゼルナッツとくるみのタルト。この間話を聞いた早稲田の教授に「これは食べたほうがいい」と勧められて、後藤さんをお願いして作ってもらったものだ。
ナッツの粉でできている、大きなフィナンシェのような食べごたえのあるタルト。鼻血の出そうなほど濃厚で、特に冷やした状態が、格別においしかった。
もうひとつはお初のキャラメルバナナタルト。名古屋のお客さんから誕生日ケーキのリクエストで予約があつて、かなり久しぶりに焼いたという。めずらしく買って帰る。

後藤さん、昨夜はめずらしく10種もケーキを焼いて、すごく大変だったそうだ。「グロッキーになっちゃった」と言っていた。どんな状態だろう。
でも、今日はなんだかいつも以上に元気に見えた。なにかいいことがあったのだろうか。

夜、ここ半年やりとりをしている、ある方から思いがけず嬉しいメールをいただいた。
背筋をのばしてお返事を書きたいようなメール。
お会いしたことがまだないその方のことを想像した。
長く仕事をしていると、本当にたまに、心から憧れるような方に出会うことがある。
そういう方がいることが、上を向く励みになっている。

2025.08.24（日）むらさき

1日原稿を書いている、夕方から海の家へいく。来週で終わってしまう、パパイヤ。夏は短い。
息子を前カゴにのせながら自転車に乗っていたら、ちょうど向こうの空が夕方と夜の間のようないい色をしていた。あれ何色だろうねと聞いたら「はだいろ」と答えた。なるほど、肌色。たしかに白んだタ焼けは肌色に見えた。

息子の好きな色が最近変わった。この間まで「ピンクとみずいろ」と答えていたのが「むらさき」になった。聞いたら「ピンクとみずいろをあわせると薄いむらさきになるから」だという。
小さな頭の中で、点と点が線になっていく。なにかがつながり、新しいものが生まれていったのだと思うと嬉しい。
私は毎日つきっきりでいられる母親ではないから、そのぶん彼のことをいつも少し遠くから、興味深く眺めている。

少し早めに帰り、夜のスタバでまたゴトーの原稿を書く。土曜の夜は混んでいたが、日曜の夜はさすがに空いていて、好きな窓際が空いていた。閉店間際までいて、帰らせるためか冷房が妙に強くなってきたので帰宅する。脳の限界を感じたので今日は終わり。お酒を1杯飲む。
本の締めとはじまりの文章が、なかなかまとまらない。

2025. 08. 23（土）忙しいの濫用

早朝からレシピの撮影で都内へ。久しぶりの料理家さんを訪ねる。
イカのワタのとり方を教わっているとき、そのかたが「料理教室をやっていると、最近の生徒さんは本当に忙しそうだと感じる。だから、少しでも手間のないやり方を考えたい」と話していた。
忙しいってなんだろうなと思う。皆はなにに忙しいのだろうか。

忙しいけれどSNSは見るし、忙しいからイカのワタはとれない。
忙しいの言葉にくるまれてぼんやりさせられている色々な状況がある。
そこに適切な言葉をあてないと、本当の事情がわからないままになってしまう。
忙しいと思っていること、本当は全部「忙しい」ではないんじゃないか。濫用だ。

撮影後にゴトー本の打ち合わせ。編集さんの気概を聞いて、やる気が増す。

その後鎌倉へ戻って、夕食後に由比ヶ浜の盆踊りへ行った。
行くのが遅れ19時すぎになってしまったけれど、地元の人たちは楽しそうにおどり続けていた。息子は音頭を真剣に聴いていた。
浴衣を着るくらい本気で夏の夜を楽しむ。この街に暮らす大人のそういう快樂的なところが私は本当に好きだなと思う。その姿に、越してきてからなんども救われてきた。

2025. 08. 22（金）縁

鎌倉で本の打ち合わせの後、夕方から北千住へ。カフェゴトーのスタッフに演劇をやっている方がいて、その人が出るミュージカルを見に行く。
「ひめゆり」という、太平洋戦争の時代に沖縄で犠牲になった女学校生徒を描いたドラマ。
本を書く上で直接の関係はないけれど、店で働く人たちのことが気になって、最近はミュージカルや本や音楽、ゴトーの人が関わるものを片っ端から頭に入れている。私は史実に疎いから、こんな機会でもなければ、戦争が題材のミュージカルを見に行くことなんてなかったと思う。

内容は素晴らしくて、ただ終始重たかった。前後編に分かれていて、前編ですっかり私は気持ちがいやられてしまう。合間の休憩で、周りにいる人からも「重たいね」という声が聞こえて、そのおかげで気が紛れた。

明と暗でシーンがかなりころころと変わるのだけれど、それにストレスなくついていける。セリフと歌詞、音楽のトーンで伝えたい色が明白だから、今何を受け取ってほしいのかが端的にわかり混乱しない。これは文章にも言えるなど、物語に入りながらも、気づいたら別なことを考え始めている。いい作品を見ている時ほど、心がそこにとどまらずあらぬ方向へいく。

観劇の前に軽い食事がしたくて喫茶店を調べる。北千住は古い喫茶店が多い街らしい。SNSを年相応に頑張っていて、ご夫婦と思しき2人の仲が良さそうな喫茶店に行く。
ホームメイドケーキのある店だったから、本日のケーキからガトーショコラを頼む。それとブレンド。本当は海苔トーストに惹かれていたが、ゴトーのケーキと比べてみたかった。
結果、おいしかった。ゴトーのそれより半分くらいの厚みで（これが普通。ゴトーのは尋常じゃなく分厚い）、泡立てたホイップと、薄皮までいいねいにむかれた柑橘が添えてある。ゴトーのホイップは後

藤さんが手で泡立てていて、やわらかい。ここのはマスターがハンドミキサーで立てていて（ウィーンという音が聞こえた）、しっかり硬い。ホイップひとつにも個性が出る。
とてもおいしくて、ただ私は、やっぱりゴトーのケーキが好きだなと思う。それは愛着であって、もし私がこの街に住んでいたら、ここのが一番だと思うのかもしれない。

行きの横須賀線で席に座ったら、目の前に福岡の焼酎酒蔵、天盃の匠さんがいた。ここ数日ちょうど、天盃の皆さんのことを思い出していたので驚く。東京に営業とイベントできているのだそう。久しぶりの再会が嬉しくて、電車の中で近況や仕事の話をする。天盃のみなさんは常に熱くものづくりのことを考えている一家だから、たった15分の車内でもかなり深い話を始める。全然聞き足りず、品川で降りそこね、新橋で降りる。
この電車でこの車両、この席に座らなければ、1年半ぶりに会えることもなかった。偶然と呼ぶには足りない縁。嬉しくて、夜は天盃を飲んだ。

2025. 08. 21（水）泳ぐ

トーキョーバイクの原稿に漸くとりかかり、仕上げた。ずっと心の中にあった罪悪感のとげを抜いたよう。締め切りがないのを良いことに先延ばしにしていた。5月末に取材したものだった。ごめんなさい。

5月末、森岡書店の森岡さんに話を聞いた。3ヶ月ぶりに録音を聞き返しても、やはり不思議に引き込まれる。
自分のペースを持っていて、周囲に惑わされない。ただ人に気遣いができないというのでもなく、しっかり相手を受けとめながら、自分を自然に保てている。

とても惹かれた理由が、言葉に対してもごく自然に接しているところだった。格好つけようとも、自分らしさをそこにしようともしていない。ただ心に浮かんできたことを、自分の思う言葉に落とす作業をたんとしている。

文章を書くとき、そうあることがじつは難しい。へんに持ち上げて言葉にカロリーを足したり、逆によくある言葉にまとめて、ありきたりにおさめたり。個性過ぎるか無個性か、のどちらかになってしまうことが多い。
その間を書けることが、それを仕事にできることのように思う。

森岡さんは呼吸をするように自然にそれができている。著書を読んでも、その塩梅が絶妙なのだ。一見普通の、さらりとした文章に思える。そこに静かな言葉のとっかかりや、森岡さんらしさが自然に混じっている。ただ、読み手にエネルギーを必要とさせない。読みやすい、心地いい平温を保っている。
取材の後にマネージャーのかたが「彼は世界を泳いでいるような人です」と話していて、その表現が文章を読んでもとてもしっくりきた。泳ぐように書いている。ばたばたではなくすいすい。クロールではなく平泳ぎ。

夏葉社の島田潤一郎さんや、庭とエスキースを書いた奥山さんの文章にも似たものを感じた。天性のものなのだろうけれど、羨ましく思う。森岡さんは喋る言葉や喋るときの空気にもそれを感じた。

人は書くように話すのかもしれない。

2025. 08. 20（水）研究

日々の記録に題をつけてみることにした。

昨日は15時にゴトーの原稿の8割を終えてidoに渡し、そのまま別の打ち合わせで原田家へ。バスで行けてありがたい。仕事じゃないような気分になってしまうのを切り替える。

ゴトーは入稿を終えたというより、押し込めたというような感じだけど、あまりに全体の分量が多いので、一度押し込めないと俯瞰ができない。まだまだ終わった気がしない。先は長い。

原田家で料理の本の打ち合わせの後、もう一つの打ち合わせを兼ねて、原田くとなおちゃんと海の家へいく。

パパイヤが仕舞ってしまったので、二軒先の海の家へ。依頼をもらった取材の詳細を聞きながら、原田くんが今考えている写真のこと、風景のことをきく。久しぶりにビールを飲む。海風がつよくて、夜はもう涼しい。その後原田家へ戻り、話を深夜まで聞く。写真について彼の考えていた話は、わかることの中に、まだよくわからないことが断片的にあった。

今自分が取り組みたいと思っていることは、経済的にいえばプラスにはならない。そういうことが、最近目の前に増えている。知りたいと書きたいが先行していて、時間ばかりかかる。それに対する漠然とした不安があった。大人は（少なくとも私は）経済合理性のないことばかりしていると、罪悪感が増すようにできているのかもしれない。

彼がベルリンへ写真を撮りにいくことを「研究」と言っていて、その言葉で少し消化されたような気がした。いろいろなことがある中で、私も研究をしたいのかもしれない。

2025. 08. 19（火）ミュート

このところスマートフォンの電源を切り、あらゆるものを見ないようにしていた。集中のためだったけれど、それが精神衛生上もとてもいいことに気づく。

誰が何をしているか、何をやったか、知らないでいた方がよかったなということがある。人のシンプルな記録は、本当に記録としてだけある場合と、見せるために書かれている意図を感じる場合がある。後者を感じるものは、まともに受け取っていると疲れてしまうことがある。

SNSは個人のもののようでそうでない。体が疲れているときほどそれに敏感に反応してしまう。SNSに限らず、現実世界でも、自主的にミュートをしたいものは、ミュートをしていくことにした。前向きな後ろ向き。

日記は個人的な記録だけど、それを他の人が見て傷つくような含みがあるものよりは、手紙のようなものを書いていたい。何かを突き詰める文章か緩める文章か、最終的にどちらかを選ぶなら、後者を選ぶと思う。

今日もゴトーへ行った。めずらしくケーキは食べず、先週、人と会うために行った下北沢の喫茶店へ再び行って、作業をしながらシナモントーストを食べた。以前食べたそれがまた食べたくなって。

とてもおいしかったけれどボリュームがすごくて、もう一度注文する勇気は、今の私の体にはない。そのことを淋しく感じた。おいしいのに、食べきれないものは淋しい。

暖簾分けをしたその喫茶店は、本家よりすべてのメニューが数百円安くて、哲学を感じた。後藤さんと
同い年くらいのマスターを盗み見る。

食パンがおいしくて、切っているときの袋を盗み見た。スーパーで無意識に見過ごしていたあの食パン
だった。

本は、明日で入稿できるのか。何を書きたいのかまとまっていない部分があつて、一部こぼれてしまい
そんな気がしている。

2025. 08. 16 (土) 引き金

thegoodgoodiesのナイトマーケットで久々にマフィンをたくさん焼いた。余裕がないのに何をしている
んだと思ったけれど、感覚的にやった方がいいような気がして。焼いた。焼いていたらふと、カフェゴ
トーの本のおわりに書きたいことが浮かんできた。

こういうとき本当に不思議だと思う。ずっと原稿を書いている、ふと目を離すと思いがけずなにかが
降ってくることもある。私にとってそのきっかけはマフィンであることがとても多い。

はじめからマフィンを焼いているだけではだめで、ベースの時間は物書きをしていて、それに対して根
詰まるほどにやりきっていることが必要。張り詰めていたときに、ふとマフィンを焼くと、ぽんと何か
が生まれる。人の頭はそうやって緩急をつけながら、たくさんの混沌の中から答えを引き出すのかもしれ
ない。

でてきた答えでいいのかどうかは、また時間をおいて見直す必要がある。でも、まだまだ時間がかかる
だろうと思っていた答えのひとつがずりりと出てきたのは、かなり大きな前進で収穫だ。マフィンは一
人にとってずっと何かの引き金であり、人生を動かすきっかけのようなものになっている。

ずっと原稿を書いているから糖分を欲して、ここ最近は日中に甘いものを食べる。
今日、とある菓子屋のクッキーを食べて、私にはどうしても違和感があった。チョコチップクッキー
の、チョコ以外の部分、つまり生地が甘いのだ。多分しっかり砂糖が入っている。

チョコチップクッキーはチョコが黒なら、生地は白。とことん白でないとならないと個人的には思う。
白とは無味ではなくて、塩味があること。チョコとは反対方向の味でないと、チョコレート甘みの悪
者のようにくどく感じられてしまう。

こういう感覚は、作る人によってやっぱり違って、それがおもしろくもあるけれど。私にはこのクッ
キーはどうしても解せなかった。甘いものにこそ、塩味が大事なのに。

ゴトーのケーキはそういう意味でも、塩味の入りかたが絶妙なのだ。

好きな味と、それを作る人、それを好む人の柄は通じているように思う。

2025. 08. 14 (木) 生ハム

昨夜から家族がふたたび実家に帰省した。残り数日、原稿に集中するために帰省してもらった。息子は
流しソーメンをやるんだといって喜んでいて。楽しんでいるならちょっと心が軽い。

この夏はろくに一緒に過ごせていない。やり残したような気持ちもあるけれど、いつも目の前、本当に
集中するならば、結局は目の前ひとつのことだけなのだと痛感している。今は、後藤さんの本に集中で
きる時間ありがたい。

昨日より少し頭がクリアになって、悶々としていたところからまた突破口が見えて来た気がする。原稿はトンネルのようで、深みにはまったときにはもう、そこでもがいても仕方がない。行き先の光が見えるまで、少し離れて、360度ゆっくり回ってみることが大事。ずっとやり続けていてもいいものが生まれるわけではないのだとここ1年でようやくわかってきた。離れたたり近づいたり、その塩梅をずっと探っている。

家族がいなくてひとりになると、生ハムが食べたくなる不思議。自分以外誰も好きではない生ハムは私にとってひとりの自由の象徴なのだと思う。昨夜も、今朝も生ハムを食べた。

2025. 08. 13（水）限界

原稿を読みすぎて頭がカスカスになっている。もう何もでてこない気がする。

2025. 08. 11（月）香水

雨の日の喫茶店がいい。今日は窓ガラスが曇るくらいの雨で、外に出るのはいやだけど、そういうときに部屋の中で外を見ながら過ごせる喫茶店は、晴れの日よりも好きだと思う。夕方から実家に帰るので、今日は午前中だけ、ここ数日とは違うところで書き物をする。見通しがよくて、閉塞感がなくて、本当はここが一番はかどる。ただ、席の時間が制限されていて、見通しがいいぶん、長くいると目立ってしまうから、コーヒー1杯でひたすら滞在するのは申し訳なくて、最近は少し足が遠のいている。外国人の団体がわっと雨宿りに入ってきて、とたんに店内が甘い香りになった。外国の匂い。空港の免税店の香水の匂い。この間異国のカレーを食べてから、心がすっかり海外にいつている。数年前みたいにひとり気ままに海外に行ける日がまたいつかくるとしたら、私はどこへいこうだろう。この長い長い書き物が終わったら、自由にどこかへ行きたい。でも、また何か描きたいものを見つける気もする。

朝は硬くなった食パンが冷蔵庫に入っていたので、最後の一枚に、勘次郎きゅうりの古漬け（すっかりしょっぱくなってしまった）とバターを雑に載せて食べる。きゅうりとバターの組み合わせは、さっぱりしていてコクがあって、朝にちょうどいい。飛び抜けて美味しいかと言われればそうでもないんだけど、そういうものが日常にはいいんだと思う。

ずっとずっと書き物をしていて、だんだん睡魔の扱い方がうまくなってきた。それは1.5時間おきくらいに、どんなときも必ずやってくる。家にいるときは立ち上がって体を動かしたり、ピアノを弾いたり、何か調理をしたり、物理的な転換をするといい。外にいるときは爆音の曲をひとつはさむ、本を開く（逆効果になることもある）、何かを食べる。

2025. 08. 10（日）不集中

くる日もくる日も、原稿を書いている。全体で10万字近くになる原稿の、3分の2が書き上がった。ここまで長いと、おもしろいのかわからなくなってくる。この分量はライターというより、文筆家の範囲だ。ここまで長い文章をどうまとめあげるのか、推敲するのか、経験がないのでわからない。ただ、ずっと遠くにあるゴールのようなものに目を凝らしながらずっと歩いている感じ。

集中を途切らせたくないと思って、あらゆるものを排除していたけれど、それもまたバランスが悪いことに気づく。

一瞬の遊びや、不集中時間が、集中を高めるためには必要。人はオンとオフ、有と無、相反したもののバランスをとりながら生きているんだと、この間取材で話していた方がいた。

自分もいつも矛盾している。

最近はずっと、夕食後に駅前のスタバで書いている。22時までやっているから、都合がいい。夜を見ながら書ける、窓際の席が好き。でも朝の時間もいい。ずっといる。

ゴトーのスタッフである方のバンドの音楽をずっと聴いている。今日は弾き語りのソロライブが都内であって、流石に行けなかったけれど、ライブ配信をしてくれたので聴いている。なぜだろう、初めて聴いたときから違和感なくずっと耳に入ってくる。こういう音楽にあまり出会ったことがない。歌い手の人と、何か近い部分があるのかもしれないとずっと思っている。勝手に。

ゴーヤーチャンプルーを夜、はじめて作った。大好きなゴーヤを、今年は今更食べた。今年は夏をぜんぜん体験できていない。

2025. 08. 09 (土)

昨日は東京へ、農家さんであり友人である方と食事に。探してくれたカレー屋へいく。スパイス使い、つるんとしたインディカ米、やさしいのに深い味、食体験全部が気分転換になった。仕事というには好きの部分が多く、ただ仕事と思い誠実に進めたいこと。そういうものが、身の回りにあることを幸せだと思う。

インドのビスケットをお土産に持ち帰る。カレーリーフのビスケットは、私には少し刺激が強かった。そのあとは、打ち合わせへ。心配していたことのトンネルが少し開通したような、前進を感じてほっとする。

その後カフェゴトーへ。開店祝いに、後藤さんの好きなどら焼きを届ける。本当はうさぎやのどら焼きがよかったけれど、18時に変えるものがデパートの菓子しかなかった。また今度。でもとてもおいしいと食べてくれた。

やるべきことが整理されてきたような気持ち。

帰り際、お腹がすいて深夜23時に大船で豚汁を食べて帰る。豚汁とビール。舌をひどく火傷していた。

原稿の参考に調べていると、かつてあってなくなった喫茶店の数を改めて思う。早稲田ひとつの街でも、こんなにたくさんの方が店をやっている。ひとつひとつ、ゴトーのように残してみたい。それぞれに深い文化があったはずだから。

2025. 08. 08 (金)

10万字。かつてない長い原稿を書いている、集中を切らさないようにするとその他がおざなりになる。今連絡を返せていない方、連絡が途絶えた方、何かを待っている方、これをもし読んでいたら。ごめんなさい。常識人ではいられない。ただ本当の自分は、そっちなのかもしれない。信頼も情も、いろんなものを手放して、しんどいようで、少し楽。

2025. 08. 07 (木)

今しんどいだろうけど、頑張ってください。話してみたかった方とお話して、そう言われた。同じようにしんどい中で頑張っているとわかる人が言ってくれることには、無責任も適当もなく、ただ元気づけられる。あと10日。あっという間で焦る。

2025. 08. 06 (水)

この数日間で風邪をひき、治り、ワークショップが終わり、8月にやる本題の作業により腰を据えられるようになった。でも、秋からはじまるあれこれの準備はつづく。こんなにたくさんものを作って送り出す意味があるのかと、最近冷静に思う自分がある。人は飽きっぽいから、消費するように情報もどんどんつくっていかないといけないんだろうか。

しばらく日記がかけないかもしれない。2週間くらい、後藤さんに集中する。

昨夜は餃子を食べた。

2025. 08. 02 (土)

明け方起きて原稿を書いていたら、工房ストローの伸一さんから大量のきゅうりがとれていると連絡。

(農家さんの連絡はいつも早朝。ただ最近は私もオンタイムに起きている)

可能なら15kgとかでも送れます、とのこと。ありがたいが私ではとても受け入れきれない。

明日のgoodgoodiesマーケットで販売してもらおうかと内野さんに連絡を打ち始めたところで、そうだ、doyoubiのアカウントで工房ストローのオンラインショップを繋げばいいんだと思う。

すぐにストーリーズと投稿をあげる。きゅうりをどう食べるのがいいか、聞かれれば話したいことはいくらでもあるから、注文して下さった方に伝えるために早速説明の原稿を書き始める。

ちょうど今朝書いていたレシピの原稿、カフェゴトーの原稿の言い回しがきゅうりの魅力を伝えるのにも使えることに気づく。同じ人間からすべてでているのだから、つながる。

このきゅうりがなぜおいしくて、おいしさはどう食卓の一皿にできるか。畑、調理、レシピ、書くこと。自分が普段の仕事で関わっているすべてが詰まっている。そうか、こういうことを自然にしたらいいんだと思う。マフィンだけじゃない。そう思ったから記しておく。いつも、農家さんから気付かされる。

2025. 07. 28 (月)

書籍2冊の執筆が重なって、あとひと月は書き続ける日々が続く。今までで一番重い量で、気持ち的にも、整えていかないと乗り切れない。書くことには体力と気力が必要で、アスリートのようにメンテナンスが必要。必要なものは健康な食事と、適度な運動、集中するためのスペースと、あとはときどき気を紛らわせるおやつのような時間。これは物理的な甘いものでもいいし(頭を使うからか始終糖分を欲してる)、ピアノや本のようなちょっとした寄り道でもいい。スマートフォンの電源を切るようになって数日、これがすごく良いことに気づいた。ちょっとしたおやつがわりの休憩に、これまではスマホを開いていた。ただ、それだとずるずると時間が取られる。小さなようで、この時間の消費が、根本的によくないものになっていたことに気づく。

文章を書くのは本当に運動に近い。体の中心にある筋肉をずっとトレーニングしているような気がする。

(ごはん)

朝は食わず、昼に納豆ごはん、豆腐に大根の葉のオイル漬けをかけたものと、豚野菜炒めののこり。お腹を満たすためだけにかき集めたごはん。

葉野菜は余れば全部塩オイルづけにしているから、ちょっとした食感や塩味が欲しいときにいい。

大根の葉はいつのなか。たぶん数ヶ月前のものだけど、塩漬けにしていれば長くもつ。

食後、小腹がすいてきゅうりの糠漬けも食べた。

本当に、書いているとずっとお腹がすく。

1時間書くことは、1時間のウォーキングに近いエネルギー消費量らしい。

2025. 07. 27 (日)

暗中模索状態だった後藤さんの言葉が、少しやり方を変えたら、少しずつでていくようになった。少しだけ光が見えたような気がする。この方向でいいのかわからない、自分の書いたものをすぐに信じることもできないから、数時間書いては休み、遠くへ行って戻ってきて、また読み直す。その繰り返し。

アピスとドライブの今井さんに、本を書くことになり今月はマフィンが作れないと伝えた。自分の中では苦しい気持ちだった。けど、返事が「涼しい部屋で執筆に集中できる。最高の夏だと思います」。と。なんだかそんな気持ちになってきた。そう、最高の夏なのだ。好きなテーマで、思うまま執筆に集中できる。自分より先を生きてきた先輩のこういうスタンスにはいつも憧れる。人生の視点を変えること。私はずっとそういう方達の言葉に救われてきた。

(ごはん)

玉ねぎと小松菜、なすのぎょうざ。息子が餃子を食べるので、そこにだけここぞとばかり野菜をいれる。

親戚から玉ねぎが大量に届いたので、ねぎの代わりに玉ねぎをたっぷりフープロですって入れた。おいしかったけど、やさしすぎた。やはり餃子には香味野菜がないと。

パクチーのオイルやコチュジャンをつけて、アクセントを足しながら食べた。

今日は原稿書きのお供に、ベーグルサンド。冷凍していたハードチーズにバター、ぬか漬のきゅうりをはさんだ。この間の撮影で、カメラマンさんに「きゅうりはどんな風に食べるのが好きか」と聞いたら、「サンドイッチ」と。予想外の答えで、きゅうにきゅうりサンドが食べたくなった。

きゅうりとバターの組み合わせが好き。みずみずしい野菜の水に、バターの脂を合わせるのがなんたって好きなのだ。

2025. 07. 26 (土)

今日から1ヶ月、後藤さんに集中する。この日記も最小限になるけれど、続けようと思う。

自分の生存確認と、書き続けた記録に。

朝5:00の家からは窓を開けると鎌倉駅の踏切の音が聞こえる。朝だけ、静かだから聞こえる。

(ごはん)

玉ねぎたっぷりの生姜焼き。豚肩切り落としには片栗粉をもんだ。絹厚揚げともやし、茶の梗も入れて、仕上げにピーマンを細切りにして混ぜ込んだ。ピーマンは半生で、わしわし食べたかった。

2025. 07. 25 (金)

友人の作った指輪が届いた。ひと目見たときから印象に残っていた、不思議な指輪だった。手にはめてみて、眺めてみている。指はいつも目に入るから、そのたびに少し気持ちが浮く。人の時間にこんなにも密に寄り添えるものが作れることがうらやましい。気概のある彼女だからできることだと思う。

人生を照らしてくれますように、と手紙に書いてあって、その言葉に照らされるような気がした。この夏の大事な原稿を書き抜く勇気をもらった気がした。

(ごはん)

1日原稿に割ける日なので、ありあわせワンプレート

なすを刻んで作った肉味噌、冷凍していたものの残りを豆腐にのせて。

昨日の撮影のあまりでいただいた、豚こまとズッキーニの梅炒め (とてもおいしい)

納豆に、つるむらさきの漬物を混ぜたもの。

つるむらさきは鴨志田農園さんの、とても立派で力強そうなので、これなら漬物にしても耐えられそうだと。浅漬けにしてみたくなった。

シンプルに塩をふってジップロックに入れておいたもの。食感がそのまましっかり残り、ほんのり苦みがして、新しい漬物のようにおいしい。

最近納豆のタレを使わず、塩漬けの野菜やオイルを混ぜて食べるのが好き。豆と野菜両方の味がする。豚こまとズッキーニの梅炒めは、料理家さんに教えていただいたもの。8月にアップされる。

酸味に豆腐。献立がすっかり夏の食卓になっている。

2025. 07. 23 (水)

昨夜は撮影の後、いつもお世話になっている仕事の方達と食事へ。ひとまわり年上の方から、少し年齢が下の方まで、ばらばら。共通しているのは同じ業界にいて、昨年出張で一緒したメンバー。気が合って、半年に一度ほど、そのうちの1人が計画をしてくださるので集まることができている。

たくさんはいない、こういう風に話せる関係がとてもありがたくて、嬉しい。私にはオンもオフも特にないから、仕事も一緒にして、食事にいき、他愛もない話をお酒をのみながらできる。こういう関係が自分にとっての「友人」なのじゃないかなと思う。

本を出したら、ふつうこの夏はかき入れどき。たくさん店を開けてマフィンを売ろうとするはずなのに、丸々ぜんぶ休もうとしている、そういうところが瀬谷さんだよねと言われた。そうか、ふつうはそうとらえるものなのか、と思った。

私は、あまり本に固執をしていない。本は、今年までの自分のアーカイブだと思っていて、ただ、それに頼ってこれからどう、という風には考えていない。固執をするのが怖いというのものもあるかもしれない。過去を見て、過去を頼りに生きていくという生き方が、経験上、好きでないのだと思う。

仕事にも、子供との暮らしにも、それはなんにでも言えることのような気がする。

そんな話をしながら2軒目の町中華で食べたチャーハンと、豚汁ラーメン。何本も飲んだサッポロの瓶ビール。最高においしかった。

(ごはん)

鴨志田農園のゆいさんに教えてもらった、モロヘイヤとモッツアレラチーズ、おなか醤油のあえもの。

納豆ごはんに豆腐のせ。こしあぶらの醤油漬けをかけたもの。

久しぶりに家でごはんが食べられてうれしい。
今夜はモロヘイヤをたっぷり入れた春巻きを作る予定。
モロヘイヤのことをもっと知りたい。

2025. 07. 22 (火)

2日間のカフェゴトーでの撮影が終わった。終わったけれど原稿はこれから始まる。どんなに良い写真撮っていただいて、良いデザインをしていただいても、原稿がだめならば台無しになってしまう。編集と執筆の仕事はいつも最後まで続く。リレーのバトンをずっと握っているようだと思う。。でも、この本だけは音を上げてはいけない。書き切らねばというきもち。

(ごはん)

昨夜1日目が終わわり、腹ペコで、早稲田の居酒屋でさっと食べて帰った。
編集さんが豚肉とみょうがの炒めものが食べたいと、みょうがが好きなんですと言っていて、頼んだそれがおいしかった。きっと化学調味料だろう、強いうまみのついた豚。そこにみょうがのほろ苦さがきいていた。

みょうがは、強い旨みのあるものにあてた方がいいんだな。茶色い絵の具の中の赤点のようで、よく映えていた。

前日に作った、私のみょうがと鶏の炒めものよりおいしかった。(そもそも茗荷には豚の方が合うよう) 疲れていて、汗をかききっていたから、科学調味料のうまみが染みた。
だめな食材なんてない。ジャンクだってなんだって、その時の体に美味しく感じるなら、いい食べものなんだと思う。

2025. 07. 20 (日)

夕方まで原稿を書いてから、怒涛の野菜の調理をする。鴨志田農園さん、横田農場さんから定期の野菜が届いていて、早く調理したかったのだ。
久しぶりに野菜たっぷりの夕飯。

(ごはん)

鶏のソテー かぶ、甘長とピーマンのグリル

(鶏を焼いた油で、みょうがと空芯菜を炒めたオイルを鶏と一緒に食べた) 味付けはぜんぶ塩
絹厚揚げを焼いたのに、こしあぶらとこごみの醤油漬けを刻んでかけたもの
豚こま炒めの残りに、セロリのオイルをかけたもの

絹厚揚げをかりっと焼いたのがしみじみおいしかった。こしあぶらとこごみは、春から醤油に漬けていたもの。

今が一番おいしい。こしあぶらは、残りをバタークッキーにしようと思う。

思い切り野菜の調理をして、すかつとした。ピーマンをじっくり焼いたのが、甘くて、本当においしかった。なのでピーマンオイルを仕込む。きつとうまみが出ると思う。

明日から2日間、大事な書籍の撮影なので、マフィンとスコーンを仕込む。

おにぎり代わりに現場で食べてもらえるといい。

久しぶりに手を動かした。ここ数週間、ずっと原稿を書き続けて、マフィンの脳が閉じかけていた。独立してから週に平均2本のペースで原稿を書いている。これが多いのかはわからないけれど、少なくとも耐えず、何かを書いている。書けるものがあることは、ありがたい。ただ今年は、それが倍量以上になっていて、さすがに独立して以来、一番書いている。原稿に没頭すると、私は本当に何も手につかなくなる。マフィンも、メールやLINEやInstagramの返事も。原稿の頭から脱線することができない。不義理をしている方、ごめんなさい。

2025. 07. 18 (金)

9月くらいまで、大切な原稿を控えている。あせらないで、おなかに力を入れる。工数の問題もあるけれど、夏は暑いし、焼き菓子は傷む。マフィンはおそらく最低限になる。お待ちいただいている方、ごめんなさい。かつ、農家さんの夏野菜は今が一番おいしいのに、使いきれないことにも、申し訳ない気持ち。家でせっせと消費しよう。マフィンにはできなくても日々している野菜の調理を、ここに残しておこうと思う。

2025. 07. 17 (木)

今日も早稲田の喫茶店へ。撮影が来週にあり、段取りの説明など、店主さんと話しに行く。今週はもう一度早稲田へ行く予定。

父親より年上の店主さんとの関係。この本がなければ決して繋がることのなかった、不思議な関係で、幸せなご縁。

帰り際にカウンターで挨拶をして、そこからドアを開けるときのもう一度つい振り返ってしまう。店主さんは忙しくても、いつもドア先まで見送っていてくれて、必ずお辞儀をしてくれる。でも、今日はお辞儀の代わりに手を振ってくれた。それが、嬉しかった。

(ごはん)

- ・ みょうがの茎と小松菜のたまごとじ (息子の夕飯を豚たま丼にしたから、その卵液を使って、甘しょっぱくとじた)
- ・ 豚こまとつるむらさき、みょうがの茎としいたけの塩炒め (大地さんのつるむらさき、火を通しすぎた。後悔)
- ・ 鎌万で誘惑に負けて買ったサーモンと玉ねぎの巻き寿司

2025. 07. 16 (水)

ようやくとりかからないといけないことに力を入れられそう。思考をそれに集中させてシンプルに、この夏は全部をそこに向けたい。

お昼はぶりの照り焼き、勘次郎きゅうりたちのぬか漬け、小川町の在来青山大豆の納豆。おいしいものだらけだ。ぶりには、セロリや余った葉野菜をオイルにつけておいたのをかけた。納豆はせっかくなので横田農場の醤油をかけた。ご飯にかけるのがもったいないほど、豆が美味しい。

おいしいものは、一緒にじゃなく、単体で、じっと見て、食べたい。

（ごはん）

牛タンと野菜の炒めもの。牛タンに、大地さんのピーマン、ガクさんのなす、きゃべつの外葉、しめじ、
牛の味が濃いから、味の強い野菜だけを入れて炒めた。野菜が驚くほどおいしくて、肉よりもごちそう。

アボカドが安かったので2玉買った。一玉は糠漬けにしたい。もう一玉は豆腐にのせる。
アボカドはペルー産だった。国産を見たことがないが、育てられない事情があるのだろうか。
茗荷の茎というものがスーパーで売っていて、おいしそうで2袋買う。これも今日の豚炒めに足す予定。
卵とじにしてもおいしそうだ。

2025. 07. 15（火）

朝、保育園に行くとき、自転車でロミュニの前を通ったら息子が「いまメロンパンの匂いがしたね！」
と言った。ロミュニのバターのスコーンが焼ける匂いがふわっとして、そう思ったんだと思う。
出会った匂いを知っているなにかにつなげて、認識できるようになった。それがとても嬉しかった。

今度からなにかの匂いを見つけたら、それを食べようねと話した。だから送った帰りに、日進堂でメロンパンを買った。今日はメロンパンの匂い記念日。

日記はつい長くなってしまう。でも、こういうちいさななんでもない大事なことを本当は残しておきたい。

（ごはん）

夜外出するので、家族のために鳥じゃがをつくった。
鶏胸肉の塩麴でもんだのが冷凍庫に残っていたから、それと玉ねぎ、おいしいちくわ、じゃがいもをフライパンでぐつぐつ煮込む。味付けは塩とみりん、砂糖と醤油。
大人だけなら砂糖と醤油はあまりいれないけど、むすこは甘みを好む。

2025. 07. 14（月）

秋に向けて作っている喫茶店の本、そこで働いている男性がバンドを主宰していて、そのライブへいつてきた。

空気に完全に飲まれた。爆音の中にいるのは久しぶりだった。それが最近の緊張とか緩みとか、いろんなものを溶かしてくれるようで気持ちよかった。

対バンで、初めて出てきたのは相手であるベテランのアーティスト。私でも名前だけは聞いたことのある、知っている人にとってはものすごく有名なバンド。名前が印刷された服を着る人が会場にはたくさんいた。

私は曲を聞いたことがなく、それでも魅せられるくらいに素晴らしかった。自分よりふた周りは年上のアーティストが、今も若い頃のようにがむしゃらに一生懸命、死に物狂いで歌っているように見え、その姿がかっこよかった。

男性のバンドは、それとはまた違った。6人のオーケストラのような演奏だった。音が幾重にも重なって、音声データで聞くより何倍もよく、感動を通り越して撃たれた。涙がでるんじゃなく息を呑んだ。大事なものを守っている人たちの音楽だなと思った。売れる売れない、これ1本でやっていくかやらないか、いろいろな選択がある中で、それでも少なくとも音楽の枠には本当にやりたいことだけを死守しているような、静かな妥協のない強さがあった。無名であれ有名であれ、大切なのは真ん中にある本気の守り方なのだと思う。本当のものは伝わるということに励まされた。

2025. 07. 13 (日)

2日間小川町のトークイベントにきてくださった方、ありがとうございました。あきらめないで文章を書いていようと思った。飽きずにマフィン焼いていようと思った。考えることを真面目に続けていたら、きっとそれはできると思う。

マフィンの記録。

横田農場の大滝芋に、地ねぎとレモンバームのオイル。
大滝芋は在来のじゃがいも。かためでさらりとした食感で、澱粉質が少ないのだろうか。
はじめて食べる感じで、くせになった。
マッシュにするより、私は輪切りにしてグリルにしたい。
ねっとりよりほっくりが好きなので、はまりそうだ。



SOU FARMのつるむらさきに、バジルのオイル
大地さんのつるむらさきには不思議なおいしさがある。
苦味と独特のうまい香り。つるむらさきはねばねばするだけの野菜じゃない。
茎までおいしいから、たっぷり刻んでマフィンに。横田農場のバジルでさわやかに持ち上げた。
緑と緑を掛け合わせたマフィンは、合わせる緑で違うセッションが楽しめておもしろい。



なすペーストとヤマモモジャム

横田農場の真黒（しんこく）なすを蒸して塩だけのペーストに。塩だけと思えないほど濃くておいしい。

ヤマモモは甘味がすっきりしていて、後腐れない。私は果実の後腐れ（多分コクと呼べるもの）が苦手

で、

桃やぶどうがそれゆえ食べられないのだけど、

ヤマモモは梨やびわのようなさっぱりした甘みなので好みだった。

ただ少しえぐみがある。酢を足しても消えなかったえぐみが、レモン汁だとすっきり消えた。同じ酸でも反応がちがう。

なすにヤマモモを合わせたのは、なすにいちじくを合わせたのと同じ思考回路かもしれない。うまいなすは果実に近いのだ。



すりおろしきゅうりとニラ酢だれ

勘次郎と地這、2種のきゅうりをすりおろした生地で、

SOU FARMのニラで作ったタレを中に入れた。

たれは酢、砂糖、塩、米油にニラを刻んだだけ。しばらくおいておくとニラのうまみが滲み出て、おいしくなる。



勘次郎きゅうりの古漬けに、エゴマのオイル、ざらめ

きゅうりの古漬けはかりかりしていて、くせがあり、中華のような味。
えごまを刻んでオイルにつけたら、同じような中華の風味になったので。
かりかり（きゅうり）とかりかり（ざらめ）を合わせてスコーンにした。



空芯菜の炒めに、にんにくマヨネーズ

空芯菜といえばにんにく炒め。

横田農場の空芯菜は茎の先までやわらかいので、本当はもう少し軽く火を通すべきだった。つい、余熱で火を通しすぎてしまって後悔。ただ、火を通しすぎた葉野菜からは段違いの旨みができる。これもまたおいしかった。

がくさんに、菜の花はくたくたになるまで茹でるとおいしいよ、と言われたのを思い出した。



じりじり焼きピーマンに、新玉ねぎのホワイトソース、コリアンダー。



じりじり焼きと呼びたかっただけ。（鴨志田農園のゆいさんの受け売り）。
ピーマンの味がこいから、やさしいものと合わせたくて、新玉ねぎを蒸し、豆乳と合わせて攪拌した。
それだけでとろとろのソースになる（少し薄力粉も入れた）。
横田農場のコリアンダーシードで少しのパンチを加えた。
味の構成が、薄めでぎりぎりのスコーン。ちょっと変化球。

蒸しなす 発酵パクチーオイル



きゅうり イタリアンパセリのオイル



焼きキャベツ バジルマヨネーズ



2025. 07. 11 (金)

用事の前にカフェゴトーへいく。ずっとお借りしていた資料と、先日取材させてもらったスタッフさんへのお礼を渡しに。この間の打ち合わせから10日ほど、ばたばたしていて、原稿がつまり、意識が離れていた。久しぶりにチョコタルトを食べたら、チョコがやわらかくて、またゴトーさんに意識が戻ってくる。

私はどこかに意識がむくと、そのほかにまったく戻ってこれなくなる。そんな浦島太郎をずっとあちこちの島で繰り返しながら生きている。

マフィンの島からそろそろいったん離れて、この夏はゴトーさんの島にしっかり入らないといけない。

明日からしばらく不在にするので、朝、家を出る前ににんにくと紫たまねぎを処理した。ずっとまたせていた野菜たち。これでようやく順番待ちが終わって、ほっとする。

にんにくをむくのは意外と重労働だ。ひとつふたつなら気づかないけど、20、30になるとそれがわかる。薄皮をきれいにむくのが難しい。雑にやると実にまで傷がついてしまう。

前に、店に沖縄からきてくれた女性がいて、自分も野菜のスコーンの店をやりたいのだと言っていた。後日、マフィンを食べたお礼のメッセージをくれて、そこに「私もうがんばります。野菜を使うのって、面倒臭いんですよね」と書いてあった。その正直さに笑ったし、いいなあと思った。

野菜は面倒なのだ。本当に、面倒で大変。ちゃんと使ってみるとそれがわかる。

だから作る人には頭があがらないし、調理する人も尊敬する。面倒だと気づくことだけでも、じゅうぶんなのだと思う。

面倒だけど、今日の朝は家で家族とぶつかり、モヤモヤしていた心が、にんにくの皮をむいているうちに凪いでいった。面倒だから、野菜に私は助けられている。

2025. 07. 10 (木)

しばらくぶりの出張から帰宅。今日は1日鎌倉にいられる。土日のイベントに向けてまとめて材料や野菜を発注する。合間に原稿を書く、そんな日。

工房ストローから届いたきゅうり。Instagramにも書いたけれど、毎年箱を開けてこのきゅうりを見ると、なんともいえずセンチメンタルな気持ちになるのは、このきゅうりの繊細な肌の色や、柔らかな質感と、農業の不安定さのようなものが重なって見えるからなのではないかと思う。農業は不安定

で、年々ひどくなる気候変動（特に夏）、作り手の体や心、経済状況、あらゆるものが「大丈夫」でない今年も同じように野菜が作れない。

農業をしていない自分が知ったことを偉そうにいうことはしたくないけれど、ほんの片端からそこを見ている、そのことは伝わる。

だから今年もありがとうと思うし、この繊細なきゅうりみたいに、繊細なものを守って作り続ける農家さんのことを思うと、なんだかな、泣きそうになることがある。

2025. 07. 07（月）

なぜもっと早くにはじめなかったんだろう。今月から、いつもお世話になっている農家さんたちの野菜を家用にも定期宅配してもらうことにした。1週ごとに、違う農家さんのものが届くような仕組み。

これまで、店用にまとまった仕入れをすることはあっても、それと家の野菜と一緒にまとめるのが、都合的になかなか難しく、調整がめんどろで、見送っていた。

結果、店用の野菜は農家さんのもの、家の食事用の野菜は鎌倉のレンバイや鎌万やスーパーで調達、ということが多かった。

執筆が忙しくマフィンが焼けないときでも常に農家さんの野菜を仕入れ、

身近ににおいていたいと思ったのが理由のひとつ、

往復書簡をはじめて、私ももっと日々の料理から野菜に意識的になりたいと思ったのも理由のひとつ。

これまで以上にふれる環境に身を置いた方が、また何か新しい気づきがあるような気がしたのだと思う。

結果、もっと早くこうしていたらよかったというくらいに食卓が見違えた。

昨夜は横田農場の野菜で夕飯を作った。野菜の味の輪郭がはっきりしていて、調理がいらない。

たとえばなすとピーマン。さっと焼き目をつけて焼き浸しにした。つけつゆは水に塩、ごま油のみ。それだけで、それ以上何もいらなかった。だし汁の味がむしろ野菜には邪魔なのだと知った。

SHO Farmのきゅうりの糠漬けは（今年また糠漬けをはじめた。おやつ変わりに何本もきゅうりを食べている）

大きめにきって豆腐の上にのせ、オリーブオイルをかけただけ。これ以上なにもいらない。

豚肉をさっと炒めて、横田農場の空芯菜を加えてさっと火を通した潮炒め。

空芯菜が進みすぎて、肉が余った。

毎日の食卓が格段に楽しい。ふだんあまり野菜を食べない夫も、がつがつ食べていた。同じく楽しそうだった。

息子にも野菜を食べてほしいから、今度畑につれていこうと思う。

灯台下暗し。私はマフィンだけでなく、もっと自分の食事から野菜を感じるべきだった。

2025. 07. 06（日）

友人（旦那さんが農家をやっている方）と「野菜の往復書簡」というタイトルで小さな交換日記をはじめた。昨年、その方の料理教室に行ったのがきっかけで、距離が近くなった。

彼女の作る日々の献立がそれは切実に、野菜をおいしく食べたいという気持ちにあふれていて、人柄そのもののようにあたたかくて、これは残すべきだと思ったから、記録をお願いして、もうすぐ1週間がたつ。

写真とメニュー名を、たんたんと残してくださっていて、それが本当におもしろい。なんというか、あたたかくて胸いっぱいになる。

私は今のところ、その献立を見て「おいしそう！」とコメントを入れる、ただの茶々入れ役。でもこの小さな記録の積み重ねは、いつかきっと何か大切なものになる気がする。

何より私もその投稿をみていると、単純に野菜への好奇心が増す。今まで、野菜を作る人から刺激をもらうことはあっても、野菜を使う人から刺激をもらうことはあまりなかった。

彼女との出会いは、自分にとってまた新しい世界を見るきっかけになる気がする。

彼女の記録を見ていたら、私も日々焼いたマフィン記録しておきたくなったので、この文字だけの質素な日記にも、焼いたマフィンだけは残しておくことにする。

7/5（土）のマフィン



トマトの甘酢漬け

ラズベリーとバルサミコのソース

SHO Farmと鴨志田農園さんのトマトで、最近すっかり口がトマトづいている。

トマトを食べたときの口の爽やかさは、酸味のあるベリーを食べたときに似ている。

だから味は絶対的につながっていて、同じ高さの酸味を合わせるイメージ。迷わなかった。
お酢やレモン汁でもいいけれど、ベリーにはバルサミコが合う気がするのはなぜだろう。
どこかで食べたおしゃれな料理が頭に残っているのかもしれない。
黒いバルサミコを使うつもりでいたけれど、ホワイトバルサミコが目に残り、
ベリーの色を残したいからこれを加えることにした。
ただ、煮詰めながらちょっとコクが欲しくなり、赤ワインと醤油も加えた。

果物を塩方向に合わせるとき、まだちょっと心のハードルがあるが、
考えればそれは今までに食べてきた記憶の集積が作った固定観念で、
果物、野菜の垣根って本当はないのではないかと思う。同じ植物。
これは果物だからとか、あまり考えず、
もう少し柔軟に作っていきたい。



ズッキーニのオイル漬けにきゅうりの角切り
バジルオイルを加えた豆乳マヨネーズ

緑色の野菜に緑色のハーブを合わせるのが、今年の私はとても好きなよう。
ふたつが淡さがあると緑の化学変化が生まれる。爽やかさがより開く。
ズッキーニはオイル漬けにしていたらほのかに発酵して、ズッキーニのポテンシャルを超えた旨みがついた。
きゅうりは焼き込むと本当においしくなる。

そこにバジルマヨネーズ。マヨネーズはいつもよりしっかり塩味と酢をきかせた方が、バジルの香りが持ち上がって、いい。



蒸しじゃがいも ねぎ 春菊と蒸しにんにくのオイル

夏のじゃがいもの手触りはタオルケットみたい。さらっとしている。
ねっとりとは違う、夏のいも。野菜も知らぬうちに衣替えしている。
春菊オイルは時間がたつほどおいしくなる、不思議な調味料。
SHO Farmのエレファントガーリックを蒸してつぶして、春菊とあえてオイルにした。
おいしくないわけのない組み合わせ。ただ、ちょっと夏向きではない。



ザワークラウト マスタードクリーム

ザワークラウト（発酵きゃべつ）は断然自家製がおいしい。
そして作る時に大事なのは、発酵させるときに、いちばん外側の葉を入れないこと。もったいながって外葉を入れると、変色して、おいしくなさそうな見た目になることを学んだ。
これは成功したバージョン、きれいに漬かり、時間がたつほど深みが増した。
合わせたのはディジョンマスタードを使った豆乳のクリーム。
マスタードシードを加えるか迷ったけれど、キャラウェイで少し方向性を変えた。
マスタードクリーム、余ったのでカリカリに焼いたソーセージにかけたらまたおいしかった。

2025. 07. 04（金）

昨日は東京に1日いて、打ち合わせ4本、流れるようだった。夜に食事会があって、帰りの電車で大いに寝る。何度か寝過ごし、乗り換えを間違え、奇跡的に大船には辿り着けたけれど、そこで電車切れ。タクシーに20人弱が並んでいて、なぜか昨夜の私は咄嗟に「歩こう」と思った。自宅まで1時間15分。タクシーを待ったほうが確実に早いのに、こういうところも人間はおもしろい（ついこの間も書いた気がする）。

暗い夜道をひたすらまっすぐ歩いた。2時くらい。踏切が鳴っていて、電車がくると思ったら、深夜だから踏切の検査工事をしているようで、電車はこない。（よく考えれば終電はとっくに終わっている）鳴り止まない踏切の音を聞きながら遮断機の下を歩いた。工事の方がたくさんいて、この夜中にも世界を動かしている人がいるんだと思う。夜風が気持ち良くて自由だった。

野菜がたくさん届いている。明日作るものが決まった。

最近が届いた野菜をそのまま組み合わせるように作るものを決めているので、あまり迷わない。じゃがいもの味に合わせてもらしいマフィン。トマトに合わせてトマトらしいマフィン。

本にのせたマフィンはもう少し作為的に味を作っていた。それもそれで悪くはないけれど、今の方が野菜に身をゆだねて作っているように思う。

原稿が2本待っている。今日は明日の仕込みと原稿。

2025. 07. 03 (木)

著名で、とても人気のある写真家の方とお会いした。今度、編集に入る本を撮っていただくことになり、そのお顔合わせで。

感性を追いかけていたらいつの間にか名前が皆に知られていたというような、何も作為のない方に見えた。ただただカメラを持って人生を生きている。あんなふうに仕事を感じさせない人もなかなかいないように思う。その意味で地上から5cmくらい、浮いているように見えた。

今回関わる書籍の名前を書いたノートを手にとっていたら「仕事ごとにノートを作るんですか」と目を丸くして尋ねてきた。マフィンをやっていると話たら、もっと目を丸くして楽しそうにされていた。人に興味をもつ人だから、あんな写真が撮れるのかなと思った。撮影が楽しみだから、どうか何事もなく終わってほしい。

2025. 07. 02 (水)

ヘビーだった原稿がふたつ終わり、息継ぎ。一つ終わればまたひとつ、原稿はマラソンのように続くけれど、ずっと文章を書いている理由のある方が自分は調子がいい。

SHO Farmさんかららっきょやトマトが届いた。野菜と一緒に、出版祝ですとラズベリーのジャムをつけてくださっていた。こういう心遣いで、大袈裟でなくむこう1週間は頑張れるくらいのじんわりした元気が湧く。

今年の私はなぜかトマトときゅうりがとてもおいしく感じる。例年以上。いつもよりフライングして今の時期から、すでにトマトケーキが作りたい。

本の反響はひと段落してきたように思う。細く長い余波はずっとつづくし、それをずっと大事にしていきたいけれど、大きな波はおさまった。なににでも終わりがあって、人は慣れの生き物だから、祭りの終わりは少し落ち着かない。でも、外に出てみればまた何かが始まるのだと思う。

2025. 06. 30 (月)

鎌倉に来客。野菜の師匠であり、農家さんである友人が遊びにきてくれる。久しぶりに話をする。

私には「ただ遊ぶ（ショッピング、お茶）」友人というものがほぼいなくて、だいたい仕事で知り合った方が、そのまま友人のように親しくなることが多い。同じことを考えて、違うアプローチをしている人と、仕事以外の場所で会い、意見を交わしたりするようなことを「遊ぶ」つまりオフの日に親しい人と会うことだと思っている（たぶん一般的には違う）。

久しぶりにお会いしたその方は、やわらかく芯があって、やっぱり魅力的な方だった。
ずっと何かと一緒にできないかと思っていただけ、その小さな芽が生えたような気がする。
そのためには自分も、もっと野菜に時間を割く余裕を持たないとならないし、手を動かし実践しないと
ならない。
まだまだ知らないことも知りたいこともある。

日々忙しいと話していたその方の忙しさが、「野菜」からはじまっているというお話に、深く納得した。

日々野菜がとれ、玄関にきゅうりとズッキーニが溜まっていく。刻一刻とおいしさが逃げていく野菜を、どうやっておいしく調理するか。下ごしらえと調理に追われていると、日々の時間がなくなる。

その状況の足元にも及ばないけれど、野菜が毎週届くたび、私も少しだけ似た感覚になる。「食べることは忙しい」とその方は言っていたけれど、まさにそうなのだ。
そんな現場で野菜と向き合っている方の「食べる」知恵は、でも、私たちにとっての大切な何かになると思う。

それと、お昼と一緒に食べたカレーの話を書いておきたい。

2025. 06. 28 (日)

昨日は断水からはじまり、書籍の販売pop upにトークイベントと流れるような1日だった。本を手にとってくださった方、トークを聞いてくださった方、もしこの日記を読んでもらっていただいたら、本当にありがとうございました。

楽しかった。1年一緒に仕事をして気心の知れた2人だということもあるし、なによりこの本には考えることがたくさん詰まっているからだと思う。想定していた構成をまる無視したフリートークになったけれど、まだまだ話したいことがたくさんあって、時間が足りなかった。その後打ち上げでido宅へ。トークの続きのような話を2:00近くまでした。みなさんに聞いていただいたのはその序章、打ち上げの一部のような本の振り返り話だった。
またこのチームで本を作りたいと思う。

打ち上げの食卓で、ido自家製のらっきょが皿にのっていて、その横にコンテチーズが並べられていた。ただお皿が足りなくて、横に添えたらしいのだけど、らっきょとコンテの組み合わせはみるからにおいしい。

結果、この日は終始皆でらっきょとコンテを食べ続けた。今これを書いていたらまた食べたくなったので、SHO Farmさんかららっきょを仕入れようと思う。

さて今日から日常、順番待ちの原稿を書く。

2025. 06. 26 (木)

取材で1日出ていた。色をテーマにしたインタビュー。いいお話がたくさん聴けて、大切に持ち帰る。鎌倉に戻り20時まで原稿を書いて、お使いを頼まれた大根と酢橘を買い、鎌倉へ越してきた原田夫妻の宅へ。深夜2時までお酒を飲む。

このところ締め切りがつづきずっと原稿を書いている、原稿中心の日々なのでお酒を自制していた。昨日は積もっていた時間分の話が楽しくて、ワインもおいしくてすいすい飲み、すっかり酔っぱらった。記憶はなく、朝起きたら屋根裏にいた。屋根裏までの階段にはいろんな荷物が積まれていて、そこをどう乗り越え、なぜそこで寝ようと思ったのか全くわからない。ふつうにベッドに行った方が楽なのに。人はおもしろい。

私にはお酒で酔っ払うくらいのダメが必要なんだと思う。守らなければいけない責任はいろいろあって、原稿を書く仕事は楽しい。でもたまにはダメな夜があっていい。ずっと頑張ってるから書けるんだというよりは、そんな日があるから書けるんだと思われるようなものが書きたい。

2025. 06. 25 (水)

取材過多で原稿が間に合わない。アンバランス、でも今しか聞けない話が今あるので聞きに行く。この夏に書く記事は、自分の人生にとって大切なものになると思う。

本の感想を方々からいただいて、そのたび胸にしみている。何より嬉しいのは、農家さんが喜んでメッセージをくれることで、そのことにいちばん、安心している。私は結局野菜は作れず、その現場にいないのに偉そうに物申す人になっていないかがずっと不安でいる。これまでも、ずっと。だから少しでも、この本を好意的に思ってくださっているなら、それは本当に嬉しいことで、安堵する。どこにいくかはわからないけれど、目を向けるべきは常に農家さんだと思う。そこが変わらずぶれなければ、マフィンはずっと大丈夫な気がする。

ここ1ヶ月ほど忙しなくて、何を食べたかあまり覚えていない。お昼はたいていおにぎりで、朝はパン、夜に足りないたんぱく質と野菜をとる。そんな日々。トマトときゅうりがいつも食べたい。今年はなんでこんなにきゅうりがおいしく感じるのか。例年以上だ。

2025. 06. 23 (月)

朝から東京へ。つぎに取り掛かっている本の取材で人に会った。一般の方のお話ほどおもしろいものはないのではないかと、今この本を作っていると思う。一般とそれ以外、というくくりは好きではない。どんな人だってみんな一般。有名な人だって、ふだんの顔は一般。その意味でのふつうの人の人生の話ほどおもしろいものはない。

想像以上に魅力的なお話が聞けて、胸がいっぱいになった。いい本にしないといけないと思う。

昨夜、本の展示の設営が終わった。本当に、写真家の上原さんとidoのおかげで出来上がった空間。私はなにもしていない。ありがとうより、なんだかごめん、申し訳ないの気持ちのほうがまさってしまう。自分から言い出したことなのに。恩を感じる人が年々増えていく。

せめてものお礼にと、上原さんとかかんへ行った。里芋と干し豚のちぢみが気になって頼む。いろいろな味がした。パルミジャーノがかかっていたけれど、山椒らしきものもかかっていた。そこにごまと何かのタレをかけて食べた。人が作ったものの組み合わせは、突拍子もなく思えておもしろい。なぜこれ考えたのか、頭の中が見てみたい。

今朝、ゴミ出しにいったらご近所の方が小さいドットのパンツに大きいドットの靴下をはいていて、ちょっとそこまでの格好なのかもしれないけど、妙に惹かれた。大きいドットと小さいドットの組み合わせ、かわいかった。ドット=水玉。

2025. 06. 22 (日)

本を出すというのは、種をまくことに似ている。昔あった人、今も繋がっている人、皆がどこかのタイミングで本にふれて、手に取り、連絡をくれる。すぐには読まない人もいて、数ヶ月、数年後に読んだときに何かを思い、自分とつながる人もいるかもしれない。マフィンのように即時性がなく、本は長く本棚に残り、いつ芽吹くかわからない。私にもそんな本がたくさんある。昔買ってふと開いた時に響くことがある。

金曜に取材としてお話を聞いたアーティストの方が、音楽は箱のようだと話していた。はじめは空っぽで、中身はない。時間をかけて繰り返し歌っていくうちに、自分のいろいろなものがそこに詰まっていて、いいと思える歌になると。それは聴き手にとっても同じだと思ったし、本においても言えると思う。

この本に書かれた、本当にちいさくさいなエピソードを読んで、いつか誰かがくすりと笑うかもしれない。同じ気持ちだなと思うかもしれない。

昨日、島森書店に本がたくさん並んでいるよと教えてもらって、店を閉じてから見に行った。レジの真ん前に平積みされ、1冊が立てられ、店の真ん中に展開されていた。鎌倉の書店には、いつも今ほしい本がなかなか入荷されないと思っていたから（ごめんなさい）、自分の本がおかれるだろうとは思っていなかった。今までに感じたことのない感情になった。レジにいた店主さんらしき方に声をかけた。70代くらいだろうか、年配のおじさんだった。やさしくて穏やかな方だった。話しかけて、ここにおけるなにかポップのようなものを作りますねと伝える。だいふ手作り感のあるものになってしまうかもしれませんが…と伝えたら「手作りのほうがいいんです」と嬉しそうに話していた。どんな人で、何を考えているのか。知りたいという気持ちで「書店の人」に自分が関わろうとする機会が、考えれば今まで一度もなかったと気づいた。

本はどういう経緯をもってここにこの順番で並べられるのだろう。少なくとも自分の、この野菜とマフィンという本が、このレジ前におかれるのは、売上を狙っているためだとは思えない。その気持ちが報われるといいなと思うし、そのためになにかをしたいと思う。

2025. 06. 21 (土)

編集者と書き手の仕事は違って、本当なら分業であるべきではないのだと思う。どちらもひとりでやったほうがいい。文章を書くことまで手を動かしてやってみないと、何を聞きたいかわからない。

取材の始まりは、初対面で、その場もほやほやで、どうしたってぎこちない。30分くらいたち、場があたたまってくるとき、空気がほぐれ、誰かがが笑い、想像もしていなかったところから話がふくらんでいく、空気にぷつと穴が空いたように、ゆるんでいく瞬間が好きで、だから取材の仕事が好きなかもしれない。

2025. 06. 17 (火)

頭の中に醸成したものを表に出すまでの時間のスパンは、どのくらいが適切なんだろう。長すぎても適切ではないけれど、今の自分はその流れを早くせざるをえなさすぎて、突貫工事の建物をつぎつぎに出している気がして、居心地が悪い。プレハブだらけのような気分。

あんなにマウスピースを褒めたばかりだったのに、昨夜はさっそくつけ忘れた。心なしか歯が痛い気がする。

2025. 06. 16 (月)

打ち合わせも取材もない久しぶりの月曜、思い立って朝からゴトーへ行く。開店からのお店の様子をみながら、パンプキンパイとアイスミルクティーを頼む。バナナタルトに後ろ髪をひかれる。後藤さんが遠いキッチンから時々話しかけてきてくれるので、厨房でケーキ作りを見せてもらい、話をしながら、席に戻り原稿を書く。朝のゴトーもまた良かった。

色々なことを思ったけれど、それはまだしまっておく。今書くべきではないような気がする。

ひやかしても仕事でもなく、ただ私はこのお店の近くにいたいのだと思う。

急に驚くほど暑い。

数ヶ月前から悩まされていた奥歯の痛み、虫歯ではないので食いしばりだろうといわれて、マウスピースを作ってもらった。けれど面倒だし、そんなことで治る気がなくて、そのまま1ヶ月も放置していた。次第に痛さが増して、食べることもつらくなり、観念して2日前から寝る前にマウスピースをつけ始めた。

もう、本当に詫びたいくらいに、あっという間に痛みがなくなった。久しぶりに右側の歯でものが噛めた。パンプキンパイタルトが噛めた。

口全体が肩をもんでもらった時みたいにながれているのがわかる。なんでも疑わずに試してみないといけない。

夜ごはんは冷しゃぶと水餃子。この間、撮影であまったお肉を持ち帰らせてもらった、上等な豚ばらを使う。

上等な豚ばらはやはり違う。さっとゆがいてそのまま余熱で火を通したら、とても柔らかくに仕上がった。いつもつい豚こまや豚ロースにしてしまうが、冷しゃぶにはやっぱり、豚ばらだな。

ごまだれを買い忘れたので、適当に作ったソースが案外おいしかった。しょうゆに酢、甜麺醤、すこしの砂糖、すりおろしにんにくを入れたもの。冷蔵庫に眠っているねぎ坊主、ノカンゾウのオイルを刻んで混ぜたけど、それはお好みで。ただ青い野菜が入った方がシャキシャキしておいしいのでねぎやあさつきを刻むといい。冷しゃぶと水餃子にかけて食べた。

実家にいたころ、夏はよく餃子サラダがでてきた。ゆでたまやしや水菜を皿にしいて、その上に焼き餃子が並べられたもの。ごまだれやポン酢、マヨネーズをかけて食べる。たぶん昨夜の餃子のあまりの活用だったのだと思うけど、しゃきしゃきした生野菜とぎょうざと一緒に食べるのが、以来私はずっと好き。育った味が自分をつくる。

2025. 06. 15 (日)

2週間くらい編集の仕事に頭がいていて、仕込みの腰が重くなっていた。午前中は久しぶりに仕込みと下拵え。手を動かし始めると、気持ちが動きはじめる。届いたまま冷蔵庫に眠っていた野菜の下拵えが終わると、心の重しがとれたようにすっきりする。来週、オープンできそうな気がしてきた。

野菜の下拵えには時間がかかる。それだけではどうしようもなく、それがいちばん、編集の仕事と両立する難しさを感じる瞬間かもしれない。原稿を書きたいときに、野菜が届く。原稿を書きたくても、野菜は傷む。

SOU FARMのねぎ坊主、淡竹、ナスタチウム、SHO Farmのラズベリー。農家さんが昨年とは違うものを作っているのか、もしくは私がただ去年は気づいていなかっただけなのか、今年は目新しい食材に出会うことが多い。ナスタチウムはピリリと辛いハーブとのこと、オイルに。淡竹はたけのこの中でも遅い品種だそうだが、味はどうだろう。ゆでてアクを抜く。知らないものを試していくのは楽しい。

仕込みで体を動かしたら調子がでてきて、昼ごはんはしっかり作る。

古漬けのごみや小松菜、生姜の酢漬けを鶏肉といためたもの。

ズッキーニは片栗粉をまぶしてさっと揚げて、同じように生鮭の切り身も揚げて、揚げ浸しにした。

2025. 06. 14 (土)

限られた時間の中で文章を書くのは本当に難しい。時間をかけることばかりが正解でもないけれど、書きたいことを正確に表に出すには、時間がかかる。時間をかけたいことばかりが頭の中に行列している。列がいつ終わるのか、わからない。生きているかぎりずっと終わらないのかもしれない。

朝は先月佐渡で買ってきたカステラを食べた。カステラって思ったよりやわらかいんだなと思った。

合間に原稿を書き、昼は久しぶりに家族の予定に合流して、三崎に行く。夜は餃子を作ろうかと思う。

2025. 06. 13 (金)

午前中は取材。エッセイを出したばかりの、お会いしてみたかった方に話を聞く。

独特な方だった。表現をする人は独特だと思う。独特な人は、人の目ではなく自分の目で生きていて、だから生きづらそうにも見えるし、魅力的にも見える。

昔、学校のドッチボールがいやで仕方なかったという話を聞いて、あまりにも共感した。幼い頃にいやだったこと、その熱さは喉元を過ぎれば忘れてしまって、なかったことのように生きているけれど、実は自分のルーツになっている。そこに向き合うことで、見えてくるものが今ならあるのかもしれないと、話を聞いて思った。

私は大学最後の年、22歳くらいの頃、馬鹿みたいに日々泣いている数ヶ月があった。その時は進む道を変えたときで、人の価値観から、自分の価値観へ、乗る船を変えたような期間だった。今思えばあのとき、過去のいろいろなモヤモヤを消化したのではないかなと思う。小中学生のときに感じていたいろいろなモヤモヤ。いつか機会があれば振り返ってみたい。

朝も昼も移動中におにぎりをひとつずつ食べる。昼に買った権兵衛のおにぎりがおいしい。

権兵衛はいつも見かけるたび、混んでいる。なぜあんなに人気なのかと思っていたけど、久しぶりに食べると納得する。この厚みで、ふんわり握られた玄米が、具がたっぷり、180円そこそこ。なんて良心的なのだろう。

しかも調べてみたら、お米は無農薬米にできるだけこだわっているよう。企業努力という言葉がしっくりくる。

権兵衛の取材がしてみたい。

夜はありもので、いろいろと作る。昨日の赤魚のみりん干しは焼きすぎて硬くなっていたから、きゅうりとイロ卵、ゆず果汁とマヨネーズであえものに。帰宅したら夫がなすの煮浸しを作っていたので、冷蔵庫で傷みかけていたえのきとにらと一緒に煮込み直す。いただいた良い卵がたくさんあるので、卵とじにする。

料理は冷蔵庫の整理と常にイコールで、いかにあまりものを新しい味で作り直すかが命題。なにも無駄にしたいくないし、だからといって妥協した味を食べたくもない。煮浸しにはニラの風味がとてもよく合った。あるもので作る料理が、ずっと自分の料理だし、マフィンである。

2025. 06. 12 (木)

今週はずっと取材に出ている。月火は米沢、水木金は東京。寝るために鎌倉に帰っている。

人は慣れる生き物で、慣れることができるのは人の強さだと思う。私が最近慣れたものは早起き。最近4:30~5:00に起き、朝に書き物をする。少し前は土曜日に6:00に起きてマフィンを焼くのすら、寝過ぎるか不安な早起きだったのに、いまは6時だとたっぴり寝た、なんなら寝坊だと思うほど。たまに出張で始発に乗ることがあるが、その起き時間すらそこまでイレギュラーに感じなくなった。

朝はパンで、しょっぱいよりは少し甘い方がいい。コーヒーを飲む。昼は軽め。夜はしっかり食べて、寝る前にちょっとお酒を飲む。

ルーティンが嫌いだと思っていたけれど、実は毎日同じような趣向をもって、何かを似たように繰り返して生きていることに気づく。それが崩れると心地が悪い。

パソコンが重くて、これを書くのにもひどく時間がかかる。機械は正直。タスクオーバーしているのだろうと思う。人間は不正直。オーバーしていてもそうでないふりをして、ごまかしごまかしなんとなくやりすごしてしまう。

最近余白が足りない。仕事終わりにさっと飲む、ビール一杯分くらいの余白が、日々には必要。

2025. 06. 11 (水)

「やりたくてもやれない」と思った時点でそれを無理にでもやるべき。何を大事にしたいか直感的にわかったなら、それを大事にしないと、日々はうつろうからすぐ他の気に流されてしまう。

夏に作る本の寄稿をお願いしている方から届いた原稿があまりによく、そう思う。

2025. 06. 09 (月)

始発で米沢へ向かう。先月から出張が多い。

初夏は森や山の緑が綺麗なので、撮影が増える。反対に冬は自然の中での撮影が減る。だから夏が好き。

今年もきっと日焼けする。

2025. 06. 08 (日)

日曜の朝はパンを買いに行きたい。家に食べるものがあるとしても、なんなら買い置きのおパンがあったって、息子とパンを買いに行きたい。パンが食べたいというよりも「パンを買いに行く」という行為を、朝にわざわざするのが、休日らしくて好きなのだと思う。私は四六時中、仕事をしているから、せめて日曜の朝は休日らしいことをしたいのと思う。

いつも7時からオープン近所のパン屋に行っていて、そこはフランス風のお店なのでバゲットやクロワッサンから、少しおしゃれなメロンパン（ぺったりというよりカリリとした表面で、パールシュガーが上についている）が売っている。息子はメロンパンが好きなので、ここにいくとそれを買う。シナモンロールがデニッシュ生地で作られていたりとか、パンオショコラがあったりとか、全体的に少し欧風な町のパン屋。

でもそこが最近8時オープンになって、息子が早起きになった最近は空腹に間に合わない。今朝はなので6時から開いているもうひとつのパン屋へ行った。

パン屋の開店時間と、店の歴史は比例しているように思う。開くのが早いパン屋は、たいてい古くからやっているパン屋。店主さんが高齢だから早起きができるのかもしれないし、パン屋は早くあるものという昔からの名残かもしれない。ここは高齢のご夫婦が今もパンを焼いている、鎌倉の老舗で、私はこの食パンが鎌倉で一番好き。みっちりしていて、味に過不足がない。国産小麦ではないだろうし、普通にイーストで膨らませたパン。油脂はバターなのかマーガリンか、わからないけれど、私はそういうところでパンを選ばない。材料から選んだパンは、食べる前に他の概念が植え付けられてしまう。これは有機の食材を使った、無添加の云々、と言われても特に食欲はわかない。シベリアのきっちり端正な角、みっちり詰まったパンの断面、チョココロネからあふれそうなクリーム、そういうところでパンを選びたい。

話がそれたけれど私はそのパン屋が、だから好きなのだ。

6:50についたパン屋で、今日はおじいさんの方が店番をしていた。新聞を開いて椅子に腰掛けている。メロンパンが売り場になくて、尋ねたら時計を見て「そうね、あと1時間半くらいかっちゃうかな」という。

シャツにデニムという製造人らしくない格好だけど、きっとこの方が焼いているんだろうと思う。今メロンパンは多分発酵機の中にいて、成形を待っている。あるいは成形が終わり2次発酵の途中。時計を見てすぐにわかるのは、パン全部のスケジュールが頭に入っているから。何年も何十年も、同じパンたちのスケジュールを毎朝管理して、順番に焼いてきたんだろうと思う。合間、新聞を読みながら、時間がくればオープンに戻る。その毎日を想像するだけで、このお店がここにあることのありがたさを感じる。

チョココロネと、揚げパンにソーセージが入ったものを買った。チョココロネは、チョココロネの味。揚げパンにソーセージが入ったのは、それ特有の甘塩っぱさで、ソーセージとパンの間には粒マスタードが入っていた。ここに粒マスタードがあることが、あのおじいさんの趣向だろうし、私はそういうことの理由にずっと興味がある。だからマフィンを作っているのだと思う。

そういうこと全部が好きだから町のパン屋に行きたいのと思う。

2025. 06. 07 (土)

店を休むときに理由を伝えるべきかずっと迷っていた。

土曜日に店を開けられないときは、ほぼ100%原稿が詰まっている時で、ただ、それを伝えて理解できる人もいればそうでない人もいる。私がマフィンを焼いている人だとのみ認識している人にとっては、その情報は唐突だし、そもそもdoyoubiを「土曜日オープンの店」だと認識している人にとっては、それなのに土曜日を休むなんて何をやってるんだと思われるかもしれない。

それでも、何も言わず「休みます」というよりは正直に理由を書いた方が気持ちよくて、昨日は正直に書いてみた。原稿が重なっている。それだけがシンプルな今の理由。

体がふたつあれば悩まない。毎週、優先順位が拮抗している。

できるなら土曜だけはマフィンを死守したいところだけれど、原稿にはそれに関わるたくさんの方々がいて、それを飛ばしたらシンプルに迷惑がかかる。もちろんそれだけが理由ではなくて、原稿を書くことは基本的に楽しい。好きだから、時にそれがマフィンより優勢になる。

本当は全部毎週全部やりたい。ただからだはひとつしかない。

doyoubiは「店」と呼んではいけないんじゃないかと最近思う。原稿を書いているマフィンを焼いていて、根本は一緒。そのマフィン部分がdoyoubi。からだは等分にできないから、doyoubiは不定期であらざるを得ない。それでも休むと居心地が悪くて、今日もなんだか腑抜けた気分になる。

昨日レンバイで秋元さんから買ってきたきゅうりが無性においしい。

冷やして昨日から3本もひとりで食べた。冷蔵庫に入りっぱなしの、マフィンにし損じた甘味噌（赤味噌で作ったが、しっくりこなかった）に生姜を混ぜたものを、冷やしてぶつ切りにしたきゅうりにつける。ちょっとの酢とマヨネーズを混ぜたやつも添える。それが無限に食べられるほどおいしい。これを書きながら、お昼にも1本食べた。

人生でここまで生のきゅうりをおいしいと思ったことはなかった気がする。旬の始まりだからなのか、久しぶりに食べるからか、あるいは最近寝不足だからか（カリウムが足りない？）きゅうりが無性においしい。

2025.06.06（金）

再び夫が息子と帰省していて、母はひとり暮らしで昨夜からずっと作業をしている。

マフィンがしばらくやけそうになく、大地さんから届いた絹さやが頭の中にずっとある。今夜こそオイル漬けにしたい。気分転換にレンバイに行ったら、秋元さんが残っていてきゅうりとトマトを買った。みずみずしくて、原稿に埋もれていた今の自分が最も欲しい味に思えた。本当は冷やして味噌か塩でパリッと食べたかったけれど、冷やすのも待てず、ぬるいまま塩と酢とごま油で食べる。

ロングトラックフーズで甘い物も買った。奮発してパラダイスアレイでパンも買った。

スーパーで買うのとは気分転換の度合いが違う。レンバイがあってよかった。

今、料理の書籍を書いているので、頭の中にいろいろな食材の調理法が満ちている。その食材をいかすための適切な技術。知恵。トマトは薄く輪切りにするのがおいしいと、原稿に書いたばかりだったのに、現実の私は食い意地で焦って一番手軽なくし切りにした。それでも、旬のトマトは本当においしかった。

2025. 06. 03 (火)

地方の知らない町を訪ねると、どこにでも人が生きていて暮らしを送っていることを実感する。取材で色々なところに行くたび、そこでみた町の風景が体内に積み重なって行って、どこかへ行ったときに「あの町ににているな」と引き出されることがある。

この間、新潟でお昼にそばを食べに入った店で、広い窓ガラスから街並みを見たとき、いつか見た山梨の町が思い出された。そうやって町の記憶の引き出しが増えていくのは、幸せなことだと思う。

昨夜はカウンターが地元の人で満ち足りた雰囲気、とてもいい居酒屋につれていってもらった。秀という名前。ひとりでも入りやすいような、こじんまりしてあたたかい居酒屋が、福山には多く見えた。ちいさいかという小さいかの天ぷらがとてもおいしかった。それからくわいの素揚げも。サービスで出してもらった茶碗蒸しに、たくさんの魚介や野菜が入っていて、愛情の詰まったお弁当のよう。大将が見送りに出てきてくれて、その全部がお店の人柄に見えた。

広島福山は大きな町だけれど、大通りをはずれるとすごく静かな街並みで、建物が古いまま残っていて、その静かな部分がとても気に入った。

さて、明日から新しい本の撮影がはじまる。家庭料理の本。

2025. 06. 02 (月)

午前中、自宅での取材撮影。

終わって午後から広島へ移動する。明日から、森の撮影。

最近、いただく原稿の依頼に自分が違和感なく溶け込めるものが増えてきた気がする。元々、興味のあることしかできない私は、極端に違うものは受けていない。

ただその中でも「瀬谷さんらしい」と声をかけていただくものが、たとえば自然、ものづくり、人と話し、考えること、そうそう私もそれが好きなんだよ、と思えるものである純度が高まってきた。

どちらかといえばじっくりと腰を据えて考えられるような、テンポでいえばスローなものが増えてきた気がして、うれしい。マフィンをやっているからなのかもしれないと思う。

野菜を通じたものづくりを続けていることが、自分の口で何かを説明する以上に、自分の説明になっているのかもしれない。

撮影で朝食のシーンを用意する必要があって、バタートーストにブルーベリージャムを塗り、ソーセージを焼いた。もったいないので、そのまま昼ごはん。ブルーベリージャムを塗ったトーストにソーセージ、茹でておいた卵、セロリのオイル漬け、スパイス塩と少しのマヨネーズを挟んで食べる。ブルーベリーは肉に合わせてもリンゴンベリージャムのように違和感がないから、躊躇なくソーセージにも合わせられる。

森にはヒルが出るかもしれないと聞いて、長靴を持ってきた。畑を訪ねるようになってから、汚れてもいい格好、スニーカーか長靴、どこにでも置けるリュック、シンプルな服装とスポーツウェアが日常着になった。取材で綺麗な格好をすることもあっても、あまり落ち着かず、たまに着るワンピースもそわそわしてしまう。畑や森にいつでも行けるような格好をしている方が自分らしく思う。ここ数年で着るものも心境も大きく変わった。

2025. 05. 31 (土)

記事を書くことは、取材者を翻訳して自分の文章で表すことだと思っていた。でもそれはずいぶん強引な解釈で、その人が話したことをそのまま映すような執筆の仕方が、最近はしっくりきているように思う。そういうことができるインタビューは、単純におもしろい。

結局、その人が喋ったことそのままにまさるおもしろさはないのだと思う。多少文章が乱れていても、話し言葉にはいちばん熱があって、文法なんて気にしないから伝わる感情がある。だから、podcastは手軽でおもしろい。

それでもそれを、できるだけそのままに、読める文章に落とし込むことがライターにとって必要な足掻きなのかもしれないと思う。

2025. 05. 29 (木)

息子の誕生日。朝から自宅の撮影が入る。動画で暮らしや仕事を撮ってもらうというもの。画面越しに見た自分の住まいが、なんだか悪くないなと思った。おしゃれだとは思わないけれど、自分らしく雑然としていた。

私はインテリアに興味がありません。凝った家具や食器もないし、そこに対する感度が鈍い。本当は一般的な「インテリア特集」に取材されるべきインテリアではないと思う。壁には子どもの落書き、ソファは猫の爪研ぎにされて内綿が飛び出ている部分もある。それをあきらめているんじゃなく、それが今の私たちの暮らしだから、あえて隠そうともしない。

暮らしに必要なものが揃っていたらいいと思う。それは本当に使い込んでいる調味料、家族が大切に思い、置いているもの、心地いいもの。インテリアに関しては、装飾にあまり興味がありません。

親しい友人夫婦の家が好きで、理想の住まいだと思っている。賃貸の古い一軒家に暮らしていて、取材されるような見栄えのいいインテリアという感じではない。でも、置いてある色々から、とても好きでおいているんだろうと言うことが伝わる。そういう家に惹かれる。

夕飯は息子の好きな唐揚げをどっさり揚げる。あかりさんのレシピを知ってから、唐揚げはずっと片栗粉をたっぷりまぶして揚げる。揚げ物初心者自分でも、これだと手軽に、うまく揚がる。

自分が揚げ物を揚げる日がくるとは想像していなかった。母は揚げ物はプロに頼むものだと思っていた。夕飯に揚げ物が出る時は必ず、買ったものだった。一度火柱が揚がって以来怖くなったと話していたような気がする。私も子どもが生まれるまでは、同じように揚げ物を恐れていた。

コンロがIHになってから、油の温度管理があまり怖くなくなった。今は週一でなにかを息子のために揚げている。

マフィンのために仕込んでいた菊芋のたまり漬けが、少し漬かりすぎてしまったので、片栗粉をまぶして一緒に揚げる。これがとてもおいしかった。甘じょっぱくて、せんべいのよう。

2025. 05. 28 (水)

午前午後とひとつずつ取材。

午後の取材でお会いした、都心で書店を営んでいる方が、とても興味深くて惹かれた。

50代の男性、強い自分の芯を持っていて、都会や忙しさやいろんなものに揉まれながらも、それをみずみずしく、きれいなまま持ち続けているようなピュアな人に思えた。話す言葉が感覚的で、よくわからない。そのわからなさが正直で惹かれた。私はよくわからない人が好きなのだと思う。

その人の書く文章に興味があって、いくつか本を買った。

バトンを渡すように、ひとつ手にとり、次に送ったらまた次のことを書く。著書もいくつかあるその方は、そうやって書いているから文章にあまり迷うことはないのだと言っていた。

バトンをわたすように。うまくいくかわからないけど、少しヒントをいただいたような気がする。

面白い人に出会えて、興味が広がり、それをシンプルに記事に残せる。編集の仕事は玉ねぎに似ている。外側から少しずつ皮をむいていって、むくほどみずみずしい身が出てきて、むいてもむいても終わりが無い。新陳代謝を繰り返すように頭の中が巡っていくこの仕事は本当におもしろくて、自分はこの仕事に関わっていてラッキーだと思う。

2025. 05. 27 (火)

人は毎食全部を頑張って作っているわけではなくて、「ハンバーグ」が食べたいと意識して作る日もあれば、何が食べたいとも言えない、なんでもいい日だってある。じつは後者の方が多くて、暮らしの6割くらいはそうなんじゃないだろうか。食べたいものが明確にある日ばかりじゃない。

そんな時に何を食べるか？ どんなものを作るかという話を、先週料理家さんとしていて、私の場合はやはり納豆。何はなくとも納豆があれば、日々の食事は平和だなと思った。それが冷凍うどんの人もいれば、レトルトカレーの人もいる。それをそれとして肯定できることが大事。

お昼は赤味噌とかぶの味噌汁に納豆ごはん、ほっけ。マフィンにするつもりが味が気に入らなくて使えず、大量に生まれてしまった赤味噌の甘味噌（味噌に砂糖とみりんを混ぜたの）を、冷蔵庫に入れていて、ちょっとした味噌汁や炒めものに使えて便利。残っていたかぶの浅漬けとだしパックで手軽味噌汁にした。

納豆ごはんには発酵菜の花のオイルをかけた。これが本当においしい。

明日からばたばたするので、今日の質素に幸せを感じる。

2025. 05. 26 (月)

庭に大量に繁茂したレモンバームと、ねぎを攪拌して作ったオイル。試食で米にのせたとき、思ったよりまいちだなと思っていたけど、今日朝なにげなくトーストにのせたら、おいしさが開いた。久しぶりにおどろくおいしさだった。隣にのせていたいちじくのジャムとも合って、いちじくとねぎの相性も知った。早速、今朝納品する予定だったgoodiesのマフィンに使った。

米で開くか、小麦で開くか。野菜のオイルは、試してみないとわからないからおもしろい。

2025. 05. 25 (日)

久しぶりに野菜の発注をしたら頭が動いてきた。作りたいものが沸いてきた。気づいたらいろんな野菜が顔を見せていて、そらまめなど、自分が原稿に没頭している間にのがしてしまったものもいくつかある。惜しい。ただ、全部を追うのは難しい。野菜は本当に波のように流れていく。今あるもので作りたい。

冷凍庫の奥底に眠っていた、いつかの干し大根と生姜のスコーンを朝食べた。なんだかとても不思議な食べものに思えた。生姜の味がしっかりした、みっちりした生地がおいしい。干してかりりとした大根の青さがおいしい。

その時のおいしい野菜が、野菜の味のまま焼き込まれ、冷凍して数ヶ月経っても、こうして野菜のおいしさを残している。手前味噌とかそういうことでもなく、自分の作ったもののはずなのに、誰か他人が作ったもののように、客観的に見て、おもしろい、おいしいと思った。

よく聴く音楽には主旋律があって、無意識で聞いているときはその主旋律ばかりが記憶に残る。ただ意識を向けて聴くと、低音や高い音、細かく刻むリズムにゆったりしたベース、主旋律の周りに小さな黒子のような音がたくさんあって、それらが重なってはじめてその曲が曲であることに気づく。

多層的で、気づく人にしか気づかない仕掛けがあるもの。そんな味を、マフィンで重ねるように作っていきたい。

自分のマフィンが「～のマフィン」と名前で呼ぶことが難しいものになってきていて、人に渡す上で、理解してもらうことの難しさを感じる。ただ、もう、それでいいのかもしれないと思っている。思慮深く、わかりづらいものにも丁寧に目を向ける、そういう人に好んでもらえるものを作りたい。

2025. 05. 24 (土)

鎌倉のコーヒー屋でいつも原稿を書いている。久しぶりにいつもと違う店に行ったら、レモンフェアがはじまっていて、塩レモンモンブランというのがあった。上にのったぐるぐるのクリームが「レモンクリーム」だとしてある。栗の要素がどこにもない？ せめて芋とか、そういうでんぷん質の要素があるものがモンブランだと思っていたけれど、この塩レモンクリームはなにでできているのだろう。写真で見ると、でんぷん質のなにかには見えた。でも食べると味は塩レモンなのだろうか。ベースは芋なのか？ 食べないけど、モンブランについて考える。呼んだ人勝ちだなと思う。

2025. 05. 23 (金)

食ではない仕事から食に入ったとか、何かしらの転換をして異業種に入ってしまった人の話にはいつも興味がある。これまでの取材でもそういう方に出会ってきたし、自分自身も多分そのひとりで、世の中には食を「味」として捉える価値観と、たとえば空気とか感情、場所、文化、そういう概念の一部としてとらえる価値観があるように思う。この場合の私が話すのは後者のことで、何か大きな目的を果たすためのひとつに「食」がある、と考えている人の作る食は、固定観念がなく自由で、視点がフレッシュで、気づきが多い。もちろん前者を否定するわけではないけれど、私も後者に近いから、そういう人に共感するのだと思う。

今日取材に行った方もそうだった。その人はクラフトビールを作っていて、もともとはずっとデザインの仕事をしていた。ビールを作りたかったわけではなくて、自分の思う世界観、ひとつのカルチャー（文化）を表現し提案するための「場」を作りたかった、その一部がビールだったという。

はたからみたらブリュワリーで、その人はビールが好きでたまらなくてビールを作り始めた人に見えるかもしれない。でも、本当の視点はビールにとどまっていなくて、むしろビールの周りに常にある。そういう人と、ビールひとすじでビールを作ってきた人（どこか有名なビールの名門で修行をしてきたとか、バックグラウンドもある人）が、どちらもいていいし、同じ業界で思い思いのものを出しているからおもしろい。互いの違いを否定せず、皆前を向いている、そういう世界だったらいいのと思う。

私はマフィンを焼いていて、たまにどこで修行をしてきたんですかと尋ねられる。何も悪気のない質問なのだけれど、食一筋でやってきた人しか、食にふれてはいけないわけではないから、前提の認識が違うと思う。そうじゃないから生まれるものもあるし、そうだから生まれるものもある。変わり者も正統派も、周りを気にせず、気後れせず、自分の作りたいものを作るような業界であつたらいいのに。日本全部が。

2025. 05. 22 (木)

来年発売をめざした新しい書籍がスタートした。とてもロングなインタビューで、ある方のエッセイを代筆するお仕事。テーマは料理。3時間みっちり話し合い、その後、糖分補給と打ち合わせを兼ねてカフェゴトへ。

ちょうどクラシックなバナナケーキが焼き上がっていて、はじめて食べた。もっちりふんわりしていて、周囲がしっかり焼かれてカリッとしていて、おいしかった。私はバナナが苦手なんだけど、バナナケーキだけは食べられる。でも、ゴトーさんのバナナケーキは何かもう一つ上の味がした。バナナが苦手だけど食べられるバナナケーキという感じではない、自ら進んで食べたいような味。ゴトーさんのケーキにはどれも、そんな空気が流れている。

石黒さんとの展示が終わってから、なにかスイッチが切れたようにマフィンの周囲をほっぽっている。店の片付けもそこそこに、届いた野菜もそのままに、手がつけられていない（心の中にずっと罪悪感のかたまりがある）。極端な性格なので、一度スイッチが切れると入るまでに時間がかかる。

以前はもう少し編集の仕事とマフィンを焼くこと、日々ゆるやかに両立していた気がするのに、今年はありがたいことに、どちらもボリュームのある仕事が増えていて、集中が分散できない。今週はこっち、来週はあっちと、週単位で切り替えるような日々が続いている。今週は編集業100%、来週は、でも40:60くらいでいかないといけない週。そういうときのバランスのとりかたが難しい。平均台の上を歩いているような感じ。

夜、逗子の花火大会へ行った。昨年の息子は花火がまるでだめで、朝から張り切って席をとっていたのに、つれていったら号泣、5分とかからず退散した（それ以来「5分で帰ったよね」と口癖のように息子はいつている）

昨日も到着したとき、花火の音をきいて昨年と同じ顔をして泣き出した。ただ、しばらく大丈夫だよといいながら砂浜に座っていたら、次第に花火の色と光に心奪われたようで、背中後ろに隠れていたのが、そっと前に出て、花火が上がるたび手を叩いて喜ぶようになった。最後にはずっと歓声をあげていた。大興奮。

昨日まで確実に知らなかった世界。なにかをひとつ乗り越えて、人はこんな風に広がっていくんだな。

2025. 05. 21 (水)

原稿ラッシュが続くので、ずっとずっと書いている。昨夜から今日は家族が帰省していて、ひとりなので、ぶっ通しで作業をしている。

私はひとり暮らしには向かない。暮らしを同じタイミングで送らないといけない家族という制約があることで、はじめて人間的な暮らしが送れているのだと、こういうときに気づく。

もし食事を用意しなければいけない人がいなければ、たぶん料理や食事すら放り出して原稿を書いたり、目の前のことに没頭してしまうと思う。じっさい昨日と今日は、最低限のことしかしていない。自分ひとりだから食べたいものだけ食べようと食べたものが、冷奴、納豆キムチ、干し豆腐とセロリのあえもの、すなぎも。私が本質的に好むものは、ほぼ大豆でできている。

頭と体のバランスが悪い気がして、久しぶりに走ることにする。足が動かないだろうと思ったけれど、思ったよりも軽くて、由比ヶ浜まで走った。走ると思考が動く。動いた先で、必ず前向きな答えが出るから、走ることはいい。思えば6年前、マフィンを作ろうと思ったのも走っている時だった。

帰りに蛍を見た。川の前で立ち止まったら、数メートル先にいた、ちょっと遠い近所の方（めったに顔を合わせない）が「蛍、きてますよ。あっちの方にだいぶ」と大きな声で教えてくれた。ふだん、会っても挨拶以外はしないくらいの親しさの方なのだけれど、思わず饒舌になってしまうくらい、蛍が嬉しかったんだろう。その気持ちはわかる気がする。蛍を前にすると、みんなが平和になって、素直になる。人ってそういうところがいいなと思う。

昨年も蛍は5月の終わりにやってきた。毎年、ぴたりと同じ頃にやってくる。そういうことになぜか安心してしまうのは私だけだろうか。野菜も同じで、どんなことがあっても、それは旬通りにやってきて、時間を刻む。私があっちこっちで七転八倒し、心ここにあらずのような状態でも、ホタルや野菜は、あせったり動じたりせず、堅実に時間を進めて、毎年決まったときにやってきてくれる。そういうものがそばにあることで、私は救われているのかもしれない。

2025. 05. 20（火）

ひとつ去ればまた新しいことがあって、自分は人に恵まれている。
恵まれていることをどう返していけたらいいのだろうと思う。
その手段が物を作ることであったらいいし、そうやって一生が終わったら幸せだと思う。

一日中、打ち合わせで終わった日。合間に納豆ごはんを食べた。
息子は今日からまた夫の出張先について茨城へいった。実家への帰省、いつもとても喜んでいて、罪悪感が少し救われる。不在の間2日間の一人暮らしなので、ごはんも作らず、夜まで原稿を書くつもり。
はたから見たら不恰好な家族かもしれない。不思議な暮らしをしているかもしれない。
でも私は今、関わる人に恵まれていて、ものづくりに向き合っていることを、やっぱり幸せだと思ってしまう。

2025. 05. 19（月）

マフィンの本が今日、校了した。昨年から、1年半くらいかかった。
もっと感慨深い、心にずんとくるような瞬間になるだろうと思っていたけれど、今日も日々と変わらず、取材と打ち合わせ、各所からの連絡に追われているうちに、校了した。
もう何百回も眺めた原稿を朝もう一度読み返した。やりきった気がするからか、手を放すことがそんなに怖くなかった。いろいろあって、家族にも報告できないまま、ここに報告しておく。
せめてものお祝いのつもりで、コンビニで買ったシュークリーム（半分）を深夜に食べた。

2025. 05. 18 (日)

木工作家の石黒さんは言葉を選ばずいうなら、とても” まとも ” な人に見えた。人とぶつかるような尖りがなく、穏やかな波のようで、気遣いを心得ている人。心根がやさしくて、人思いな、それゆえ繊細な人。

そこから生まれるあれだけ力強い器。人にはいろいろな面がある。

ランチでのトークイベントで、自分の好きなことだけを詰め込んでみようと思って今は器を作っていると話した石黒さんに、「自分の好きがわかっていることがすごい。私にはわからない、迷ってしまう」と話してくれた方がいて、その素直なコメントにはっとさせられた。好きとはなんなのだろうという議論がそこから生まれた。

好きとは誰かの「好き」のレベルに比べて、自分の感情のレベルがどうであるかで判断することではない。

自分の感情のレベルの中で、高向きになる部分はどこなのかをじっと探し、見つけていくこと。だから好きかどうかは自分の心で決めたらいい。そんな話をした。

2025. 05. 16 (金)

数日離れていると、息子がまた大きくなったように見える。保育園の撮影で4日、佐渡島にいった。その間見ていた子どもたちと、息子は同じくらいの年齢なのだけれど、頭の中の息子よりすらりとして見えて、そして言葉がまた流暢になっていた。この間はできなかった返しができるようになっているし、言葉と言葉の間の繊細な感情がわかるようになっている。人は本当はこのくらいのスピードで、日々変化しているのかもしれない。子どもだけじゃなく大人も。

明日からのアピスとドライブの仕込みで卵を買いに行った。賞味期限が6/1になっていて、一瞬嘘だろうと思う。でも考えてみたらもう5月がはんぶん過ぎていた。豆腐と卵を買う時はいつも、半月先の時間がいつなのかに気づいておどろく。

もうすぐマフィンの本が出て、そして11月にもうひとつ、編集の大きな制作がある。今年は人生でいちばん時が経つのが早く感じる。ひと時ひと時を大切にしないとならない。

佐渡島は、不思議な島だった。自然と建物がどれも古くからある雰囲気をもっている。現実離れしているように見えるけれど、怖さはない。全体にとてもしずかで、はっとするような綺麗さよりは、じんと染みいる景色がある。人もしずかで、心根がやさしい。しばらくは心の中に佐渡がいると思う。

2025. 05. 12 (月)

朝から移動、新潟、佐渡へ出張。佐渡にはずっと昔からマフィンを買ってくださっているお客さんがひとりいる。出張が決まったとき、そのことを思った。

移動しながら、書籍の校了作業。自分の書籍が、来週には校了を迎える。発売は6月、ゴールが見えてきた。

2025. 05. 09 (金)

妥協せずなにかを作り続ける仕事は、気力も体力もいる。どちらが欠けてもだめなようで、物理的に、眠っていなければ、ちゃんと食べていなければ、どちらかが欠けてしまうし、すると「妥協してもいいんじゃない？」という思想がやってくる。

人はどのくらい日常で妥協をしているんだろうか。妥協ってよくない言葉のように思われるけど、実際そうなんだろうか。協という言葉が入っているくらいだから、人となにかをやっていくためには、仕方ないことなんだろうか。

今日はへとへと。レトルトカレーを買って帰ろうと思っていたけど、冷凍庫にいろいろな半端の肉、野菜が残っていたので、力を振り絞りカレーを作る。大人用は、冷凍の干しおくらに干しゴーヤ（昨夏使いそこねたもの）、干しいも、里芋、きのこ、豚肉を入れたカレー。干し芋をカレーに入れるのが、食感も甘塩っぱさもよかった。

干し芋は義母がいつも自家製を送ってくれる。

どんな具材をつっこんでも、まとめて「おいしい」にパッケージングしてくれるカレールーはすごい。お好み焼きや餃子しかり、どんな余り野菜もパッケージ化できる料理に日々を救われている。

2025. 05. 08（木）

来週から取材で3泊4日、離島にいくので、今週はそわそわしている。出張は自分にとって非日常。私の日常にはあまり「休み」がなく、始終原稿を書くか、マフィンを焼く（あるいは野菜の発注や、メニューを考えたり、マフィン界隈のことをする）か、事務処理をするか、何かしらの作業をしながら時間を生きている。

ただ、出張の時だけはそれらからほぼ手を離す。出張＝長い取材。

その場にいたときはできるだけ取材に集中したいからか、取材をするか、あるいはその場所にただいてその場の空気を吸うか。行動がすごくシンプルになる。

だからいつも戻ってくると浦島太郎のような状態になっている。行く前と行った後で、世界が変わったような。行く前の心境を取り戻すまでに数日かかる。実際、その間の作業を放っていくので、溜まった物事を片付けるのにも数日かかる。そんな非日常が始まる手前なので、今週は少しでも作業の貯金をしておきたい気持ち。

自宅作業なので、昼は野菜のいろいろなおかずを食べる。

にんじんをガーリックバターで焼いたのに、肉じゃが、大根と昆布の浅漬け。あとは納豆ごはん。

新しく料理の本に関わっていて、そのレシピの試作で作ったおかずが冷蔵庫にこまごまとある。

にんじんのガーリックバター焼きは、不思議な作り方（バターを水で薄めてソースにするというもの）なんだけど、やってみると意外とおいしい。

納豆ごはんには、ねぎとレモングラスのオイルを添えた。作ってしばらく置いておいたもの（これも瓶に名前を書き忘れていてなんだか失念しかけた、危ない）の味見。とてもいい味になっていた。

野菜のオイルは作ってしばらくしてからの方が格段においしくなる。オイルというよりも、野菜を実ごと攪拌してオイル漬けにした、食べるオイルのようなもの。

道志村に行ったとき、地元でレストランを開こうとしているシェフから、彼流の野菜や植物のオイルの作り方を教わった。それは本格的なもので、攪拌した野菜とオイルを少しおき、濾し、絞り、本当にオイル（液体）だけの状態にするというもの。そうすると何年も保存がきき、料理の調香や調味に色々と使える。

その方法が私には新鮮で、教わった通りにやってみようと思った。ただ、試してみて、これは少し自分には合わないことを知った。オイルの純度を高めるぶん、野菜や植物の実の部分は濾されて、食べるためには使われない（無駄にはされないが、ベジブロスのようなだしに回される）。その考え方が、少し違った。

私はやっぱり実や葉を残さず食べたい。日持ちは多少短くても、濾さないオイルの方が、自分にはあっている。濾さないオイルは、野菜の身が残っているから有機的で、変化する。素材の味がじんわりしみて、だんだんにおいしくなってくる。ねぎとレモングラスのオイルは、意外にも和の味によくあった。

2025. 05. 07（水）

ある人のコラムを書いている、その人は友人で、東京で食や暮らしの雑貨を集めるお店をやっているのだけど、しばらく会っていない。書いていたら、その感性がとても好きだと思っていたことを思い出した。

何事においても、自分を基準にしている。一見おしゃれで、洗練されて見えるけれど、それはたくさんものを持っているからではなくて、心が自然のすぐ近くにいることを大切に考えていて、今日1日が気持ちいい日光を浴びて、花を眺め、過ごせればそれでいいというくらい、日々を動物のようにシンプルな感性で生きているから。そして彼女はそこから吸い込んだものを、他の人にはたどりつけない自分の表現に昇華させている。

彼女のいい意味での動かなさのようなものに、ずっと憧れていることを思い出した。

彼女が仕事にしている「ものを選ぶ」ということ。自分にとって大切なものだけを選ぶ。それってとてもシンプルで容易なことのように、なぜか難しいことだと思う。

心の上辺にある瑣末な感情、気の揺れ、いろいろなことがそれを阻む。

「この店には自分が本当にいいと思えるものだけを置いている」と、そう言えるってすごいことだと思う。楽なことじゃない。でも、そういう揺るぎないものをもっている人は、なにかとても魅力的な光を放っている。

この世にはいろんなものがありすぎる。けれど、自分が本当に大切にできるものって少ない。つまみぐいをしていても、結局選ぶものはひとつ。

いろいろなことがあるけれど、真ん中に自分を持っている人は大丈夫。

書いていたら、すっかり彼女に会いたくなった。

2025. 05. 05（月）

工房ストローの伸一さんから、大量のこしあぶらとごみが届いた。想像の5倍くらい。

この間いただいたのがおいしくて、もし余るようだったらまた送ってください、といったら、張り切ってたたくさんとりにいってくれたようだ。伸一さんの姿が目に見えかぶ。

もちろん、ありがたい。ただ、すぐにアクがまわるので全部なるべくはやく調理しないとならない。今日から実家に帰り不在にする予定だったので、なんとか必死になって午前中に下拵えをした。

昨日はずっとレタスを洗っていた。横田農場のレタスが今年はアブラムシにやられてしまった。おいしいレタスだから虫がつくのだけど、虫がつきすぎると食べられなくなる。正確に言うとは食べることにはできる（害はない）けれど、やっぱり不特定多数の人が食べるものに、虫がついているかもしれないものを使うことはできない。

対処策としたらもう、ひとつひとつ洗って落とすしかない。それができなければ廃棄するしかない。

だからやってみようと、数キロ買い取って昨日はひたすら洗っていたというわけ。想像以上に、気の遠くなるような作業だった。

数ヶ月育ててきたものが、この小さな、怒りをぶつけても意味のないくらい小さな虫のおかげでだめになる。つらいだろうなと思う。つらいだろうけれど、それも含めて農薬を使わない農業、覚悟の上なのだろうか。

ただ加工側としては、少なくとも虫を落として使うという作業は、継続的には難しい。となるとやっぱり虫がつかないようにしてもらうしか方法がない。解決策がみえない問題だなと思った。

下拵えの時間は、マフィンの表面には見えない部分。ただ野菜をあつかうのは、想像以上に体力と時間がある。下拵えは見方を謝ると何倍も時間がかかって、白目をむきそうになることも多々ある。

それでもやめないのは、やっぱり野菜にそれ以上の楽しさがあるからだし、農家さんがそれでも手間をかけて有機農業を続けているのも、なにか同じような気持ちの根があるんじゃないかと思う。横田さんの、それでも有機をつづける姿にどこか共感するから、私もレタスを洗おうと買い取る。もちつもたれつ、なのだ。

2025. 05. 02 (金)

今日のお昼はこれにしよう決めていた、こしあぶらを塩ゆでしてさっと刻み、すりごまとバターをごはんに混ぜたもの。昨日工房ストローの伸一さんから届いたこしあぶらの食べ方を聞いたら、返ってきたコメント。完璧。伸一さんは味の感覚がばつぐんだと思う。一捻り入れて、絶妙においしくして食べている。

お酢をちょろっと追加したらより最高だった。明日のマフィンにする。

山菜がたのしい。今だけだと思うと、欲張りになってもっともっととお願いしたくなってしまう。でも、食べられるだけ、使い切れるだけ。ぐっところえる。野菜はめぐって、また次のものがやってくるんだから。

2025. 05. 01 (木)

追われるようにかいていた原稿をひとつ送り出せたので、溜まっていた野菜の下拵えにとりかかる。野菜が届いて、でも原稿の〆切が迫っていて、すぐに下拵えできない。そんなときが一番ストレスを感じるときかもしれない。届いたその瞬間から野菜はいたんでいく。時間勝負。でも原稿の〆切をそこに被らせないことなんてできなくて、いつもダブルブッキングに喘いでいる。

工房ストローの伸一さんから野菜が届いた。こしあぶらにこごみ、ひろこ、山菜まつり。見慣れない食材にはやっぱりテンションがあがる。

春は知らない食材のオンパレードで、農家さんからかわるがわる知らない味の知らせが届く。ぜんぶ試してみたくて、欲張りに頼んでしまう。結果、下拵えが追いつかなくて苦しむ自分がいるんだけど、それでもやっぱり逃したくなくて頼んでしまう。

昨夜はふきを煮た。すじをとる作業には、なんの近道もなくただただ手がかかる。AIがどんなに普及しても、これをやるのはずっと人の手だ。

ただやっぱり、こういうことをしているときに、なぜか少し救われた気持ちになるのだ。農家さんの畑を訪ねるときの気持ちと似ている。目に見える自然物を、自分の手でちゃんと触ってたしかめている安心感なのか。

日々いろんな情報を詰め込んで、考えごとでいっぱいになった体は、頭は飽和していても心がどこか物足りていない。そんなとき野菜を触ると、ガスが抜けていくようで、ほっとするのだ。

私にはそういう意味でも野菜が必要なのだと思う。届けてくれる農家さんには、だからずっと感謝なのだ。

2025. 04. 30 (水)

午前中、アピスとドライブへ。5月17. 18の石黒さんとの展示の最終打ち合わせに。試作のマフィンなどいくつか持っていく。展示、とても楽しみだ。

作家さんの器に合わせて物を作らせていただけるというのは、はじめての機会で、昨日、試作のクッキーを手で伸ばしていたら不思議に愉快的気持ちになった。味ではなく造作で、思うように手を動かすというのは、たぶん絵を描くような感覚に近いんじゃないかと思う。私は絵を描けない人なので（ドラえもんもミッキーも、描いてみるとそれはもうひどい）白いキャンバスに自由に絵を描いたり、楽譜を見ず自由に音を奏でるような、そのくらいゼロからのものづくりには経験がない。

なににかいつも制約がある中から物を作る機会が多かったので、自由に、思うままに手を動かせるということが、また新鮮で、ちょっと不安で、でも楽しい。

味よりも前に見た目からものづくりに入るのが、個人的にはとてもおもしろくて、好きな作業。ストレートに味の正解をめざすより、見た目、言葉、そういう周辺から美味しい物をつくるのが、私には向いているのかもしれない。

アピスとドライブのある佐助への行き帰り、自転車に乗る時間がとても気持ちよくて、ここ数日の忙しなかった心が束の間癒された。緑がきらきらしていて、鎌倉は今の時期がいちばんいい。

お土産にたけのこをいただいた。この頃、ずっとお裾分けをいただいていた、たけのこ祭り。鎌倉ならではの。

今井さんいわく、たけのこは砂糖に合わせるとおいしいそうだ。すき焼きがおすすめだと言われた。

お昼は玄米ごはんに、切らしていた納豆（数日ぶりにスーパーで家族が買ってきてくれた、喜んだ）に菜の花味噌を混ぜたもの。マフィンの試作のこまごましたおかずたち。白菜のだしあえに、焼きなすのたたき、大豆のフムス、パプリカの甘い炒め、あとはぶりの煮たの。

書かなきゃいけない原稿がいっこうにすすまない。興味のあることしか筆が動かない自分を、最近はどう認めるしかないかと諦観している。

2025. 04. 28 (月)

朝いち、書籍の初校を戻す。この10日間ほどであらかたのマフィンのレシピの検証をしなおした。手間のかかる作業だったけれど、それでも終わった。特に配合が気になっていた味付けのものを、今朝3つ、焼いて試食した。

味が濃すぎず、じんわり素材の風味がして、我ながら、いいレシピだなと思った。
わかりやすすくないけれど、家で食べるのにぴったりのやさしい味。こういうマフィンが作れたら、きっと嬉しい。
自分がいつも店で作っているものが、家でもきっと再現できると思う。

本の重点におきたかったのは言葉で、レシピではない。情報のようにレシピが消化されることは望んでいなくて、だからそのスタンスを貫きながら本を作りたいと思っていた。ただ、やっぱりレシピ自体もいいものができたと思う。
のせたいことはレシピという情報ではなく、その奥にあるのだけれど、レシピも楽しんでもらえたらいい。濃い味ではないけれどしみじみおいしい、だしのきいた汁物みたいな自分のマフィンのレシピが、私はやはり好きだ。

さて、初校を戻したから、溜まった原稿をやらないといけな。✂切が迫るものが何本かある。（ずっと見て見ぬふりをしていた）
ただ、冷蔵庫には手付かずの山菜や野菜がまっている。これにも✂切（おいしさの期限）があって、下拵えを合間にせねばならない。
野菜と原稿、いつもこのふたつの間で右往左往している。今年は特に、盆と正月が一度にきたような忙しさが年明けからずっと続いている。

お昼ごはんは、マフィンの試作のために作った小さな野菜のおかずを色々のせたもの。
ごはんの上にはわさび菜マヨをあえた白菜、なすの塩水漬け、白菜のだし漬け、ブロッコリーキムチ、パプリカの甘い炒め、にんじんのみりん煮、焼きなすの皮（実をたたいてペーストにしたが、皮もおいしそうだったからとっておいた）、なすのペースト、大豆のフムス。
痛恨の納豆を切らしていたことに気づいたが、おかずが満載なのでそれだけで満足できて、おいしい。口がたのしく、それでいて食後は軽やか。

マフィンの上にのせているおかずは、もちろんごはんにも一通り合う。
野菜だけのおかずで弁当を作る活動がしてみたいと、時々思う。

2025. 04. 27（日）

何から話せばいいのか、気づいたら1週間もあいてしまった。昨日店に来てくれた方に、日記読んでます、と言っていたいて嬉しかった。日記はどんなに1枚1枚が薄くても、日々暮らしの跡を敷き続けることが大切だと思っているのに、書きたいことがうかんだときに頭に別のことがあると、ついあとに送ってしまい、1週間もたった。

1日、書籍の初校戻しの作業をすすめる。なんどか船を漕ぎながらなんとか終わった。
夕ご飯は冷凍していた餃子。餃子ストックがこれでなくなってしまった。
そこに、のびるのオイル漬けをかける。のびるの葉の部分はオイルにしても、ねぎよりは草の感じが強いから、そのまま食べると少しくせがある。ただ、食材にのせると花開く。ねぎよりも青臭いから、脂のある肉との相性がとてもいい。あとは納豆ごはんにかけてもおいしいのだ。

25日に木工作家の石黒さんを訪ねて道志村へ行ったとき、いろいろな山の植物を食べる方法、採集の仕方を教えてもらった。その体験が頭に濃く残っていて、最近は頭の中が野草だらけ。
春がこんなに野草で豊かな季節だということを知らなかった。

2025. 04. 20 (日)

週末はずっとレシピの校正をしている。マフィンのレシピ。作れないようであってはならないけれど、かちかちに内容をかためたくもない。自分の好きなように作ってもらいたいし、なんならマフィンを作らなくてもいい。マフィンを作るためではなく、味を楽しむための本なのだから。

昨夜はお好み焼き。お好み焼きは冷蔵庫の野菜消費にうってつけなので、昨日はうっかり2玉買ってしまったきゃべつの外葉の部分、セロリの葉、葉玉ねぎの葉。本来なら後回しにされがちのところばかりをたっぷり入れた。粉は少なめ、ぎりぎりつながる程度を多めの油で揚げ焼きにするのが好き。ウスターソースに、マフィンで余っていた豆乳マヨネーズをたっぷりかけた。豆乳マヨはもっとにんにくをきかせてもよかったな。

私の豆乳マヨはいつも目分量なので、作るたび味が変わる。レシピにするなら「正解」をひとつに絞らなければならなくて、でも本来私はそういうことが全般的に好きではない。毎回同じ仕上がりになるなんて、なんであれつまらない。マヨだって日々ムラがあるくらいがおいしいんじゃないかな。

2025. 04. 17 (木)

今日明日に締切のある原稿、店のオープン日に焼くマフィンのような短期的な作業にはぐっと入る集中力が必要で、それは体力的なしんどさはあっても、目の前のただひとつのことに集中していればいいから楽な部分もある。

数ヶ月、1年先の何かに向けて考えを深めていく作業には長い波のような集中力が必要で、それこそ難しくてしんどいことだと、最近とくに思う。他のあらゆることにも気をやりながら、本質的に大事なことを深めていくには、本当の意味での集中力がある。編集やライティングも、マフィンも、後者の機会が今年はとて多くて、それはこの仕事をはじめてからのいちばん大きな変化。長い集中の中で、ゆるみすぎずに最終的に精度の高いものを上げるには、皆どんなふうに時間を使っているのだろう。たとえば小説を書く人、音楽を作る人。

たゆまなく考えることはどのあたりまでゆるめて、どこでねじをしめるべきなのか、難しい。

昨日から山菜（のびる、クレソン、のかんぞう）の保存食を仕込んでいて、頭がすっかり山菜。朝ゴミ捨てにいったらホトケノザがたくさん生えていて、これは食べられるんだろうかと気になった。鎌倉はこれからがいちばん気持ちのいい季節。新緑がめぶき、知らない植物がたくさん顔を出す。野菜に近づくようになってから、毎年、毎季節、何かしらのあたらしい発見があって楽しい。

2025. 04. 16 (水)

午前中にアピスとドライブへ、展示の打ち合わせへ行く。

ちょうどひと月後からはじまる、木工作家の石黒雄大さんの器展。

オープニングイベントとして、器と合わせてマフィンを展示させていただくことになった。

私は（この仕事をしていながら）器にそこまで詳しくなく、たくさんものに触れてきたわけではない。

けれど石黒さんの器は初めて見た時にまさにひと目惚れしてしまった。他にはない佇まいだと思った。

スリップウェアのような模様と佇まいをしていながら、手にとると軽い木の器。そのギャップもおもしろいし、陶器の重厚感とはまた違う、木ならではのあたたかみがスリップウェアの模様にとってもあっていて、他にないデザインに見える。

器に刃でつけられているスリップウェアらしい波やうねりの模様がおもしろくて、これをマフィンや野菜に彫れないかと考えている。

木と鉄の釉薬、色合いがおもしろいので、それに似た野菜を見立てて、木工のような土器のような見た目のマフィンにできないかと考えている。

ensoについて、こういう新しい作りものの機会をもらえるのは、嬉しい。いいものを作りたい。

石黒さんはあたたかくて素朴そうな素敵な人だった。

昨日と今日でたくさんの野草が農家さんから届く。のびる、ルッコラの葉はオイルに漬けて保存もする予定。

瓶漬け野菜が多すぎて、冷蔵庫がパンクしている。

自分の本当にダメなところは、漬けたらそれで満足し、それが何の野菜なのか名前を書いておかないところだ。これ、本当に全くだめなところ。何もメリットがない。

この間整理したつもりなんだけど、冷蔵庫からまたひとつ大瓶のなにかの葉のオイルが見つかった。

味見したけどまだわからない。それに塩分をきかせすぎていてしょっぱい。

マフィンに使うのは諦めて、家の料理に使う予定。

手始めに納豆ごはんにかけてたけれど、いまいちだった。にしてもなんの葉なのか。ハーブ系だと思うんだけど。

2025. 04. 15 (火)

今週は家で原稿を書く日が続く。都内に出ない、打ち合わせは鎌倉でのみ。穏やか。

SHO Farmさん、SOU FARMさんから「のびる」が届く予定で、どう調理するか楽しみ。

昨夜は春巻きが食べたくてたくさん作った。

大根の千切りにあみえび、魚醤をあえたもの。

新玉ねぎの薄切りに豆乳にんにくマヨネーズを入れたもの。

春巻きは野菜1種をひたすら詰めて作るのが好き。

組み合わせはほぼマフィンと同じ考え方なので楽しい。冷蔵庫整理にもなる。

ただ、詰めすぎて、水分が出て、まったくサクサクに仕上がらなかった。

春巻きはマフィンほどおおらかではない。

2025. 04. 14 (月)

日常が戻ってきた気がする。他のことももちろんしていたのだけれど、ensoにここ1週間、すっかり頭が持っていかれていたのだろう。

書籍の原稿の赤字を、朝送り出した。昨日、一連の通しで本を改めて見た。

昨年一旦ストップするまでは、とにかくレシピ（味の組み合わせ）をたくさん入れた本を作ることになっていた。

ただ、制作が頓挫したタイミングで、いろいろな人と話をしながら、自分のマフィン「レシピ」がもしかたではないことに気づいた。レシピの裏にある、なぜそれを考えたのか、の経緯が主役になる本にしようと、再スタートが決まったときに大きく構成を変えた。

文章がふえたから、ページの都合で、作っていたけれど削られてしまったレシピが実は半分くらいある。

削られた野菜も大好きだったので、またいつかどこかで形にしたい。

ただ、この変更で、本はぐっと自分らしいものになった。食の言葉が好きな人なら、きっと楽しんでいただけるんじゃないかと思う。もう少し、悔いのないようにやる。

お昼は昨日と同じ、パストラミと豆乳マヨのサンドイッチ。目玉焼きと菜の花のグリルを追加した。スープに、3月の円覚寺のイベントのときに作った、横田農場の水菜の塩揉みの残り（冷蔵庫ですっかり発酵していた）を入れたら、水にただ入れたただけなのに、ふくよかな香りがしておいしいスープになった。納豆好きにはたまらないような香り。発酵水菜。漬かりすぎているので店では出せないけれど、これもおいしい。気ままに作れる昼ごはんは楽しい。

2025. 04. 13（日）

久しぶりに7:30までぐっすり眠り、食材の買い物に行くなどゆっくり過ごす。

昼に余っていた食パンをしっかりと焼いて、昨日の山山（鎌倉の飲み屋）周年イベントのマフィンで使った発酵にんにくのマヨネーズ（マフィン発酵にんにくマヨに、発酵ささがと唐辛子を合わせて作った）をたっぷり塗って、パストラミと、塩漬けのきゃべつ（発酵途中）を挟んだサンドイッチに。

本当は私はハムか生ハムにしたかったのだけれど、家族のリクエストでパストラミに。ただ、豆乳マヨの甘さにはパストラミくらいパンチのきいた肉が合った。とてもおいしかった。

午後はしっかり集中して書籍の原稿の見直し。ここまで注意深く丹念に、自分の言葉を見直して、手に入れられる機会はそうそうない。

自分の本を作れること、改めてとてもありがたいことだと思う。週明けに、入稿。ようやくのようやく、ゴールが見えてきた。

2025. 04. 12（土）

ensoのイベントが終わった。何度も作り直し、直前の30分でまた焼き直し、結局それが最終の形になった。力不足を感じることも多々あったけれど（マフィンも、トークも）自分のマフィンが、藤井さんの手で皿に盛り付けられ、料理になっていく様子を見ていたら涙がでそうになった。

自分ひとりではできない体験をさせてもらったと思う。来てくださった方も、本当にありがとうございました。

そのまま、山山へ。山山は鎌倉の小さな飲み屋。ここから店主ヤスコさんの紹介でdoyoubiにきてくれるようになったお客さんがじつはたくさんいて、みなさん食べるのが好きで、公私ともお世話になっている。おいしいお酒に合うつまみが好きな人は、気が合う。みなさん本当に気がよくて、さっぱりしていて、この場で顔を合わせる同士、気軽な話をする。誰も傷つけない、明るい話。そういう場所が好きだから、お酒が好き。福島から酒蔵の方がきていて、昨年福島の酒造巡りの仕事をしたら、清酒アカデミーの話などじっくり聞いた。

帰りぎわ、お土産にとヤスコさんが持たせてくれた押し寿司。帰ってから深夜にひとつ食べた。構成が、すばらしかった。鯛の昆布じめに、菜の花。ごはんには桜の塩漬けが混ぜられていて、間になにか魚のほぐした身が入っている。

ほぐした身は炒り付けてあって甘く、そこにほろ苦い菜の花。細かくまざった桜の塩気と花の香りが、押し寿司に入ると全くいやな感じじゃなく、いい塩梅（あんばいとは塩と梅と書くんだな、今気づいた）。梅干しの塩気が絶妙なあんばいのように、確かに桜の塩漬けは、いいあんばいだった。

ensoとの試みで感じていたいろいろなことが、この押し寿司に詰まっているような気がした。

難しいことは考えず、ただ自分が食べたいものを、豪快に、愉快にのせた押し寿司。これにまさる、おいしくて心動くものは、私にとってはない。それでいて味が計算されているのは、ヤスコさんの食いしん坊の感性であって、

私もそんな風に豪快に、ラフに、繊細に、マフィンで味を作っていきたいのだと、深夜よっぱらいの頭で思った。

翌日に食べた残り2種の押し寿司も、それはおいしかった。

たけのこにふきのとうの煮つけたもの（おひたしだろうか？）ほろ苦かった。

ほたるいかに、そらまめと菜の花。

どちらも写真に撮っておいた。押し寿司には、マフィンのような要素を感じる。

2025. 04. 11（金）

短期間なのに途方もなく長く感じたensoの試作によりやく光が見えた気がする。少なくともおもしろいものが作れて、久しぶりに自分が作ったものに、食べて心が動いた。

日々の料理は無意識に食べ、飲み込んでいることも少なくないけれど、解像度をあげぐっと集中してみると気づく味、香りが本当はたくさんある。同じ食べるでもここまで違うことを、試作をしながらも感じたし、教えてもらったような気がする。

昼はかぶの味噌汁（かぶのピューレと漬物入り、蕪の試作をし続けていたので余っている）横田農場の菜の花もぜいたくにちょっと入れた。

今だしパックの仕事をしているので、だしパックの中身で作った炊き込みご飯も一緒に。かつおが効いて、おいしい。

だしの味、塩の味、うまみ。最近はこのテーマで考えることが多くあり、うまみづいている。

明日のトークでもそんな話ができればおもしろいかもしれない。

2025. 04. 08（火）

doyoubiの新しい試みが続く春。今しかできないことがたくさんある気がして時間が惜しい。

できるだけ丁寧に進めていきたい。

食べているもののメモが残せていない。レンバイの野菜が春になってきたので、昨日はまとめてそれらをオーブンで焼いた。ビーツにケール、カリフラワーの葉の部分。色のある大根、黄色いにんじん。

黄色いにんじんは芋のようだし、大根の青さにオリーブオイルがよく合う。カリカリになった葉野菜はポテトチップスよりあとをひいた。

昼ごはんは、ビーツのパスタと、からし菜とルタバガの葉のパスタの2種盛り。

ビーツの方は週末にご近所の方を呼んで食べたパスタの残り。黄色いビーツとトマトソース、ひき肉と塩で作ったあっさりしたトマトソース。ビーツの苦味がよかった。

からし菜は刻んで米油で炒め、ルタバガの葉のオイル煮（マフィンの残り）と合わせてパスタにあえたもの。

パスタは残り野菜をなんでもおいしく食べられるから便利。マフィンに合うものはたいてい合う。

ただ、少し塩を入れすぎた。この頃、塩使いが難しい。

2025. 04. 03（木）

昨日、無事に書籍の最後の撮影が終了。撮影開始からちょうど1年がたった。表紙のマフィンを撮り、店の写真を撮り、最後に皆で記念撮影。文章もひととおり書き終わり、これから本にまとめていく。昨日、デザイナーのidoが持ってきてくれた仮製本を見たら、急に涙が出そうになった。PCで見ているのとはまた全く違って、不安だった気持ちに一本の軸が通ってきたような気がした。これだから本はいいのだと思う。

野菜の観察結果、組み合わせに対する思考、農家さんと話しながら思うこ、ページが足りず書ききれないこと、取捨選択はいろいろとあった。それでもまずはこの1冊。そこから自分がどんな気持ちになるのか。足元と遠くを交互に見たい。

あさっては久しぶりの営業。ルタバガとかぶを仕込む。黄色くてずんぐり、毛の生えたおじさんのようなかぶ。

「野球ボール大。ホクホクしています。じゃがいもの代わりにマッシュポテトや炒め物などで」とSHO Farmからの注文書にあって、見るからにおいしそうで仕入れた。マッシュポテトにしてみる予定で今、蒸している。果たして。

秋の初めに仕込んでいた奈良漬がとんでもなくおいしくできたので、それも今週マフィンにする。

昨夜は最後の発酵白菜を、脂味多めの豚こまと、勘次郎きゅうりの塩づけと炒めものにした。酸っぱくてしょっぱくて、そこに脂味。発酵や漬物は脂多めの肉と炒めると本当においしい。皿いっぱい作ったのを、私が半分以上たいらげてしまった。発酵白菜が終わってしまうのはさみしい。けれど今度はきゃべつの季節。SHO Farmのきゃべつを発酵させている（ザワークラウト）。

撮影で、店に大量に貯蔵されている野菜の保存食（瓶詰め）が日の目を見た。いい感じに撮っていただき、嬉しい。昨年の夏から私の暮らしにはずっと発酵野菜や保存食が溜まりつつあって、その自分の収集保存癖がはじめていい方向に生きた。

それにしても作りすぎていて、野菜のオイル漬けや酢漬けが30近くある。そろそろ消費しきらないと、また魅力的な夏野菜の時期がきてしまう。

2025. 04. 01（火）

どこに落としたらいいのかわからなかった文章が、朝ようやく、すっと落ちた気がした。昨年の夏からずっと書き直し続けた文章。やっぱり最後はなにも着飾らないシンプルなところに落ち着くのだと思う。

文章は難しくておもしろい。自分の本一冊を作らせてもらって、もっともっと書きたいことがあることに気づいた。明日は表紙の撮影。野菜を仕入れに、これから雨のレンバイへ向かう。

2025. 03. 31 (月)

自分がやってきたことを、たった数ページの中で伝えることは難しい。

なんべんも書き直している本のコラムは、紙だったらとくに消しゴムの跡でべろべろになっているくらい、自分も紙も疲れている。粘りつづけている。文の能力というより、考えをまとめる力が足らなくて、悔しい。

胃腸炎はすっかり治った。頭がまだコラムなので、日記を書く気分になかなかねず、ここ数日作った食べものだけをメモ。

すっかり冷蔵庫に放置されていたマフィンの残りの発酵白菜古漬けは、汁ごと鍋に入れ、冷凍庫で眠っていた餃子と一緒に煮て餃子鍋。病み上がりの体にしみるおいしさだった。

カリフラワーのグラタン。dacyuでみた、中川たまさんのレシピを作ろうと思ってカリフラワーを買ったのに、
レシピをよく見ず作り始めるものだから、勝手に自己流のグラタンができあがっていた。

玉ねぎとにんじんのみじん切りを炒めて、鶏ひき肉、トマトソース、味付けは塩とみりん、醤油ひとまわし。

バターに小麦粉を炒めて牛乳を注いだベシャメルソース（ここまでは忠実にたまさんのレシピ）、ゆでたカリフラワーを刻んで入れ、余っていたたくさんのパルメザンチーズを入れてチーズホワイトソースに。

それらを重ねて上にもたっぷりのチーズ。（ナチュラルチーズがよかったが、余っていたチェダーチーズ）オーブンで焼く。本家のレシピにはトマトソースなど入っていない。洗練された、米とカリフラワーのホワイトソースドリアだった。

最近マフィンにチーズをとんと使わないので、余ったチーズが冷蔵庫にたくさんあり、グラタンの機会が多い。

書いても書いてもまとまらない。こんな夜があったことを書いておく。

2025. 03. 27 (木)

風邪をめったに引かない。小さな風邪は年に1度、こんなひどい胃腸炎は4年ぶりくらいだろうか。よりによって、最後の書籍の撮影日にあたるという不運。

こんなにいい天気なのに。

1.5日飲まず食わずで、ようやく飲んだリンゴジュースが体に染み渡った。

うすうす気づいていたけれどギアを入れすぎていたのだと思う。

余計なくらい数日余分に休んで、リセットする。必要なときに、人は倒れるのだと思う。

胃腸炎になったときは、体に2日以上、水分以外なにもいれないことがいいらしい。

骨折したらギプスをして足が動かないでもいいように守るのに、胃腸炎になって、なぜ無理にうどんを食べようとするの？ とお医者さんに言われて明快だなと思った。胃腸を動かさないのが、一番の薬なんだそう。

最近かかりつけになったお医者さんは、そういうことを説明した手紙をおそらく自作していて、A4にびっしり、先生の口調でかかれた言葉を渡してくれた。なんだかいいな。じっくり読み込んだ。

今朝は少しよくなったけど、教えを守り水分だけをとっている。からだが軽い。

2025. 03. 24 (月)

細川亜衣さんの「野菜」を読んでいて唸った。

「アスパラガスは蒸すよりも塩をきかせた湯で、自分の目でしっかりと見つめながら、一番おいしいところで引き上げるのが好きだ」。

おいしさが水の中に逃げないように、蒸すことこそ正解だと思っていたが、蒸すためには蓋をしないとしない。すると野菜が見えなくなる。もういいよ、と言われたその瞬間をたぶん私は見逃していた。

最近、菜の花のいちばんいい火入れは茹でることだと気づいた。沸騰した湯に、しゃぶしゃぶするくらいに一瞬だけさらす。茹でるというより、さらすが正しい。菜の花の色がさっと鮮やかに変わり、不思議な表現だけど、花開いたようになる。その瞬間に湯からもうあげる。数秒だけ火を通した菜の花が、菜の花らしくて最もおいしい。

そう思っていたことを忘れていた。茹でを、見直そうと気付かされた。

2025. 03. 23 (日)

今日も朝からカフェで原稿を書く。書籍の文章によく、光が見えてきた気がする。

光というのは自分主体の見方なので、正解かどうかはわからない。ただ自分の中で落とし所が見えてきたときを光なのだと思う。実際、光の見えたものが大きく間違っていたことは、今までにあまりない。嘘がなく、格好つけていず、余計なものがない文章になってくることを、光だと思っている。

そういう文章にたどりつくには時間がかかるけれど、何度も見直して、勇気を持って消し、書き直す。それを繰り返していると、努力が報われるような光が訪れることがある。もちろん、光が最後までぼんやりしたまま、締め切りに追われて出さざるをえないこともある。うまくいくことばかりではないから苦しいが、光が見えるときの満ち足りた気持ちは他の何にもかえられないから、続けている。

朝のカフェは心なしにアナログな作業をしている人が多いように思う。新聞の切り抜き（新聞の切り抜き！尊い）に何かを書き込んでいる高齢の方、クロスワードをしている人（これも大人の余暇らしくていい）、手帳にびっしりとこまかく文章を書き付けている人。スマホをいじっている人をあまり見ない、めずらしい時間帯。

そういう中にいると少し安心するのはなぜだろう。

カフェは春の祭りで、桜のメニューが多い。今年の春は（毎年か？）桜といちごを掛け合わせたドリンクやケーキが多いもよう。私は桜もいちごもあまり好きではないので、好みでないものへの解像度はとても低い。ただ、想像してみると桜のほのかな酸味といちごの酸味は確かに合うような気がする。同じピンクで、見た目もかわいい。理にかなった組み合わせなのかもしれない。

昼用に今日も玄米にぎりを握ってきた。

ひとつは塩昆布。もうひとつはかつおぶしに魚醤、青のり。あるもので適当に作った。軽くしたくて、油類を加えなかったが、本当は塩昆布にはごま油とチーズを入れたかった。

2025. 03. 22 (土)

急にあたたかくなって戸惑う。今週末は相変わらず鎌倉に缶詰で、ずっと文章を書いている。禿げそうだけど、もうすぐ光が見えると信じる。

外の世界を遮っていると、また浦島太郎状態になりそうだ。

昼ごはんは玄米のおにぎり。塩昆布、小川町のイベントで作ったふきのとうオイルの残りに、昨日作ったカレイの煮物を混ぜ込んだ。

玄米って、こんなにおいしかったか。今の私は白米より玄米が好き。

息抜きに読んでいる、寺尾紗穂さんの天使日記がとてもいい。

文章を読むと流されてしまうから、特にエッセイのような原稿を書くときは人のものを慎重に読む。

ただ、寺尾さんのものはいいい影響をくれるように感じた。勝手な解釈だけど、どこかが似ているのかもしれない。

2025. 03. 21 (金)

書籍の原稿にぐっと集中している。あと数日でいったん書き抜きたい。時間をかけてばかりでも、たぶんよくない。ぐるぐると同じところをめぐって考えていて、ただその螺旋にもきつと意味があり、少しずつ道が開けている。

peopleでのイベントがぶじ終わった。何度かやってきて、小川町に知人がとても増えた。昨日のイベントは、今までとは少し雰囲気の違い、町の中に自分がいて、そこで店を開いているかのような、ポップアップ感のないイベントだった。少し小川町の人になれてきているのかもしれないと、嬉しかった。

出先でマフィンを焼くときの心持が昨年とずいぶん違う。はじめたばかりの頃は、あらゆるスパイスや、想定する材料をあらかじめ持っていけないと不安だった。荷物がとにかく多かった。昨日は、準備に手が回らなかったのもあるが、本当に基本材料しか持っていかなかった。

結果、野菜以外に使ったものもすごく少なかった。みりんと酢、2つのスパイスのみ。あとは塩。

野菜により任せるようなマフィン作りに変わって行って、力がどんどん抜けてきた。

なにか奇抜なものを作ろうという思いも、するすると頭から抜けていく。

今、たぶん今日の料理を考えるように自然に手を動かして焼いている。

自分と同じで、マフィンもどんどん変わっていく。

2025. 03. 16 (日)

昨夜、ensoでコース料理をいただいた。春のコースに合わせて私がマフィンやスコーンを作り、コラボレーションとして提供するイベントが来月にあり、そのための試食に。

いざ料理を食べてみると、とても難しい仕事を引き受けたような気がした。

ensoの料理は1年ぶりに食べた。食べてみると、自分との違いという意味で改めて気づくことが多い。

まず私より料理が難解。ひと目見ただけでは、そのおいしさの想像がつかない。

食べてみるともちろん、本当に刺激的でおいしいのだけれど、一皿の中に解析しきれない量の食材が使われていて、やはり難解。

ひとつひとつを分析すると、自分なら組み合わせないだろう違和感のあるものが少なくない（たとえばみかんとライムと金柑が一皿の中にある。私ならどれかひとつしか柑橘は選ばない）。ただそれがそれぞれに少しずつ違う役割をしていて、口の中でぶつからない。

それ全体が大きなおいしさの中で、乱れず、決まった規律をそれぞれ守って存在している。

いい例えではないかもしれないけれど、これを書きながらそれがアリの巣のようなイメージだと思った。

小さなアリ（食材）が細々いて、みなぶつからずにうまく噛み合いながら動いている。単体を見るとうまく動いているのか違和感があるけれど、引きの目で見ればすべてがひとつのまとまった、おいしさの巣（料理）を作っている。

深く読み込まないとそのおいしさの理由がわからない。あるいは読み込むのをやめて、「わからないけどおいしい！」で終わらせるか。どちらかの方法で楽しむのがいいのだと思った。

お客さまにとっては後者がいいのだろうと思う。おいしさは、難しさではない。

わからなくてよくて、ただ、いろいろな味がする。それが不思議においしい。

その体験こそが楽しくて、ensoに行く理由なのだと思う。

ただそこが私との違いだった。

私はできるだけ「わかる」範囲で組み合わせようとしている。つまりマフィンが難解にならないように心がけている。

それは私自身がensoのシェフよりも食に対する経験が浅く（これは調理の技量という意味もあるけれど、この食材の味や香りがどんな成分で作られているかという、科学的な知識量が多い）、自分自身が難解を理解できないからなのだと感じた。わからないものは作れない。

わかる範囲の量で、食材を組み合わせでどんな面白さが生まれるかを考えながら作っているから、根本的にメニューの見え方が違う。

ただ、話を聞くと味に対する作り方はやっぱり似ている部分がある。全く重ならないことはない。

たとえばにんじんと柑橘を合わせるという答えがあって、

でもそこに辿り着くまでの経緯がensoのシェフはより論理的。

私は、卑下の意味を込めて言えばより邪道。感覚的。

論理よりも言葉の印象から組み立てているようなことも、正直多い。

同じ土俵に立っていいのだろうかと怖くなる。今、書籍で説明している食材の組み立て方が、ensoのシェフのように論理で説明できるものではやはりないことに気遅れもした。

ただ、正解はひとつではないのかなとも思う。

ここで多分、普段している編集の考え方が生きてくる。わかりやすく面白い何かは、わかりづらいものの中に埋まっていて、それをどうざっとまとめておもしろく見せるか。そういう作り方で、たぶん私はずっと味を組み立ててきた。

コース料理を、はじめは1品1品、何が入っていてそれぞれがどういう役割か、

事細かにメモしようとしていたのだけれど、だんだんそれができなくなった。意味がないような気がした。

細分化してひとつひとつ味を吟味することより、

大きく一口食べてみてどんな味がするか。食後に感じた第一印象は何か。そこにも大切なものがある気がする。

その大きな印象に、私が何を寄り添わせたらいいものができるのか、

シェフと同じやり方を取り入れて作るのではなくて、
気遅れせず、自分のやり方でアプローチしてみるのがいいのかもしれない。

昨夜はかなり不安で、久しぶりに組み合わせの本など取り出して読んでみたりもしたのだけれど
結局全然よくわからなくてすぐに閉じた。
もう少し柔らかく捉えて、今回はやってみたい。

2025. 03. 15 (土)

土曜の昼に日記を書くことは滅多にない。なぜならマフィンを焼いているから。今日は店を休み、原稿を書いているから、お昼を食べながらこうやってここに寄り道ができる。

本のエッセイを書いていると思うのは、わたしには二面性があるということ。
著しくまじめでしっかり説明しなければ気がすまない硬いところと、ものすごく適当でふざけているところ。

大学生の頃、インターンをしていたデザイン会社があって、そこでとてもよくしてくれた女性の上司がいた(今も仲良くしている)。彼女の容姿も選ぶものも雰囲気もすべてが好ましくて、憧れていた。明るくてセンスにあふれた人だった。

そんな彼女のアシスタントとして、精一杯まじめにやっていたつもりだった、そんなある日言われたのが「薫子さんって、ずっとふざけてるよね」だった。(怒っているのではなく、いたずらっぽく。)そういうことをふざけて言い合えるような関係だったのであえて言ったのだと思うけれど、そのときすごく肩の力が抜けた。ああ、ばれてるんだなと思った。そのやりとりを今も強烈に覚えている。しっかりしていると見られることがある。しっかりしなければいけないと思っているところも確かにある。
でも心のどこかにいる自分は確かにずっとふざけているのだ。文章を書いていると、そういう自分がでてる。

エッセイを書くのは自省的な作業で、書いていると過去の色々な自分を思い出す。

お昼は本当にしがない残り物。きゃべつと小松菜の和物に、納豆ごはん。かぶの葉としらすのふりかけ。ほぼ野菜。
ユリイカの自炊特集を読みながら食べる。今考えていることと、ところどころ重なる。
私の、このしがないごはんも、買うよりは今日の自分にちょうどいい味だから自炊なのだろう。

2025. 03. 14 (金)

ここ1年で味の捉え方が変わって、端的に言うとう薄味好みになった。それには確実にマフィンが影響していて、野菜の味を生かすマフィンを考えているうち、できるだけ塩味、濃いものを使わないようになり、それに慣れた舌でする自炊は、当たり前になっていた調味を見直す機会になった。

例えば味噌汁も味噌一色にしない。塩分を味噌だけに頼らず、塩と味噌を入れて作ると、味噌の量が多すぎなくても満足できるし、味噌の味で具の味が消えない。
昨日はトマトと肉のスープを作った。昨年まで、トマト料理といえば違和感なくトマト缶を使っていたけれど、どうもトマトの味が濃すぎる。(しかもそれがトマトの濃さなのか、怪しい)

トマトの味がするスープにしたくて、すりおろした生トマトをベースにした。

トマトが今は少し高いから、補うためにホールトマト缶も加えたけれど、味をみながら加えてみたら、1/3量でちょうどよかった。作ったスープは色は赤。味はトマトがベースなのだけど、トマトだけじゃない、入ってる野菜の味が全部する。

味付けのベースは塩で、足りないこくをみりん、少しの味噌、物足りなければ少しのケチャップで足す程度。想像のトマトスープより、意識して食べれば少し薄いかもしれない。けれどこれ単体で食べれば十分おいしい。そしてなにより食べ疲れない。飽きないから毎日食べられる。塩と少しの調味料で作る料理のよさはここだなと思う。どの味も毎日でもいい。

レンバイで買ったサヴォイキャベツは、本当はロールキャベツにしたかった。けれどその手間が面倒で、ひき肉とトマト、いろんな野菜でスープにした。ロールキャベツ風スープ。ひき肉は玉ねぎの刻みを加えて練って、かたまりのまま鍋に入れ、固まってきたら大きめにほぐして団子状に。口の中ではロールキャベツ。

サヴォイキャベツは肉厚で、普通のキャベツとはまったく違う濃い味がした。菜の花と同じく、春の野菜は苦みがおいしい。

2025. 03. 13 (木)

今日も明日も本の原稿。自分が何をやっているのかの説明はなかなかうまく書けないのに、あの日食べたあれのおいしさを書く時は見違えたように筆がのる。やはり食べ物の話をするのがいちばん好きなのだと思う。

昨夜行った、暮しの手帖の編集長 北川さんのトークイベントで聞いたお話。誰だって自信はない。実力があるとは思っていない。だからせめて考えて、真摯にものを作ろうとする。それが世に出た形だけを見ている私たちにはわからない心の中。まずは自分に嘘をつかない本にしようと、月並みな言い方かもしれないけれど思った。

2025. 03. 12 (水)

久しぶりにレンバイへ行ったらすっかり春だった。大きなきゃべつを買い、手持ちのかごに入りきらなくて自転車のかごに積んで帰る。こういう暮らしがしたくて鎌倉に越したのだった。大きなカリフラワーも買った。昨日見かけた、中川たまさんのカリフラワードリアを作りたいと思って。作る料理に合わせて野菜を選ぶんじゃなく、野菜から料理を考えるのは、文字通り豊かなことだと思う。

2025. 03. 11 (火)

今一番大事にしなければならないことを、目先の他のことを理由にずっと後回しにしている自分がとてもいやになった。(つまり本の制作)

人の期待に答える、求められている以上の何かをお返ししたいと思うことは常に頭の一部にあって、それはたとえば締切通りにクオリティを守り原稿をあげる、毎週しっかり店を開ける、野菜の仕入れの手を止めない、つまり約束を守りちゃんとする。ただそこを優先して生きていると自分のことを考える時間がなくなってしまう。

バランスの正解はずっとわからないけれど、そこを優先してきたから自分がかっぱになりまして、というのは違う。第一、空っぽでは何も作れない。本当の自分はちゃんとできない部分の中にあるのかもしれない。

2025. 03. 07（金）

仕込みの日。ウンウンPCの前で唸っているよりも、仕込みをしている時や、休憩の合間にふと書き始めたときの方が本当に書きたかったことが浮かんでくる不思議。マフィンを作ってこそそのライター業、もちつもたれつ。

先週のイベントで山梨の農園さんからいただいた「うぐいす菜」という白菜の若い子みたいな葉っぱ、マフィンに使った残りを干しておいたのだけれど、そこから数日のバタバタで完全に忘れさられていた。その間に雪が降り、晴れ、雨が降り、干されたり濡れたりでかわいそうな状態だったと思う。申し訳ない。

自家用にしようとさっき引き上げ、炒めてラーメンの上にのせた。ものすごく味がこく、美味しかった。

何より歯応えがすごい。野晒しになった野菜はこうやってたくましくなるのだな。

せっかく野菜がおいしいから、ラーメンはもう少し薄味で食べたかったけど、家族が作ってくれたのでなにもいわない（でもしょっぱかった）。

菜の花を茹でたら、葉の間に埋まっていた花が開いたように存在感を増した。

生よりも加熱することで花が咲くように見える面白さ。

2025. 03. 06（木）

書籍の発売日が決まろうとしている。入稿まで、具体的なスケジュールが決まってきた。終わりまで一生懸命にやるのみ。

本作りは終わりがあるから面白いのだと、本を作るようになって思う。

人間が有限の時間の中で、有限の体力と気力を使って作るものだから、それはおもしろいのだ。

2025. 03. 05（水）

生まれて以来あんなに毎日納豆を食べていた息子が、ぱたりと納豆を食べなくなって数週間。毎日せっせと買っていた納豆の頻度が減って、ここ数日ついに切らしてしまい、納豆なしの日が続いた。

昨夜数日ぶりに納豆を食べたら、じんわり、しみじみおいしかった。数日食べないだけでこんなにおいしいと感じられる納豆、なんてすごい食材なんだろうか。

昨日おいしいものを食べなくちゃと書いたが、豪華なものが食べたいわけではない。

納豆みたいな、安定しておいしいものを、ちゃんとゆっくり食べられる暮らしがしたいだけなのだと思う。

わが家の冷蔵庫に欠かさずにはないといけないものは、豆腐と納豆。大豆でできている。

昼ごはんはねぎの浅漬けに納豆。ねぎの浅漬けは、今度仕込むスコーンの試作。
ねぎを漬けるの、意外といける。

あとは週末のイベントで作りすぎたきゃべつのポタージュの残り。ごはんにかけて、パルメザンチーズでリゾットにする。ただマフィン用に調味しているのでちょっと甘く、タバスコをかける。本当は緑のタバスコがぴったりなんだけど、ないので仕方なく赤。

さんざんな組み合わせだけど、自分で作るものの味は自分がよく知っているので、やっぱり外食よりは安心する。

昨夜は豚バラの鍋。これまたスコーンで余った焼き大根、蒸したきゃべつなど一緒に煮て、塩とごま油だけで調味したもの。寒い日の滋味な鍋は幸せ。ゆず胡椒をちょっとつけた。自家製のゆず胡椒はちょっと辛すぎる。

マフィン用で余ったSH0Farmさんのきゃべつを、鯛と一緒にバターで蒸して息子にあげたらよく食べた。

仕入れている農家さんの野菜は一番おいしい。なのにこれまで「仕入れ」の概念が強くて、マフィンにばかり使い、自家用を兼ねることがあまりなかった。なんでもっと早く気づかなかったのか。毎週仕入れているんだから、自家用も農家さんの野菜に統一したらいいのだ。

息子の食べられる野菜がもっと増えたらいい。

2025. 03. 04（火）

やらなければならないこと、やりたいこと、いろいろが錯綜していて時間が足りない。その状況にだんだん息切れしてきた。なによりまず本をちゃんと仕上げなくてはならない。

言葉がうまく噛み合わなくて、親しい人とすれ違いになった。自分がもう少し冷静に受け止められているかもしれないと思う。多分全部、状況への焦りからだ。

この週末は3箇所マフィンを作り、かなり緊張感があるスケジュールだった。ひとまず終わった。ただ、わたしには少しキャパオーバーだったと、ゆず胡椒のスコーンが思った以上に辛くなった反省から考えている。味への感覚が確実ににぶった。

人はおいしいと言ってくれたけれど、私が思っていたよりも少し辛いものを作った、それは重く受け止める。

まず自分がおいしいものを食べていないのだ。

おいしいものを食べなくちゃいけない。

goodgoodiesのマルシェへの納品をして、でも私はその場にいられず、また制作に戻ったとき、ちゃんと人に届いているだろうかと不安になった。

自分のマフィンは自分の言葉で説明できないとこんなにも心許ないものになるのだと思った。

組み合わせは、説明がないとただ不審な味のかたまりになる。

私のマフィンはもう言葉とセットでなければ成り立たなくなっている。

全部私が私の手で届けられないといけないし、手に負えないことは、やってはいけない。

2025. 02. 28 (金)

土日の仕込みをどどっとする。

SHO Farmさんの大根を煮ようと切っていたら、あまりに瑞々しくてきれいでついひとつ食べてしまった。ら、あまりに甘くて目を開いた。これは煮てはもったいないから生で軽く焼き目をつけることにする。

急いでいるとつい頭で調理を決めてしまう。触って見て食べてみないと本当にどうするべきなのかわからないんだな。冬の終わりの野菜は本当に集大成の味がする。

2025. 02. 27 (木)

昨日からひとり暮らし。夫が出張で実家近くに行くことになり、ただ私の作業が詰まっていたととてもひとりでは子を見られず、里帰りしてもらうことになった。明日までの2泊3日、家にひとりは寂しさと気楽さが交互にやってくる。

子どもの成長をもっと細部まで見ていたい気持ち。どんどんかわいくなっていく子どもが愛しい、きっと大切なものを色々見落としてしまっているんじゃないかという気持ちはたびたび訪れる。

それでも、私は仕事（と呼ぶのはあまり好きではない、つまりは自分が好きでやっていること）が好きで、母だからどうか、自分以外の価値観に自分をはめようという気持ちになったことはない。

ただ、単純に時間がなくて、子どものいろんな顔を、仕草を、様子を、満足に見ていられないのは、シンプルに悔しい。どちらも大事、仕方がないのだと思いながら、いろんな感情の中で、今日は誰も不在の家の中で、昨夜から猛烈に作業を進めている。

家族がいないとあたたかくないのか、昨夜は猫もベッドに入ってこなかった。つれない。

2025. 02. 25 (火)

この頃ピアノにとっても救われている。まかせていただいた原稿を書いたり、誰にもまかされていない文章を日記に書いたり、野菜の下拵えをしたり、マフィンを作ったり、事務処理をしたり、毎日は本当にせわしない。複数のことをまたぐのには、頭のギアを変える必要があり、そのために私には動くことが向いているようで、ぎちぎちにやることが詰まっているときほど、家に缶詰ではいられず、東京へでる電車にのり、そのままどこかで甘いものを買って帰ってくるような無意味な移動をしたりしている。

動いている方が、頭の中に風が入って、手を動かせる。何かを考えるにはじっとしているよりも動いていないとならないのが、面倒でも自分なのだと、最近理解してきた。

それでも動いてばかりはいられない時があって、そんなときの気分転換にピアノがとてもいい。むかし10年くらい、ピアノを弾き続けていた頃があった。小中学生時代は部活動をしていなかったの
で、ほぼ、学校以外の時間はピアノだったような気がする。毎日18時まで、それ以後は近所迷惑になるからだめという決まりがあって、帰宅してからそこまでの時間、無心にピアノを弾いていた。

ピアノを弾く時にいいのは無心になれることで、それが移動に似ている。私は山に登らないけれど、山登りや水泳にも近いものなんじゃないかと思う。他のなにかを遮断しないといけなくなる瞬間がピアノにはあり、一瞬すべてから離れる。終わると、戻ってくる。そのインターバルが日々のいろいろをこなしながら生きるための息継ぎになる。

1ヶ月前にご近所の方から厚意でゆずっていただいたピアノ。20年ぶりくらいにしっかり弾いたら、自分の中の見方がいろいろと自由になっていた。単純に腕が落ちたので、楽譜はあっても、その通りに弾けない。ただ、その通りではなくてもいいと開き直れるようになっていた。その瞬間の自分にとって、心地いい和音が作れればいい。ちょっとはずしても、それが味になることもあると都合のいい言い訳もできる。

20年分大人になった今だから弾ける音もあるような気がして、ほんの十分、毎日コーヒーを淹れるようなすきま時間でさっと弾いている。それが移動のようないい気分転換になる。

ピアノを弾くことも、なにかを書いたり話すことも、マフィンを作ることも、本質的にはみな同じことなのだと思う。人にはいくつかの出す手段があってもいい。こうやって寄り道をしてばかり。

2025. 02. 24 (月)

自分の考えていることがなんであるか、文章に書き出しながら頭で整理していくことは自分にとって大切なことで、言葉があるから自分は生きていられるのだと思う。

同時に、言葉を考えるには動いていなければいけないこともこの1年で実感した。動くとはマフィンを作ることであり、どこかに行き人に会い、いろんな感情を得ること。ただ動きすぎているのは物理的に言葉が書けないし、言葉を書く作業が溜まっては動けなくなる。そのバランスがいつまでも難しい。

夜はロイヤルホストへ行った。仕事が立て込み、週末も仕事してばかりで、家族がぎすぎす。やる事が溜まっていて時間もないから、家で残り者を食べられたらベストだけど、思い切ってロイヤルホストへ皆で夜行った。あつあつのハンバーグを食べることができた。珍しくビールまで飲んだ。気持ちがあたたまった。

誰かの作るおいしい食事にあたためられるのは、日常の栄養剤。忙しいと効率、義務、作業に頭がいっぱいになるけれど、矛盾するように無駄のご褒美こそ取り入れていくべきなんだろうと思う。

2025. 02. 23 (日)

友人がアシスタントをしている作家（アーティスト）さんの食の展示を見てきた。

力が、すごかった。天才がいたと思った。ただ、天才という言葉で片付けてはいけなかった。

ものに集中し、それを言語、視覚、味で形にして人に驚きを届ける。それは天才だからできるというのではなく、そこに夥しい時間と努力がそこにかけられていて、その過程で天才的なものになったということ。その集中力が軒並み外れていて、簡単には作れないものが生み出されていた。

私が日々作っているものは、そこまで集中して生み出されているだろうか。目の前でなんとなく形よく、間に合わせ、誰かの言葉を借りて、作られていないだろうか。そうでないものとそうであるものは、厚みが違う。ポジティブな挫折感があった。

2025. 02. 20 (木)

何かができる代わりに何かができないのが人であって、自分には驚くほどできないことがいくつかある。

まず地図を見ていきたいところへいくこと。大きな駅で、大きすぎてgoogle mapの駅の周りに道路がいくつも入り組んでいて、歩道橋なのか普通の道路なのかもわからない、マップ上の現在地がどの道路な

のかわからない。向こうの歩道へいくのにも歩道橋だったりいくつかの信号を継いでいかねばならず、一度道を間違えれば戻るのにもだいぶ時間と労力がかかる、そんな駅でどこかへ行かないとならないときに本当に弱る。体全体が地図を解読することを拒否して、頭が動かず、脱力する。西荻や鎌倉みたいな一本の線でできているシンプルな道ならまだいいが、たくさんの道路があることがだめ。新宿や渋谷を歩くことは多分絶対にうまくできない。

もうひとつは大量に文字のある説明文を読み解くこと。説明書、同意書、誓約書、すべて読めない。何度頑張っても読もうとしても頭に入ってこない。それらを読むことはまず無視してきたので、それにより痛い思いをしてきたことも何度となくある。ただ、痛い思いをする方がまだ「読む」ことよりはましだと思っている。

企業のPR文。ひっかかりのない言葉の羅列を理解して、頭の中に取り入れることが本当にできない。このときも、大きな街で道に迷ったときと同じ絶望を感じる。体から生気を奪われるような感じ。ちょっと苦手どころじゃない、自分の中にその機能がないと感じるくらいにそれができないので、最近はまだ開き直って自分のdisabilityなのだと理解するようになった。

まとめると、目の前のことだけに集中して、ひとつひとつ解読していくということが私はとても苦手なのだと思う。だから、短気なのだ。

なぜこんなことを書いたのかというと、菜の花のスウェットの追加注文がもう4日もできていなかったから。前はデザイナーさんに頼み、今回から自分で注文することになった。のだが、注文確認メールが本当に読めなくて、返信に4日かかった。作業に入る前に、おびたしいメールの文章に心がやられていてずっと読めなかった。

今、ようやく返事が返せてしこりがひとつとれた気持ち。

2025. 02. 19 (水)

入るカフェのメニューの組み合わせに、ついものを言いたくなってしまう自分は意地がわるいと思う。ぶどうとりんごのシナモンソーダは、左右の二人（ぶどうとシナモン）が濃すぎてりんごの肩身が狭そう。

牡蠣と岩のりのクリームパスタも、どちらも濃いもの同士で暑苦しい。

皆がそこに被りなくいる意味のある組み合わせが好き。

2025. 02. 17 (月)

今週から有田焼の窯元を取材した原稿を書きはじめている。ものづくりの話は、自分の中に知識がしっかり蓄えられていないと腑に落ちて書けない。頭の一部だけを使って書くようなものにはしたくない、すると下調べにも時間がかかり、他のいろいろなことが回らなくなる、というジレンマ。

やるべきこととやりたいことがたくさんあって、時間を割ききれない。自分はやっぱり欲張りなのだと思う。

週末に焼いたスコーン、切り干し大根のものがいちばん見た目が地味だったけれど、私は好きだった。焼いているそばから漂ってくるおいしいとわかる匂い。緑茶と大根。滋味だからこそいいスコーンだった。仕上げに干し大根をのせたくて用意していたのが、黒丸と紅芯大根。黒と赤。

作っていて、ここに派手な赤をのせるのは違うような気持ちになった。味と色が合わない。無に近い色合いで仕上げたほうが違和感がないように感じた。ただ、用意してしまっていたので、半分には紅大根をのせた。味は満足がいったけれど、見た目に納得がいかなかった。

店を開けて一番目のお客さんに「スコーンを友人にプレゼントしたいから、紅大根の方を包んでください。華やかでかわいいから」と言われて、そうか、なるほどと思わされた。皆、紅大根のスコーンをきれいだを持ち帰ってくれた。見た目に関しては自己満足。自分が求めている見た目とは違っても、むしろそれが喜んでいただけるならこれもありなのだ。

お昼は数日前からの大根とごぼうのスープの残り。あとはマフィンにした成清海苔の佃煮の残りに、蒸したじゃがいもを混ぜたのりじゃが。納豆ごはん。

成清さんの海苔で作る佃煮は、ほぼ水で溶いた海苔。そこにちょっとの塩と砂糖と味醂を入れただけ、なのに驚くほど完成している。

海苔の佃煮のレシピを調べると、たいていだし汁やいろいろな調味料が必要だと書いてあるけれど、成清さんの海苔の場合それはまったく必要なさそう。

なんでもレシピを鵜呑みにせず、味を見ながら最低限から加えていった方がいいなと思う。

スープには数日前はハリッサを入れていたけど、今日は何も入れたくない気分。塩味だけがいい。同じものを日々食べていると、少しの調味の違いで自分のコンディションがわかる。

2025. 02. 14 (金)

往生際悪く、冬野菜でやりたいことが今更どんどん湧いてきている。冬の野菜は強い。干して、漬けて、保存の方法を試すようになってこの冬はことさらにそのことを実感した。

干した大根は木のうろみたいに深い顔をして、時間なんていう概念がないかのように力強く日持ちするし、塩で漬けた高菜はみっしりと深い緑に変わり、いい人生を送ってきた人が出するような深い味になる。外気に置いておいた芋は驚くほど甘くみっしりとした身になって、砂糖を足すのが野暮に感じる。冬野菜に向き合っていると、自分なんてまだまだひよっ子だと思う。寒さに耐えうる野菜は強い。冬のマフィン、夏にはだせない力強さがある。

お昼がとてもおいしかったのでメモ。

大きめに切った大根と牛すじ、もやし、ごぼう、舞茸を塩で煮ただけのスープ（3日目）に鶏団子と豆腐を足した。

ここに冷蔵庫に残っていたハリッサを入れて食べた。

あとは納豆ごはんにかぶの葉のふりかけ（塩味）。

スープは全体にごぼうと舞茸の色で黒っぽくなる。少し土っぽい味だが、2日目以降格段においしくなる。だしがいらぬ。

昨日までSHO Farmの柚子胡椒をつけて食べていたけど、ハリッサ（カルディの）を入れると一気に中東風に。おいしかった。今年は夏にハリッサを自作してみよう。

がんばってない家のご飯が一番おいしい。

ここ数ヶ月、だしをほぼ使っていない。

2025. 02. 12 (水)

金沢で買ってきたむかごを蒸した。むかごは山の中みたいな匂いがした。落ち葉が重なった中にある湿気と、雨の湿度のような酸味と、根菜の甘さと葉っぱの緑のような匂い。全部まとめて春の匂いだと思った。

鎌倉はあたたかくて、菜の花もどんどんはじまってきて、季節が確実に春になっていくのを感じる。でも、まだ甚五右エ門芋のケーキを作り切れていない物足りなさがある。この冬はなんだか一瞬で過ぎ去ってしまった。春は嬉しいけれど、冬野菜をもっと楽しみたい。毎シーズン、終わりにはそう思っている気がする。これ以上ないくらい作り終わられることなんてずつとないのかもしれない。

原稿だけを書いている、マフィンだけを作っている、バランスが悪い。
久しぶりに野菜に手を動かしたら、こわばっていた体が動いたような気持ちになった。

昨日の夕ご飯はぎょうざ。出張続きで帰ってきて、どうしても家のぎょうざが食べたかった。今度はじまる、長谷川あかりさんの新しいレシピ連載の試作で、ごぼうの餃子。おいしかった。もうひとつは豚肉とニラ、葉玉ねぎを刻んでかんたん。味付けは魚醤とごま油のみ。料理家さんに教わって以来、私の中では手抜き餃子が日々の食卓の真ん中にある。こんなにおいしくて簡単で、これ以外になにもいらない食事を他にしらない。みんなもっと餃子を作ったらいいのに。

今朝はむすこのお弁当作りがあったので久しぶりに朝から料理する。
私の昼はお弁当の残りもの。しゃけと、蕪の葉のふりかけ、餃子のたねの残りをレンジでチンしたなんちゃって肉団子（おいしい）、青菜とチーズを入れたたまごやき。あとはいつもの納豆ご飯。ひどい盛り付けで、たまご焼きやしゃけなんて平皿でなくお椀に入ったまま食べた。でもそれでいい。強い味のしない、家のご飯が結局いちばんおいしい。

2025. 02. 10 (月)

2日間の佐賀県での取材から帰宅。有田焼について学ぶ取材。
ただ自分がメインの聞き手ではなく、出演者である有識者の方がそこを旅し、感じたことを記事にまとめる仕事。あまり経験したことのない形で、難しかった。誰かがそれを見て得た感動を、同じ感動で聞き、書くことはやはりなかなか難しい。構成の整理をしながらそれをとても感じている。

車の運転席に座ると、2列目で運転席と同じ右側に座っているのの心地は、見える景色は前後1m弱しか変わらなくても、本当に全く違う。運転手が自分でなくなるだけで、目に入るものの解像度は格段に落ちる。この形式のインタビューのプロになれば別なのだろうけれど、今の自分にとってはそう感じた。
心をなくして、ボイスレコーダーのように淡々と作ればいいわけではもちろんなく、ただ、その逆に心を全部入れて自分ごとのように記事を書くのも少し違う。

テレビによく出演されている著名な方で、取材兼撮影が最後の2時間にセッティングされていた。
その前の昼食のときに、前質問のような話題を私がなにげなく振り、話が膨らみそうになったとき、ぴしゃりと「今はその話はしません。すべては一度きり。1度目に話すのと、2度目に話すのは、感動が全く違います」とその方がおっしゃった。それが今回の取材でいちばん心に残ったこと。

いろいろな考え方があると思う、けれどその強い信念と、本番で見せられたパフォーマンスには、やはり納得した。

勤勉で努力を重ね、自分の大事にすべきことを、仕事でもプライベートでも守り、周りにも適度に気を配りながら、ただ全く迎合しない方。あの方に出会えただけでも価値があったと思う。

2025. 02. 09（日）

7～9日の高松イベント振り返り雑記。

7日朝いちに羽田空港で高松行きの飛行機に乗る。つもりが、保安検査を終えて高松行きゲートの近くでベンチに座り街ながら、ふとチケットを見たら高知と書いてある。高知と高松が違う文字であることを認識するまでに3秒くらいかかった。印刷ミスかと思ったが私のミスだった。もう搭乗15分前、キャンセルしても次の便がとれるあてもないのでひとまず高知へ飛ぶ。そこから陸路をのりついで、予定より3時間半遅れで高松着。コーディネートをしてくれているKさん（スウェットのデザイナーであり友人）にはとても迷惑をかけた。でも、4時間の移動でひとまず入稿がすべて終わった。イベントに集中できる。

高松空港近くの「やをら」というカレーと定食のお店にキッチン使用のお世話になる。

やをらは築150年の古屋を改装したお店で、店主夫妻がひと目見た瞬間好きになるような魅力的なふたり。そしてカレーが素晴らしくおいしかった。

8日の朝からマフィン焼き、（オーブンが直火のため下火が強くてかなり難しく、初めて焦がしたりと製造のトラブルがあった）、トラブルを経てなんとかオーロイへ。

イベントは、それは楽しかった。オーロイは高松のハブのようなお店だと思う。いい人が、ビールと時間を軸に集まる。へいわだなあと思う。そんな中でマフィンを通じて居場所を作れること、ありがたい仕事だ。

たくさん焼いたが、20時に無事完売。仕事を終えた人も含め、ずっと人がのんびりきてくれるような、いい時間だった。

地方と東京でのイベントの違いはここにある、東京ではいつも開始1時間が全集中、私を知っているお客さんはいつも序盤に来てくださるので、スタートダッシュのような進め方になる。

地方では私を知っている人よりも、その場所になじみの人がいつものように訪れる。始めも終わりも等分に、大きな爆発もなく、時間がすぎる。

マフィン焼きを初めて以来、ありがたいことに前者の流れがメインになっているので、後者の流れにはまだ慣れなくて最初焦る。焼き過ぎたかな、と不安になる。ただ、最後にはいつも、こういう時間の流れこそイベントをやる醍醐味なのだと思う。いろいろな人に会い、ビールを飲みながら、いろいろな話をする。種をまいたような楽しさがある旅だった。

さて、今から佐賀へ向かいます。ナイスタイミングで取材のお仕事が入り、このまま向かうことになった。

少し重ための案件なので、気持ちを切り替え、ここからはライターの仕事に集中する。

2025. 02. 04（火）

朝いち息子を送って駐輪場へ向かっていたらトラックからクラクション、「お財布落としましたよ！」と運転手さんが声をかけてくれた。うしろを見たら確にお財布が落ちていた。

レンバイへいったら菜の花がたくさん、1ヶ月前とはまったく違う野菜の顔ぶれで人も農家さんも春に向かっている上気した雰囲気だった。菜の花を買ったら新聞紙に包んでくれて、花を買ったみたいな気持ちになる。あるいて撮影の布を買いにスワニーへ行く途中、モルンの綾さんがラスカルに並んでいるのにばったり会う。久しぶりでうれしく、菜の花の嬉しさが続いていたのでつい私も興奮してしゃべりすぎる。今度大船で飲みましょうと話をして分かれる。布を買って、日進堂で食パンを買って帰る。30分の間で朝の鎌倉を回っているいろんな人と話した。

鎌倉は本当にいい町だと思う。

2025. 02. 02 (日)

thegoodgoodiesマーケット、無事終わった。出店者にアナンスパイスの方がいて、野菜を活かすスパイス使いについて話したのが面白かった。コリアンダーはカレーのとりみつけに使われることがあるそう。アナンさんの即興スパイスワークショップ、行ってみたい。

来てくださった方、大雨の中、本当にありがとうございました。

thegoodgoodiesの内野さんのおかげで、自分の鎌倉の中に定点が作れた気がした。

風邪気味なのでいろいろな出力がふだんの3割減に下がっている。いったん戻って昼寝をし（昼寝なんて何年振りだろうか）原稿を書く。

夜は夫の提案で鶏肉ときゃべつの味噌鍋。納豆が食べたくて納豆も追加する。あとすりおろしにんにく。体が弱っているのでスタミナを。

久しぶりにスーパーでねぎを買ったら、あまりに綺麗ではとす。根っこの泥も、青い部分が伸び切ってぴろぴろになったのも、ない。ねぎってこんなに切り揃えられてきれいに売られているんだな。無農薬だからいいとか、何が悪いとかそういうことではなくて、単純に捨てられているところがもったいないと思う。流通のためにカットされたねぎの根っこや青いところのことを思う。

2025. 02. 01 (土)

明日のthegoodgoodies朝マーケットの仕込み。合間にアピストとドライブへのマフィン焼き、隙間時間に原稿を書く。いろいろなことが交差していてあわただしい。でも、これが日常。カオスがもう2年続いている。

風邪の気配があって一応先に病院へ行ってみる。最近通うようになった近所の病院の先生は、いつも陽気でおもしろい。

「風邪の引き始めだね、薬出しておきます。週末は休めるの？」

「休めないですね」

「そうなんだ。じゃあやるべきことをやる、それ以外は休む、これをお願いします」

明快で笑ってしまった。すごくいい。あと二週間くらい、やるべきこと（大切なこと）はやる、あとは休む。これでいきます。

イベントが続く。明日のマルシェはSOU FARMさんの畑をモチーフにした土臭いマフィンを焼きたい。そして来週からは菜の花祭りが始まる。

菜の花のスウェット、読み物を制作中です。今日、スウェットが届いて、いい仕上がりだったから安心している。
もう少しでお披露目します。

昨夜は無性にソースが食べたくて、お好み焼き。うちはお好み焼きが多い。
冷蔵庫に残っていたいろいろな野菜を入れる。昨日は大根の葉、賞味期限の少し切れたもやし、きゃべつの外の葉、あとは冷凍庫にあったちょっといい牛肉、ちくわ。ねぎ類がなかったのが残念。
お好み焼きは捨ててしまいがちないろんな野菜を入れられるからいい。きゃべつの外葉なんてまさにそう。
外葉は硬くてえぐみもあり食べづらいけれど、お好み焼きにいれればむしろその苦味こそおいしさになる。
あとは大根やかぶの煮物のあまりとか、そういう加熱済みのおかずを入れてしまうこともある。とろとろになってまたおいしい。お好み焼きの宇宙。
たくさん作ったのでまだ冷蔵庫にあり、今夜が安泰。

※ちくわのお好み焼きは以前料理家さんに教わった。

<https://hokuohkurashi.com/note/333349>

あと、最近お好み焼きはソースで食べるのを半分、
醤油マヨ七味で食べるのを半々にしている。醤油七味がとても好き。
脂っこい肉が入ったお好み焼きのときは、これがおさらい。牛肉を入れるのが好き。

2025. 01. 31 (木)

メトロニッツの1冊まるごと増刊号を今取材執筆していて、それがだいぶ立て込んでいる。来週入稿の記事が5本。やるしかない。テーマは働く社員の笑顔で、いろいろな会社を訪ねる連載をつづけて2年になる。

暮らしの取材ばかりしてきたから、仕事の取材は新鮮で、とてもおもしろい。
暮らしと仕事は分けて考えるべきではなくて、いろんな人の話を聞けば聞くほど「生きる」という同じひとつのものなんだと思う。

今日はクリエイティブ系のユニークな会社の代表の方を訪ねてきた。お話が、それはとても個性的で楽しかった。いい意味でとても変な人だった。

記事にするので細かくは言えないけれど、感じたのは無駄や非効率をどこまで大事におもしろがれるかだなということ。ぼーっとすること、何気ない会話、目の前にある石ころのようだと思っていた小さなできごと、

大事じゃないと思う時間、忙しいとつい削りがちなものにおもしろみがある。

私にとってはそれがマフィンの起源だったのかもしれない。

2025. 01. 29 (水)

数日ぶりに家にいる。日記の文章が長くなるのは、家で作業をしている日。野菜の下ごしらえ、台所で昼ごはんを作ること、手を動かしている方が書きたいことが湧いてくる。外で取材の日は頭を動かしているので、日記に書きたい気持ちの余白がなかなか湧いてこないらしい。

書かなければならない仕事の原稿が詰まっている。ありがたいことなのだけど、合間にやりたい自分の書き物がなかなか書けず、もどかしい。そして確定申告の作業がそのまえに立ちは大かたてさらにもどかしい。独立してから毎年この時期、確定申告に怒っている。

書籍の制作が再スタートを切り、これまで作っていたものよりも「読む」要素を増やそうとしている。私は多分日記を書くようにマフィンを作っていて、日々考えていることと、マフィンを作ることは常に連動している。だからただ「レシピ」をのせるのではなく、話し言葉の中にマフィンの作り方があるような、よりエッセイレシピック的なものに近づいていけたらおもしろいのではないかと考えている。

書きたいこと＝考えていることは多分無数にあるが、それを書くためには、PCに向かうんじゃなく、野菜を触り、手を動かし、マフィンを作ることが必要な気がしているので、止まらずに動いていたい。

お昼はここ数日食べていたスープの残り。最近、本当にシンプルに塩だけ（だしはいれない）の野菜スープがしみじみおいしく感じる。入れるものは大根白菜など、ある野菜でいい。ただ、玉ねぎと大根から煮始めると、甘みのだしがでてそれで味が決まるように思う。

先週は肉も魚もなかったので冷凍庫にあった冷凍ミンチをざざっと入れたら、そこから思いがけずすごいだしがでて、びっくりのおいしさだった。

調味料が塩だけなので、洋風か和風になるかは、入れる具材によって決まる。ウインナーを入れればポトフ風になるし（ローレルをその場合入れるともっとおいしい）、大根と厚揚げなら和風になる（食べながらゆず胡椒を入れるとおいしい） こういう、最後のちょっとしたアレンジだけでベースは同じスープみたいなものが、今の自分にはいちばんちょうどいい料理みたい。

かぶの葉が残っていたのでふりかけを作る。ざく切りにして、米油で炒めて塩をふり、くたくたになったら最後にちょろっとごま油を回しかける。（最初からごま油で炒めないのが、脂っこくなくて私は好き）息子の好物で、ごはんには混ぜるとおいしい菜飯になる。私は納豆ごはんのにせて食べた。

かぶと大根の葉は、なんでこんなにおいしいんだろう。時々削ぎ落とされて売られているが、もったいなくてがっかりする。

2025. 01. 28（火）

金沢に数日間いたので久しぶりの日記。指輪を作る友人と、写真を撮る友人夫婦。同い年の子ども。金沢の街。いろいろが自分の気持ちの支えになるような大切な時間だった。これから2、3週間頑張りどきがづくがぜんぶ乗り切っていこう。確定申告だけが重たい鉛のように心の中にあって、でもそれ以外は自分で選んだこと。

確定申告がない世の中になったらいいのに。それをする時間があったら、原稿を書きたいし、子どもと過ごしたい。野菜の下ごしらえをしたい。

2025. 01. 23（木）

小川町の横田農場へ岳さんの写真を見に行った。合わせて畑にも伺う。

peopleの菜摘さんもタイミングがあったので、3人でわらしべさんでごはん。玄米のオムライス。

最近、高山なおみさんが「玄米でケチャップライスを作ったらいいけた」と書いていたのが頭の上の方に残っていてそれを頼む。玄米とケチャップライス、好きだった。

菜摘さんが野菜だしと野菜のデュカを試作として持ってきてくれた。横田農場の野菜のロス話を聞いて、考えているそう。本当にその通りで、この夏からずっと考えていたことと重なってすごく興味をもつ。野菜だしという手があった。

話題は野菜の保存について。フリーズドライ、天日干し、何が適切なのだろうと色々思っていることを言い合う。

自宅用のフードドライヤーをそろそろ導入すべきかもしれない。

農家さんの野菜がロスになることは、できるだけ避けたい。ただB品として売るというのも健全ではないという岳さんの言葉。傷ついたから安くする、というのは確かにそもそも違う。よりおいしく加工して、付加価値をつけていけたらいい。

その後は農家さんが野菜を売る手段の煩雑さについて、それをひとつにまとめる画期的なシステムが岳さんの構想の中にはあり、その考えを聞く。わかるようで、まだわからない。もう少しわかるようにしないといけないね、と話し合う。

そこから野菜の価格の話へ。これがとてもおもしろかった。

書くとかなり長くなりそうで、今週の余裕に見合わないのだが、どこかで忘れないうちに書き記しておきたい。

今野菜が高いと言われているこの時代に、とても大事なことを聞いた気がする。

小川町にいくと話せる人がいる。話すだけでなく、実際に行動に移しながら考え続けている人がいる。ここが肝で、それがすごいことだと思う。

この小さな街に、割合としてはかなり濃くそういう人たちが集まっている。

だからおもしろくて、定期的に訪ねたくなる。

2025. 01. 22 (水)

12月にイベントをしたsomehowで、SOU FARMとの冊子にすばらしいイラストを添えてくれたnew neighborsの林さんが、マフィンを食べた感想のメッセージをくれた。丁寧に作られていることが伝わり、感動したという言葉がくれた。まだお会いしたことはないが、私は林さんご夫妻の作るものになにかすごいパワーを感じ惹かれていて、だからそう言っていたことが、話をしていないのに話ができたような、ひと晩お酒を交わしたようにつながった感覚があって、うれしかった。

丁寧に作られている思いが伝わってきた。マフィンを作っていると、時々食べた方からそう言っていた。

感動したと言っていたこともある。

嬉しい気持ちと、不思議に思う気持ちがある。

作りながら感じている自分の気持ちが、マフィンに宿ということが本当にあるのだろうかと思う。

私は野菜がおもしろく、好きだから、できるだけいいに綺麗に美味しく作りたいと、今は思っている。

そう思って作ったものにその気持ちが宿って、人に届くということはあるのだろうか。

すべて目には見えないからわからないけれど、それを信じたい。

ただそれは食べる人が、丁寧に「食べる」ことをしてくれているからなのだろうとも思う。

意識を向けずただ咀嚼していたら、マフィンがマフィンで、かぶはかぶ。ただの食べものになる。

じっと見て、触り、嗅いで、食べることに心に向けてくれているから、何かを感じ取ろうとしてくれているから、なにかを感じ取ってもらえるのだと思う。たぶん、感じ取ろうとしてくれている時点で、自分と食べてくださる方は、何かの部分が通じている。もしも私の作るものが、誰かの感受性が動くものになれていたなら、それは作る上でいちばんの本意のように思う。おいしいよりもうれしい言葉。

取材があったのでお昼は取材先のオフィスビルの弁当。ベトナム人の女性がひとりで切り盛りしている。

ベトナム米のようなパラパラのお米がサフランで炊いてあって、その上になます、焼いた豚と鶏、辛いソースをかけて食べるもの。おいしかった。

2025. 01. 21 (火)

夜外に出たら春の匂いがした。冬の終わり、春の匂いがしはじめるその最初の日が1日しかない。今日だった。

どんどん季節が進んでいく。時間はどんどん経っていく、何をしてても。夕飯は塩おでんの残りなど。大根や玉ねぎを塩とローリエだけで似たおでんが今年のブーム。シンプルでおいしく、飽きない。

2025. 01. 19 (日)

店をやるとは不思議だ。日常で出会うべくもなかった人とたくさん出会え、会話ができて、仲を深めることだってできるのだから。毎週のお客さんは、新しい方ももちろんいるが、通ってくださる方のほうが多い。毎週、ないし2週に1度は来てくださる方が全体の7割くらいではないだろうか。

月に3〜4度しか開けず、鎌倉の駅からゆっくり歩いて15分はかかる。1週間のうちでももっとも自由に時間を使えるだろう土曜日に、マフィンを買いにいくという予定を作ることで、少なくとも1日の2割くらいは予定が固められる。その大きさを思うと、自分の感じているありがたさではまだまだ足りないように思う。

定期的に通ってくださる方に、昨日1冊の本をおすすめしていただいた。「からだところの健康学」という本。年始に風邪を引き体調をくずし、今年は健康に、と神社で祈願したばかりだったのにそれがとてもショックで、今年をどうすごそうかと考えてこの本を手にとったのだそう。稲葉俊郎さんという医師の方の本で、頭と心と体はばらばらに自分をとらえている、という趣旨の本だとか（ちょっと違うかもしれないが、私の聞いた認識）。

体の疲れ、心の疲れを本当は感じているのに、頭は常に最上位にあってしまっていて、あれをやらなきゃこれをやらなきゃ、休んではいけないという風に体にも心にも指令を送る。するとそれに従ってしまっていて、従うと無理もできて、体と心はもう少し頑張ってしまうのだそう。それが積み重なると、ある日急にどこかがだめになる。

体の声、心のかをいかに聞けるかが、本当は健康になるための一番の近道だと。薬や医学ではないのだという話がかかれているそう。頭優位は自分にも痛いほど当てはまっていて、この本を早速買ってみることにした。

決して遠くない場所に住んでいて、でも店をやっていないければ、ただすれ違うだけの人だった。職業も暮らし方もまったく違うけれど、ひとつの共通する本を読んでいたりと、いいなと思うこと、傷つく部分が似ていたり、どこか重なる部分があって、そこから仲間が見つかっていく。
店をはじめて、自分の生きる世界に仲間ってこんなにいるんだと気づいた。それはマフィンを焼くことの楽しみとはまた違う、何かとても大きな、丸6年分の宝物だと思う。

2025. 01. 18 (土)

マフィンに使ったパクチーオイルの残りを、夕飯の餃子にかけたらとんでもなくおいしかったので、作り方をメモしておく。パクチー好きな方も、嫌いな方でもいける気がするので、よかったらどうぞ。

パクチー、青唐辛子（生はもう手に入らなかったの、夏に酢漬けにしていたもの）、庭に生えているレモンバームをちぎってまとめてフードプロセッサーで攪拌する。すりこぎでもいい。細かくなったら、米油をたっぷりそそいで、塩を適量、味を見ながらいれる。煮沸した瓶に入れてできあがり。冷蔵庫で保存しておけば結構長くもつ。

塩の量はちょっとしょっぱく感じるくらいがいい。何かにかけるソースがわりなのでその方がちょうどよく、塩分が多ければ保存もきく。

パクチーはできるだけ細かく刻むのがいい。ペースト状になるくらいでも。その方がオイルに汁がしみ出ておいしくなるように感じた。

青唐辛子は今はもうないから、辛いのが好きな方ならタバスコの緑を入れるといいと思う。赤唐辛子よりも青いからさの方が合っているように感じる。ライムや青ゆずを絞ってもおいしそう。

ハーブはミントが良かったが、これも今は手に入らないので、なぜかうちの庭でとても元気に生えてるレモンバームを入れた。ミントに近い、清涼感のあるハーブの方が合うと思う。紫蘇もよさそう、少し和風になる。

大事なのは油で、米油を使う。オリーブオイルだと味が強く、野菜なのかオリーブなのかわからなくなってしまう。できるだけささやかな味で、だけどこくのあるものがよく、最近はすべて米油を使っている。

油にまわせて時間を置いた葉野菜の、だんだんに旨味の出てきたソースが本当においしい。

パクチーは苦手な人も多いけど、好きな農家さんの作るパクチーをぜひ食べてみてほしいと思う。苦手だと思っていた臭みが、実は育て方、土の違いからくるものだったのだと気付かされる。私はそれで、パクチーも、トマトも好きになった。野菜の入り口は幼い頃の記憶からできているけれど、大人になっても遅くなく、塗り替えられる。

2025. 01. 17 (金)

昨年農家さんの主催する野菜の料理教室に通いはじめて、そこから調味料の見方が変わった。

そこで作られる料理は本当にシンプルな味付けだった。基本、塩とナンプラー。それだけで味は驚くほど広がった。広がりを担っているのは調味料ではなくて、調理法を替えただけの、同じ1種の野菜だった。

こういう食の作り方ができたら、シンプルに気持ちいいだろうと思った。

なにか体にいいことをしているとか、ていねいな食をこしらえられている満足感とか、そういうことではない。

塩だけで足りる味を覚えられることは、自分に本当に似合うものがTシャツとジーンズだ、と気づけることのように、無理を捨てて肩の力が抜けるような、自然体なシンプルだと感じたのだと思う。

だから今は基本的に、マフィンの調味にまずは塩、砂糖とときどきみりん。それだけで足りない場合に、なにかを足すという最小限の作り方をしている。

最初から足すことを前提に考えないと、案外、ある味で足りることに気づく。

この頃は葉野菜やハーブをひととおりオイルに漬けて保存していて、ジェノベーゼのように活用している。ただそれもシンプルにオイルと塩、細かく刻んだ葉野菜のみ。にんにくは加えず、ナッツも必要な時にしか入れない。

するとできるのはシンプルな葉オイル。ジェノベーゼのうまみはにんにくの強い存在感に占められていたけれど、

バジルの味が本当はどんなだったのか。それを思い出せるような葉の味がするソースになる。

実はこれで十分だ。パスタにあえればしっかりジェノベーゼの満足感があるし、焼いた肉や魚にかけてもおいしい。強い味の食材を否定するわけではなくて、でも、なくても足りる方が私の気持ちはらく。手間も減る。そして作っていて気持ちがいい。

今日のかぼちゃは、冬本番という感じの甘さ。わたの周りまで甘い果肉が詰まっていて、砂糖なんてほぼいらなかった。野菜のおかげでマフィンの味ができていく。

2025. 01. 15 (水)

明日からマフィンの書籍の編集が再開する。ついに、ついに。長かった。

5ヶ月近くもかかってしまった。自分もずいぶん変わったと思う。

あのとき止まってよかったのだと今は思う。

2025. 01. 14 (火)

秋から作っていた、若いパティシエさんのお菓子の本が明日で校了。もう何遍もみたゲラを見直している。

発売は2月5日。手軽でおいしい、正統派を少し家庭風にアレンジした彼女らしいレシピの本です。お菓子作りが好きな方に、ぜひおすすめしたい本。

校正作業の合間、週末のメニューの構想。先月神保町にいったときに買った、いくつかのベジタリアン料理の本がとても参考になって、おもしろい。ネットより研ぎ澄まされた（つまりとてもコアで、マイナーな）情報が入っている。

ベジタリアンになろうと思ったことはないけれど、植物性のものだけで味を満たすことに、昨年からは興味がある。

それは手軽な「うまみ」を使わずに、あるもので工夫してうまみを出すということで、あえてそれをする理由は味を単調にしないため。肉、魚、チーズ、動物性のものは強い味ですぐにマフィンの味を決め

てくれるけれど、やはりその味のマフィンになってしまう。チーズを入れればチーズ味に、単一化してしまう。それを入れれば手っ取り早く完成になるけれど、それ以上の広がりがない。

多分私は動物性のものを入れたマフィンを作ることに昨年から飽きていて、それをいれずにどう、シンプルな構成でマフィンを作るかということに新しい楽しみを見出しているのだと思う。

先週通販の原材料ラベルを作っていて、入っている材料が少ないことに自分でおどろいた。かんたんに言えば野菜、小麦粉、豆乳、米油、砂糖塩、BP。これだけで作れるものが、意外とたくさんある。

葉野菜のオイル漬けをいろいろと作っていて、寝かせていたそれをいろいろ開けてみた。

どれも塩とオイルで漬けただけなのに、個性がぜんぜん違うように広がっていておもしろい。

オレガノのオイル漬けは、意外にも納豆ごはんとてもよく合った。

ハーブ＝洋風という概念も捨ててもいいのかもしれない。

昨日はねぎま鍋（マグロ赤身とねぎ、にんじん、白菜、きのこ）醤油とみりん和酒にした。

横田農場のパクチーをパクチーオイルにして（週末のマフィンにする）、根っこが余ったのでそのまま鍋に入れた。この根っこがもう、主役のようにおいしかった。ほくほくでうまみのかたまりだった。

おいしいパクチーは、臭みがまったくない。パクチーが苦手という人に、横田農場のパクチーを食べてみてほしい。

2025. 01. 10（金）

今年はじめの取材。なんだかあまりうまくやれなかった。

家事を家族で分担することについて、専門家さんにお話を聞いたのだけれど、うまくできなかった理由は自分が心動かされすぎたからな気がしている。向かう途中にその方の著書を電車で読んでいたら、あまりに面白くて夢中になった。結果、聞くべきことからだいたい逸脱した話から始めそうになって、なんとか引き戻したけれど、もっと冷静にはじめればよかったなという反省。

私は感化されやすい。ぶれやすいという意味ではなくて、本質は頑固だが、なんでもおもしろがりすぎてしまうという意味で、おもしろいと思った方向へどんどん話を飛ばしてしまう。結果、おもしろいことは得られても、最初に聞くべきところとは違う着地になってしまうことがある。

ライターとしていいことなのかといえば、あらかじめ構成の決まった記事を書く上ではだめだろう。自由に書けるならいいのかもしれないけど、そんな原稿はあまりない。

取材は何度やっても難しい。考えながら話をし、整理しながら口を動かし続けるのは、なんと巧みな技術だと思う。本来私の頭のスピードは、そんなに早くないのかもしれない。無理に外付けエンジンを足しているのかも。

午後から明日の仕込みをしたいので急いで鎌倉に帰る。とつぜん目玉焼きにソーセージをのつけたごはんが食べたくて、家で作って昼ごはんにする。昨夜スーパーで塩昆布を買ったので、その上にのせたいと唐突に思った。

あとは昨日のスープ。ひよこ豆を買ったまま長く使っていなかったので、このスープを作る。

<https://hokuohkurashi.com/note/334784>

とてもおいしかった。にんにくはスライスだけでなく、すりおろしても入れたらパンチがでてごはんにも合った。白菜など足して、具沢山にした。

目玉焼きソーセージ丼を作ったのに、無意識に納豆もかき混ぜていてごはんの上が渋滞する。そもそも塩昆布が食べたくて目玉焼きを作ろうと思ったのに、塩昆布のことを忘れていた。そんな昼ごはん。

今年はまだちょっとちゃんと料理をしたい。毎月料理家さんからたくさんのレシピを教えていただいているのだから、それをちゃんと運用し、ここでもちょっとずつシェアしたい。

2025. 01. 09 (木)

昼食の納豆を食べるときにねぎを刻んで混ぜるとか、ごはんの間だけはPCを閉じて本を読むとか、夜にはちょっとドラマを見るとか、そういう普通のことを普通に送れるくらいに今年は暮らしていきたいと思う。

無理のあるスケジュールの仕事は、それに関わる人みながピリピリしているのを感じて、悲しい。たぶん上に書いたようなささやかで真っ当な、暮らしに必要なはずの何かを削って、その仕事と向き合わざるをえなくなっているからだろう。

ピリピリされると、自分もピリピリし返してしまう。同じものを協力して作っているながら、とげのある鎧を被りあって戦っているかのような感じ。

人を喜ばせ、楽しませるために作っているものなので、なおさらにそれでいいのか考える。

ひとりでも不幸せな人がいる仕事は、いい仕事ではない。と誰かが話していた言葉を思い出す。

そういう仕事の合間にマフィンの仕込みをしていると、呼吸ができていような気持ちになる。きれいなことばかり言ってもらえないとはもちろん思うけれど、せめてマフィンから始まる仕事だけは、できるだけ誰にも無理のない回し方をしたい。

2025. 01. 07 (火)

所用で中目黒まで出たので代官山蔦屋に寄った。この頃ずっと探している本があって、できれば書店で買いたいんだけど、大船～逗子間の書店には軒並みなくて、ようやく都内の書店へ行く機会があった。

結果としてそこにもなかったのだけれど、驚いたのは在庫検索システムがなくなっていることだった。機械を置かなくなったらしい。

正確に言えば、何かのアプリをスマホに入れて、蔦屋をお気に入り登録すればできるそうだけれど、スマホにアプリをあまり増やしたくないので、書店員さんに書名を伝えて探していただいた。

それとは別に、本当は喫茶店に関する本もざざっとリサーチしたかった。「喫茶店」と入力して引っかった本の中から良さそうなもの、その棚の界隈にある仲間の本を探そうかなと思っていたのだけれど、検索システムがなくなっていたのでそれができない。

特定の本があれば書店員さんに聞けばいいのだけれど、そういうわけでもない。ただ漫然と探したかっただけなのだけれど、そういうことが、このシステムがなくなると難しくなるんだな。

しらみつぶしに喫茶店の本を探して本屋を歩くしかない。

目的をはたすために何をしたらいいのかわからなくなって、迷子になったような感覚になった。

自分の欲しい本はできれば本屋さんで買いたいと思っている。ただこういうことがあると、Amazonで探し、注文できるのがラクだなとやっぱり思ってしまう。そうせずに、あえて書店を回り続ける自分が滑稽に思える。

鎌倉界隈に求めている本を置いている本屋さんがあればいいのだけれど…

これは越して以来の切実な悩み。取り寄せてもらうという手段もあるけれど、本は読みたい時に読みたいのでできれば「今日」がいいのと、なんだろう、書棚に並ぶのを見つけて「あった！」と手にとるという体験を経て持ち帰りたいというわがままな気持ちがあって、置いてある書店を探し求めてしまう。

逗子に住む料理家さんが、近所で自分の本が並んでいるのを見たことがないと言っていた。本屋さんが減っていくのも、こうやって昔あったサービスがどんどん淘汰されて、なじみの形で本に出会うことができなくなっていくのも、なかなか受け入れられない。結局求めていた本は川崎の本屋まで行って買った。

2025. 01. 06 (月)

仕事ははじめ、というには年末年始もずっと何かしら作業をしていたのだけれど、気持ちの面では今日から。

今年は楽しみな取り組みがいろいろとあり、どれも順調に進むのかはまだわからないけれど、気持ちを向けて取り組みたいことが目の前にあるのは幸せなことだと思う。

抱負は工夫と元日に書いたけれど、個人の抱負を具体的にいうなら、今ある技術を磨きながら、できることをもう少し増やしたい。たとえば何かを思い立ったら、文章、写真、流し込みまで一通りできて冊子が作れるくらいには起動力を高められると、もう少し小回りのきく発信ができるなと思っている。なのでレイアウトの技術を少し学んでみたい。本格的には難しくても、最低限の知識と技量を。

そして、暮らしを捨てないというのも今年大切にしたいこと。頭を休ませる、おやつのような空白の時間をもつことが、自分にとって何かいいことになる気がする。映画を見たり本を読んだり、そういう当たり前の余暇の時間をできるだけとるようにしたい。

昨年の頭に話題になっていたPERFECT DAYSをようやく観た。

「とても静かな映画、たんたんとした日常の中にある楽しみに気づくきっかけになるような…」と皆が口々に言っていたので。そういうイメージでいたけれど、実際観てみると、私には全く静かな映画に感じられなかった。日々色々な人に出会い、いろいろなドラマがあった。むしろ動きのある映画に思え、想像していたよりずっと奇想天外だった。

役所さんが、何かあるたびに空を見上げるのがよかった。それから、顔を見せただけでいつも水割りとおつまみがでてくる、行きつけの店があることも。日常の小さなお守りになっている気がした。

2025. 01. 04 (金)

年始から始まるインタビューの原稿が形になってきて、安心した。まだチェックも受けていないので大丈夫というには早いものだけれど、自分の中で大丈夫と思えた。そう思える原稿はあまり多くなくて、迷いなく書けている時にだけ感じる。そして実際、それは大丈夫なことが多い。自分にははじめての試みで、昔いたメディアだからやらせてもらえたような、抽象的なインタビュー。書き切るまですごく不安だった。

何を聴き、何が書けるのか具体的にイメージしないまま取材に行く。

過去にお会いした方で、もういちど会って話が聞いてみたかった人に会いに行く。

この二つだけを決めて行ったインタビューは、人の話を聴くようで、自分の心の中を確かめるような、独特の取材だった。

ライター、編集という仕事のやり方は人の数だけあり、記事の形をどのくらい決めておくか、取材前に固める内容の割合の多少も人それぞれだと思う。それで言うと私は取材前に決めておくことがかなり少ない類のライターだと思う。

話を聞きに行く人に関して、下調べもあまりしない。どんな職業で、どんな感じの人か。面白さの予感のようなものを感じる程度に調べたら、あとは取材に行く瞬間までそれ以上知ろうとしない。

不勉強だと言えるかもしれない。違うやり方の人にとっては失格だとも思えるかもしれない。

ただ、本当はずっとそんな風に「知らない」ままで人に会って話が聞きたい。

まっさらで自己紹介からはじめ、その人がどんな人なのか、時間をかけていちから聞いていくような取材の方が、私は楽しい。著名人より市井の人に興味が湧くのは、だからなのかもしれない。

その人がどんな功績を残したか、すごいことが知りたいのではない。

すごいことをした日の朝に何を食べ、いく途中の道でどんなことを考えていたのか。すごいとすごいをつなぐ本当にささいな、石ころのようにささやかなものを聞いて、集めていきたいのだと思う。

その意味でこのインタビューは、自分のままで取材にいくことが成立する稀有な企画だった。

これがおもしろく仕上がったら、少し広がるような気がする。1/17から公開です。

2025. 01, 02 (木)

今年いつも以上にお正月感がないのは、2月に発売になるパティシエさんの菓子の本の校正をずっとしているから。年末年始、レシピの検証のためずっと菓子を作っている。人のレシピで菓子を作るのは久々で、新鮮で、楽しい。うまく焼けると、とても嬉しい。おいしいと、もっと嬉しい。

甘いお菓子を長らく作っていなかったのだから、買わなくても甘いものが自分で作れるということに、ちょっと豊かな気持ちになる。(マフィンを店としてやっていながら変な話だけれど)

レシピ本のレシピを検証する理由は、まずレシピの分量と手順が合っているかを確かめるということ。でもそれだけではない。

たとえば生地を混ぜるときの説明を「ゴムベラでさっくり」と書いているけれど、実際にやってみると「ゴムベラで練るように」の方がいいかもしれないし「粉気がなくなるまで」と書いた方が混ぜる手の止めどきがわかって伝わりやすいかもしれない。テキストでレシピを書いているだけでは気づかなかった違和感が、実際に作ってみるとあらわれる。だから検証をできるだけしないと、作る上でスムーズに頭に入ってくる現実的なテキストが書けない。これは本当に、机上の空論で、PCで書いているだけと実際にキッチンで手を動かすのでは全く違う。その意味で検証をするのだけれど、私はこの作業が骨は折れるけれど好きだ。時間が許すならずっと検証していいたいと思う。

今日は3品のお菓子を焼いた。

それで今日、著者の方とやりとりをしていて気付かされたことがあった。

私が、あるレシピをより汎用的なレシピにしようと提案をしたことに、

「自分らしさが失われてしまう気がする」とコメントをいただいた。ハッとした。

私がまさに自分の書籍を作る上で、いつもあらがい、編集の方と意見をぶつけていた部分だったから。本当にその通りで、彼女らしさがこのレシピにはその部分で詰まっていたのに、より幅広い読者に受け入れられるようにという意図で、私はそこを多少まるやかにしようとしていた。

自分の本に関しては抵抗するのに、他人の本の編集側になると反対のことをしようとしている。逆に言うと、当事者でなければこんなにすんなり、汎用性の編集を受け入れられる自分がいる。

そのことに気づく直前、私は彼女に納得をしてもらうために「web記事ならもう少しコアなものでもいいかもしれない。でもこれは書籍で、売れることが前提にあるから、やはりある程度汎用性をあげたい」というようなことを伝えようとしていた。本当に、自分にまったく同じ言葉を返さねばならないと思う。

書籍である必要とはなんなのか？ それに合わせて汎用性をあげる必要が本当にあるのか？ 自分の話になるととたんに答えに詰まるのに、そんなに容易く提案をしてしまう。

どちらも不正解ではないからこそ悩ましい。どんな風に今年自分の書籍を形にしていけるべきなのかも改めて考えるべきなのだと思うされる。

2025. 01, 01 (水)

今年は工夫を抱負にしたい。工夫は、やわらかくないとできない。難しいことに当たったときも突っぱねず、まずは受け入れ、できるかぎり明るい打開策を考える。それが自分の思う、工夫。

それからできるだけ、自分で取りに行ったものを体内に入れるようにしたい。SNSは強引で傷つくことがある。それに助けられていることを認めつつ、今年はあるかぎり、自分の欲しいものを自分で取りに行きたい。それは暮らしをどれだけ楽しむかということにつながるのかもしれない。仕事が好きだけれど、暮らしを。年々バランスをとっていくのかな。

2024. 12. 26 (木)

週末のマフィンのメニューがまとまらない。珍しく迷宮入りし、何度か止まる。前提と思っていた野菜からいったん離れてみたり、別の作業に脱線して手を動かしてみたり、状況を変えると違う風が吹いてくることがある。及第点によりやくいくかなというくらいまでまとまって、いったん昼休憩に入る。

クリスマスの残りの丸鶏と、一緒にローストしていたかぶ、白菜、菊芋スライス、ねぎとエリンギのアヒージョ、マフィンに使うために仕込んでいたレタスのオイル漬けなど、一緒くたにまとめてさらにのせて食べる。おいしくて驚く。どれも味付けは塩だけなのに、やさしさの中に、すごく複雑な味がする。こういうマフィンを作りたいんだよ、と思う。

「～～と～～のマフィン」、みたいにわかりやすく言葉にまとめれば頭に浮かぶような味ではない。もっと入り組んだ、説明ができない、食べてみなければわからないマフィン。

料理家さんのレシピと同じく、味の核みたいなものは、本当はメニュー名にはおさまらないひとさじの味付けや、野菜が重なることで生まれるうまみ、経過の中にある。

それをわかりやすく「カレーライス」とまとめなければ作ってもらえないところにレシピのもどかしさがあるし、

マフィンも同じで、わかりやすくなければ手に取ってもらえない、食べてもらえないところに難しさがある。

もう開き直ってもいいのかもしれない。

小説だって、なにが読めるかわからないから手に取る。

どこかでいつもわかりやすさを重視していたけれど、これからはもっとわかりづらいことを恐れずに作ってもいいのかもしれない。

2024. 12. 25 (水)

神保町、早稲田へ。来年はじまる本の挨拶でお店を訪ねた。このお店の何が魅力なのか、考えながら思うことをメモしておいた。来年やりたいこと、考えることが色々ある。どれも少しずつ進めていく。帰り際、マスターに挨拶をした。かけてもらった言葉がずっしり重く、来年やるべきことがはっきりした気がした。

帰り、線路火災で電車がすべて止まる。久しぶりの満員電車。ぎゅうぎゅう詰めの中にさらに人が入ってくる。電車の真ん中で、多分とてもいらいらしながら、人を寄せ付けまいと身を硬くして立っている男性がいて、その人のおかげで多分いろんな人がうまく車内に入れず、体がぶつかって痛い思いをしていた。誰か一人がとげを持って立っていると、それだけで傷つく人が増える。

毎年ゆずをとりに行く北川村の田所さんが、ゆずの収穫のとき、とげが刺さらないようにするコツはあるのかと聞いたら、やわらかくいれればいいんだと言っていた。そのことを思い出した。傷つかないようにするには、身を硬くするんじゃなくて、むしろ身を柔らかくする。自分が先に硬くなり、盾を作ろうとすればするほど、最終的には傷は増える。

書きたいものがいろいろあるけれどもうまくまとまらない。全部少しずつ進めていく。

2024. 12. 24 (火)

急ぎの仕事を15:00までしてから、丸鶏を焼いた。菓子本の試作もかねて今年はケーキも家で焼いた。本当はなじみのお店に頼みたかったけれど、今年はすでに忙しくてケーキを締め切っていた。寂しいけど人気なのは嬉しい。

ケーキはちょっと焼きすぎたけど、家で作るには十分なクリスマスケーキ。そして何より丸鶏がおいしかった。パルシステムで一匹丸ごとの生を初めて買ってみた。丸ごと焼きたての鶏がこんなにやわらかく、しっとりして、おいしいとは。下に敷いたかぶもまたけも白菜も、全部が最高においしくなった。味付けは塩と砂糖をすりこみ、米油をかけてオーブンで焼いただけ。アヒージョも米油と塩で作ったら、おいしかった。

オリーブ油より米油。しょうゆより塩。おいしいと思う味がどんどんシンプルになっていく。

2024. 12. 20 (金)

小川町の横田農場から、今週、レタスとかぶが霜にあたって大量にだめになってしまいそうと連絡がきた。(何か困る野菜があれば連絡をしてほしいと、以前からお伝えしている)

あいにく週末に東京でSOU FARMとのイベントがあるので、今週はたくさん仕入れることができない。来週にずらせないかと思うが、畑の事情でそうもいかないこともわかっている。

レタスとかぶも、醬や麴につければ保存できるかもしれないと、ひとまずできるだけを仕入れさせてもらう。冷蔵庫も今ぱんぱんなので、本当に微力しか力になれない。

さっき野菜が届いた。お歳暮にと、自家製の醬油と、お礼を伝える手紙が入っていた。

むしろその厚意がレタスのロスにプラスして負担をかけたんじゃないかと思う。本当に役に立てていないのに。横田農場のみなさんの人柄が、自分よりずっと大きくて恥ずかしくなる。がんばればもっと仕入れられたんじゃないかと思い、イベントのことでいっぱいになっていた自分を悔やむ。

だから取引する農家さんはこれ以上増やせない。本当は今でも少し多すぎるのかもしれない。

取引するとは、継続的に仕入れる責任だと思っている。つまみぐいのために農家さんとはつながらない。

お世話になっている農家さんの畑のピンチには、マフィンで答えられるようでありたい。野菜のロスは、きっとすごく心の痛むことだろう。今日明日に作ったものではなくて、数ヶ月も前から育ててきた野菜。

そんなときすぐに役に立てない、営業日を増やせない自分の力不足は、ここ1年で何度も感じてきた。

おいしい野菜を届けてくれる人が、心元気に続けられるようにできることを考えていたい。

思いがけず厚意ばかりをいただいてしまって、少なくとも来週はしっかりレタスのマフィンを焼こうと誓う。

そもそもこの時期に、レタスがじつはたくさんとれているのだと知らなかった。来年はレタスのケーキを冬に焼くべきなのかもしれない。

今夜のおでんがとてもおいしかったので残しておく。大根、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん(芋とにんじんは子どものためなのでなくてもいい)をたっぷりの水で煮る。全部がやわらかくなったらさつまあげや練り物、昆布。今日はあとから別鍋で煮ていた鶏肉を煮汁ごと加えた。味付けは少しの砂糖、多めのみりん、酒、塩だけ。

だしも入れていないのに、驚くほどおいしかった。

玉ねぎの甘みが全体の味のベース。旨みは玉ねぎ、鶏肉から出ている。

味付けは本当に塩だけでいい。おでんに醬油はマストではない。

野菜の味は、本当に塩だけで十分なのだと改めて思う。

みりんが入るからポトフにならず、ちゃんとおでん。

SHO Farmのゆず胡椒がとてもよく合った。

2024. 12. 19 (木)

SOU FARMから見たことのない大きなダンボールで野菜が届く。全部、ちゃんとマフィンにせねばと思う。

おいしいマフィンを作ることは難しくない。ただ、きれいでおいしいマフィンを作ることは難しい。野菜が畑で育ってきた、そのままのようにみずみずしく見えるマフィン。焼いている部分と焼かれすぎていない部分を合わせて、食べられながらみずみずしいものをどう作るかをいつも考えている。生菓子和焼き菓子の間。

2024. 12. 18 (水)

ずっとまた会いたいと思っていたおふたりに会い、ゆっくり話を聞いた取材。
むしろ私がヒントや刺激をいただくばかりで、この仕事は役得だなあと思う。
印象的だったのは、革のバッグを作る方が話していた、
作るうちに革をいかすシンプルなバッグに落ち着いてきたという話。余計な装飾はつけない。
野菜の味が塩だけになってきたのもそれに重なる。

それから自分の心が動く方向へ真っ先に進んでいける勇気の話。
魅力的な方が、誰にも流されず、その芯に持ち続けているもの。
それをいかに馬鹿にせず、人の目に左右されず、大切に持ち続けられるかと、
工夫を重ねながら夢中でいられるかが、明暗を分けるように思う。

2024. 12. 17 (火)

今年は1年のはじめと終わりに風邪を引いた。体調をくずしたのはそれきりだったので、おかげで1年を乗り切れた部分があると思う。久しぶりに鼻風邪。コロナでもインフルでもない、ただの風邪だと言われた。

店の冷凍庫を掘り出して、余っていたかぼちゃの蒸したのや、冷凍のオクラなどで朝ポタージュを仕込む。オクラはヘタごと。自家用で食べるとき、農家さんの野菜はへたも根っこも皮も全部食べてしまう。「野菜」という概念がどこからどこまでなのかわからないから、皮だって捨てなくてもいいんじゃないかと思う。単純なズボラでもあるかもしれない。

横田農場の岳さんから、レタスとかぶが霜にあたってたくさんだめになってしまいそうだと言ってくる。レタスはジャムか、醬的なものにしてみようか。かぶは麴か、味噌みたいにしてもいいかもしれない。

育てた野菜が、悪くないのに引き取り手がいず廃棄になること。ものづくりをしていて一番辛いことなんじゃないかと思う。逆に「つらい」の感情を忘れたら、続けることができなくなってしまうようにも思う。マフィンに置き換えるとそうだ。

私ははじめて以来、ロスを出したことが一度もない。食べきれず廃棄するようなほど、余らせたことがない。そうできるように製造数としくみを立てていて、そうになっているのは他ならぬお客さんのおかげだから、ありがたい話だと思う。

2024. 12. 12 (木)

somehowのイベントで作る冊子のテキストを入稿。今朝、書き上げた。

今年の夏、書籍を作るためにさんざん書き物をしていた。自分のことは、まったくうまく書けなかった。心のどこかにおもしろく、インパクトを、すごいことを、と思う気持ちがあったのだと思う。書いていて自分に辟易するような文章しか書けず、それでも時期がきて、へとへとになって送り出した。結果として今その本が中座していて、原稿が手つかずのままなわけだが、久しぶりに原稿を書いていたら、あまり迷わずに筆が進んだ。今書いたものの方が自分らしく、大きくも小さくもない文章になっている気がした。

今朝から名古屋へ日帰り出張。取材は午後からだけど、出張先であっても食事にかまっていられない、というほどには原稿が差し迫っていないので、せっかくなら朝から名古屋に入って喫茶店に行く。行きかったべら珈琲は臨時休業で、近くのカラスという喫茶店に入る。あんバタートーストを食べる。食パンの中心に切り込みが入ってポケット状になっていて、あんこと練乳に近いバターが入っている。あんバターも店によっていろいろでおもしろい。私はつめたいバターがのったのが好き。でもこれも新鮮でおいしかった。

スタバで作業をしてからon readingへ。とても良い本屋だった。料理本はあまりないけれど、食の本はある。こういう書棚に置いていただける本が作れたら素敵だなと思う。

来年、喫茶店の本を作る計画が動き出しているので、どうやら頭の中が喫茶店で、喫茶店がテーマの写真集を2冊買う。あとエッセイも買う。

お会計は8000円を超え、ただでさえ重いリュックがさらに重くなる。でも、いい本屋ではしっかり本を買うべきだとこの頃思う。友人が本屋をはじめて、本屋の利益が本当に少ないことを聞いていたら、それでもこの仕事を選び、世界に思想をシェアする場を作ってくれていることにもっと応援を支払わなければならないと思うようになった。それに、出かけた先で本を買うのが好き。昔はお酒を飲んだあとに古本屋に行くのも好きだった。

お昼はコンパルでエビフライサンド。せっかく来たからにはと頼んだ。本当は2切で十分だったけど、3切れ食べる。過満腹。

その後、取材。良い取材だった。もう1年半ご一緒している尊敬する方たちとビールを飲んで、それぞれの好きな便で帰る。

2024. 12. 11 (水)

SOUFARMの大地さんと畑で話していたときに感じたのが、個々の野菜との物語を、農家さんの口からもっと聞きたいということだった。たとえば私が彼のさつまいもについて語ろうとしても、私の言葉だと、それがいかにおしくて、畑でいかにになっているか、せいぜい味と見た目についてしか話すことができない。

最近、野菜をよく器にたとえる。野菜と器は、作家ものとして似ていると思う。

釉薬のかかったうつくしいブルーの器があったとして、その色合いの妙、手触り、のせる料理の提案が売り手にできることとする。

ただ、それ以上に私が買い手として知りたいのは、それがどのように作られたか。なぜその造形にして、釉薬の色を選び、イメージを形にする中にどんな工夫と苦労があったのか。ひとりの作家という人間が、ひたむきに器と向き合う物語を知ると、その器に手が伸びる。

野菜も同じだと思う。なぜその芋を畑に植えることにして、どんな芋になってほしいと考えて、どんな苦労と工夫があつて、今それが収穫されたのか。

簡単ではない野菜作りの、簡単ではなかった部分と、それを支えた気概の話こそ知りたい。

それを伝えることは、その野菜を買うという選択の大事な要素になる気がしている。

そう思って、大地さんに野菜との物語の執筆をお願いしていた。今朝、坂出金時というさつまいもと自分との物語がインスタのメッセージから届いた（大地さんは書くのも早い）。

とても、ぐっときた。私自身、これまでとは違う入口から坂出金時が食べたくなった。

農家さんの野菜との物語を、もっと聞きたい。これをどんな形でアーカイブしていくことが適切だろうか。

ドキュメントがいいのか、紙がいいのか。考えは始めている。

2024. 12. 10 (火)

マカロンを作る。今作っているパティシエさんの書籍にのるレシピで、もっとも難易度が高いので、失敗せず作れるかどうか検証のため。

砂糖の量が多くておどろく。そして仕事の合間にはじめたら、まあうまくいかず、キッチンがめっちゃめっちゃになる。

菓子作りに大切なことを思い出す。まずは横着しないことだ。ボウルは大きめ、ふるいはしっかり、キッチンは片付けながら。なにかひとつ横着をすると、そこからシミが広がるようにうまくいなくなる。そしてそのために一番大切なのは、横着しそうな気持ちの時にはやらないことだ。心に余裕があるときに、菓子は作るべき。何かの合間にちゃちゃっとやろうとしてはいけない。料理とは違うのだ。ちなみにマフィンとは菓子よりも炊き込みご飯やおにぎりを作る感覚に近いので、案外失敗しない。やっぱり私にとって、マフィンは菓子ではない。

不安なマカロンが焼かれるのを待っている。

2024. 12. 09 (月)

書籍の入稿が終わり、今週は1ヶ月ぶりに落ち着いた。毎晩ラフを書いて深夜のコンビニでスキャンをしていた先週と、出張が続いていた11月全体がひとつになったような、羽田空港でラフを書いているという夢を昨夜見た。苦笑。夢の中でもいつも同じことをしている。

忙しさには気づくと慣れてしまうけれど、我を忘れるようではいけない。今回はちょっと過度だった。

昨日、おとといと忘年会（になるのだろうか、友人知人と食事）が続いたので、体が重い気がする。夜に飲むのは本当に会いたい人とだけと決めているので、会うときはめいばいに話をしたく、それにつれて食事もお酒もはかどる。翌朝はいつも体が重い。今年出張で高知を旅したときに、取材先の80代の男性とお酒を飲んだ。年をとるにつれて翌朝のことを考えてお酒をセーブしてしまうようになったと話したら、そんなんじゃないかと言われた。翌朝の予定がだめになるくらいに飲んで、翌朝、案の定ぼろぼろでも、そのくらいいい相手と飲んだんだ、と後悔せず思う。そんな酒を飲みなさいと言われた。ぐらっときた。

やらなきゃいけないことはあげだせばきりがないのだけど、大きな仕事が終わった直後なので頭がぼんやりしていて、なかなか順序立ててすすめられない。今日はぜんぜんだめ。ひとまず原稿をちょっと書いて、仕込みをした。

2024. 12. 06 (金)

久しぶりに1日しっかりと仕込みをした。ケーキを仕込み、スコーンを仕込む。野菜の下ごしらえをする。食べ頃になっている漬物や保存食を検分して、今週何のラインナップにするかを決める。味の被りがないような構成を考えて、決まったものから野菜の調理をはじめていく。

ここ最近ずっとPCの前で文章を書いてばかりいたので、手を動かす時間が楽しかった。ガスが抜けていくようでもあり、息を吸い込むようでもある。自分にとってマフィンを作る時間、厨房にいる時間はものを考える時間なのだと思う。ここにいると、目先のことではない長期的な考え、向き合わなければいけないけれど腰が重かったことへの考えがはかどる。

しば漬けたタルタルを作っていて紫の色が足しくなり、冷蔵庫にある赤紫蘇の塩漬けから搾り汁を加える。一気に鮮やかな紫が足される。身の回りにいろいろな保存食があり、思い立てばすぐに使え、マフィンに彩りを添えられる。野菜が保存できるようになって、野菜はいろいろな場面で、マフィンを後押ししてくれる存在になった。うまい言葉が見つからないけれど、平面的なマフィンから、立体的なマ

フィンになったような。今の旬の野菜だけで作るマフィンと、数ヶ月前の旬と、今の旬がひとつになったマフィンでは、深みが違う。

保存というものを取り入れられるようになったのは転機だった。野菜が余っていると、ヘルプの連絡をくれた農家さんのおかげだ。

2024. 12. 04（水）

マフィンの書籍を再開するため、この数ヶ月は複数の版元の編集者さんと連絡をとり、お会いした。具体的なかたちにならなくても、興味をもってください、時間を作ってくださいの方は多かった。

自分が本を作るようになり、本を作る編集者さんと多く知り合えたのは、私にとって大きなできごとだった。転機のひとつといってもいいかもしれない。これまで長くwebの編集に関わってきたから、本の編集者と話をすることは新鮮だった。

端的に言えば、作るものに丁寧で、慎重な人が多いと感じた。それは紙にコストがかかるから、というシンプルな理由でももちろんある。ただ、純粋にものとしての本、そこに入る内容に誠実で、愛している人が多いからだろうとも感じた。

作り出すものに意味があるのかを考えて、考えて、考えながら手を動かしている。常に振り返っている人が多いように感じた。

webの仕事は機敏で迅速性があり、間違いがあればささと直して次にいける。あまり振り返ることはなく、次に次にと前を見ていく、そんなものづくりのように感じていた。

私には、本質的には前者の方が向いているのではないと思う。

小さな版元さんほど、目の前にある本と自分との距離が近いように感じた。まだうまく言葉にできないけれど、ものを売って、それが本質的に作りたいものであって、そして、大多数ではなくても誰かに必要とされるものであって、その方達からお金を落としてもらうことで、生きていく。そこから資金を得て、またものを作る。出版がとてもシンプルな作品業であるように感じた。そこに本質的に共感した。

昨日はアートや文芸を扱う版元さんへ。編集者の方は今までにお会いしたことのないタイプで、アート本や文芸を手がけていた。ただ、おもしろい料理書を作っている。

自分は食のトレンドとか、流行りの食をトピックにした本を作ることはできない。それはベテランの料理編集者さんにしかできない専門的な技術だ。

ただ、料理家さんを作家としてみて、作家として付き合い、本を作ることにしかできない。そう話していたのが印象的だった。

マフィンの本がいったん頓挫したおかげで、いろいろな出会いがあった。今となれば、シンプルに出版が決まっていなくてよかったのだと思う。

深く考えずに作り、出版しそうになっていたから。

今、つくるべき書籍とはなんなのだろうと、前よりも慎重に考えている。

2024. 12. 02（月）

頭の中にいろいろなレイヤーで考えていることがある。

大切な気のするものほど深いレイヤーにあって、言葉になるのに時間がかかる。置いておくうちにどんどん後回しになってしまう。

表層にあるものは簡単に出るけれど薄っぺらい。

2024. 12. 01（日）

ようやくフラットに戻っていくような気持ち。自分を見失うほど忙しかったひと月が終わった。12月は、自由な文章を書きたい。自由にマフィンを作りたい。

2024. 12. 01（日）

書籍の入稿の終わりが見えてきた。昨夜は予定より早く原稿が進んで、ピーマンの仕込みにようやくとりかかれた。なにか保存できる調味料にしたいと調べていたら、東北にはピーマン味噌という（実際には味噌は入らない）ピーマンと醤油と米麴の発酵調味料があるらしい。同じものを作ろうと調べたあげく、結局醤油は使わずに、塩とピーマンと生姜、米麴を煮て発酵調味料を作ってみることにした。醤油はピーマンの味を消している気がして使わなかった。明日まで発酵させてみる。なにかおもしろいものになればいい。

今、20代のパティシエさんの書籍の編集をしている。メニュー決めから書籍の構成決め、撮影、原稿を起こすまですべて自分で行うのははじめてのことで、ただ昔から菓子を作ってきたので、少しは菓子作りの知識が役立っている。人生とは繋がっているものだと思う。

著者さんとコミュニケーションをとりながら、私の作るものはやはり菓子ではないなと思う。技術や味の面でも、彼女が作るような菓子とマフィンを同じ視点で見るのは違う気がする。どちらかというとなんか私がやっていることは、記事を書くことに近い。マフィンの生地 of 微妙な食感、砂糖の量、焼き時間をつきつめていきたい気持ちはなくて、そこに入れる野菜をどれだけおもしろく光らせるか、そのためにマフィンがあると思っている。

著者さんがレシピを検討し、菓子作りを極めていく姿を見ていると、パティシエさんとは自分とは違うものを見て菓子を作る人だと感じる。だから私はパティシエにはなれなくて、編集の仕事についたのだろうと思う。

マフィンとは一般的に言えば菓子で、はたから見れば同じものを作っていると思うかもしれないが、きっとそれは本人にしか理解できない部分で違っている。それはどんな仕事においてもそう。たとえば野菜作りも。SOU FARMの大地さんは横田農場の岳さんとは野菜作りのアプローチが全く違うと話していたことをふと思い出した。同じ野菜を作っているようで、違う。同じ仕事をしていても、する人が違えばめざすものが違い、するともはや作っているものがそもそも違う。同じものを作る仕事というのはないのだ。

私の作っているマフィンは、たとえていうなら誰のどんなものに近いのだろう。

久しぶりに野菜を触っていたら、マフィンを焼きたくなった。焼きたいというか、作る内容をどんどん考えなくなった。

2024. 11. 30（土）

毎日、寝巻きみたいな顔で原稿を書き続けている。週明けまでのもうひと頑張り。終わったら野菜を仕込んだり、自由な物書きをしたい。

今夜こそピーマン味噌を仕込みたい。

2024. 11. 29 (金)

ずっとwebを中心にものをかき編集をしてきたが、私は本が向いているのだとつくづく思う。

これほど非効率で、精一杯な仕事はない。終わりがあから非効率になる、その感じが私にとってはとても楽しく、面白く、きりがいい。もしもまた会社員になるなら、どこかの版元で本を作る仕事につくだらうと思う。ただ、自分にはマフィンがあるので、それは難し気もしている。今1冊の本にかかわっている経験が、とても大変ではあるのだけれど、本当に楽しくておもしろい。

2024. 11. 28 (木)

昨日、息子がしくしく泣いた。私が強い口調で叱ったら、悲しそうな顔をして、その後、しくしく泣いた。はじめてのことだった。

これまでは突発的にわんわんと泣いていた。泣くというより鳴くに近かった。

2歳半、今回の泣きは「泣き」だった。心の中でおさまらなかった感情を、涙にして出そうと決断して泣いている。そんな感じだった。

心はこうやってできていくのかと思った。見ていたら私もちょっと涙が出た。

2024. 11. 27 (水)

編集に入っている本の著者さんと、撮影後に打ち合わせ。お菓子に対する思いを改めて聞いていたら、活動にこめる気持ち、作るものへの思い入れが見えてきて、ああ、このかたの本を作るお手伝いができることはやりがいだなと改めて思った。忙しさとスケジュールにかまけて、本質の部分を見ないまま、大事な部分を飛ばして作ろうとしていた。これからコラムを書いていくにあたり、今のタイミングで時間をとってお話が聞けて本当によかった。厳しいスケジュールではあるが、やる気がみなぎる。ただ、厳しいスケジュールではあるので、その中で誠実に進めるためには、今回の場合は自分が体を張らねばならないのが実情。

売れること、間に合わせること、そのために見過ごされることの方に大切なものが詰まっていることはないか、そこを通り過ぎずに作られた本と、ひと飛ばしで作った本には、重みの違いがあると、わかる人にはわかる。そもそも、良い本にするという目的の前に、その本の著者さんにとって誠実な本であるか。編集者がいなければ本は作れないけれど、編集者が強くはない。一人の人の本を作るということには、とても長い時間と思いが要る。正解はないけれど、感じたことはしっかりと置いておきたい。

2024. 11. 26 (火)

先月から編集や書き物の仕事で大きなものが続き、マフィンの製作に十分な時間を割けていない。これだけは出来るだけ避けていた、土曜日の営業を諦めるという判断を今月は2回もしてしまった。

なんでもいいからとりあえず焼くということができない。先週と同じメニュー、とりあえずあれで焼いて店を開けるくらいなら開けないと決めている。

お客さまにとって、という視点で考えればそれでも開けるべきなのかもしれない。それでもわたしはマフィンに限らず、自分の関わる物事においてそういう進め方ができない。

それをすると、今日の前にあるいろいろなものがどんどん薄まる気がしている。適当、なんでもいい、とりあえず、そこに自分がいない選択をしながらいと、そこに違和感を抱かなくなる気がしている。せめてそこだけは守っていないと、こうして日々、少なくとも人生を使ってやっていることが空っぽになってしまうのではないと思う。

二足の草鞋なんて器用な物ではなくて、同時並行ではない。いつも結局のところひとつとしか向き合えていない。かわりばんこに一つずつやっているだけなのだ。

2024. 11. 25 (月)

編集と執筆は一人でやれたほうがやはり私はいい。自分で編集したものは自分で書きたい。

2024.11.24(日)

物心ついた頃から料理の本が好きだった。小学生の頃、修道院の焼き菓子のレシピで素朴な焼き菓子を焼く楽しさを知り、繰り返し焼いたバタークッキーは今やかたちを変えて自分の店の定番になっている。

母が持っていたイタリア料理のレシピ本にはなぜか豚キムチのオムレツがのっていて、それが朝ごはんの定番だった。母の料理は大体がいろいろなところから寄せ集めた創作だった気がするが、その中でいくつかのぶれない芯のような料理は、数冊の料理本から選ばれてきたレシピだったのだと思う。

母がライターをしていたので、漠然と私も本の仕事に就くのだと思っていた。食が好き、というよりは食は自分の前提のような、服を着るように当たり前でずっと嫌いにならないだろうことだったので、食と本、すなわち料理本の仕事に自分は就くのだと当たり前のように思っていた。なかなか就職はうまくいかず、作る方に寄り道もして、それでも今、一番長くやっていることといえば食コンテンツの編集。巡り巡って今年、料理本の編集をすることになったのは、夢が叶ったということなのだろうと冷静に思う。

レシピの編集とはどんな仕事なのだろう。まだ私にはその中に強い核というものがない。もうすぐ10年近くなるけれど、まだ、伝えるということを本質的に考えられていないような気がする。

2024.11.23(土)

今日から編集で関わる菓子本の撮影がはじまる。1冊の編集ははじめての経験で、わからないことばかりだったが、わかるまで目をそらさない、わからなければ聞く勇気を持ってと自分に言い聞かせながらやってきた。

撮影と原稿まとめ、校正とむしろこれからが勝負なのだが、撮影がうまくいけばまずはなんとかなると思っているので、撮影にのぞむまでの段階が自分にとってはひとつの関門だった。不安はまだまだあり、ただ、わからないことはだいぶ少なくなった。それだけで臨む心持ちはだいぶ落ち着いていて、あとは考えるのみだという気持ち。

昨日この秋大事に進めてきた仕事のひとつに対して、丁寧に進めてくださってありがとう、という言葉もらった。それがなんだかとっても嬉しかった。作ったものが良い悪いという評価をもらうより、嬉しかった。良い悪いは、個人の好みにも関わることで、正直なところ正解はない。自分にとって良いものでも、見る人にとっていまいちなことはよくあるし、自分の良いものを変えなければならないこともままある。そこに固執しようとも思っていない。ただ、丁寧に進めるということは、少なくとも良いものを作ることよりも確実に努力できる余地のある部分だと思う。

必要のない丁寧さに自惚れてはいけけない。ただ、少なくとも丁寧さを失うのはもっといけない。無駄に時間をかけることなく、大事にしないことでもない。丁寧に進めていくことが、今のところ思うひとつの解だ。

この撮影が終わったら年末が見えてくる。今年は、いろいろあった。

2024.11.21(木)

日々やることに追われていて、自分ではない、誰かの決まりや制約に振り回されているような日々で、それでも自分の気持ちはどこかにいる。自分がどこにいるのかを確かめるために、書きたいのだと思う。

今書きたい文章があって、それを書き切ることは、散らかった自分をもう一度戻すようなことだと感じている。

今年は、とても散らかった。ありとあらゆるものが自分から取りだされ、ばらまかれた。

引き出しにひとつひとつ戻していくと、戻しきれないものがある、自分の中身の数が増えていることに気づく。そうであるといいと思う。

無意識に見てしまうスマートフォンから距離を置きたい。

たくさんの言葉を吸い込むために本が読みたい。

今自分に必要なのは、目を遊ばせるわかりやすいものではなく、心に直接届くわかりにくいものだと思う。

2024.11.20(水)

12月にイベントを控えていて、その店主さんであり友人と打ち合わせ。

イベントと一緒にする農家さんについての読み物をひとつ作り、

マフィンと合わせて提供しようという話になった。

内容を詰めて、12月に自分たちで小さな紙ものにする。うまくいかせたい。

こういうことができるように、時間を適切に使っていきたい。

こういうときに遺憾無く自分が使い切れるように、書く力と考える力を筋トレしていきたい。

これから年末にかけて編集の仕事がずっと立て込んでいます。

合間にどこまでマフィンを焼けるのか。野菜が渋滞していて、申し訳ない。

食材を加工する時間だけでも、24時間とは別に作れたらいいのに。

2024.11.18(月)

高知には大きな川があって、それがいい。市内には国分川。この間みたのは四万十川。

時々、火事場の馬鹿力なのか、自分でも想像のつかない引き金で、するりと答えが出てくることもある。

タイムリミットの迫った大切な原稿。なかなか頭の中で要点が整理できていず、散らかったまま数日。朝9時に羽田空港に戻り、そのまま1階のタリーズで16:00まで書き続けた。×切残り2時間のところで、急に頭ではなく手から先に言葉を打ったような感覚で、最後の一文がするりとかけた。締めが急にまとまった。

そうすることが、たまにある。あれはどういう原理なのだろう。

ここ2週間は完全に崩壊していた。なにかのメ切が日々あり、イベントがあり、ゆずがあり、やることの山の奥にある、大切な原稿に手をつけられないもどかしさがあり、精神的にとってもつらかった。ただひたすら眠る時間を削り書いて、考えて、マフィンを作っていた。

こんな生活をひと月も送ったらおそらく死んでしまうが、それでも私はこの二つの仕事が好きだと思う。他にやりたいことがうかばない。

いくらやっても、やっぱりやらないよりはやっていたいと思う。独立してから、病気のように書くこととマフィンを作ることしかしていない、本当に。

ただ本当にやるべきことだけをやっていたい。

2024.11.14(木)

子どもを送ったあと駅前のスターバックスに入って原稿を書く。8:30。高齢の方が多い。

どの町に行っても朝の喫茶店の雰囲気が好きだと思う。他の時間帯より、喫茶店という空間が家に近くなっている気がする。新聞を読んだりぼーっとしたり、みんなまだ寝巻きのままみたいな素の顔をしている。

週末のイベントの仕込みと、いくつかの原稿と、編集する書籍の撮影の準備が重なってしまった今週は、2024年で一番大変な心境。ただ、昨年よりもずいぶんしんどいはずなのだが、心にも1年分の胆力がついて、なんとか走っている。ひとつずつ、前に進める。それしかないのだと思う。私の場合はだいたい、実際の物量よりも頭が過剰に見積もって、先に怖がる。それを解消するには、手を動かして物量を把握するほかない。

作るマフィンのめどがついたので、午後から仕込みに入る。今週はハーブを主役に6種を焼く。

いつも8割方メニューを決めるが、作り初めてからだいたいそれが変わっていくので、メニューを確定するということが焼き上がるまでできない。

イベントや卸等、私のマフィンに関わるtoBの方にはその点いつもご迷惑をおかけしているだろうと思う。イベントでも事前にメニューを伝えるということが、だからできない。

ただ、その不確かさも含めて楽しみに任せてくださる懐の深い方が、私の周りには多い。ありがたいこと。

土曜にどんなものを作るかも、最終的にはまだわからない。もうちょっと面白くしたいと思っている。

2024.11.13(水)

違和感なんて人生に少ない方がいいと思っていたけれど、違和感がなければ自分を知れないのだと最近気づいた。

自分が赤色であることは赤い中にいたらわからない。青い中にいるとしんどいこともある、けど自分が赤なのだと知れることは強さになる。

反対に知らないと、弱くなっていく。たとえひとりきりでも、物事を処理し、いろんな波を超えていくには自分を知ることが必要。違和感があった方がいいのだろう。

ハーブと野菜が続々届いている。知らないものばかり。しっかり解像度を高めないとマフィンが作れないが、原稿の締切が複数押し寄せていて全く意識がそちらに向けられていない。こんなときは焦る。ただひとつひとつやっていくしかない。

2024.11.12(火)

先月末に取材で行った高知県の土佐清水という町の、視界すべてが緑や海で覆われるような光景が、自分の一部にずっと残っている。

スマホばかりみて、パソコンに釘付けになり、メールを返し、文字とやりとりで埋め尽くされる日々を繰り返していると、体がどんどん小さくなり、視界が狭くなり、心が収縮していく。

そこからふと顔を上げると広い空が車窓の向こうに広がっていたり、鎌倉にも規模は違えど緑や海が広がっていたりする。それをどのくらい自分の中にしっかり取り込み、深呼吸して、小さくなっていた心をまた膨らませていけるか。心のどこかにずっと土佐清水の風景を持っていたい。

それだけで作るものも、発する言葉も、少し違うものになる気がする。

生き物皆に、本来は必要なものなんだと思う。

あそこで出会った子どもたちは今日どんな時間を過ごしているんだろうか。今何を見ているのか。

それが日常にあることが、うらやましい。

ここしばらくちゃんと寝ていず、そろそろ寝ないと、たぶん生き物としてだめになる。

2024.11.11(月)

昨日は落ち着いていたから、店に来てくれた方たちと会話がはかどった。ご近所に友人のような方がいて、ちょうど同じ時期に鎌倉へ越してきたので家族ぐるみで仲良くさせてもらっている。私より20近くは年上だろうか、明るくて素敵なお夫婦。毎週のようにかわりばんこにマフィンを買いにきてくれるが、昨日は来店も少なかったので、奥さんとゆっくり話せた。

私がいま作っている本の話、なかなかうまくいかないことなど、打ち明けた。本にはじまり、昔からある良いものをできるだけ残していきたいけれど、不況や時代の変化でなかなかうまくいかないこと。その難しさ、嘆くばかりでなくなることができるか、について。

その方はお箏の講師をしていて、高校生にお琴の文化を広めるために演奏にいくことがあるという。お箏にはお箏ならではの、昔からの曲が似合うという。ただそれを高校で演奏すると、若者にはわからず、つまらないから、現代の曲を弾いてもらえないかと保護者から意見があるという。

お箏のためにつくられた昔ながらの曲こそ、箏の良さがいちばんよく生きて、そこからしか伝わらない魅力がある。新しい曲を弾くことが正解だとは必ずしも思わないし、本当ならそういうものを弾きたいわけではない。けれど先の世代に伝えていくには、やはりその手段しかないのかな。お箏を作る職人さんも年々減っていて、この文化を残すには何かしら動いていかなければならないけれど、演奏者としてジレンマを感じていると、いつもは元気な女性が静かな口調で話していた。

話の中で、なくなっていきそうなものを大事にしたい。あらがっていたいですね、と自分の口が言った。あらがうという思いがけなく強い言葉が、そのときは不思議としっくりきた。こうなっていくんだろうという目に見えない流れ。食、文化、芸術、人とのやりとり、なににおいてもそれはある。たぶん望ましくない方向にあるけれど、長いものには巻かれそうになる。けれどその中でなくなっていきそうなものに光があって、それを支えに生きている人もいる。自分も少なからずそれに救われて生きてきた。だからできるだけそれを残す、伝えるためにあらがっていきたい。現代的、効率的とは対局にあるものなのだろうけれど、その中で息継ぎしながら、粘ってきたい。

日々人に会い、考えて、ものを書いたり、マフィンを作る。その本質的な目的はなんなのだろうと思うと、そういう流れにあらがうような思いにあるのかもしれない。

マフィンを買いに人が足を運んできてくれる。お金を払い、作ったものを持ち帰り、食べてくれる。物体がなければなりたたないこんなアナログなやりとりも、いずれはなくなってしまうかもしれない。ただここにこそ幸せを感じる。少なくとも今は続いていくようにあらがっていききたい。

2024.11.10(日)

言葉は泡で、ふいにちょうどいいものが出てきても、とらえる前に消えてしまう。この日記を泡が出たその瞬間に開いて書ければいいのだけれど、泡はたいていPCを前にしているときには降ってこず、むしろマフィンを作っているときに現れるから、この日記を開く頃には似たようで違うものになってしまう。

今朝焼きながら浮かんだ思考がふたつみつ、いいものだったと思うのだけれど、今になるともう忘れてしまった。惜しい。なんだったか。また同じ大きさの泡があらわれてくれるだろうか。

日記を読んでいますと言っていただくことが増え、それは純粋にとっても嬉しい。恥ずかしい気持ちはないけれど、大丈夫だろうかという気持ちはある。ここに書く自分の気持ちは不安定で浮きもあれば沈みもある。それが読んでいて自己満足を押し付けられているような不快になっていないかが少し気掛かりでもある。揺れているように見られるかもしれないが、それでも全体を見れば一貫している、そんな風でありたいと思う。人生を見通せば一本の筋が通っていて、それがきつと作るものにもつながっている。人にはいろいろな側面がある。

2024.11.07(木)

楽しい取材旅だった。福島酒文化、杜氏という仕事、日本酒の味。何より信頼できる人たちがともにものを考え、仕事ができること。今の自分を支えているのは共感だと思う。精一杯真面目に寄り添って考え、頭を使い、その上で共感できる方と良いものをつくること。大事にしていくべきことと、手放していくべきことが、この頃少しずつ見えてきたように感じる。

2024.11.06(水)

早朝から福島へ。日本酒蔵の取材。今年は、人生で一番睡眠時間が少ない1年を過ごしている気がする。睡眠が少ないと人はどうなるのか。連絡を待っている時間がやはり苦手だ。ただ誰かからの連絡を待つなら、自分も止めている連絡を回すこと。

2024.11.05(火)

あえて今は言わないという選択もある。最近はそうやって引っ込めることが多くなった。でも自分の中でそれは前向きな変化だと受け取っている。文章でもそれは同じで、伝えたい思いのこもりすぎた、熱量の詰まったものを書くより、最近は少し力の抜けた言葉を選びたいと思っている。一見さらりと読めて、抵抗なく入ってくるような簡単な言葉。シンプルで、読み飛ばす人もいだろうけど、届く人にはなぜか後を引くような、大多数に向けたのではない言葉。自分と似た人に届けばいい。

2024.11.04(月)

スターバックスにはもうクリスマスの音楽が流れはじめた。ハロウィンが終わったとたん町が年末モードに一気に入っていくようになったのはいつからだろう。みんな駆け足。ただ、12月の終わりに向かって走っていく感じが私は好きである。誰かだけが終わりではなく、みんなが終わりに向かっていく月は不思議な高揚感と連帯感がある。皆で打ち上げの準備をしているよう。

朝昼と原稿ばかり書いていて、家族とまったく過ごせていなかったのも、夜は回転寿司。家族の中ではたま寿司がいちばん好評。かんぱちの炙りがとてもおいしかった。

地方でも、どこへ行っても魚を食べている。肉より魚が好き、醤油味より塩味が好きになったのはいつからだろう。確実にマフィンの味にもそれはかかわっている気がする。

2024.11.03(日)

朝、外に出た瞬間の匂いが先週までと違った。

夜、ハンバーグの付け合わせに焼かれたかぶがおいしかった。冬がきた。

たいへんな時ではあるけれど、がんばっている人を見ると単純に自分も頑張ろうと気力が湧く。シンプルな同期。

2024.11.02(土)

会い話をすると思考がはかどる人がいて、でもそういう人にはそこまで沢山は人生で出会えない。これから先の10年は、そういう人とするものづくりをできるだけ追っていきたい。

誰かの言う情報ではなくて、自分の見たものと聞いたことを信じていきたい。それは取材に対してもそうだと、改めて、思う。ここ数ヶ月が回収されたような、心の落ち着く旅だった。

2024.10.29(火)

忙しい。

忙しい時ほどぎょうざと甘いものが食べたくなる。昨夜は家族が作ってくれたぎょうざ。

大きめにきったきゃべつがみずみずしくて、ニンニクがきいていておいしかった。先週のマフィンに使った自家製のスイートチリと、夏のマフィンに使った余りの葉唐辛子味噌をつけながら食べたら、今の自分が食べたい味だった。餃子にタレで味変するの、いい。

午前中カフェで作業をしていたら、隣の方にとんとんとされる。左のピアスがとれそうですよ、とのこと。私よりひと周りくらい上だろう、素敵な笑顔の女性。私はきつと眉間にしわをよせていただろう。すぐに切り替えられず、ひとまずありがとうございます、と言ったが、その方みたいにもっと明るく笑顔で返せたらよかったと思う。

トイレを待っていたら、出てきた女性がすみません、とやさしく笑顔で声をかけてくれた。

こういうやりとりのできる人でいたいのだ、自分も。どんな状況でも、心に少しの余白をもつことはできないことではない。

人にとげを向けるのではなく、できるだけ柔らかく、やさしくあれる人は、世界のどこかにいつもいる。

そうでない人も、等分あるいはそれ以上にいるからこそ、そういう人に出会うとはたと気付かされる。

忙しさとか、心の余裕のなさで、ついそういうところを見失っていないかと思う。

自分にとっての美意識や大事なものをなくさないでいたい。できるだけそういう人たちとだけ関わりながら、いいものを作りたいというのが本音である。深呼吸。

2024.10.25(金)

トークイベントが終わった。対談とは、観客の前でする会話、ではないのだと知る。パーソナルな会話のようでそうではないから、話をするどちらかに、聞いている方たちに翻訳する役目が必要。つまり話す2人の役割が対等ではなくて、偏りがあるべきなのが対談なのだ。うまくできたかはわからないけれど、私は話を聞いて、話を伝えることがやはり好きなのだと思う。

podcastをはじめてみたくなる。

本のスタッフさんが皆さん聞きにきてくれて、久しぶりの再会。その後ごはんを食べに行く。

もっと聞きたいことがたくさんあったけれど、明日はマフィンを焼くので先にお暇する。

華やかな都会の華やかな書店でトークイベントにまで登壇させてもらって、でも今わたしは帰宅して、深夜1時に芋の皮をむいている。明日のマフィンに使うため。ひどく地味で、孤独な作業。

日々なんて9割が地味。でもその中に自分の本質があるなど、つくづく思う。こうして芋の皮をむいている私が、本当の私なのだ。

本当はもっと遅くまで過ごしたかった。

でも金曜の夜に遅くまで飲むことは誰にでもできるけれど、土曜の朝にマフィンを焼くことは誰にでもはできない。だからやはり私は、金曜を我慢する。

マフィンを焼くようになって、いろいろなところに連れてきてもらった。いろいろな方に出会えた。だから、まじめに続けないといけないと、しんどい時は思いたす。今日のイベントも、マフィンに連れてきてもらったようなものなのだ。マフィンがなければ、ここにいない。感謝しないとならない。

2024.10.24(木)

森のようちえんを取材しに、島根県は江津へ行ってきた。忘れられない2日間になった。

現地で一緒にいたフォトグラファーさんがとても面白い方だった。今後マフィンを通じて一緒にすることがある気がする。

その地域で有名な農家さんのごぼうをお裾分けしていただいたので、週末にケーキにする。

ようちえん自体も強烈だった。子どもの身体的ポテンシャルはこんなにもあるのかと。2歳の子がすいすい登る山道を、私は頑張らないと登れなかった。2歳の息子はうちの前の坂すらうまく登れないのに。本当は登れるのに、大人が無意識に半歩先、一歩先に手を伸ばしすぎているのかもしれない。都心に住んでいるとそれが当たり前になってしまう。

考えさせられた。

そして今回の取材旅行最大の教訓は、カーナビを信用しないこと。レンタカーを借りるなら、iphoneをつけられる器具を100均で入手して持っていくこと。夜に食事に行くとき、カーナビであらぬ山奥につれていかれた。道が狭くて対向車がきたら大変だ、と思いながら進んでいたけれど、そもそも車が通る場所ではここはないと気づいたときのこわさよ。

崖のすぐ横を暗い中通っていくとき、死ぬのだと何度か思った。今ここに生きて帰ってきたことが本当に不思議なくらい。たぶん何かに守られていた。カーナビはもう信じない。

それでも、自分の運転で旅をするのはいい。移動に感動がある。

2024.10.22(火)

めずらしく疲れを感じている。体から心なのか、心から体なのか。休息が必要なかもしれない。

今夜はおでん。

心身ともよぼよぼの状態でお会いした編集者さんが、とてもすてきな方で、体に残っていたわずかな活力の水がまた湧いてきた。この頃いろいろな価値観に揺さぶられて、どこを見たらいいのかわからなくなっていた。

今年は良いことばかりがあるわけではないけど、残念なことがあったから生まれた出会いもある。

世の中にはたくさんの人がいて、それぞれの価値観で人を好いたり拒んだり、受け入れたり排除したりしている。

できるだけいろんな人をわかっていたいと思ってはいたけれど、やはりそれは無理なことで、痩せ我慢だった。わかれられない人もいる。わかれられない人に出会うと傷つくし、そこに開き直れるほどに私は強くない(でも弱さをもつこと

はもたないよりいいとも思っている)。へこむことは避けられないけれど、それでもこんな風に特別な出会いもあるのだから、あきらめず進んでいくべきなのだろうな。

2024.10.21(月)

急に寒くなって体が追いつかない。何を着ても寒い。こんなに寒さに弱かったらどうか。

ただ漬物が好きに漬けられるようになるのが嬉しい。山東菜、きゅうり、なす、冬瓜。冷蔵庫を開けるとぷわんと発酵の匂いがする。

昨夜は今季初めての鍋。納豆鍋にした。納豆好きのうちでは定番の鍋なのだが本当においしい。

豚ひき肉と豆腐、たくさんのきのこ、ニラ、もやしを細かくして煮込む。味付けは塩だけ。仕上げにたっぷりの納豆とごま油ひとまわし。混ぜながら食べる。全部の具材から出るうまみで、だしを入れなくても十分においしい鍋。

寒いから毎日鍋がいい。

2024.10.17(木)

とても人気でいらっしゃる料理家さんの取材に行った。あちこちで名前を見ない日はないほどの人気でありながら、メールのお返事も驚くほど早く、提出する資料のスピードもこちらが追いつかないほど。

料理家さんとして以前に人として誠実で魅力があり、お会いする前からその人気の理由がわかる気がした。

が、お会いしてみたら想像以上だった。すごい気がいをお持ちだった。

会社員から転身し料理家になったこと、丸6年、SNSで自作・編集のレシピ動画を週に1,2度のペースであげていて、人気になった今もそれを止めないこと。人気のお笑い芸人やタレントさんに比べたら、自分の努力なんてまだまだだとおっしゃっていた。忙しいのは幸せなこと、自分じゃない人が人気になっていてもおかしくはなく、すべてはご縁。ご縁だから大切にすること。

きらきらと輝いている人は何もせず輝いているのではなく、ものすごい努力をしている。天才はいないのだと本当に思う。いつか芽が出ると信じてする努力。芽が出ることが確実なら、モチベーションは保てるかもしれない。ただその確証はなくて、だから努力を続けられる人は少ない。ただ、それでも努力をするしか芽が出る方法はない。

不確実な未来でもそれを信じて、気を折らずに努力を続けることができるかできないかが、きっと何かを左右するのだと思う。

努力で積み上がった今のお話を聞いていたら自分も否応なく背筋が伸びた。

2024.10.16(水)

資料で読んでいる、昔の菓子本がとてもよい。1993年発行、大川雅子さんのパウンドケーキのレシピ本。写真の色褪せた感じは今には出せないし(これはどうすればこうなるのだろうか)、レシピもむしろ洗練されてみえる。レイアウトとスタイリングは、一周回って新しい。一周回って新しいというのはよくいうが、どういうことなのだろう。人は一周回る間になにかに飽きて、また何かを新鮮に捉えられるようになるのだろうか。昔、母がもっていた修道院の菓子レシピが、自分が焼き菓子を作り始めた原点にある。今本屋に並べば人目につかないような本かもしれないけれど、私にとっては今も昔も新鮮な本。人の心にそうやって住み着けるのだから本はすごい。

2024.10.15(火)

本を出すことの難しさを痛感している。

特に今の時代は、印刷費も製本代も紙代も上がり、また企画出版のハードルが上がって、

新規の本はなかなか作れない。

良書とはなんだろうか。売れる本が良書なのか。売れるということは、たくさんの人が認知していて手に取りやすいということ、というイコールで考えると、多くの人に認知されている人しか本が出せないことになる。インフルエンサーや有名人。

本屋に平置きされるのは、著名人の本ばかり。それはでも「良書」なのだろうか。良い本とはなんだろうとずっと考えている。

2024.10.14(月)

朝、久しぶりに自分のマフィンを食べる。勘次郎きゅうりとディル白味噌のマフィン。

勘次郎きゅうりは漬物にして水分を飛ばしたことで、焼いてもカリッとした食感が残った。

なんど食べても、手前味噌だけれど、私は自分のマフィンが一番好きだと思う。

それは驚きのあるおいしさではなくて、しみじみしたおいしさ。納豆ごはんのように日々食べていてもいいなと思える味。派手なものではなく、ただ無心でかみしめていられる、そういうものを作り続けていたい。

朝ごはんにマフィンと一緒に食べたのが、昨日出かけた横浜で買ったウチキパンのパン。

角切りチーズを包んだパンの上にマヨネーズをのせて焼いたというシンプルな惣菜パン。角切りチーズとマヨネーズ。その乳だけのオイリーでヘビーでシンプルな組み合わせにぐっときて、数あるパンの中でもこれを連れて帰ってきた。食べてみたら思った通りの味。塩気のある角切りチーズに、塩気のあるマヨネーズ。このふたつをあえて合わせる感じにひかれた。これを商品化するウチキパンは尖っている。

昔からパン屋のパンに使われている角切りチーズ(加熱しても溶けないタイプ)が妙に好きだ。

たぶんロールの角切りチーズが製パン業界ではメインではないかと思う。なんの変哲もない、そのチーズ。あれがなんだか好きなのだ。もう25年以上前、ミスタードーナツでチーズマフィンが売っていて、それが幼心にとっても好きだった。甘いマフィン生地にしよっぱい角切りチーズがごろごろ入っていたのがよかった。そのときの味の思い出が今も残っているのだと思う。

今日は祝日だけど、日中はスタバで仕事。今、編集を担当しているお菓子の本の台割を作る。

1冊の本を作るという作業にはこんなにも気を配ることがあるのか。気が遠くなる。でも面白い。

自分のマフィンの本も、年内に形を決めなければいけない。

夕方にふらりと寄ったfabric campでサンプルセールのクルタを買う。

私はクルタが好きで、鎌倉にきてからもう10着くらい買っている。

店主の千夏さんの、からりと晴れた海みたいな人柄も好きなのだ。

2024.10.11(金)

仕事が一と段落の矢先、息子が体調を崩し保育園を休む。

親をみて体調を崩しているようで、その親孝行が少し切ない。久しぶりに昼間、となりで一緒に寝る。まだまだ小さな手をみていたら、最近ちゃんとみてあげていなかったことに気づいた。

私はひとつひとつの物事に精神が連れていかれすぎる傾向にあって、

それが終わると浦島太郎のように、今自分がどこにいて、何をしているのかわからないような感覚になる。今もまさにそんな状態。

今週はいろんなことがあった。良いこと、まずまずのこと、不安なこと。

いま一番の気がかりが、なかなか前に進まない。ただ、少しでも前進していると信じたい。
上半期は忍耐の必要なことが多い。

夕飯はダッカルビ。冷凍庫に干し芋が大量にあり(義母からの送りもの、毎年冬に届く)そろそろ整理せねばと作った。ダッカルビにさつまいもが入るのは、韓国の知恵だと思う。だって肉とコチュジャンとさつまいもなんて組み合わせ、ふつうはない。

今回は子どもも食べるので、コチュジャンを入れず味噌で作った。ダッカルビ風だけど、これはこれでいい。さつまいもは普段あまり食べないが、こうすると食がすすむ。

最近身の回りが韓国づいていて、韓国に行きたい。

2024.10.10(木)

午前中長い打ち合わせ。お菓子の本を編集担当させて頂くことになり、今年の残りはその制作にかかりきる。

(私の本ではない)。

大きな仕事で、何から手をつけたらいいのかわからなくて正直怖い。大海原にこぎだすような気持ちだが、目の前のことをひとつひとつ整理しながらやっていくのみ。

最近仕事やプライベートで話を聞いた先人たちはみな同じことを言っていて、それは「目の前のことをやるのみ」ということ。

大きなことを成し遂げている人ほど、そう話すのは面白い。大きなことを最初から想像しているわけではなくて、常に目の前のことに向き合い、ひとつひとつ、着実にまじめにやる。一步一步すすむ先にしか何もない。

今週は頭を使う時間が長かったので、早くマフィンが焼きたい。

いろいろとリセットしたい気分で服を整理する。冷凍庫もリセット。昼は沖縄の食堂で昔買ったちまき(半年冷凍庫に入っていた…)黒米と、ハムのような肉のちまき。ビーガンのお店だったのでハムではなく高野豆腐だろうか。味がこくないのに、しっかり旨みがある。こういうマフィンが作りたい。

2024.10.09(水)

ようやく原稿を終えた。学んだのは、1日には限界があること。原稿は朝やるべき。18:00以降に見るそれは屍のように思えるが、少なくとも朝見れば少し生き返る。

先週した中学受験のプロ講師への取材で、勉強をすることと同じくらい、しないことが大事と話していた。どんな上位校を目指す子どもにも、1日のカリキュラムには余白を作る。何もしない、しいていうならば一っとする時間。それがないと頭は情報を消化できないのだと。

痛感した。原稿を書くことと同じくらい、書かないことが大事なのだ。粗に気付けない。沼にいたときには勇気を出してPCを閉じるのだ。

熊本で朝6:30からやっている中川という喫茶店へ。6:50に入ったがすでに客がいる。たばこを吸うおじさん、となりの女性ふたりが頼んでいるウインナーチーズトーストは、長いウインナーが切らないままのっている。どうやったらこんなにうまくトーストが焼けるんだろうね、と食べながら話している。そんなにおいしいトーストが気になる。

昨日の食事が残っていて、お腹になにも入らないのでアメリカンだけ頼む。

昨夜は打ち合わせが22:30に終わり、熊本の夜を逃した。おでん屋に滑り込もうとしたが、あと4分でラストオーダーだと断られた。熊本の夜を逃した。

餃子屋に入ったがいまいちで、仕方なくコンビニで買ったものをホテルで食べた。そんな夜。

喫茶店で申し訳ないが少しだけパソコンを開く。コーヒーを飲み干して出ようとしたら、マスターがさっとお茶をおいてくれた。ありがたく飲んでみたら、昆布茶だった。しょっぱくて、じんわり無性に染みる。私には塩分が足りないと思って出してくれたんじゃないかというくらいに染みた。

昆布茶はゆっくり飲んでいると、だしを飲んでいるのと同じ感覚になる。やさしかった。

たった24時間だけ滞在した熊本の印象。

横断歩道のしましがない。複数人で歩く若者が多い。

やたら駄菓子が売っている。まんじゅうが多い。

カッコいいシニアが多い。街中でも、空が高く見える。

原稿をひとつ書き終えたら、一冊本が読めるくらいの生活を送りたい。

2024.10.08(火)

2:05に目が覚めた。2:45にアラームをセットしていたのだけれど、寝坊を恐れて体が勝手に起きた。

3:15に家を出て、車で横浜まで。朝いちの成田発の便で熊本へ行く。鎌倉だと始発が間に合わず、横浜まで車の策しかなかった。去年の自分には信じられない手段。まさか免許をとるなんて。

恐ろしいことに、車の使い方が未だよくわかっていない。真っ暗な中で運転していたのだけれどずっと画面に「ライトをつけてください」の警告が出ている。どうやら私にはライトが点いていないらしいのだが、点け方がわからず、高速の途中まで無灯火で運転していた。それは怖かった。途中でようやくスイッチがわかり、前方が一気に明瞭になる。車を運転しはじめてから、多分何度か死にかけている。

今回の目的は、この冬に出る書籍の編集担当になり、著者さんへ会いに行くこと。本当は予算的にも会いに行くのは非効率だと、zoomですべて完結する予定で仕事を頂いたのだけれど、直接会わなければどうにも私は居心地が悪く、自腹で会いに行くことにした。

非効率のかたまりなのだろうけれど、もうそれでいいと最近では自分を認めている。実際に会って何かしら心が動く方が、確実に作るものが楽しくなる。仕事は効率ではなく、楽しさですべて選んでいる。マフィンはその最たるもの。

2024.10.06(日)

長い文章を書いていると、戻れない道を歩いているような気持ちになる。間違っているような気がしても、前に進むしかないときの不安よ。文章は繊細で、独り歩きして、間違った方向にいくと掘り直すのがとても大変。それでも結局は掘り直すしか道がないのに、つい億劫をして、悪あがきして、近道しようとする自分が毎回現れる。急がばまわれとわかっているのに。

何かに集中すると戻ってこれなくなるところがあって、先週からずっとなかなか仕上がらない原稿に向き合っているから、その他のことに頭が向かない。浦島太郎のよう。

たまにくるこの状況はしんどい。髪の毛が抜けるような気がする。あと少しのはずなのだが、答えが見えない。文章を書くことはスクワットだ。

ここ数日原稿が詰まっていて頭がかかりきりで、ろくなものを食べていない気がする。朝は食パン、昼は納豆ごはんのくりかえし。

マフィンを作るときだけ、食べ物に色がつくよう。

2024.10.03(木)

体と心にも季節替えのフェーズがあって、私はここ1~2週で秋に変わりつつある気がしている。心境の変化も、体調も、少しずつ微妙に変化していて、秋がくるのだなという感じ。それに伴い珍しく少し体調も崩している。単純な寝不足もある。夏生まれなので夏が一番強く、秋の入り口は静かで寂しくなる。でも、春夏にはない静かさもある。実は好き。

今年は発酵や仕込みの手段を知り始めたので、季節をためるようなものづくりを実践していけるといい。

夜まで新宿で編集さんと相談ごと。帰ってきたら1通の手紙。苗字が変わっていたので気づかなかったけれど、読んでみたら昔、工芸(今思えば魅力的な授業名)のクラスが同じだった高校の同級生からだった。何年振りだろう。

私のマフィンを数年前に知って、以来2度オンラインで買ったこと。どんなに楽しく食べているか、どこがおもしろく、何を感じているか、思うことが便箋3枚にわたって丁寧に書かれていた。平日の夜に、思いがけないプレゼント。

作っているとお礼を言っていたこと、贈り物をもらうことが本当に多い。

私はただ作っているだけで、それに対してすでに対価をいただいているのに、なぜここまで気持ちをいただけるんだろうかと思う。手紙を書くなんて強いエネルギー、忙しい日々の合間を塗って、身近でもない私に向けてくださるなんて。その温かい気持ちと、ペンを手に取り、便箋を選び、書いて、切手を貼って、投函してくださった労力に胸がいっぱいになる。

2024.10.02(水)

おとといの体験が尾を引いて、マフィンの考え方が早くも少し変わった。私は本当に影響されやすい。

今日は1日、書籍の撮影。今日で100のマフィンを作り終えた。実感がわからない。

来週、熊本に行く予定で飛行機のチケットを探している。昨日の早朝にみたときの値段から、今日の早朝は2万円も上がっていた。信じられない。早く取らねばならないのに、また何かの奇跡で値段が落ちないかと淡い期待を込めて、まだとらないでいる。

朝昼とあまり食べられず、空腹のまま夜を迎えた。かきこむように食べた。

家族の作った炒めもの(豚肉と白菜のオイスターソース炒め)がびっくりするほどおいしかった。仕上げににんにくをすりおろして入れたらしい。余熱でほんのり火を通すくらいの「仕上げ」のにんにくがおいしいのだそうだ。

オイスターソースだけと思えない、中華風のこくのあるスパイシーな味がした。

2024.09.30(月)

じつは4日も日記を書いていなかった。なんであれ一言でも書こうと決めているのに。書くとき長くなるのがわかっているから、最初からまとまった時間が確保できる時にしかこの日記を開けなくなっていた。

気づいたら今日は水曜日だけど、ずるをして月曜の日記を書く。

8年ぶりくらいに料理教室に参加した。農家の奥さんがやっている、野菜を味わうための教室。ずっと気になっていて、なんとなく今である気がして、ひと月前に申し込んでいた。結果、行ってみてとてもよかった。

農家さんだから、野菜の味を知ってもらいたいという気持ちが根底にあふれている。いや、農家さんだからというのは違って、農家さんであっても、そこを考えて伝えようとしている人ばかりではないと思う。

その意味でその方は、野菜への愛をもちながら野菜と暮らしていることがわかり、それが伝わる料理だった。皮のむき方、下ごしらえ、食材の扱い方すべてに理由がある。料理とは野菜をひもといていく作業。そう思えるような料理だった。

話すことひとつひとつ、ぜんぶに頷いた。

終盤にお話しをしていたら、なんとドYOUビをフォローしてくださっていたことがわかった。野菜を大切に使っている様子が伝わってきて、こんな風に自分たちの野菜も使ってもらいたいと思っていた、と言われた。農家の方にこう言っていただけること以上に嬉しいことはないかもしれない。とても心にきた。

作るものが大切に使われていると、作る方に思っていたかのようなものが作りたい。大切に使うこと。シンプルだけどそこに立ち返ると、何を作るか迷いそうになる時も道すじが見える気がする。

2024.09.28(土)

雨だと思っていたら、薄曇りの1日。こういう天気の日には黙々とマフィンを焼いていると妙に落ち着く。

発酵きゅうりのマフィンはいさ少し不安だった。思ったよりきゅうり自体のくせが強く、まとめられるか。最初はピーナツバターと合わせようと思っていたけれど、味が強引な気がして、それより少しだけ引いた視点で考え直した。結果食べてみて、とてもおいしい味に仕上がった。おもしろくて、新しい。こういうマフィンを作れるようになったのはいつからだろう。自分で自分の作るものが、この頃また一段おもしろいと感じるようになった。こういうものがたまに生まれるから、マフィンはおもしろい。

オープン当初から来てくれている近所の仲のいい男性が久しぶりにきて「いつ鎌倉にいるの？」と。飛び回っていることに対して、ふざけて。私ははたから見ていると動きすぎているように見えるらしく、よくこんな風に言われる。

「土曜日はいつもいますよ」と咄嗟に答え、それってなんかいいなと思った。あちこち行っているけど、土曜日は帰ってくる。それが自分にとっては暮らしの定点のよう。行動としても、場所としても私にとっては土曜日にここでマフィン焼くということが大切な点なのかもしれない。

夕飯はラザニア。家族が作ってくれるそれはとてもおいしい。みっちりしていて、ぜいたくな気持ちになる。

昔ディーンアンドデルーカの惣菜売り場で売られていた、見るからにみっちりしたラザニアに憧れていたのは私だけではないはず。みっちりした断面に、人は幸福と憧れを抱くと思う。ただ、あれよりも実際は家で作ったラザニアの方が数倍おいしい。

2024.09.27(金)

明日の仕込みに朝からとりかかる。夕方には東京にでなければいけないので急ピッチ。なのに生落花生を茹で始め、茹でれば殻むきが必要だということに茹で上がってから気づく。なかば自分を呪いながら殻を延々とむく。豆花にのっているような柔らかさにしたくて茹で始めたら、1時間半近くもかかった。おつまみとして塩茹でするときより格段2時間がかかる。台湾ではみなどうやってやっているのだろう。圧力鍋？ 缶詰が売ってるのか。

夕方から東京へ会食に。ゆっくりお会いしたかった方たちに会えて、話を聞けて、自分がまだまだであることも肯定できるような、前向きなとてもいい時間だった。できるだけいつまでも批評する側にならず、がむしゃらにやってみる側でありたいという話、遥か先にいる先輩がそう話すことに希望を感じる。

お店で今季初めての甚五右門芋が料理に出てきて、まったく予想外の驚き。今週から私も仕入れをはじめの予定だった。

甚五右門芋は森の家でしか育てられていないものなので、どこのであるかすぐにわかる。考えればそれってすごいことだ。

子芋か孫芋が調理されて出てきた。ありがたういただく。

もちろんおいしかったのだが、個人的に感じたことのメモ。

野菜の味を生かす味付けは、味がしないほどに調味をおさえることとはイコールにならない。

まず、一口食べて「おいしい」と思わなければ野菜の味を感じるまでに気持ちが動かない。おいしいと感じるには、塩味、甘み、なにかしらのピンとくる刺激が必要。薄味すぎてぼんやりしてしまっても、野菜の味はむしろわからない。適度な塩は、なければならない。

2024.09.26(木)

昨日から取材で北海道にきている。白糠町という、何もないけれど豊かな町というのがこういう町なのだろうかと思う町。

ただ、車移動だと町が身体になじまず、1度行ったきりではよくわからない。知らないところは足で歩きたい。

取材の中で、自分の考え方を揺さぶられるような出来事があった。これはまたいつか言語化できるまでおいておく。

おいしいチーズを作る人を訪ねた。その方の話が、私が尊敬している方から、この春に聴いた話と似ていた。

50年何かを続けるのに一番簡単な方法は、目の前の課題をどう解決するかに向き合うこと、ただそれだけ。

先のことを不安がらない。目の前のことだけを見る。

わかっていてもそうできないうちは、まだなにも続けられていないのかもしれない。

熟達した方たちは、それぞれ違うことをしていても、みな同じようなことを言っているように感じる。

食事の思い出は、朝のセイコーマートで買ったようかんパン。

結局食わずに家に持ち帰ったが、家族がとても喜んでいた。パンの上によかんがのった甘いもの。

あとは帰りの飛行機に乗る前に、皆で食べたスパカツ(スパゲティミートソースにカツが一枚のってる)

私はよく考えたら、カツを一枚ぜんぶ食べ切ったことがない。少食だということではなくて、味に飽きてきてしまうのだ。

案の定食べきれず、カツだけ皆に助けてもらった。

ソフト麺のようなやわやわのスパゲティ。久しぶりに食べたけど、おいしかった。

2024.09.24(火)

朝晩、薄情なくらいに急に寒くて驚く。原稿を朝書こうと5時に起きたら、真っ暗で、もう冬の空だった。鎌倉に越して驚いたのは、朝晩、山の匂いがしっかりとすること。引越してきたすぐの頃はそれを「旅行の匂いだ」と思っていた。今でもその感覚がなんとなくある。キャンプに行った日の朝のような、遠いところに来たときの非日常的な自然の匂い。鎌倉では朝晩にそれがして、住んでいるのに、新鮮な気持ちになる。

保育園へ送る途中に息子がおつきさま、と言った。上をみたら上半分の半月が残っていて、それがすごくきれいだった。

今日はしば漬けを仕込む。工房ストローから届いた終わりのなすと勘次郎きゅうり、SOU FARMから届いた赤紫蘇を使って。

2024.09.23(月)

朝ざっと雨が降って、そこから唐突に秋になった。毎年思うけれど秋は季節のなかで一番唐突にやってくる。じりじりと暑さが戻っては、離れたりくっついたり、煮え切らない残暑が続き、でもある日パッと、思い切りよく秋になると、もう夏には決して戻らない。それこそ薄情なくらいに夏は去っていく。体はまだ暑さにスタンバイしているので、置いてけぼりになったようで少し寂しい。

私は夏が好きなので、今日は日焼け止めを塗らずにタンクトップを着た。夏のはじめは日焼けを一応恐れて日焼け止めなんて塗ってみるのに、終盤になると日焼けこそ恋しくなる。

でもスタバでは、久しぶりに温かいコーヒーを頼む。飲むと冬がきてもいいかなと思うのだから人は都合がいい生き物だ。

ささがけがもうシュワシュワに発酵している。野菜の姿には毎度元気をもらう。

朝は土曜にお客さんからいただいたbread it beのバゲットでフレンチトースト。1日おいていたらかたくなってしまった。

フレンチトーストは卵をいれずに、牛乳と砂糖だけで作るのが軽やかで好き。急いでいるときは牛乳と砂糖にパンをつけてチンする。30秒くらいでしみしみ。バターをたっぷり焦がしたフライパンで焼けばすぐできる。卵の必要を感じない。食パンでやると液がしみすぎることもあるけど、バゲットでやったらそれはおいしかった。

昼は横田農場のうどん。こしがすごい。香川が父の故郷だからか、うどんは断然こし派。横田農場のはかみごたえが力強くおいしい。

夜は残りもののしょうが焼きに、ごまさばの焼いたの、店で使わなくなったしまったチョリソーとじゃがいもで作ったジャーマンポテト風。チョリソーにソーセージ、昔マフィンにしていた肉系食材をとんと使わなくなり、順番に自家消費していたが、これが最後。しまったチョリソー、おいしかった。昔アルバイトをしていた吉祥寺の小さなパン屋さんで使っていた思い出の食材。グリッシーニの生地をチョリソーに巻きつけた、ピリッと辛いおつまみパンを店主さんが作っていた。名前はなんていったか、忘れてしまった。あまり人気がなくてなくなってしまったけど、私は好きだったな。いつも最後まで残っていた気がする。

2024.09.22(日)

SHO Farmから届いた立派なささが。2日ほど冷蔵庫に入れておいたのを瓶に詰め、酸豆角を仕込む。ささがけにそっくりなやわらかい青虫が出てきて驚いた。しばらくそのままにしていたら、動き出した。つめたい冷蔵庫で2日間、どうやって頑張っていたのか。虫は強い。じっと耐える。

昨夜はつかれてしまって、月見をたべようということになり、マックへ。プラレールのハッピーセットに息子喜ぶ。芳醇月見というのが今年には出ているらしく、家族が食べたいというので持ち帰る。すごい、包みを開けた瞬間から「うまみ」の匂いがした。これがうまみだろう、どうだ、という香りと味。芳醇ってどんな意味だろうと考えていたけど、これがマックのいう芳醇なのだろう。野菜のうまみはとりいかなければわからないけれど、マックのうまみは向こうから押し付けてくるよううまみ。

2024.09.20(金)

この日記は誰にも読まれていないで書いていたつもりで、でもひっそりとリンクに貼っている手前見つけてくださる方も増えてきて、知人には書いていることを伝えてもいて、すると読まれるで書く自分が出てきた。知らぬ間にいい顔をしようとする。ただ、ここではいい顔をしないようにできるだけいたい。

ここに書き出す何かと、私の作るマフィンとは、繋がっているようで繋がっていない。
ここにときどき負の内容が混ざることはあっても、だからといって作るマフィンが負のわけではない。そこは、切り分けて考えてくださると嬉しいなと思う。ノンフィクションであろうとすることがフィクションでもあるし、フィクションの中にはうっすらノンフィクションがある。

そんな前提で正直に書くと、いま、ひたすら沼の中にいる。楽しみにしてくださっている方もいるだろう本の進行が止まっている。版元とのものづくりにおけるすれ違いで、一度、仕切り直すことになった。つまり、版元さんと別れた。

「ちょっと違う」が少しずつたまっていて、それが半年以上かかって「だいぶん違う」になった。ただ、そんなこと人生にはいくらでもあって、たいていは「違うけどまあ仕方ない」と片付けてきた。目をつぶって仕上げる。そうすることでもできたと思う。

ただこの本だけは、それでいいのかととどまってしまった。ちがうを解消しないと、本が出てからも、目をつぶった部分が目に入り続けてしまう。あきらめた自分を、本を届けながら必ずどこかで思い出す。その時にどんな気持ちになるのか、平気な顔で本を手渡せるのか、怖かった。なにが正解なのかわからなくて、頭の皮がむけそうになるくらい考えて、でも一度止まる方を選ぶことにした。

止まったことに後悔はないけれど、止まらなかったことに後ろ髪は引かれている。まだ状況は好転はしていなくて、だからずっと沼の中にいるような心境。

息継ぎはできている。でもときどき足をとられそうになる。マフィンを作ること、人との会話、ものを書くこと、忙しいことで、かろうじて救われている。

このことを誰かに報告するたびに、元気なつもりが、ぜんぜん元気でない自分に気づく。何度でも、口にするとずしんと重い。つらくなくない。皆真剣に作っていたから。ただ、なんであれいつかはおさまるところが見つかる信じている。

何かこれに対して、残念だとか、不憫だとかいう感情を抱いてほしいわけではない。むしろ大丈夫だから、何も言わずに置いておいていただきたいと思う。ただ、大丈夫にするために、今の心境も残しておく。

まだ沼の中にいるけれど、いつかは干上がる。

作ってきたものは、白紙にはしない。必ず形にするので、楽しみにしてくださっている方がたには、少しだけ先に伸びる発刊を待っていていただきたいと思う。

2024.09.19(木)

老人ホームへ取材に行った。

車椅子を押されながら行き交う高齢の方達を眺めていて、人はみないつかこうなるのだと思った。思ったというのか、悟った。

ぼうっと空を見つめているような人、言葉が届いていないように見える人は、いま何を思っているんだろう。

体は生きているけれど、感情や思考はそこにあるのだろうか。楽しいとか、嬉しい、悔しい、退屈と思う気持ちはいつまで人の中に残るんだろう。そんなことを考えていた。

野菜が届いたので、昼はつるむらさきとおくらを刻んで納豆と丼に。

夜は取材後にかかる皆で食事をとったから、帰ってから軽く。作っておいてくれた豚肉となすとピーマンと舞茸の炒めがおいしくて、よく食べた。まいたけ、久しぶりに食べた。しみじみおいしかった。舞茸の先のちょっと苦い感じはいまの自分がほしい味だった。

2024.09.18(水)

逗子で取材。服作りをする女性に話を聞く。

なんだって強い熱意でものを作る方の話はおもしろい。聞いていてワクワクする。熱量が自分の体にも移り、熱くなる。

服を企画するその方は、四六時中、色の組み合わせのことを考えているという。この色にこの色を合わせたらどうなるか、毎日毎晩、夕ご飯を作りながらも、食後にお酒を飲みながらも。色は世界に無限とあって、このピンク色は自分に似合わなくても、その一段薄いピンク、少し青を混ぜたピンクなら自分にも似合うかもしれない。似合う色を合わせたときにははっとするくらい自分が引き立つ。ページュにページュを合わせてみる。ページュに茶色はどうだろう？ 緑と茶色は？ そんな色の組み合わせが楽しくて、四六時中考えているという。好きなんだという。

同じものを私は食材の組み合わせに感じた。

自分がものを作るようになってから、全く違うものを作る人の話でも、どこかに共感する部分を見つけるようになった。

それまでは蚊帳の外から「すごいなあ」と思っていただけだった心境が、おこがましいかもしれないけれど「わかる」に変わった。わかるように思うと、本当にわかる。その「わかる」がどんなことなのか、言語化していく作業が楽しい。

取材後は撮影してくださった写真家さんと食事へ行く。写真家さんもまた、とてもおもしろくて興味のある方。

同じく強い熱意でものを作る方だと思っていて、話がとにかくおもしろい。おもしろくて、わからない。わからないからおもしろい。昨日聞いた話の忘備録。粒子は動いている。ものは何でも、動いていないようで動いている。逃げ足は早く。写真を撮る目的のひとつはゲシュタルトの崩壊。

じゃあ私はなぜ書きたいのかと聞かれて考えた。自分を理解したいんだと思う。自分のことがわからないから、気持ちの浮き沈みも微動もできるだけ言葉にしてみたい。書くことでそれができると、少し理解できる。知ることには、いろんなことが起きる人生の中でちょっとしたときの支えになる。

お昼は今日も豆腐丼。取材前にささと食べた。おなじ豆腐丼でも、かけるもので全然味が変わるから飽きない(私だけかもしれないが)。ふき味噌と酢、醤油にごま油、白だし。昨日は塩昆布と酢。

夜は写真家さんと食事に行った、鎌倉の好きな店。つめたいピーマンと肉ごぼう味噌がおいしかった。

2024.09.17(火)

今日は久しぶりの通常運転。出張も取材もなく、家で仕事。夕食の予定もない。整う日。ほっとする。

昨日編集者のお二人と話していて記憶に残ったことの忘備録。野菜の話をしていて、農家さんを応援したい(スーパーの野菜ではない、個人農家さんの野菜を買う)気持ちはあるけれど、今何をしたらいいのかわからない、なかなか始めやすい応援がないよねという話。いちばん身近な方法は直接の定期宅配を頼むことで、でもそこに入る野菜の種類がまちまちだから、欲しいものが入っていないことがある。たとえばとうがらしとか、なじみのない葉野菜とか、たくさん芋が入ってるとか。実用的ではない野菜もあって、だから結果今日のご飯作りに必要な野菜はスーパーで買ってしまおう。それを繰り返していると、定期宅配が負担になって、続けられない。

本当にそうなんだよなと思う。ただ、農家さんの実情もよくわかる。野菜は「お任せセット」にしなければとても手が回らない。オペレーションの意味でもそうだし、たとえば個々の注文を受けたとして、今日希望の野菜が届けられるかは天気次第で、約束ができない。お任せでなければトラブルになるからお任せなのだ。応援したい気持ちがある人はいるのに、そこと農家さんがうまく繋がらない。そこにどんなしくみがあったらいいんだらうと考えている。個人八百屋がもっと増えたらいいとか、そういう地道な話だけでなく、もう少し大きなしくみが作れないものか。

昨夜からの今朝で朝ごはんを抜いたので早めにお昼。かわりばえのない、納豆ごはんに鯖、冷奴。豆腐には前に作った唐辛子味噌をのけたらおいしかった。今週は唐辛子味噌のスコーンを焼こうかな。かぼちゃの処理をしていたら種がたくさん出てきて、今更ながら種が何かに使えないだろうかと考えている。

2024.09.16(月)

朝いちで起きてスコーンを焼く。ご近所のお店の周年記念に。スケジュールが合って、昨夜高松から戻ってこれてよかった。

せっかく依頼をもらうなら、その店や人にちなんだものを作らないと面白くない。今回は桜貝のアクセサリーをお題にした。桃色に仕上げたかった赤紫蘇あんのスコーン、紫蘇あんは生よりも加熱したらピンクに色づいた。イメージに近くて、ほっとする。

依存というものが諸悪の根源だ、というのが最近思うところ。先の予定、人の気持ち、自分にとって好ましい何かについて依存したくなるのは仕方のないことだと思う。ただ依存から生まれる良いことは、経験上ない。

ずっと自分の近くにあると思っていたはずのものも、ふとした時に離れていってしまう。でもそれはそういう巡り合わせだったからで、きっと新しい何かが近づいてきているからなのだと思う。

それはすぐに現れるわけではないかもしれない。でもきっと、そうなのだ。人生は回収の繰り返しでできている。自分の中は常にからっぽで、待合室のような状態でいい。何かが現れては、長くはとどまらず、いつか必ず消えていく。風が通っている。そういう心境で生きていけたら、もう少し広い視点で、目の前のものごとくにぐっと集中していける気がする。

私にとってそのためには、やはり動いている必要がある。止まっていると、心地いい椅子やベッドから起き上がれなくなってしまう。自分の周りにあるもので、心地いいを形成して、心地いい城を作ろうとしてしまう。でも城は永遠ではない。何かがずっと自分を心地よくしていると思うことは、やはり依存なのだ。

対して動くことは、できるかぎり依存しないということ。私にとって、やはり動き続けていることはとても大切なのだ。

昼は質素に、ごはん小と冷奴、納豆、残りのふき味噌で小さなどんぶり。ごはんに奴をのせたどんぶりが好きなのだ。ごま油と塩をかけて食べるときもあれば、今日は味噌と酢でさっぱり食べた。

夜はライターのお二人が鎌倉へ来てくださって、由比ヶ浜のシュビドゥダで食事。お一人は初めましての方。とても楽しかった。バナバサで1杯ビールを飲んでから、食事へ。ワインを2本、シュビドゥダのお料理が素晴らしかった。プラムとトマトのサルサ、鹿の竜田揚げ(!)、カリッとしたオクラに、スパイスのきいた玉ねぎのソース。梨とシェーブルチーズ。GWIに逗子のイベントで一緒して以来、ずっと行きたいと思っていたお店。店主さんの料理は天才的だった。お店のインスタグラムを見ていて感じるの、料理をするつもりでなく、音楽やアートに近いイメージで味を作っているんじゃないかということ。だからか、独特の雰囲気料理がまとっている。

そして皆で飲むワインのおいしいこと。わが家は酒飲みが一人だけなので(私)、ワインを開けてもなかなか消費できず、最近はずっかりご無沙汰になっていた。久しぶりに飲むと、やっぱりワインはいい。
ワインが減るペースは、話のペースに比例している。話が深まるほどにワインも減り、グラスが空けば注ぎ、その時間は贅沢。甲府にあるワインと寿司のお店を取材した時に、店主さんが「ワインは人と飲んで完成するお酒だからいい」と話していたのを思い出した。
その後バーへ。久しぶりにすごく飲んだ。多分最後の20分くらい、私はほぼ寝ていたと思う。
帰宅してからなぜかおにぎりを食べた。この飲んだあとの制御のきかなくなる感じ、いつぶりだろうか。いい夜だった。

2024.09.15(日)

朝いちで起きて南珈琲店へ。高松の顔のような喫茶店、7時前から行列。愛されている。コーヒーにトーストがついてくるモーニング。反射的にジャムトーストを頼んでしまった。いちごジャム、家だとまず食べないけれど喫茶店だと頼んでしまう。慣れない味。

高松は今朝も暑い。早朝7時に昨夜から起きているのだろう人がたくさん町を歩いていて、(つまりオール明け)みんなちょっと昨日から来た人みたいな気怠い感じ。高松の人は元気だ。いや、元気じゃないから遅くまで飲んでいるのかもしれない。

これから大島へ移動する。

高松は町のあらゆるところにベンチがあって、高松港の近くにもフリーで座れるテーブルと椅子が多くあって、早朝から自由に入れる。冷房もきいている。ひと休みを推奨してくれる街だなと思う。港との距離も、ベンチの数も、ちょっとフィンランドを思い出す。

お昼はコンビニのおにぎり。大島には飲食店がないので、昼食はいつも持参していく。

おにぎりは滅多にコンビニで買わないが、今回買ったふたつが美味しかったので書いておく。

ミニストップの甘い卵焼きとめんたいこのおにぎり。これを作った人は、甘しょっぱいがわかっている。

セブンの鮭とすだちのおにぎり。すだちは果汁と皮がどちらも入っていた。そして極め付けに、パセリがごはんに入っている。すだちとパセリ。きゅんとした。これを考えた人は天才だと思う。

コンビニおにぎり界、すごい。きっと変な人がいるんだな。

好みのおにぎりを求めてわざわざコンビニ2件回る私も変だ。

2024.09.14(土)

朝4時に起きて高松へ。3連休の頭だから空港が混雑していて、始発の便でなければ高くても飛べなかった。今回も一泊、日中仕事をして、夕方少し大島へ行く。明日は1日、ボランティアスタッフとして大島のカフェでマフィンの提供をする予定。そんなわけでここから2日は高松日記になります。

インスタグラムに「2日も天気に恵まれ」と書いたけれど、鎌倉の天気を見ていた。高松は明日は雨模様。大島にわざわざきてくれる方は、どのくらいいるだろうか。

それにしても私はなんでこうも大島に通っているのだろう。お金と時間を使って。自分でもよくわからない。意味があることかしらない、どちらかといえば効率的な人間だと思っていたけれど、大島に関してだけは、自分でもよくわからないけれど通っている。こういう理不尽も人生には必要なのかもしれない。

到着してまず城の眼へ。広くて水槽みたいな空間だと思った。個人店はなぜか周りの人の話し声がよく聞こえる。となりの男性二人は片方が新人アルバイトさんのようで、雇用契約の話。あんまり条件がよくなさそうで心配になる。

もう一人は高齢の女性。旦那さんを亡くして散歩の機会も減り、この頃は目や心臓も不安があるそう。

店主の女性はそんな話にすずかに相槌を打っていた。最後に「散歩にいきなさい」と一言、言っていた。

チーズケーキと温かいコーヒーを頼む。チーズケーキは、クリームチーズがしっかり使われている味。舌触りはつるんとしているんだけど、濃厚でよかった。

屋は麦蔵といううどん屋で昼食。券売機には「かしわ ざる」と「かしわ ぶっかけ」の大きな二択。ぶっかけの方が100円高く、そこまでお腹は空いていなかったけれど、旅先だからと豪勢な方を頼んでみる。結果、多かった。大きなとり天が4つ入っている。うどんは多分、小ではなく1.5玉分くらいある。ただ、出したものを残すのが私はどうしてもできないので、全部食べる。とり点は多分とてもおいしいやつだ。衣が薄くて、身はプリプリ。ただ、おいしいんだけど、私はとり天に対する感度がそこまで高くないので、感動はできない。おいしいな、と思いながら4つ食べた。(2個でちょうどよかった)。麺も手打ちで、とてもおいしかった。

感動できる料理とできない料理があって、それはその人のポテンシャルに通じている気がする。

たとえば私はラーメンにはどんなであっても感動ができない。

カレーにはできる。感動素質というものが人にはあると思う。

島へ渡る。瀬戸内国際芸術祭のMさんとフェリーでお会いし、ともに行く。ちょっといい報告を聞き、島の未来が見えた気がする。大事な話もいくつかしたが、合間に話した高松のうどんの話が記憶に残っている。物静かなMさんが「ひとつだけ物申したいことがあって、高松のうどん屋の『小』の基準が本当にまちまちなんです」と言っていたこと。

私はたいい小を頼むが、男性は小か中かで悩むときがあるんだろう。小はひと玉、中はふた玉。ただ、その「小のひと玉の量に定められた基準がない。店によってはうかつに中を頼むと食べきれないことがあるんだそう。

確かに今日行った店の小はあきらかに中だった。

島は秋が一番綺麗に見えた。何度も来ているのに不思議と昨日の景色はすごく綺麗に見えた。夜は高松でデザイナーをしている女性と食事に。はじめてお会いしたが、共通点が多くとても気があった。

高松はとにかく地代が安いようで、鎌倉の3分の1以下で物件を借りられるらしい。

港で最後に缶ビールを飲んだ。高松はとても暑かった。

2024.09.13(金)

どんなに作業が立て込んでいても、野菜が届けばいったん中断、下ごしらえに入るしかない。鮮度のいいうちに食べられるところ、食べられないところに分けて下処理し、塩漬けしたり、数日もちそうなのは袋に入れたり、水気が出ないようつつんだり。野菜の数だけ下ごしらえがあることを、いつも届いてから実感する。袋を開けてざざとチョコをマフィン生地混ぜ込むだけだった昔とは違い、下ごしらえの手間は格段に増えたけれど、それがあるから作る実感もある。

今日はたくさんのオクラが届いた。横田農場さん、今年はオクラがとれすぎて大変そうだ。

お昼は夕飯の残りと、ズッキーニの端っことオクラを塩で焼いたもの。ズッキーニって、すべて食べられるんじゃないかと最近思う。へたの周りも柔らかくて、焼けばおいしい。横田農場のロングズッキーニは生を厚切りで食べても驚くほど甘くておいしい。

夜は横田農場の岳さんが鎌倉にきていたので、一緒に飲む。店を予約していなかったので前から気になっていたお店にピンポイントで飛び込んでみたら、よかった。魚の料理が充実していた。そしてお酒片手に聞いた岳さんの話が、とてもおもしろかった。

まだうまく言えないのだけれど、自分のすることが善悪かではなくて、100年後の世界にとって違和感がないか、という基準で目の前の選択をしていくという話。岳さんはそんな視点で農業をしているという。たとえばそれが、ビニールマルチを使わざるをえなくても、少なくとも5年は耐久性のある使い捨てでないものを選ぶこと、環境にできるだけ不可のない、そうせざるを得ないものの中で、少なくとも違和感のないやり方を選ぶことにつながっているという話。

私は彼に比べるとずいぶん自己中心的だと思っている。ただ、どうせマフィンを作るなら、それを人に渡すなら、無駄にならないやり方をしたいという意味での100年後という視点を考えると理解ができた。たとえば、同じ資材ならビニールより紙を選ぶこと。たとえビニールの方が安いとしても、それが地球に負を生み出すだけの「使い捨て」なら、同じ使い捨てでも、負を生み出さない方を使う方が意味がある。それは材料の話に一番置き換えやすく、世界のどこかで安く作られた粉や材料を使うよりは、同じ国で、まじめにものを作る、信じられる人のものを使う方が、少なくとも自分が見ている世界の100年後にとってはいい気がする、という意味での意味がある。

慈善ではなくて効率という意味でとらえたっていいのかもしれない。善意だけで続けようと思えば、いつか疲れてしまう。100年先のために、どうせなら意味のあることをする。その視点なら取り入れられそうだし、岳さんのめざす「100年先の農業」を応援したい。

2024.09.12(木)

人はなにか大きいショックなできごとが起こると、そこから回復するために体の全神経を使い、その代わりに他の部分が鈍感になるようにできているんじゃないかと思う。

先週からスケジュール管理がまるでだめで、頭がぼんやり、締切というものへの危機感がすっかり薄れてしまっている。我にかえたら色々間に合わなくなりそうで、焦っている。これも体が傷からの回復を頑張っている皺寄せなんじゃないか、という言い訳。

午前中スコーンを仕込む。最近ピーマンの種も余すことなくつかいたいと思っているのだけれど、今回は種がない方がきれいにまとまりそうなので、種とヘタは自家消費に回す。チンして、使われずに冷凍されたままだったふきのとう味噌であえた。特に正解ではないけれど、まずくもない、家ごはんの味。

オクラの塩水漬けと同じ要領で酢漬けにしていたオクラを、味見がてら刻んで納豆に混ぜたものでお昼ごはん。最高においしい。オクラは塩であれ酢であれ、漬けた方が生より何倍も味に奥行きが出る。オクラってこういう味がしたのかと気づく。

夜は豚肉を焼いたのに、夫が作ったラトウイユ。ラトウイユがたくさん余っていて、塩焼きの豚にそれをソースのようにかけて食べようと思い、豚を焼いて、そのまま子どもをお風呂に入れていたら、帰ってきた夫が豚とラトウイユを合体させたトマト煮込みにしていた。私の頭の中にあつた料理はそれじゃなかった！とけちをつける。(後から考えれば勝手な話だ)でも、これはこれでおいしかった。にんにくをすりおろして追加していて、パンチのきいたラトウイユになっていて、こんな暑い日にぴったりの味。べろりとたいらげた。

2024.09.11(火)

新しいお仕事をいただき、その顔合わせ。地方で頑張る生産者さんを訪ね、伝える役割。このところ考えている色々なことが、ぼんやりと繋がっていくような気がして、まだうまく言語化はできないけれど、手ごたえがある。良いものになるように関わっていきたい。

午前中、もうひとつ大切な話し合いがあり出版社の方とお会いする。ここ数日の気がかりが少しだけ晴れた。瀬谷さんはいつかご自身でも野菜を作り出すかもしれないですね、と言われた。多分それはないと思います、と即答した。

農家さんを訪ねるたびに、その仕事にただただ圧倒されて、頭が下がる。そして私には野菜は作れないと思う。体力的なこと、その熱意、思いの深さ、かなわない理由は多々あるけれど、私は元来、同じ場所において、同じものを作ることができないのだ。その人たちに憧れつつも、そうなれない。その代わりに動きながら考えながらを発しつつることが自分に向いている。世界は分業制だ。私が今野菜をつくり始めるよりは、野菜が作られる現場のできるだけ近くにいながら、その温度を感じながら、マフィンを作ったり、文章を書いている方が、少なからず、前向きなエネルギーを生み出せると思う。なんでも手を出したくなる気持ちはあるけれど、実はそこに明確な線を引いている自分に、質問を受けてはじめて気づき、少し意外だった。

夜から西荻窪で打ち合わせがあり、その前に富士見ヶ丘のsomehowへ。以前マフィンのイベントをさせてもらったグロサリーストア。お店オリジナルのTシャツが先月発売されて、予約させてもらっていたので、受け取りに行く。という名目で、実は店主のゆうかさんにお会いしたかっただけ。somehowの魅力は色々あるけれど、やはり天才的なセンスで食材を集め、お店を作っているゆうかさんの人柄と感性に尽きる。いつお会いしても、一定のテンポで、乱れず、穏やかで、だけどパンク(に見える)な方。そういう方が私の周りにはたくさんはいないから、とても刺激的だ。刺激的なんだけど、雰囲気は終始穏やかなところにもまた惹かれる。はじめてお会いした時からそうで、お会いするたび、自分にはないものをたくさん持っている方だと思う。ゆるやかな時間が流れていて、ついせかせかと、小さなことに一喜一憂しがちな自分が、大海原に抱かれているような気持ちになる。懐が深い方なのだ。

お昼は渋谷で作業の合間、電源があるのにつられてエクセルシオールでとる。この頃まいにちカフェにいる。ベーグルがあったので頼む。クリームチーズ(＋50円)と書いてあったのでそちらにした。てっきりスタバのそのように、間に挟んで出てくるのだと思ったら、kiriのクリームチーズが添えられていた。それは全然いいのだが、バターナイフがないので、どうやって食べるかわからない。手で塗る？仕方なくベーグルをちぎってクリームチーズに押し付けて食べる。いささか変だった。ベーグルにクリームチーズが別添え(バターナイフなし)できたときの正解がわからない。スマートに食べられなかった。

夜は西荻の大好きな立ち飲み屋で、編集さんとごはん。同世代の数少ない編集者の方で、はじめて一緒したけれどとても楽しかった。立ち飲み屋は、私が生涯で一番好きなお店。サレサイドサカバという。相変わらず混んでいて、繁盛していて、嬉しかった。ここのねぎとろいぶりがっく奴と、はちみつ鶏のからあげにまさるものはない。

いついつても気安い空気が流れていて、友人といってもいいし、一人のみをしても誰かに話しかけられることもない。談笑している人もいれば、本を読みながらお酒を飲む人もいる。自分の時間が保障されている飲み屋って、実はとても少なくて、貴重なのだ。

2024.09.11(火)

朝から都内へ。料理家さんに食育のインタビュー取材。著名な方だけれどとても自然体で、飾らず、気持ちのいい方で。テレビで見るままの姿で、ファンになった。そしてご著書をしっかり拝見したら、とても面白かった。料理名が料理名でなく、家での呼び方になっている。たとえば味噌汁なら、味噌汁ではなく「味噌ラーメンの麺なし」と

その方のお宅では呼んでいるようだ。よそゆきの顔でない、家族に愛された合言葉のような普段の料理がそのまま紹介されていることが伝わる。いい本だなあと改めて思った。早速買ってみることにする。

料理本は飽和状態で、じゃあ新しくどんな本を出すかと考えると、情報のレシピはもういらない。その人がどんな人で、何を考え生きていて、何を食べているのか。そのレシピ。料理本の著者は「レシピ提供者」のようなイメージをもたれがちだけど、小説やエッセイと同じ、著者なのだ。だからもっと料理のまわりにある物語をじっくり書いてもらいたいし、その人そのものを作る食べ物の本としての料理書が読みたい。

お昼はスタバで、打ち合わせの前にささっと食べる。いつものベーグルサンドにしようと思っていたら、ここのスタバは高級仕様店のようでそれがない。仕方なくハムチーズサンドを食べる。いつも食べていて思うのだけど、おいしいのだけれどパンチが足りない。ママレードか粒マスタードか、タバスコを入れたくなる。もしくはピクルスか。胡椒でもいい。

味変できるような調味料が置いてあったらスタバのフードはもっと楽しくなるのに。

2024.09.10(月)

料理家の今井真実さん宅で撮影があり、手土産にマフィンとケーキを焼いていく。

発酵オクラのケーキ、私も味を見たかったので、試作も兼ねて再度作った。オクラの塩気がケーキにどの程度感じられたら適量なのか、塩梅が難しくて最終形を確かめたかった。今朝、味見をしたら、すごくいいと思った。やっぱりおいしいなと、しみじみ。白ごまがいい仕事をしている。このケーキは白ごまが肝だ。

こうやって自分が作るものに、何年たっても飽きず、おいしいなあと思えるのは幸せなことだと思う。私はいまだに自分のマフィンとケーキが一番好きなのだ。

昼ごはんは今井さん宅で、撮影のレシピ4品。どれも驚きで、素晴らしかった。特にカレー・・・！今の自分が味に対して考えていること、感じている魅力が詰まったお料理で、とてもわくわくした。

撮影後に皆でケーキを食べた。今井さんが、とても楽しそうに食べてくださり、その時の感想がしみじみと嬉しくて胸に残っている。

食べ物は人が作るものだから、その人が中に入る。それを食べる人と、受け取る人の間には少なからず意思疎通の交換がある。似た気持ちで何かを考え、ものを作っている人の作るものを食べると、その間に言葉が介在しなくても共感することがある。今井さんが話してくださった感想は、自分が考えていることに通じていて、それが嬉しかったのだと思う。

ただおいしいケーキだなと思う人もいれば、そこにある味の組み合わせと、ランダムな具材の配置に、何かの共感と興味をもってぐっと中に入り、取り込んでくれる人もいる。

表面的に見ればただのマフィンでも、私はただのマフィンを作っているつもりではやっぱりない。だから、中に入ってきてくれる人の存在はとてもありがたく、嬉しい。

文章でも、マフィンでも、作るものには人があらわれる。そういうものを人に向けて作り、受け取ってもらい、感情が交換できることは、とても面白く、怖くて、でもやはり面白いことだと思う。

夜ごはんは今季初のさんまの塩焼き、ルーローハンの上の部分、まぐろのバター醤油焼き(もやしも入れた)。さんまはそこまで太っていなかったけれど、油が載っていて、身がしまっていて、とてもおいしかった。理想的な体型のさんま。大根おろしがなかったのだけ悔やまれる。

ルーローハンの上はスーパーで買った炒めるだけのやつ(平日の自分を救うもののひとつ)。肉だけでは物足りないから、なめこ茸を刻み、酢をちょっと混ぜて炒めたらこれがとてもおいしかった。

まぐろは焼くのが好き。バター醤油炊きは大好物。ただ、ちょっと生臭かった。時間がなくて横着したけど、すりおろしの生姜かにんにくを入れたらよかったな。明日も撮影で朝が早い。今週はヘビイ。

2024.09.07(土)

1週間のうちでいちばん思考がはかどるのはマフィンを焼いている土曜の朝だと思う。パソコンの前に座っているときの何倍も思考回路の活きがよく、明快にぐんぐんと前に進むように新しい考えが湧いてくる。ただ、その時に生まれたアイデアはたいてい少し強気で向こうみず。そのまま表に出すと後日の自分が確実に後悔するような恥ずかしい大胆さがまじっているので、一度持ち帰り、平日にもう一度考え直す必要がある。マフィンを作っているときの自分はどこか普段とは別のところにいつているのだと思う。

今日考えていたのは、野菜の価値をもっとあげる方法について。自分が野菜の価値向上委員会(ネーミングがひどいことは置いておく)をはじめられないかというようなこと。にんじんなら1袋150円、きゅうりは1本60円があたりまえという価値観を変えたい。農家さんの個を伝えて野菜の価値を高めるにはなにができるか。せっかくこんなに野菜に関わり、楽しませてもらっているのだから、もう少し主導で編集をはじめてもいいかもしれない。なにができることを探したいという言葉があまり好きではなくて、それは少し偉そうというか、できることがある自分に酔うためにやっているような気持ちになる。本音はただおもしろいからやってみたいというだけで、誰かのためではなく自分のために、野菜の価値を上げるような試みを農家さんと考えていきたい。

店がある日の昼ごはんは、だいたい家族が届けてくれる。落ち着いたタイミングで14時頃にささっと食べる。今日は鮭の焼いたのとごはんにもやし、ピーマンをごま油で炒めたの、という和食プレートだった。こういう小さな野菜のおかずを、自分ではない誰かが作ってくれるということは、なんというかとても豊かでぜいたくだ。ごはんにごま昆布が添えられていて、それとしゃけと一緒に食べるのがおいしかった。これはお弁当の法則だと思っていて、鮭のとなりにはごま昆布、または甘い卵焼きを並べるのがうちでは鉄則。鮭はこのどちらかに合わせると単体以上においしくなるのだ。社会人になってから10年弱、自分のためにせっせとお弁当を作っていた。お弁当はしきりを使わずにぜったいにおかずがくっつくように詰めるのが好きで、そのとなりどうしの味がどうつながるかを考えて詰めるのがとても楽しかった。そのときに知った、鮭とごま昆布の相性。久しぶりに食べたらお弁当が恋しくなった。昆布も、卵焼きも、ふだんの食卓にはなかなかのぼらないから、もうしばらく食べていない。フリーランスになってから、お弁当を作ることがなくなってしまった。

2024.09.04(水)

自分がいま普通風の顔をしていて、実は全然普通の状態でないことをふとしたときに実感する。大人には、そういう時期があると思う。季節の変わり目、ものごとの変わり目。調子のいいときは、色々なことに対する解像度が下がっていて、毎日がざっくりと「良」にまとめられていて、実はいろいろなことに気づいていない。バランスが崩れると、不思議とそれまで見過ごしていたことの解像度が上がってくる。外の緑の色とか、空の色とか、視覚的なもの。それから自分の感情の動き。こういう時は自分の中に綺麗なものだけを入れるべきなのだと思う。ノイズのない静かなもの。

昼ごはんは、ソーセージとなす、舞茸、玉ねぎの和風パスタ。夫が作ってくれた。醤油味。七味をかけたらいちしかった。ただ少し油っぽくて、私には重たかった。

夜ごはんは肉豆腐と、昨日の残り。肉豆腐も夫作。甘さがしっかりして濃い目の味付けで、豆腐にまで味がしみっていて、とてもおいしかった。玉ねぎがたくさん入っていて、くたくたになるまで煮てあるのもよかった。ただちょっとこってり。自分が作るなら、玉ねぎはしゃきしゃきした食感を残し、ちょっとお酢を入れた肉豆腐を作っただろうと思う。

元気な時には濃くて強い味のもの。そうでない時には、薄味でささやかなものが、心にも体にも合っている。

2024.09.03(火)

猫がパソコンの前から離れない。急ぎなんてそんなにないでしょ、のんびりしなよと言われてるような気がする。ひじに猫が乗りながらこれを書いている。

昼ごはんは昨日と同じ、ぶりの煮たのにかぼちゃの焼いたの、納豆ごはん。平日の昼ごはんはびっくりするほどこたわらない。ただ、適当なものを買うよりは自分で作る方が違和感がない。
買う味は気分があがるけれど、平常心で食べれないものが特に平日の工作中には違和感がある。たぶん書くものや何かに集中したいから、それ以外の要素がじゃまになってしまうのだ。
よく考えたら外出の日も、原稿を書きながら食べるものはたいていスタバのベーグルー択だ。無心で食べられるものも、暮らしには必要だと感じる。すべての食べ物に感動していたら、頭と心がもたない。
その代わりぐっと集中してとるべき料理には全神経を注ぎたい。

お迎えのあとに色々な人にばったり会っていたら帰りが遅くなってしまって、夜はできあいのメンチカツ、またごぼうの唐揚げときゃべつをあえたサラダ。
冷凍の鶏胸肉があったので、鶏バターにしようか、あるいはいただきもののサンペダル塩でじゃっと焼こうかと思いつきながら解凍しておいたが、息子をお風呂に入れている間に夫が調理してくれていた。
えのきときゃべつと鶏胸肉のオイスターソース醤油炒め。これがびっくりすごくおいしかった。
すっかり洋風の舌でいたので面食らったのだけど、バターが入ってるような甘みがしてすごく箸が進む。やさしいのにコクがある。聴いたらお砂糖をちょっと入れたらしい。旨みはそれゆえ？
夫の作る料理は私の想像とは全然違うところからのジャブで、時々ホームランがあり、ヒットも多い。

2024.09.02(月)

週末に向けて仕込みをしていくという日常が久しぶりで、まだうまく流れがつかめない。野菜がどんどん届いて、味の被りがないように、マフィンを組み合わせていくこの感じ。できるだけシンプルなものを作りたい。

朝息子にいちごヨーグルトを食べさせていて(最近彼はフルーツのヨーグルトがブーム)、私は香料というものが昔から苦手なんだと思う。小学校の頃、塾で誰かがフルーツのガムを食べているその匂いがすごくいやで仕方なかった。ある種神経質なくらいにその匂いをどこでも察知して、すごく嫌だと思っていた、その記憶がずっと残っている。
フルーツのグミやガム、ヨーグルト、ジュース。その発する強い匂いはいまでもとても苦手だ。

「ぶどうとはこういうものだろう」と匂いで無理やりに認識を押し付けられている気がする。そこに違和感があるのだと思う。ぶどうは実際そんな匂いじゃない。ももも、いちごも、全然ちがう。
果物が幼い頃からそこまで好きではなくて、大人になってもあまりそれが変わらず、なぜなんだろうと思っていたけど、特に香りを誇張されがちな果物が苦手なことに気づいた。
いちごとももが2トップで、どんなに頑張っても好きになれない。ピーチネクターという缶のジュースとか、いちごミルクとか、
よかれと思いきおい加工されているものの匂いがわたしはずっとだめで、そこからその果物自体にも抵抗がでるようになっていた。今、書きながら気づいた。なるほど。原因は果物そのものではなくて、誰かがつけた香料だったのだ。

野菜はおやつになることがないから、強い風味付けや香料の被害(あえて被害と呼ぶ)に遭うこともない。だから嫌いにならず、ここまで好きでいてくれた。

市販のいちごや桃の菓子も、無理に香料や色素をつけなくてもいいんじゃないだろうか。と思うけど、どんな五感の持ち主にも伝わるものを作るにはやはりそうしなければならないのか。普遍的なものを作るには誇張しなければならない。

お昼はぶりのあらと大根の煮物の残り、息子に焼いたけど食べてもらえなかったかぼちゃのグリル、納豆ごはん。

わが家は魚のあらが好き。スーパーの魚売り場の、だいたい上段の方(またはすみの方)にパック詰めでおいてあるいろんな魚の切れ端をいつも好んで買っている。ぶり、まぐろ、かじきまぐろ、たまにたらを買う。ぶりはだいたい煮物にする。

それでなにが伝えたいって、まぐろの切れ端ほどいいものはないということだ。だいたいスーパーのすみに置いてあって、200円ほどで、赤身のまぐろがぎゅうと詰まっている。それを見つけたらしめたもの。必ずかごに入れる。

まずまぐろのそれは骨がほぼなくてほとんど身なので、食べづらくない。

何にするかという、にんにくしょうゆをもみ込んで片栗粉をまぶした竜田揚げ。もしくは時間のないときは、バター醤油で焼く。肉よりも軽やかだけれどしっかり旨みがあって本当においしい。まぐろの切れ端ってこんなに便利なのに、なぜいつも余っているのだろうかと思う。うちでの定番メニュー。

夜はスペアリブの煮込み、残りもののお好み焼きや春巻きなど。

スペアリブは、オクラの乳酸発酵漬け(ケーキに使う予定)の漬け汁が余ったのでそれで煮た。いい発酵の香りがしたので、バクテーのようになりそうと思って。ゴーヤともやしと一緒に煮たら、塩味は強いけどやはりとてもおいしかった。少し薄めて、にゅうめんを入れてもよさそう。

春巻きは先週の残りで、にんじんのせんざりと玉ねぎを入れたの。春巻きづくりは楽しい。

野菜だけでなりたつ春巻きが好きで、たぶん私は春巻きの組み合わせもずっと考えていられるのではないかと思う。

マフィンよりももっとミニマムな構成で成り立つ、おいしい組み合わせが作れる料理。

先週作っておいしかったのは、ピーマンと長ネギ、塩。苦みと甘みがあって、最高だった。

食べ物の話を始めるとつい長くなってしまう。

2024.09.01(日)

誰かにとっての山に登るような行為が自分にとってはマフィンを作ることなのかもしれない。自然にふれて、見えるものや匂いや触れるものにしっかり感覚をつかう行為。頭で物事を考えがちな自分が唯一ほかの部分を使える行為。

昼ごはんははなまるうどん。ひやかけ。高松のうどんに比べてだしの味に驚きはないけれど、日常で食べるにはじゅうぶんおいしい。子どもにもやさしい。

打ち合わせがあり夕飯を作れなかったので、夜はかんたん、昨夜つくったお好み焼きと冷蔵ぎょうざ。

お好み焼きは今度公開するレシピで、ちくわとじゃがいもいり。卵が多めでキッシュみたいにカリッとした焼き上がりになる。

お好み焼きの概念って多分人によりさまざまで、当たり前だと思っているものがそれぞれの違うおもしろい食べ物。

料理家さんに教わったそれは私のより粉気がなくて、軽やかでよかった。

2024.08.31(土)

ちょっとしんどい局面で、何も書くことができなかった。小川町に行ったときのことを忘れないうちに残しておきたいのだけれど、今の自分にはデジタルデトックスが必要。携帯の電源も切っている。

昼は、息子に作ったチーズハンバーグの残りとお納豆ごはん。食べものと精神は直結しているもので、おいしいとかおいしくないを感じなかった。ただしょっぱかった気がする。

夜は空元気を出して、横田農場からもらったモロヘイヤで春巻き、緑なすに片栗粉をまぶしてあげたもの。モロヘイヤは葉だけをぎっしり春巻きに詰め、少しのチーズを入れてあげた。それはそれはおいしかった。農家さんのレシピ。

ただ、横田農場のモロヘイヤは生でもおいしいので、春巻きにするのはちょっともったいなかったかも。チーズはもちろんおいしいが、モロヘイヤの味が濃厚さにつぶされてしまった。

緑なすは片栗粉をまぶしてあげただけ。ちょっと塩をかけた。横田農場の直売所で、こうやって食べるとカキフライのようだと書いてあったので、やってみた。本当にとろとろになる。ただ、揚げる技術が自分のそれだとうまなく、このナスは生で食べても十分おいしかったなと思った。油を吸いすぎてしまった。

力のある野菜は、本当に余計な調理と調味がいらない。料理する必要が全くなくなる。

マフィンをずっと作っていると、小手先でバリエーションを出さなければと思い調味を加えてしまいがちだけど、そういうことではない。本当に塩と野菜のシンプルなものを作るくらいの勇気を持つべきだなと思う。

2024.08.29(木)

作品なのか、商品なのかと聞かれた言葉が重くてなまりみたいに胸に残っている。返事ができなかった。作品でも商品でもない。本の話。

間違えたら謝り、行き違いがあれば話し合い、ひとつひとつ処理しながらやっていくしかない。そうシンプルに思ってきたのだけれど、実際はそんなシンプルにたんたんと物事は片付かない。謝っただけではすまない取り返しのつかないこと、話し合いをしても気持ちよく解決しないことがある。

お昼は取材の合間に10分で食べたタリーズのバジルパスタ。どんな味だったのかよく覚えていない。バジルと蒸し鶏とじゃがいも。パスタにじゃがいもが入ってるの、食感が被っていて結構好き。

夜は数少ない友人とごはん。運良く当日予約がとれたので、新宿の好きなお店に行く。料理もお酒も何もかも素晴らしく適度。適度というのは値段でもあるし、量でもあるけど、一番は品揃えのバランスだと思う。あげたさつまいもに塩辛が添えてあるとか、リッツにねぎとろ(リッツにねぎとろ！)がのっているとか、使っている素材はなんでもないものの、ちょこちょこ気がきいた組み合わせで、ちょうどよくおいしい。それにしてもリッツにねぎとろ。

おいしすぎないおいしさが、お酒のともにはぴったりだと思う。

ざく切りトマトに桃屋のキムチの素をかけたものに感動した。これをトマトキムチという名前で出すところにも。このお店は尊い。店主さんが心からお酒を飲む時間を愛しているのがつたわるつまみ。

2024.08.28(水)

明日は小川町の農家へ行くので、手土産にオクラの乳酸発酵でケーキを焼いた。素朴だけれどおいしい。発酵のうまみが記事にしてみいて、じんわり噛めば噛むほど味がするケーキ。

ひと月も休んでいると作るものがまた少し変わってくる。これで完成なの？というくらいの素朴なものが今は好きなかもしれない。作っていくにつれて本当に、塩味でじゅうぶん。という気持ちに最近はなりつつある。オクラは乳酸発酵するといいいくせが出て、もともとが無個性に近い風味なので、この方がもっていきやすく感じた。

夏野菜がそろそろ終わりそうな気配。名残惜しい。秋はどんな野菜があるのだったか、一年経つといつも忘れてしまう。何を着たらいいのかわからなくなる現象と同じだな。

お昼は夫が作ったナポリタン、ソーセージ入り。マフィンにソーセージを長らく使わなくなって(野菜の味を邪魔するようで、動物性のものをどんどん使わなくなっていった)、買い置きしていたソーセージが余ったので、大人ふたりの昼ごはんに地道に消費されている。すこし味が薄くてケチャップとタバスコをどしどしかけてしまったが、目の前でやったのは可哀想だったかも。味はやさしくておいしかった。

夜はししとうのオイル漬けで焼いた鶏肉。工房ストローのししとうがたくさんあったので炒めてオイル漬けにしておいたもの、冷蔵庫にしばらく置いていたら油が固まってとろりとしていた。どんな状態なのか気になって試作したというわけ。

結果味は大丈夫だったけど、ししとうの風味は飛んでいたな。。オイルに漬ける前に加熱しすぎたのかもしれない。

オイル漬けは火加減が難しい。あと、いつまでもつのか期限がわかりづらい。

保存食のいい文献を探しているのだけどなかなか見つからない。

ご近所で仲のいい奥さんからLINEがきて、サモサをあげたんだけどお裾分けしてもいい？と。

サモサ。

サモサを家で作る方なんているのか。感動する。おすそわけしてもらったそれは、それはそれはおいしかった。

言われてみればサモサはインド料理屋でたまに食べるが、どんなものか意識したことがなかった。昨日、まじまじと観察した。

皮はさくさくしたパイ生地。ギーまたはバターを多めに入れるのでさくさくした食感になるよう。つなぎめが網目のようになっていて手が混んでいる。サモサを作るということは、たぶん皮から作るということだろう。その手間に感動する。

中にはじゃがいも、クミンやターメリックで味がつき、刻んだ青唐辛子かししとう？クミンシードとマスタードシード。スパイスは他にも入っている気がする。じゃがいもの潰し加減も絶妙で、口の中でほどけた。

だけどスパイスは強すぎず、やさしい。塩気が強すぎないから芋の甘みが残っている。

本当にうれしいお届けものだった。サモサはマフィンよりスコーン向きだろうか。

ご近所のAさんは、愉快で明るく料理好きで、味の実験が好きな楽しい方。お友達になってからいろいろな楽しみを分けていただいている。

この間はスイカに梅ジャムをのせて食べるとおいしい、と教えてもらった。

いつ会っても気持ちよくて、明るく愉快で、暮らしにいつもユーモアを見つけようとしている。こんなふうに住らしたいと思わされる。

2024.08.27(火)

子どもの頃から本が好きだった。10代の頃、新宿や渋谷のような繁華街へ行かなければならないときに、キラキラした人がたくさんいるカフェや華やかな人が行き交う街の中に居場所がなくて、身の置き所があるとすればいつも本屋だった。

ジュンク堂やブックファースト、紀伊國屋。都心で時間をつぶさなければならぬときは迷わず大型書店に行き、そこに身を隠すようにして時間を過ごしていた。今はなくなってしまったけれど、渋谷のジュンク堂には何度行ったことか。渋谷に行く回数は、ジュンク堂に籠る回数だったような気がする。

そこにいるといろんな本があって、自分に近い人が書いたのかもしれないと思う本があり、渋谷にも友達がいるように感じられた。それはだいたい、キラキラしている本ではなくて、やはり少し地味で、だけれど少しだけ光る言葉が散りばめられている本。自分と同じ部分で傷ついたり、わくわくしたりしているんだろうと感じられるような人が書いている本。仲間がいるようで嬉しくて、その人たちの紡ぐ言葉に確実に元気をもらっていた。今はそのときと比べて少し大人になって、つらの皮も厚くなり、都心の街でも平常心で過ごせるようになったけれど、やっぱり本屋では自分と同じような人の本を探してしまうし、それを見つけることに読書の楽しみがあると思う。

自分が作る本もそうであつたらいい。たくさんの人の上に届いて、華やかような本にはならないし、なれない。ただ、自分と同じようなことを考えている、同じような人が、手に取って、おもしろいと思ってもらえるような本になつたらいい。元気を与えられる本には内容上ならない気がするけれど、せめて同じような人に届き、なにか頭の中にあたらしい引き出しが生まれるような本であつたらいいと願っている。そんな本であるための表紙の見せ方、タイトルについて議論している。まとまらない議論は誰かを疲弊させ、そのたびに胃や胸が痛いけれど、考えて作っているのだということはみんな一緒だと思う。なかなか難しいのだけど、本を売りたい方、作る方、それぞれの事情を汲み取りながら折衷案を見つける作業。

昼ごはん: お好み焼き4品

レシピの特集で、料理家さんに4品のお好み焼きを教わり、その試食。

お好み焼きに新しい面白さを感じた。ある野菜や具材でなんでも作れる。家庭を救う料理だと思った。

お好み焼きで1冊本が作れないかと思ったけれど、さすがにコアすぎるだろうか。

夜ごはん: 塩納豆麻婆豆腐

昨年今井真実さんに教えてもらった[麻婆豆腐](#)のレシピがうちではずっと活躍している。いきなり水でひき肉をかき混ぜるところから始まる、画期的なレシピ。これだと火にかけて焦らなくていいので、本当に忙しい平日に助かるのだ。

といいながらこれをベースに勝手にアレンジしてしまっていて。。昨日は合い挽き肉、豆腐、冷蔵庫に残っていたなす、えのき、そしてたっぷりの納豆を入れた。

納豆と肉の味をしっかり感じたかったので、味付けは塩とごま油のみ。とてもおいしかった。納豆マーボー、大好きなのだ。

ごはんにもよく合う。

2024.08.26(月)

5時半の空は澄んでいて、見ていると冬の朝のような気分になる。リビングの冷房をつけっぱなしで寝ていて、原稿を書いていたら体がとても冷えていた。久しぶりに温かいコーヒーを入れたら妙にほっとして、夏が終わるのが嫌だったけれど、秋が来てもいいなと思う。寒い日に飲むコーヒーは格別においしいのだった。

書籍の原稿を出して、長かった数週間が終わる。

昨日ぎりぎりまで考えてもさっぱり出てこなかった文章が、今朝の頭ではすりと出てきた。

人は眠るとまた感覚が更新されるらしい。読みすぎてわからなくなった文章が、また新しく読み直せることに気づいた。

大事なことは朝にやろう。

昨日、お昼はカフェで原稿を書いている何も食わず。合間に持参していたマフィンを半分食べた。

夜は新橋で、フォトグラファーのHさん、道具店を営むRさんと台湾料理。

昔雑誌を作っていた頃に勤めていた会社の近くにある店で、10年ぶりくらいに来た。新橋に降りるといまだにあの時の気持ちがよみがえり、切ないようなきゅんとする気持ちになる。ここを歩いていたときの私はいつも心もとなかった。

Rさんから、香川県の大島の話が聞きたいと言っていただいて、私もお会いしたかったので会うことになった。実は香川の出身で、豊島で新しい事業をはじめようと思っているという。ドヨウビのインスタに書いていた大島の投稿を、つぶさに読んでくださった。細かなところまで、お話するともう知っていてくださって、こんな風に読んでくださっている方のいることが嬉しかった。

近くの島で何かをしようとしている、近い人がいることは心強い。ましてや人生の先輩でもある。私はまだ大島にすぐ何かができるわけではないのだけれど、また来週、大島へ行く。

2024.08.24(土)

前職の先輩(Tさん)が本屋をはじめた。それを訪ねに、車で山梨まで行った。

ワンルームくらいの小さな部屋には200冊の本が詰まっていた、その大きさと、品揃えがとてもちょうどよくて、Tさんらしかった。いい本屋だと、入ったとたんにわかった。絵本と自分の本、4冊を持ち帰った。

あいうえお順や著者順に並んでいるのではなく、店主の思う法則によって本がランダムに並んでいる本屋の書棚のことを「文脈棚」というのだという。食のエッセイのとなりに星の本があって、そこには店主が通じると感じたなにかの想いがある。その並びを説明せずとも理解し共感する人もいれば、わからなくて知りたいと思う人もいて、そんな価値観を交換しあえる、会話の生まれるような本棚だった。眺めているだけでお酒が飲めるような、味のある本棚。

本屋をやるということにはずっと興味があって、鎌倉へ越してからその気持ちが強くなっている。いわゆる文脈棚のある本屋が近くにないからだ。たとえばドヨウビの壁一面が本棚で、そこに自分が好きな本を自由に並べるのはどうだろう。

食の本、好きな言葉が並んだ本。私のマフィンを買いに来てくださる方は、きっと同じようなものに興味をもたれる気がしている。店は人そのものであるから、無意識にそれがあらわれる。本屋もTさんそのもので、なんだかすごいいいと思ったし、好きなことに熱意を割いている感じに、私はとても励まされた。励まされたくて行ったのだと思う。

ほぼ本屋目的で行って帰ってくるだけの旅だったが(あと、息子のためにぶどう園にちょっと寄った)、お土産が本というのは他の何よりいい。ずっと手元に残り、その時に選んだ心境ごと、その街の思い出になって残る。なにもない町でも、いい本屋がひとつあれば、それだけでそこへいく理由になるのだなと思った。

昼食: サービスエリアのあったかい蕎麦。玉ねぎ天。

むすこのうどんを買うついでに頼んだ蕎麦。すっかり冷たいのを頼んだつもりだったが、思いがけずあつあつのがきた。

冷たい口で待っていたので面食らった。夫に半分を手伝ってもらう(押し付ける)。あつあつだけど、玉ねぎのかきあげがおいしかった。ただ、かきあげはサクサク派なので、やはり冷たいのがよかった。

夕食:

作り置きのごようざ、出来合いの惣菜(焼き鳥、コロッケ)、ごぼうの唐揚げときゃべつをあえたサラダ
全部茶色で笑った。

ごようざはずっと日々作りおいている。料理家のSさんのレシピで、私にとってはバイブルのよう。いろんな野菜で勝手にアレンジして作っている。毎週のようにごようざを食べているし、忙しい日や今日みたいな帰りが遅くなった日に冷凍してあると本当に助かる。

近所のスーパーにたまにあるごぼうの唐揚げがすごく好きで、見つけるとよく買う。キャベツの千切りとあえて、お酢やナンプラーや白だし、気分によって味付けをかえてあえて食べるのが好きなのだ。揚げてあるから油分がきゃべつに回って、油なしでもいい感じになじむ。

2024.08.23(金)

この頃は朝5:30にめざましをかけて起きている。そこから2時間が1日のゴールデンタイム、いちばん冷静な頭なので書きものにちょうどいいと気づいた。

朝起きたら遠くの空が朝焼けで綺麗だった。どことなく冬空のように見えて清々しい空気が吸えそうな気がして、窓をあけたらむわんとした熱気。蝉の声。まだまだ夏だった。でもまだ夏が残っているのはちょっと嬉しい。

書籍の原稿も週末には一度入稿して、長かった夏休みを終えるような感覚。来週からは取材もぽつぽつ再開する。

ここ1ヶ月で3つの仕事が飛び、2つの仕事が延期になり、思いがけずとても時間が空いた。こんなこと独立して以来初めてだった。正直いって動揺したし、今も落ち着かない。

ただ、それは書籍に集中しろということだったのかもしれないとも考える。

仲のいいカメラマンさんが、作品を作るために時間を作ろうと思ったら2週間面白いほど仕事が入らなかったと言っていた。そういうふうにできているのかもしれない。

フリーランスは仕事をもらってこそその部分があり、でもそこに依存していると、自分というものがなくなっていく怖さがある。

かといって自分の仕事を自分で作っていくことはすごくエネルギーが要り、恥かしさを晒すことでもある。でも、やはり私はその方が気持ちいいのだろうなと薄々思っている。もう、なんでもやることはできない。

制作が段落したら、また忙しくなるのだろうか。ならないないのか。少し先の未来もよくわからない。もしもまだ時間が空くならば、なにをしよう。勉強をしようか。

思いがけず時間の余裕がある、本当に久しぶりの夏休みみたいなひと月だった。

これからは昼ごはんとかごはんの覚書をかたんに書いていきたいと思う。

食事の話をするのは楽しい。

昼食: 玄米と鶏ハムのサラダごはん(工房ストローのズッキーニ、中野木のいんげん、SHO Farmのししとう)

午前中病院の予定があったので、車の中でさっと食べられる弁当に。

ジップロックに玄米、昨夜の残りのズッキーニと鶏ハムのマリネ、いんげん茹でたの、青唐辛子炒めたのをざざっとのつける。

昨日インスタで玄米のサラダボウルを食べている人がいて、なんとなくそのイメージで。

仕込んだばかりの赤唐辛子の酢漬けもかけて、チリソースと魚醤をざっとかけて、食べるときにワシワシとかき混ぜた。

おいしかった。ごはんと同量くらいに野菜や肉の食感がある料理が私はとても好きである。

玄米はうちでは私にしか人気がないのだけど、この間山形で米農家の川原さんからいただいた品種(ミルキークイーン)が、もちもちしていて食べやすく気に入っている。

サラダと混ぜて食べられるのは、白米にはない玄米の強みだと思う。パラパラしてるから、水気の多い野菜にも合う。

チリソースと魚醤で食べるごはんの味もすごくよかった。

ズッキーニは工房ストローの伸一さんから。いんげんは山梨の中野木さん。ししとうはSHO Farmの、前にマフィンで使って余ったものを冷凍していたやつ。ふだん自家用には農家さんの野菜を使うことはあまりないのだけど、思いがけず集ってぜいたくなごはん。玄米はマフィンにも入れられそう。

夜:いわしとピーマンとなすのオイル蒸しに大豆のフムス

先月の撮影で作った大豆のフムスが冷凍してあった。店の冷凍庫を整理していて引っ張り出した。もったいないので夕飯に。鎌万でいわしが安かった(3尾250円、大きい)のをなすとオイル蒸しにして大豆フムスを添えて、ハーブ塩とオリーブオイルをたっぷりかけて一緒に食べる。大豆フムスにはんにくも入れず、ゆで大豆を潰してオリーブオイルと塩をただけでかなりさっぱり。マフィンにはこのくらいがいいけど、料理ならにんにくをきかせてもよかったな。

あとは肉じゃが残り、鶏ハムとズッキーニのマリネの残り。

私は夜ごはんを食べない(ビールを飲む)ののだが、よく考えたらごはんにはあまり合わなかったかもしれない。

2024.08.22(木)

昨日お会いした彫り師の方が、その仕事を選んだ理由を「ずっと残るものが作りたかった」と話していた。長く広告の仕事をしていたから、なおさら残るものが作りたかったのだと。

物理的に長く残るものをずっと作り続けている人はすごい。

私のマフィンは食べれば消えてしまう。ウェブの記事はどんなに頑張って作っても、物理的な形には残らない。

今年本を作って、すごく重たい作業だと感じた。そして今は怖い作業だとも感じている。

彫られた絵はずっと残る。文章も写真もそうだ

その怖さを背負うことが、形に残るものを作る代償なのかもしれない。

今日はトマトのビネガー漬けを作った。

午後からうちに撮影が入るので、リビングがこれ以上ないほどすっきりしている。

昼食:空芯菜となす、ねぎのスパゲティ

お昼に作ったパスタが面白かったのでメモしておく。

たっぷりの油でねぎを炒めて、横田農場の空芯菜(ちょっと萎れてしまった葉っぱ部分)、冷蔵庫でねむっていた小さいピーマン(ししとう?)、なす、子供用に買ったのにまったく食べてくれなかった無塩石ソーセージ(皮なし)をじゃじゃっと炒め、強めに塩をきかせて、塩多めでゆでたパスタをフライパンに加えてあえる。ゆで汁も塩気足しのためちょっと加えた和風パスタ。

空芯菜、いつもはたっぷりのにんにくと油で中華炒めにしていたが、こうやってパスタの具にすると少しの水分が入るからか、ぬめりが出た。なんと、空芯菜もぬめるのか。新しい発見。取材前なのでにんにくはなしにして、代わりに焦がしたねぎ。全体にシンプルな塩味なのだけど、このねぎの焦げが、いうまみになっていてなぜかまとまった。なすもジューシーでおいしい。

野菜と小麦はシンプルな塩味だけでも、油の量とちょっとのアクセント(今回は焦げ)で飽きずにまとまり、おいしく食べ切れた。パスタのシンプルさはマフィンのそれにも似ていて、おもしろい。

油はオリーブオイルより、米か菜種がいい。オリーブオイルは野菜の味を消してしまう気がして、私はあんまり使いたくない。パスタもその方が好き。

夕飯:トマト肉じゃが

(安かった牛の薄切りが、値段のわりにとてもおいしかった。夏の肉じゃがにはトマトを入れる。合わせて酢を入れるのが好きだが、息子が酸っぱいものを食べないので今回は見送る)。夫が作った。甘いだしが染みっていてとてもおいしかった。

夫が作る煮物は私のそれよりもずっとおいしい。たぶん砂糖をしっかり入れているのだと思う。

私はつい砂糖の量を減らしてしまって、だからあと一歩の中途半端な味になる。

自分の作らない料理は、作っている状況が見えていないから、食べるときの罪悪感がない。だから無条件においしい。

それが砂糖や油のおいしさだっているのである。おいしければ。

外食も同じ原理だな。

2024.08.21(水)

書籍のタイトルがもうすぐ決まる。がつんとストレートにしたいと思っている。余計なことばを入れずシンプルに。でもシンプルだと人目を惹かない可能性がある、書店で仕入れてもらえるのか、みたいなやりとりを悶々と繰り返している。

やたらに売りたいわけではない。そもそも私の本が、やたらに売れるわけがない。

ただ、届いたらいいと思う人に届く本になってほしい。

そのためには何が必要なのか、みんな迷って、思うことをぶつけあっている。

私の本を、それだけ同じような思いで作ってくださることが、

もう本当に一生頭が上がらないほどにありがたい。著者の名前を私だけにしたくない。

誰も口をつぐむ人がいないのが、いまのチームのよいところだと思う。

なにかひとつでも違和感があれば発する。それはいいことで、ただそれゆえに決まらない。

なんでもスムーズに決まり、簡単に答えが出ればストレスがない。

でも今はそうではないから、日々ずっと胃の中にしこりみたいな胸焼けみたいなものがある。

文章も、ずっとひとり折衝をくりかえしながら練っている。

今朝はパプリカのジャム、赤唐辛子の酢漬けを作った。

瓶詰めがどんどん増えて、なんだか魔女のような気分。

2024.08.20(火)

ここ一週間ほどずっと保存食を作っている。野菜を順番に調理して、日持ちする形で加工している。きっかけは山形の工房ストローの野菜を大量に引き取ったことから。たくさんの方に持ち帰っていただいたが、やはり茄子がたくさん余った。店をひと月休むと決めていたのでマフィンにはできず、ただ自家消費だけしてしまうのはもったいない。保存することでよりおいしくなり、生かせるような知恵がないかと考えて干し野菜からはじめてみた。

小川町の横田農場からも、今月は野菜が多く取れて困っているとの連絡をちょこちょこもらう。なすが5kg、オクラが2.5kg。私は横田さんの野菜が本当に好きで、やはりそう言われるともったいなくて引き取らない手はない。

今年の夏もここ数年と同じくやはり異常な暑さで、普通に暮らしていれば体感で「しんどいな」という程度だけど、野菜を作る人にとってその暑さはかなり深刻な模様。まだ現場にいけないので話が聞けていずわからないが、メッセージのやりとりからも、小川町の横田さんはかなり疲弊しているのがわかる。いよいよやり方を変えていかなきゃならないのか、と野菜に添えられた手紙にも書かれていた。

この暑さで野菜がとれすぎる週があり、収量にもむらができる。できることは私たちがとれている野菜をしっかり消費すること。その意味でひと月休むというのはやはり無責任にも感じていて、今週はお世話になっている農家さんから一斉に野菜を仕入れた。

いい機会だから、いろいろな保存食にしてみようと思ったというわけだ。そんな経緯で原稿半分、保存食作り半分の生活をもう数週間続けている。

野菜はひと通り干してみた。きゅうり、オクラ、なす、ゴーヤ。覚書だがきゅうりは干しにはあまり向かない。うちは天日干しができない(カラスがひどい)ので、室内だといまいち湿気が飛ばず、へたすると茶色くなり、腐りはしないものの味がよくなる。干したあとにすぐマフィンにできるようなセミドライ程度に活用するのがベターなので、きゅうりは長期保存の選択肢として干しはNG。逆になすはすごくいい感じ。干した方が生よりも格段に扱いやすくなる。うまく水分も抜けやすい。ゴーヤもかなりいい。オクラもいい感じで、甘みが出た。

オクラは横田農場からすべて買い取ったのでたくさんあって、塩水発酵をしてみている。数日経ってすごく面白い仕上がり。ぶしゅうとビンから泡が溢れ出した。香りもいい。昔パン屋勤め時代に酵母をひたすら起こしていた、その時の楽しさをちょっと思い出した。発酵はやたら人を惹きつける力がある。ぶくぶくと泡が出ていくさまは、海の波を見ているのと同じ気持ちになる。ずっと眺めていられて、気持ちが落ち着く。

もうひとつは酢漬け。オクラ、青唐辛子、赤唐辛子もやってみようと思っている。それから漬物。きゅうりはこの形がいちばんベストのようだ。塩をすりこみ、ざらめと酢で。

トマトは今オープンで低温でドライにしている。それはオイル漬けに。ビネガーで漬けたピクルスも作ろうと思っている。あとはトマトソースだろうか。SHOFarmの畑で仕込んでいたトマトソースがおいしそうですっかり気持ちが持っていかれた。

ジャムはピーマン、きゅうりで仕込んだ。明日はパプリカを作る予定。こう書き出すとずいぶんたくさん仕込んでいます。9月にいろいろとマフィンにしていく予定。

野菜を保存する術を知することは、野菜の未来に対する微力ながらの対抗になるんじゃないかと思う。少なくともマフィンを作る上で、自分にとっては。もう少し色々な調理法を勉強してみたい。ensoの藤井シェフにきいてみようか。

今までほぼ独学で作ってきてしまったから、書籍が落ち着いたら、野菜の生かし方をもう少し学んでいきたい。

2024.08.19(月)

昨夜はとてもいい時間だった。編集さん、営業の方、フォトグラファーさん、そしてあかりさんと皆で食事。みんなとてもよく食べ、飲んだ。

あかりさんのトークイベントも興味深かった。食材の組み合わせをどう考えているかという質問に対して、たとえば白菜としらすのカレーなら、それをアイドルグループに例えているという話があった。白菜が主役のアイドルにしたいというところからはじまり、うまみと満足感のために動物性たんぱくしつは必要だが、それが肉だと強すぎてアイドルがたたないから(バックダンサーの顔が濃すぎてボーカルに目がいなくなってしまうようなイメージだ)しらすを選んだというエピソード。ものすごくよく理解できた。

あかりさんの食材選びは、食材を食材として選んでいるだけじゃないところがおもしろい。時に擬人化したり、色を主軸に選んだり。僭越ながら、私もそこにすごく共感している。ちょうどいま書籍でもそんな内容のコラムを書いていて、重なった。

見た目や

組み合わせを考えて楽しむという発想は、料理を確実に楽しいものにする。あかりさんのレシピがいつだってワクワクする楽しそうなものに見えるのはそのためだ。手軽さやおいしさや時短や、あれこれ創意工夫をこらしているいろいろな料理本が出されているけれど、正直時短ばかりでは気持ちが満足できないし、かといっておいしさに寄りすぎてもそれを作る時間がない。

組み合わせというのは料理の新しい提案にならないか。レシピに寄りすぎず、組み合わせを考えるその頭の中を解剖するような説明的な料理本が一冊あったらおもしろいのではないかな。なんてことを考えながらお酒も飲んでいるので口が回り、いろいろなことをぺらぺらと話してしまった気がする。なにか変なことを言っていないかが気がかりだが、とてもいい時間で、このチームでまた何かものづくりができる日が楽しみだと思った。そのために私も頑張ろう。お盆明け。

2024.08.18(日)

何日か気持ちが飛んでいた。お盆の非日常感と重なって、今が何日で何曜日なのか、自分が何を日々していたのかよく思い出せない。一日中書籍のことを考えながら、息子と過ごし、食事を作り、食べ、野菜をしたごしらえしていた。何日ぐらいそれが続いていたのかわからないけど、今年のお盆はそんな状態でどこにも行かずに終わった。

今日記を開いて、金曜になにか書こうとしていたことを知った。多分しんどかったのだと思う。

書籍のコラム、少しだけまとまりが出てきた気がする。まだ細部の詰めは全然足りないが、どこに着地したらいいのかわからず浮遊していた状態からは少しだけ降りる場所がわかった。

きっとしんどいだろうと思っていたので、それにしてもまだしんどさは足りない気がするが、あと何回か自分を絞ってみよう。元来わたしはしんどいことが嫌いじゃなく、負荷が好きな生き物なのだと思う。

今朝は久しぶりにマフィンを焼いた。これから納品へ。

夕方からは、長谷川あかりさんのカレーの本の出版記念イベントへ。編集を担当させていただいたはじめての書籍。久しぶりにみなさんに会えるのも楽しみ。

麻布台ヒルズでイベントがあるので、はじめて麻布台ヒルズというものに足を踏み入れた。ビルが高い。見上げきれないくらいに高い。早く着いたのでスタバに入ろうと思ったのだが、麻布台ヒルズには何棟かあるようで、どこにあるのかわからない。ガーデンともうひとつ何とかいう建物があるらしく、スタバがどちらにあるか何度もビル名を確認したはずなのだが、Googleマップを開くとすでに忘れている。その作業を5回ぐらい繰り返し、歩き回ってようやくスタバについた。

都内の、Googleマップを開いても自分がどこにいるかわからない、周囲の尺度があまりに大きい街の雰囲気がとても苦手だ。自分が立っている点が不明瞭で、右か左か、どの道路にいるのか、歩道橋か横断歩道なのか、なにもかもわからないくらい大きな街。鎌倉にきてよりそれが苦手になった。さて、そろそろ書店へ行かないとならないのだけど、多分また迷う。

2024.08.16(金)

まとまった分量のコラムを書くのが辛い。書籍にするためのコラムは、何かを明確にしなければ書けない、

2024.08.15(木)

お盆はいつまでなのだろうか。夫は今週いっぱい全部お休みだと言っていた。午前中から息子と海に出かけた。

会社員の夫は、月金まではみっちり仕事をしているが、土日は本当に休んでいる。子どもの面倒を見てくれるので休みとは言えないのかもしれないが、それでも仕事は一切しない。

そのメリハリがわたしにはない。

休みとは何も仕事のことを考えない状態のことなのだとしたら、私には休みがないかもしれない。

この間は息子と横須賀線に乗り、息子の希望のままに大船から逗子までを4往復してきたという。すごい。休日だ。

私にはそのお付き合いが今のところできそうもない。心の中にある未整理な原稿ややることをいろいろと思い出し、邪念にあふれてしまうだろう。なんだか自分がちいさな人間のように、悲しい。

今日もこつこつ、細々と書籍の原稿だ。野菜が続々と届くので、明日は下ごしらえをする。

原稿にもあんまり時間をかけすぎてもいけない。そろそろ仕上げに入らなければ。

適した締めが見つからなくて、全体的に7割くらいのまま置きっぱなしにしている。

もしくはちょっと距離をおいた方がいいのかもしれない。そんな段階になってきた。

海に行った2人は、お昼はハンバーガーを買いに行くのだった。

ハンバーガーってなんか休日っぽくていい。わたしも途中から加わって一緒にハンバーガーを食べようかなと思っている。

2024.08.14(水)

普段使っていなかった部分が使えたような2日間だった。山梨の編集者の方に、北杜から甲府まで案内していただいて色々なところを回った。評判を聞いていたお店(sundaysfood)や、はじめて知った素晴らしいカレー屋さん(eatsinspace)。豊鮎ではえんがわとげそ揚げの食感に驚かされた。知らなかったものにふれ、シンプルに美味しいとかきれいという気持ちだけで満たされた。直感的に決めた旅だったけれど、行くことができてよかった。休みをとるなら、世間のカレンダーにあわせていくべきだということも実感した。お盆だから周囲からの連絡がこない。それもまた気持ちの余白になる。

北斗で訪ねた農家(中野木さん)が「自分が畑をやっているのは本質的には自分のため」というような言葉(正確には、自分は生産をしているようで消費をしているという表現だった)が最近考えていたことに重なって、深くならずいてしまった。

ワインとビールを作る98wineryのオーナーさんのすがすがしい人生観と(目に見えない不安はもたない。目に見える恐怖はとりのぞけばいい)、結局はお酒を飲んで楽しく生きていれたらいいというスタンスも、一瞬で好きになってしまったカレー屋(eatsinspaceさん。カレー屋なのになにかを食べる場所という名前もまたいい)の店全体にあふれていた、純粹に好きなものだけを集めたような内装と、好きなもの一択を差し出す潔いカレーも、全部誰かではなく自分のために起点にあって、だから人の心を動かせるものなのだと思う。そんな意味でたくさんのいいものにふれた。

そして、編集者のTさんが作った本。この本のために山梨へ行ったのだが、それに対してなにかを書くにはまだ言葉が足りない。(Tさんがもし読んでいたらと思うとなおさらに手軽な言葉はかけない)。けれど本当に良い本だと思った。

人に届ける意味のあるものだと感じた。でも、意味がある、ないということではないのかもしれない。

なんでも難しくかんがえなくていいんだというのが、2日間のまとめ。少しだけゆるんだ頭でまた原稿に向き合ってみたい。

2024.08.13(火)

今日から山梨へ1泊で行く。案内してくださる方がいて、ある農家さんの畑へ連れていってくれるので5:00起きで列車に乗る予定だった。目が覚めたら6:12だった。化粧もなにもせず6:24に家を出たがもちろん特急には間に合わない。やってしまった。

仕事じゃなくてよかったと思う(いや、本当は絶対だめだ。ごめんなさい)。起きた時間が出る時間だったというやつは久しぶりだ。昨日アラームをかけずに寝たもよう。もはやいつ寝たのかすら覚えていない。気絶したのかもしれない。

この間書籍を撮影しているチームで、どうしようもない遅刻をした時どうするかという話になった。Iさんが松本で撮影の日に、目が覚めたときに撮影開始時間だったという話。本当にあった怖い話だ。フリーランスに明日はない。

そんなときどうするか、怖いよね。怒られるの、みたいな話になったとき、カメラマンのUさんが「どうしようとかじゃない。ただまっとうするだけ」と話していて妙に納得してうなずいた。その言葉に尽きるし、その言葉は深い。あの時アラームが鳴っていたらとか、どうあやまろうとか、そういうことに心が逃げそうになるがそうじゃない。いま事を起こしてしまった自分がこの先どうやっていまの自体を最低限の迷惑で切り抜けるか。果たされた役割をどうまっとうするかしか、選択肢はないのだ。

今日の私なりのまっとうは、とにかく急いで、つぎの特急に乗り込んだこと(1時間寝坊したのに特急を1本しか逃さなかったことは不幸中の幸いだった)。

案の定指定席は埋まっていて、いま、車両と車両の合間の連結部分でこれを書いている。意外とここにも人がいる。

自分がなってみなければわからない世界がある。

朝ごはんにあんぱんを食べた。なにも余裕がなくてさっきKIOSKで買ったあんぱん。

普段はあまり買わないけど、裏面をみたら10月まで日持ちするらしい。どういう原理なのか。

あんこはもちろん中国製造だ。でも、そんな日があったっていいのだ。甘みを与えるだけで、今日は十分なのだ。

そして、急いでいたら大切なピアスを片方落とした。これはちょっと悲しい。長く着けてきた大事なピアス。

もう少し探してみるが、なくしてしまっていたとしたら、いさぎよく諦めるしかない。いろいろと新しくする時期だということなのかもしれない。自分も。

2024.08.12(月)

良いものを作るにはそれに没頭し続ける時間が必要なのだと思っていた。もちろんそれはある程度必要だ。けれど、時間をかけてそれに取り組む努力と、時間をかけてそこから離れてみる勇気のどちらもが 필요한のだと思います。はいはじめてきた。

誰かの書く文章を吸い込みたくて、いろいろな本をつまみ読みしている。必要もないのに、この頃はカバンに3冊は詰め込んでいる。本を出すくらいだから、どの人も文章がうまい。うまいのだが、うまさの中にはジャンルがある。20年以上前の高山なおみさんの日々ごはんを読み返した。ちょうどこの間、クウクウ出身の料理家さんと仕事をし、クウクウのあった頃の話聞いていたから、よりオンタイムな気持ちで。

当時の高山さんは料理人として働きながら、料理家として本を作り始めた初期でもあって、本を作ることに向かう不安定で高揚した感情が書かれていて、なんだか他人事と思えず食い入るように読んでしまった。こんな感情で読み返す日がくるとは思わなかった。

10代の頃高山さんの文章を飲むように読んでいた。いま読み返しても、それは魅力的で、ただ文章としてはととのっていない。すごく正直に心の中に浮かぶ物体を外に出している。

読む人によってはそれは意味不明かもしれない。でも、ある人にとっては、それはもう前のめりになるくらいに求めている共感の言葉なのではないかと思う。高山さんの感情がぶわっとそこに吐き出されている。

Googleドキュメントで原稿を書いていると、青線がよく修正が入る。私の書く言葉は、時折文法的に間違っているらしい。

仕事のくせですぐに戻り直そうとしてしまう。でも、書籍の原稿に関してはそれでもいいのではないかな。です・ますとだ・であるがひとつのコラムに共存していたって、生かすと活かすとふたつの表記が混在していたって、句読点が適切な場所に入っていないって、それでいい。いまの私にとって発したかったことはそれなのだから。

読み手のことを考えたい。頭に入ってこないものは作りたくない。ただ、綺麗な言葉でかたづけたくはない。

今日も朝から作業。鎌倉のスターバックスに、もう6日は連続でいる。アイスコーヒーを氷をいれずに作ってもらうことを学んだ。

2024.08.11(日)

昨日も1日書籍の原稿。今日も原稿。家にはかわいい怪獣がいて何もできないので、午前と午後で場所を変えてどこかのカフェで書く予定。

世の中はお盆で、私たちも休みだが、夫には息子をずっと見てもらっていて本当に感謝しかない。思考は杭のようなもので普段ある程度でとどめられていて、そこから時々ちょろちょろと水が出てくる。それがはっとする気づきになる。

今、その杭を数日かけて外す作業をしてきたような状態で、川が開通してきた。思考が出てきやすくなっている状態。

それを全部一旦文章に起こして、自分の思考を余さずどこかに貯めておかなければいけない。ここで何もせずにいると、再び杭がかかってしまうし、流れていった思考は無意識のまま海の方に行ってしまう。それは時間の問題で、だから今やるしか仕方がないのだ。

ライターとして独立してから、去年は文字通り100本ノックのようにあらゆる文章を書いてきた。小さなカタログのキャプションから、長いインタビューまで。書くのが辛いこともたくさんあった。それは書けないからではなくて、自分が共感しきれていないことを、きれいな風になんとか言葉にしなればいけなかったから。

それはもうやめようと、今年はいくつかの仕事を見直した。今、昨年よりもいい心の状態で文章に向き合えているのは、書いているものごとに基本的に違和感がないからだと思う。この日記然り、思うことを思うまま、できるだけ正確に言葉にできる場所があることは自分の精神良好につながっている。

ただ、それが書籍になるとまた別だ。書き直しがきかない。感じていることをなん度も推敲し、まず嘘がないか、続いて読みやすいか、最後におもしろいかを順に考えて、小さな言葉の入れ替えから、大きな段落の削除まで、あと何度やれば済むのだろうというくらい無数に繰り返している。

言葉はなまものだと思ふ。なまものであって、精密機械。ひとつの部品が違えば全体の動きが悪くなる。

詩や歌詞に最近はとても興味がある。短い言葉にまとめるまでに、何万字の言葉を思い浮かべ、書いたのだろうと思う。

ぽんと発せられたシンプルな言葉がぐいと心にくることがあるが、それは基本的に偶然ではなくて、その「ぽん」の裏にはいろいろな思考が重ねられてきている。ぽんは、なかなか出せないものなのだ。

今日もぽんを出すために何千字も連ねると思う。

2024.08.10(土)

野菜のコラムを書くのが楽しい。

書籍の構成の中に、大きなテーマで数千字単位で書くものがいくつかと、それぞれの野菜について300字ほどで書くものがある。長編コラムはまだだいぶ時間がかかりそうで、頭から湯気を出しながら、何度もオペを繰り返しながら書いているのだが、

合間に書く野菜のコラム(短編)の楽しさよ。

ひとつひとつの野菜に対する自分の認識が、いざ書き始めると思った以上にまとまっていることに気づく。そうか私はこんな風にこの野菜をとらえていたのかと、文章を書きながら気づく。

玉ねぎは私にとって身近な相棒で、白菜は少し尊敬をとまなう存在。トマトは不器用だけど憎めない人気者。

そして、どうやら今の自分が一番好きなのは菜の花らしい。

書いていたらどんどん野菜への想いが明確になってきた。この作業、とてつもなく楽しい。

今まさにやっていることだけれど、野菜について書き続けるコラムが仕事になったらどんなに楽しんだろうと思う。

私は野菜の専門家ではない。栄養学や味のことに取り立てた知識をもっているわけでも、資格をもっているわけでもない。けれど、偏った窓口ではあっても、ある一点の窓からずっと野菜を見続けている。だから言いたいことが実はたくさんあることに気づいた。もはや野菜のオタクだ。

野菜についてもっと話したい。思うことが止まらない。

止まらないが、長い方のコラムをやらなければ。現実に戻ろう。

2024.08.09(金)

私の母は地震狂で、幼い頃からいつも地震に対するアラートを家族に投げていた。都心に出るときはいつも、地震が起きたら危ない場所かもしれないから気をつけて、と「忘れ物ない？」と同じくらい気軽に念を押してきた。NHKで特集される地震予知の番組は必ず見ていたし、ネットの情報から～日後に地震がくるらしいとか、発信元のあいまいな情報も余すことなく私たち家族へ伝えてきた。

母のことは大好きだ。けれど、大人になっても常に地震への恐怖が頭の片隅にあるのは、良くも悪くもその影響だと思う。友人に指定された料理店が新宿の雑居ビルにあるとどきりとするし、かすかに胸がざわつく。頭上に看板がたくさん下がる繁華街を歩くときには、それが落ちてくるあらぬ想像をしてしまう。地面がうねるような大地震の光景が、ときどき頭の奥に浮かぶ。間違いなく小さい頃からえも言われぬ恐怖心を抱いてきたトラウマのようなものなのだと思う。

怖いと思うことの何割か、おそらく半数以上は「知らない」ことが理由にあって、その中の何割かに「目を向けていない」があると思っている。現実を見たくない、知るのがおっくう、日常からそちらに気持ちをそらすのが面倒。それが漠然とした恐怖の感情につながる。

逆に言えば「目を向ける」を先にやってしまえば、ある程度物事が整理されて、起きたら起きた、たんたんと目の前の状況に向き合うしかないのだと思えるようになる。そう思えるようになっただけで、漠然と地震が怖かった子どものころよりは少し大人になれたのかもしれない。

そんなわけで昨夜は重い腰をあげて、久しぶりに防災リュックを開いてみた。1年以上前に賞味期限の切れた息子の携帯用ミルクがたくさん出てきて、苦笑した。全部捨てて、今朝の缶ゴミに出した。かわりにサトウのご飯をネットで買った。今日明日には届くはずだから、それを詰め直そう。

防災に関する備えは一般的な家庭よりまったく足りていない気がする。それでも、手を動かすといくばくか気持ちが楽になった。やれることに向き合っているしかないという気持ち。

歳を取れば取るほどに、家族だけでなく、災害が起きたときに身を案じる大切な人が増えていく。みんなが同じ目に合うが、みんな助かったらいいのと思う。

思春期の頃はアラートをかけてくる母がうとうとして、私はそんなにも生にすがりたくはないな、と思っていたことすらあった。でもそれは違って、大人になるにつれ大切な人が増えていくから、母は呼びかけていたのかなと思う。自分の生のためではなくて周りの大切な人のために。

話が大きくなりすぎてしまったけれど、言いたいのは「怖いことの何割かは目を向けていないから怖いのだ」ということ。目を向けられていない原稿に今日は取り掛かろうと思う。

2024.08.08(木)

ここ数日の私は落ち着きがなく、むしようにお腹が減っている。特に午前中の今頃は朝ごはんを食べてすぐからずっと空腹を感じている。頭の中でなにかが常にエネルギーを出しているよう。

文章は本当になまものだ。水の中にいい感じで浮かんでいる物体も、ふと目を話したり、息継ぎをしている間にふにやりと形状が変わってしまうし、運が悪ければ消えてしまう。ずっと見張っていればまた出てくるわけでもなくて、別の川へ泳ぎにいったり、まったく違うことを始めたり、そこから離れていると、忘れた頃にまたいい感じなものが出たりと出てくる。すかさずそれを書き留めないと、またすぐ消える。

昨日ido(書籍のデザイナー)と話しに行き、悩んでいたコラムの冒頭の輪郭にヒントをもらった。今朝早くから書き始めて、少なくとも今までとは違う方向性で筆が進んだ。正解かはわからないけれど、新しい輪郭が見えた。こっちでいいのか。つまらなくはない気がする。少なくとも自分の本心がかかれていようには思う。

間に店の片付けをしたり、別の作業を挟んでいないと、なまものはすぐに状態が悪くなるので、つかずはなれずを繰り返している。あと3週間、この作業を繰り返す。落ち着きのない8月に入っていく。

マフィン焼くことは、こういうときにとってもいい息抜きだった。

原稿を書けばマフィンが焼きたくなり、マフィン焼けば原稿が書きたくなる。

さっきコーヒーを飲んでごまかしていたが、やっぱりまたお腹が減ってきた。なにかの成長期なのかもしれない。

2024.08.07(水)

やらなきゃなと思いつつやれていない、誰かに頼みたいこと。

生協のカatalog(紙)をもう廃止してもらうこと。(電話をかけないといけないそうなのだが、電話番号がどこにのっているかわからない)。玄関脇の納戸に目隠しの布をあてがうこと(寸法をはかると、突っ張り棒を吟味して入手するまでの気が重い)。割れた食器の処分(そのためにゴミ出しの日程を調べることができない)。

ぜんぶ合わせても1時間くらいで終わるはずなのに、やらないまま2年くらい経っている。書いてみたら共通点は「調べる」ということだと気づいた。仕事でならリサーチするのに、不要不急の調べ物にはとことん腰が重い。いや、私は仕事であっても基本「調べる」ということが苦手だ。たくさんの情報を読むことが苦手で、文字列を見ていると2分くらいで眠くなってしまう。膨大な中から何かを得ることに精神的な苦痛を覚えやすいたちなのだと思う。

だっ広い100円ショップでものを探さなきゃいけないときと同じ、途方も無い憂鬱を感じる。

小さなこびとがやってくれないだろうか。

2024.08.06(火)

店を休む今月だからか、しめし合わせたように体調を崩していて面白い。半年以上ぶりの風邪。夜はいくらでも眠れそうに眠くなるので、朝早く起きて集中する作業は終える。今日は5:00に起きた。熱が溜まっているのか、寝苦しくてめざましより前に目が覚めた。

昨日の浦島太郎による失敗は、できるかぎりの連絡と謝罪により5割ほど回復させられた、気がしているが、まだ終わっていない。ときどきこうやってぶっ飛んだ失敗をすると、当たり前のように送れている日々がいかに繊細で微妙な均衡のもとに保たれているのかを実感させられる。

書籍のタイトルを今月中に決め、入稿もいったん今月中にしなければならない。だから今はグッと集中していたい。日々、日割りで計画的に少しずつ進めていかなければならない原稿と、感情の赴くままにぐわっと書くべき原稿。その合間に、仕事の原稿。やることが五月雨に押し寄せていて、プレッシャーを感じる。

私にとって本を出すことは、いったんの終止符のような小さくない出来事だから。いわばあなたの人生、一冊にしてください。あと一ヶ月で、と言われているようなもので、まだまだやりきれていないし、このままでいいのかと焦る。

焦っても時間はすぎていくし、時間をかけすぎることが良いことではないよと家族はいう。でももうすこしギリギリになるまでやらないと、見えてくるものがないと思う。

意外と予定の入ってきてしまった8月に焦るが、ぜんぶ自分で決めたこと。たんたんとやりながら、気持ちは常に書籍に向けて、考え続けていかねば。

2024.08.05(月)

地方へ出張に行くといつも時間が飛んでいく。今回は農家さんに2日入り、その後マフィンの制作に2日入っていたので精神も飛んでいった。4日間の無連絡は大変大きい。致命傷だ。各所へ滞っていた連絡を返し、見過ごしていた連絡に気づき、早速大きなスケジュールミスをしていることに気づいた今朝。なかなかない大ミス。落ち込む。落ち込むがすべて自分の責任なので仕方ない。

浦島太郎のようだけれど少しずつ復旧しなければ。

この体験は書籍にできるかぎり落とし込みたい。8月は制作に入っていかなばと気が急ぐ。でも、急いでいてもよいものは生まれないから、落ち着いて、深呼吸。

尊敬する編集者の方が、どうにもならないときは水をたくさん飲む、と話していたのを思い出す。とにかく体から循環させて、深呼吸して、水分を入れて、心に風を吹き込まないと、体が動いていなければ、健全な対処ができない。水を飲んでやっていこう。

2024.07.31(水)

午前中、撮影で東京へ。

明日の朝から山形へ行こうと思っていたけれど、少しでも農家さん滞在の時間を長めにとりたく、(鎌倉から7時間かかるので半日が潰れてしまう)今夜山形へ入ることにした。最終の新幹線に間に合いそうで、23:30に山形着の予定。

明日はレンタカーで朝いちから真室川へ向かう。どうか事故なく行けますように。

今月、SHO Farmへ行く途中に車で入ってはいけな山道に迷い込んで、右側が崖のような道を通りながら一瞬死を覚悟したので、以来車で山の方へ行くのが怖い。神様とご先祖に願う。

取材先のTさんは、ファッションブランドのPRをしていて、お会いするのは2度目。前回はコロナ前だった。年齢を感じさせない見た目と、やわらかく軽やかなお人柄にお会いするたび好きになる。なんと、山形の出身だということがわかり盛り上がる。森の家の佐藤さんともお知り合いだそう。こういう偶然は偶然と呼べるのか、なにかご縁があるのしか思えないし、こういうことがよくある。

同じ現場のカメラマンさんも、山形の鶴岡出身だということがわかった。もう何年も前からご一緒していたのに、知らなかった。

あるいは「山形」というワードを私が自分ごとに感じ始めたのがここ2年のことだから、耳がキャッチするのかもしれない。

縁もゆかりもない土地だったのに、ここ数年は一番足の向いている土地が山形。そこから見える山の稜線や風景、作物、食文化が私は好きなのだ。

今週から梅雨が明けたようで、東京並みに暑そう。まずは安全に真室川まで着けることを願う。

2024.07.30(火)

家中で野菜を干している。工房ストローの勘次郎きゅうりとなすがまとまった量あるので、週末の山形販売会に向けて保存しておくため。

野菜は日持ちという問題があるから難しい。鮮度が大事で、届いたらすぐに処理調理しなければおいしさが逃げていく。とったその日からおいしさが逃げていくのだから、農家さんは大変だと思う。とれたらそれで終わりではなく、誰かの手に届けなければ意味がなくなってしまう。

なので野菜をもっと保存する術を身につけたいというのが最近考えていること。今まで独学でマフィンを作ってきたけれど、これからはもう少し「学び」をしたい。野菜の処理、調理について。そして保存する方法について。自分ができることを具体的に考えていくとき、保存する方法の手数をユニークな形で増やせたら、それはとても役に立つんじゃないかと思う。そしてそれがおいしいマフィンになれば。

明後日から山形に入るので、その旅程を考え始めた。いつも直前に考えるようになってしまったのは、地方に行くのが日常になってきたからだろうと思う。ここ1年半くらい、2週に1度は少なくとも新幹線か飛行機に乗っている。いざ調べてみたら山形から先の新幹線が止まっていて、真室川への足がなかった。在来線も危ういようで、現地に行かないと動いているのかわからない(本当はしっかり調べればわかるのだろうけど、私にはそこを調べ切れる忍耐がない)。めんどうになって山形からレンタカーで行く案に変えてしまった。

高速に乗り1時間半。免許をとって4ヶ月なので側からみれば危険かもしれないけれど、いけないことはないだろう。こういうとき車で行くという手段が自分にあることはすごいことだと改めて思う。言葉通り羽が生えたような気持ち。

真室川への道はそんなに難しくないから大丈夫、と志鎌さんからメッセージが届いた。

車の運転はとても好きで、毎日のように乗っている。ただ遠方でのレンタカーはまだまだ緊張する。そして高速よ……。でももう決めたのだ。

2024.07.28(日)

営業が終わってから、海へ行き、ご近所の方と夕食を食べて、家に戻ってきた。週末に手付かずだった原稿とInstagramの投稿をしようと思っていたら、床でおもむろに寝ていて、夫に起こされ、今夜中の0時44分。中途半端にちょっと寝たから、こんな時間なのに頭が少しすっきりしている。

お休み前、といっても休業はたった1ヶ月半(しかも合間に店やイベントもあるので、結局休みではあまりない)のだけれど、今日は本当にたくさんの方がきてくれた。こんなにマフィンを焼いたのも久しぶりなんじゃないかと思う。

野菜が本当に沢山届いた。今日、追加のダンボールが届いた時、にわかに不安になった。無駄になるものは全部送って下さいと啖呵を切ったものの無謀だったと思った。箱を開けたら大量のなす。あまりにたくさん届いた。

伸一さんからのメモには、本当にありがとうございます。涙が出ます。のメッセージ。もしも売れ残ったら、送り返してくださいの言葉。そんなことはできるわけないのだけれど。

結果、7〜8割方はみなさんに持ち帰っていただけた。それには、心から感謝ばかり。本当にありがとうございます。

ただ、やっぱり渋い振り返りもある。まず、多量の野菜を前に私自身が少し疲弊してしまったこと。この野菜を渡すには、たくさんのマフィン焼いてたくさんの人にきていただかないとならない。そう思ってここ1年で一番マフィンを焼いた。

野菜はたくさんお持ち帰りいただいたけれど、それでも少し余ってしまった。野菜を新鮮な状態のまま購入できるように保管しておくのにも、たくさん資材と手間が必要だった。

結果として伸一さんのためになればいいと思いながらやっていることだけれど、それで自分が疲れていつてはいけない。すると疲れの反動で、誰かのために、の目的に執着してしまうから。下手したら見返りを考えてしまう思考回路になる。

自分のためにやりはじめて、楽しくて、それが結果として伸一さんのためにもなっていた！一石二鳥、ラッキー。くらいな思考回路でなんでもやりたい。

その意味で今回の野菜は、一人で背負うには無理な量だったのかもしれない。自分のやることが、一人という単位でいいものなのかは適切に見極めないといけな。

なんて難しいネガティブなことだけが言いたかったわけじゃなくて、

書きたかったのは、この仕事の面白さ。本当にたくさんの方の考えや、ドラマにふれられること。

さっき、今日のマフィンを食べてくださった方からメールが届いた。持って帰った野菜をどう食べたか。マフィンをどう味わったか。丁寧な言葉が、その方からはいつも送られてくる。通販を申し込んでくださった方から、楽しみにしているとメールをいただいた。店頭でも沢山の方と話した。

もし私が一人の編集ライターだったら、ここまで人の生きざまに触れられる機会はなかった。この仕事は不思議でおもしろい。

2024.07.26(金)

撮影が無事終わり、今朝はしっかり2度寝までして7:00起床。32種のマフィンを1日で焼くのは、物理的にもギリギリだった。暑い中最後まで根気よく向き合ってくれた皆さんに、ずっと感謝している。

片付けをしながら、コラムのことを考える。今書いているものにどうもしっくりきていない気持ちに気づく。誰のことも傷つけたいわけではないし、自分を大々的に主張したいわけでもない。ただ、いま自分がやっていることに、小さな意味を感じていることをそっと置いておきたい。そっとでいい。それが道端に咲いてる花みたいにそっとな具合で、ふと誰かの目にとまったらいいなと思う。伝えたいことはあっても、偉そうにはなりたくない。文章はそのチューニングが難しい。声音なら、その塩梅がいくらでもトーンで補えるのだけれど。

朝SNSを開いたら森の家の投稿で、山形の真室川が大変なことになっていると知る。すぐ、工房ストローの伸一さんに連絡をする。畑が浸水して酷い被害だと、動画が送られてくる。何も言えない。水の中に緑のものが時々浮かんでいるように見える。これは野菜なのか。時間をかけて育ててきたものが、流されていつているのか。来週なにごともなく真室川へ行き、勘次郎きゅうりを仕入れさせてもらおうと思っていた。急なことに頭が追いつかないと森の家の春樹さんが書いていたが、その通りなのだと思う。いつだって急に当たり前のことがなくなってしまう。

ニュースを見ても欲しい情報は得られない。ツイッターやインスタグラムで真室川と検索してみても、何もでない。今山形はどんな状況なのだろうか。

2024.07.24(水)

昨日は泥のように眠った。さて、明日はマフィンの書籍撮影3回目。後半戦。今日仕込むもの。

https://docs.google.com/document/d/1ZuDfN-A_25cUOUVwhiqMmD4qZSkBRlr8gK0AdMvm8bY/edit

頑張ろう。ハーブが必要なのでまずはレンバイへ買い出しから。

今年本を作ることになり、作ることの大変さを知って、色々な本に興味が出て、購入している。そして改めて思うのは鎌倉に本屋が少ないこと。品揃えのいい本屋が本当じゃない。。大手書店には横浜か藤沢まで足を伸ばさないと行けない。そうでなくてもかゆいところに手が届く本屋というのが、ないのだ。Amazonで買うのはなんだか味気ない。これを買うために行ったのに、気づいたらあれもあれも買っちゃった、というのが本屋のいいところなのに。それを体験できる本屋がないのだ。

高松のルヌガンガさんでの体験が強烈だったから、なおさらに今はそう思う。

地元の人にはみなたらば書房さんを推して、確かに良い町の本屋さんなのだけど、もう少し垢抜けた視点がほしい。

本屋を鎌倉ではじめることはできないのか。あらぬ妄想がまた膨らむ。

2024.07.23(火)

朝4:00に起き始発で新大阪へ。めざましで飛び起きたら、となりで寝ていた息子が寝ぼけて一瞬起きてきて、「マフィン」とつぶやいた。土曜の朝だと思ったのだろう。子どもはよくわかっている。わかっている、少しせつない。新幹線、無事動いていた。これから月刊誌の連載の取材で企業を訪ねる。午前中大阪、午後は埼玉へ。

今週は毎朝マフィンの試作を食べている。ふだん試作はマフィンにまではしない(具材単体での試食が多い)のだが、書籍撮影の前は生地に入れて焼き込むことでの味の変化をみたくていろいろと試している。今まで試したことのないものを順に試して、手札を増やしていくような作業。書籍がきっかけで、幅が広がりつつある。

今朝はタバスコを入れた。わりと思っていた味に近いかも。こうやって日々いろいろなものをマフィンに入れて焼いていると、自分は一体何をしているのだろうという気持ちになる。誰かのためになっているのか自己満足なのかわからない作業だから、心もとなくなる。でも、マフィンにこんなあらゆるものを入れている人はそこまで多くないだろう。この頃、自分がだんだん、マフィンにおいてだけは、人一倍それをやっているはずだと思えるようになってきた。

プロとはなんだろう。編集の世界ではよく「プロの仕事」という言葉が使われる。プロなんだから～。プロとして～。業界の人が、現場で時々そういう。私も場につられて、今までに何度かその言葉を使ったことがあると思う。でも本質的にはその言葉があまり好きではない。というか、少し怖い。「プロ」という言葉は少し強い。自分が完全無欠であるかのようなひびきに聞こえる。

どんなに何かに長けていても、完全にはなれない。完全だと思っていることは怖いことだ。プロと言い切れる気持ちの強さ、そこに感じる無知さと厚顔さが私は怖いのかもしれない。

素人だと思っているとか、甘えていたいという意味合いではない。ただプロという言葉が自分が使うのは、なんだかカチツとしたスーツを着ているような気になって全然自分に似合わない。

ハタチの頃、就職活動のために毎日スーツを着てみていた自分を思い出す。あの時の私はヒールまで履いていた。なじまない型に自分を押し込めなければならない気がして、落ち着かなくて、辛かったなあ。

プロという言葉ではなく、やってきた、と思えるようでいたい。ということなのかもしれない。
努力という言葉もあまり好きではないけれど、「やってきた」と思えるだけの気持ちの強さを注いでいたい。それを続けることで、折れそうになったときや、今までにない難しい状況に置かれたとき、かろうじて折れないでいられるくらいには、自分を信じてあげられるようでいたい。

プロです、と言い切れない自分はへなちょこなのもかもしれないが、自分は多分ずっとそんな姿勢なのではないかと思う。60代になっても、70代になっても。
今やっていることを、ちゃんと「やってきた」と自分で認められるようでいたい。

2024.07.22(月)

20時41分。本当なら今ごろ大阪にいるはずだったのだけど、東海道新幹線が止まったので鎌倉にいる。明日の朝から取材で、前乗りした方がいいスケジュールだったのだが、やむをえず明日の始発で大阪に行くことになった。明日は午前中に大阪、でも午後から埼玉で取材なので、とんぼ返りになった。9月に兵庫で決まっていたイベントにも行けなくなってしまったし、なんだか今年は関西にゆっくり滞在できるご縁がない。

書籍に載せるマフィンの撮影のためのメニューを、先週から少しずつ没入して考えている。今回は32種。かなり多い。

8割方決まってきたけれど、あとひと押しが決まらない。店で作るメニューと違って、書籍のものは「味のイメージがしやすい」「けれど作ってみたい」ことを念頭に考えている。店ならば「想像できない」「食べてみたい」で決めてもいいのだが、書籍となると実際に作ってもらうことが前提にある。つまり「食べてみたい」以上に手を動かしたくなる具体性、身近さ、その中に意外性と新鮮さがなくなるとならなくて、シンプルと複雑の間にあるような組み合わせを考えるのはとても難しい。

組み合わせの考え方をできるだけ理解してもらえるように、感覚的に決めてきたところにも実はどんな法則があるのか、自分に問うように考えて、そこに矛盾するものが、書籍の品揃えに入っていないかを吟味している。店で作るものはもう少し感覚的に、あるいは気軽に決めている部分があって、それに比べるとかなりしんどい作業である。でも、このしんどさがあるから書籍を作る意味があるのだと思う。書籍のメニューを考えることは、自分にとって組み合わせとは何なのか、を考える作業。今の自分が作りたいものを考える作業でもある。

今日ふと思ったのは、それは取材し記事を書く作業と似ているということ。

ある人の話を聞いて文章にするとき、その人らしさをどのくらい込められるかはいつも前提にある。口調や言葉選び、人柄。私が感じたその人らしさが私の文章によって消えることのないように、できるだけ忠実に伝えたいと思う。

その人をその人らしく伝えながら、同時にひとさじの抑揚をつける。それは、ここを切り取ると、より魅力的にその人のことが伝えられるのではないかという小さなアレンジ。それが編集という仕事なのだと思う。

そしてその作業は、野菜とマフィンの関係にもとても似ている。いんげんのいんげんらしさをできるだけ残しながらマフィンにすることが、一番大切にしたいことで、前提にある。でも、いんげんの味だけがただするマフィンでは、「おいしい」とは感じてもらえない。そこにどんな調味や具材を足せば、いんげんらしさがより魅力的に伝わるのか。そんなことを考えながら、私はマフィンを作っているのだと思う。

書籍にそんなイメージがどれだけこめられるのだろう。私がこれから作ろうとしているもの、考えていることは、どれだけ共有できる形になるのだろう。

本と向き合っていると、これはとても孤独な作業だなと感じる。ひとりよがりでものを作っているのじゃないかと、不安にもなる。この夏はきっと何度もその感情をもつだろうと思う。しんどさ、心許なさ、色々な感情をもちながらものを作ることを、でも今はやってみたい。

2024.07.21(日)

今週はマフインの撮影、出張、原稿の仕上げとかなりバタバタになりそうで、想像していたらすでに気持ちが波立ってきた。

けれどこの頃のテーマは「なんでもないと思うこと」なので、できるだけ平常のスケジュールであるかのように淡々と過ごしている。でも、今朝も早めに起きて作業。

昨夜は営業の振り返り投稿もできず、目がくぼんでいると感じるくらいにしよぼしよぼになったので12時頃に力尽きた。しびれるような頭痛が夕方からはじまって、どうやら体がひどく凝っていたみたい。夏は体がこわばりにくから、凝りになかなか気づかない。

金曜日は夜、編集者の先輩である友人が鎌倉の飲み屋 山々ふもとにくるというので、仕込みを終えて、原稿はいったん隅に置いてかけつける。その人は私が初めて入った出版社で同じ編集部だった先輩で、当時はシャツのボタンを上まで閉めるようなまじめで優しい青年という印象だったけれど、今は犬のTシャツやいい感じのトレーナーをゆるっときて、髭を生やし、見た目の印象ががらりと変わった。そして、webメディアの編集長をしている。でも、中身は昔のまま、優しくて人思い。義理はしっかり通すところがあって、彼と話していると、いつも心の中にはシャツを上まで閉じていた優しい男性のイメージが浮かぶ。

当時はとても辛い時代だった。私の中でも、今思えばあの頃は、人生の修行期の一部だった。仕事は理不尽で、会社は古く、人間関係はとても悪かった。わたしは20代前半で、編集という仕事の意味がわかっていず、ただ足を使うことだけでしか役に立っていなかったのも、ふた周りほど年上の先輩方にあらゆるところへ使いに走らされていた。

業界のジャンルの、今もそうだが40～50代、若くても30代後半が活躍する世代なので、20代前半という年齢はもはやひよこ、子どものような存在。若いことをおおらかに受け止めてくれる懐の大人もいれば、そうでない大人もいた。

明日、ひとつ飛びで10歳でも歳をとれたらどんなにか心強いだろうといつも思っていた。年齢というものが自分のコンプレックスだった。

花の20代、若さこそ強さというような価値観とは別のところにいて、20代というものがただただいやだった。最近になるまで歳を早くとりたいたいと思っていたのは、その頃の経験と価値観がトラウマのように染み付いていたからだと思う。年齢が人を完成させる要素だと思っていた。

でも、今30代になってそうではないと思う。年齢は物理的な体力には直結するが、その程度のことでしかない。私より若くても思慮深く、尊敬できる方もいれば、その逆もいる。むしろ年齢という価値観に惑わされず、自分が何をやりたくて、どう進むべきか、たんとんと考えてきた結果歳をとっていた、という人を魅力的に感じる。年齢は最後にふられる番号のようなもの。

2024.07.19(金)

朝6:00起床。撮影で都内に出るので、明日の営業の仕込みを朝のうちに大体終わらせる。工房ストローからいろいろな青菜が届いたので、明日はそれを使ったマフィン、焼きなすのスコーンなど焼く予定。珍しく今朝の時点でメニューが確定している。来週は書籍の撮影があるので、メニューの確定も順に前倒しなのだ。ただ書籍のメニューはまだ7割しか決まっていない。

昨日、岡山にある長島愛生園というハンセン病療養所で暮らす女性、宮崎かづえさんという方の著書「長い道」を読み始めた。この間見に行った映画「かづえ的」(英訳はbeing kazueで、これもまたいいと思った)のきっかけになった著書。大島の動きは長いスパンになったけれど、少しずつ知識を深めていきたいと思って。1行目からもうだめだと思った。言葉がすごい。たった一言なのにかけられている思いがすごい。私にはこの文章が書けないと思った。かづえさんの経験がないからだ。

文章の書き方は、ある程度勉強と訓練でできあがると思う。ただそこから先はスキルだけではできあがらないものだと思っている。

文章の上手い下手をすっ飛ばして「伝えたい」という思い。それにまसारものはないと思う。

プロの人が書く何かより、文章以外の何かに打ち込んでいる人の書くものに強く惹かれることがある。

埼玉の小川町で畑を営む、横田農場の岳さんが書く文章もそう。野菜と一緒に届く小さな日誌には、小さな気づきが詰まっていて、私はそれを冷蔵庫に貼っている。

朝から日暮れまで、カンカン照りの日も凍える寒さの日も、農作業にいそむ岳さんだから書ける言葉、撮れる写真。それにまसारものはないと思う。

かづえさんの言葉には有無を言わせぬものが入っていた。数ページずつしか読み進められないけど、1度の読書にはそれでじゅうぶんすぎる感情の熱量が、数ページに詰まっていた。

伝えたいことがあるなら、誰だって文章を書いたらいいのだと思う。

2024.07.18(木)

朝6:00に起床。最近12:00にはスイッチが切れ、朝は6:00までには目が覚める仕様になってきた。

私は元来長く寝られないたちなのだと思う。ただ、朝いちの頭はいちばん冴えていて、原稿のアラがすぐに見つかる。

昨日は鎌倉の花火大会へ行った。はりきって仕事を切り上げ、息子をつれていった。朝から夫がビニールシートで席をとって、海岸のとてもいい場所に。だが、始まったとたん周りの人の情緒を乱すような大号泣。最近「こわい」の感情がますます立っている息子だから、よく考えればこうなるのも無理はなかった。この世の終わりのように怖がっている。10分ほど頑張ってみせていたが、あきらめて撤収。花火をじんわり感じる、なんてことはもちろんできなかった。

なにであっても思い通りにいかないのが子育てだ。大人の感情なんて、ないほうが楽にすすむんじゃないかというくらい、期待も楽しみも、一切が積み上げれば積み上げるほど台無しになる。特に、今の時期は。基本的にはそれを理解していて、明るい意味で諦めていて、わりと楽しんでいる。でも、たまにがっかりすることがある。多分、自分の気持ちのコンディションもあまりよくないときなんだろう。私は母ではあっても、聖母にはなれない。子どもと同じ人間であるときんときに実感する。がっかりした自分の気持ちだって、悪いとは思わずに容認していたい。

今朝もごきげんななめな息子、作ったコロツケパンを7割は床に捨てた。

それをされることよりも、単純にパンが床に捨てられることがわたしには辛いのだ。

2024.07.17(水)

朝5:00にうっかり目が醒める。ぼんやりとスマホをいじっていたら気づけば50分も経っていて、こういう時の自分はぼろ雑巾みたいな気分になる。もう眠れそうもないので、仕方なしにリビングに移って原稿を書く。7割方できたかな、という成果物が、3、4つごろごろと並んでいる。こういう状況が、私はあまり好きではないのだけれど、順番に10割にして仕上げる、ということがうまくできない。全部ずるずると眺めながら、ずりずりと終わりに向かい詰めていく。私の本質にはきっとそんな粘着的なところがあるのだな。

3、4つのごろごろを今日は送り出そう。そして気持ちよく花火を見たい。5年ぶりの花火が上がるという鎌倉の町はあきらかに浮かれていて、そういう感じが私はすき。

2024.07.16(火)

今週は1本重ための原稿があり、早く取り掛からねばならないのだけれど、今日はひとまず野菜の注文をしないとならず、午前中雑務を終えてからそれにとりかかる。お世話になっている3件の農家さんへ注文する野菜を検討する。それには今週のマフィン4種と来週のマフィン4種をざっくりと考える作業が必要で、かつ来週には32種のマフィンの撮影が控えているので、そのメニューも考えながら野菜を検討していたら、頭がパンクした。

原稿になかなか手がつけられそうもなく、気が急ぐが、こちらも大事な作業なので仕方がない。

最近、というかここ半年ほどどうすず気づいているが、そろそろやることを絞っていかないとならない。本当にやりたいことはなんなのか。もう少し野菜とかかわっていききたい。

店の在庫を整理していて、使われていないソーセージをたくさん自宅の冷凍庫に移す。

ここ半年、ベーコンやソーセージなどの塩蔵肉をすっかり使わなくなった。強い肉の味が増えると、野菜の味が消えてしまうので。昔はベーコンがいなくて野菜のマフィンなんて成り立たないと思っていた。ベーコンが主役で、脇役に野菜がいるイメージだった。けれど今は野菜が主役だから、ベーコンは脇役には強すぎて、居場所がなくなったのだ。

野菜を主役にすると、意図せずにヴィーガンになっていく。私は肉も好きだけど、マフィンが次第にヴィーガン仕様になっていくのはごく自然な流れに思える。

2024.07.15(月)

朝7:00に起床。久しぶりによく眠った。

昨日、大島へ渡り、島の施設の担当者、こえび隊の関係者、芸術祭の関係者、みなさんに本の意思を伝えお話をしてきた。

結論から言うと、今年本を作ることは、時期尚早であることがわかった。

島には複雑な事情があり、さまざまな人が関わっている。島のほとんどの場所を国(役人)が管轄していて、たとえ草木を撮影するだけであっても、大島に関してはそこに許可が要る。気軽に本を作ることが、とても難しい島なのだと理解した。

芸術祭の担当の方には言っていたのは、瀬谷さんにはマフィンがある、ということ。

取材をしたい、本にしたいという申し出は、すぐには受け入れられない現状がある。でも、マフィンは気軽に販売できる。

マフィンから、島との距離を縮めていくことがまずは得策ではないかと。

一晩たって、その通りだと腑に落ちた。私には、まずマフィンがある。その気抜けさ、気軽さと重み。可能性を思う。

まずは時間をかけて、ここでマフィンを販売し、私自身が島に関わっていこうと思う。

数年かけてものをつくったことがないが、大島という場所に関するものづくりは、そのくらい重みのあることだと理解した。

それでも、つくりたいものがあると今は思う。その気持ちがなくならないかぎり、焦らずに、時間をかけて、その中でぶれずに、考えていきたい。

息子は最近よく「がんばった！」という。おしっこができたとき、転んだけど立ち上がったとき。ほめてほしいから、というのでもなく、自分を認めるように「がんばった！」と。さっき飛行機に乗り込むとき、唐突にその言葉が浮かんた。

「がんばった！」自分になかなかそう言えることはないけれど、しかも今回、特に何かをしたわけでもないけれど、

それでも大島にこうしたアプローチをしてみてよかった。自分は「がんばった！」のだと思う。

今、少なくとも今日の時点で、できることはやれた。いったん時間をおき、またがんばっていこう。

高松にいくたび食べている、うどんの話。今回はいつもより短期滞在だったので時間がなくて、さか枝というチェーンうどん屋の、まちの中心部にあるのに入った。今回はかけうどんのひやあつ。高松は雨で思ったより涼しかったので、少しあったかいうどんも食べたい気持ち、でもコシのあるうどんがいいなという気持ちがあって折衷案にしてみた。

結果、冷たいうどんにあったかいだしをかければあったかいうどんになることがわかった。今度からひやかあつかはどっちかに決めよう。

天ぷらは毎回直感で選ぶ。数回前にどこかのお店で食べたイダコの天ぷらがすごくおいしかった(過去日記のどこかにあるはず)ので、それまで興味のなかったゲソ天に最近では心動かされるようになった。揚げたてのちくわ天と迷ったが、今回もゲソ天に。こちらはいまいちだった。揚げた後時間が経っていて、かたかった。考えごとをしていたのもあって、あまりうどんに集中できず上の空のままたいらげた。

数回食べていて、今回のうどんは初めてのヒット無しだった。でも、それが悪いわけじゃなく、いまいちもまたいいのだ。

今回は自分の心境も関係しているかもしれない。食べ物より他のことにずっと頭がいていたから。

次回もうどんを食べるだろうな。

高松ではいつも喫茶店とうどん屋を探している。

2024.07.14(日)

朝4:00に起床。始発に乗って香川の大島へ発つ。今週はなんだかずっと早起きしてる。

先月に続き今月も大島へ行くのは、大島の窓口になる女性に話を聞きに行くため。今、大島の本を作りたいと考えている。

そのためにまずは、島の人たちにできるだけ話を聞き、情報を集める。たくさん集めて、並べて、眺めて、何をすべきかを考えていく。

羽田へ向かう特急の中で、書籍のコラムを書こうとしていた。が同じ車両にとんでもなく大きな声で、ラーメンのスープの話をしている男性2人がいて、なにも集中ができない。すごく声が大きい。

私は、声の大きい人がどうも苦手だ。声量という物理的なことから、話の本質とか、人の気持ちとか、いろんなものが潰されてしまう。ブルドーザーのようだ。飲食店やカフェにいても、その場の音をすべてかき消すような大きな声で話している人がたまにいます、げんなりしてしまう。

本人に悪気がないのはわかっている。話している人も悪い人じゃなさそう。(むしろ純朴そう)。だが、頭の中がラーメン一色になってしまった。コラムはあきらめたのでこの日記を書いているというわけ。

声の大きさだけでなく、なんであつてもブルドーザー的な人が苦手だ。むしろそれと反対の人に惹かれる。静かに喋る人。喋りたいことの数割しか言葉にできていないだろう人。無口だけれど、じつものを考えている人。人を思い、口をつぐむ人。喋らないことやかき消されてしまった気持ち。

声の大きい人の声は、言葉ではなくて音になる。

2024.07.12(金)

1週間がもう経った。月曜に書籍の撮影をしていたなんて信じられない！矛盾しているけれどだいぶ前のことのように感じる。春から関わってきた料理の書籍が今日校了し、早速Amazonで予約が開始されたそうで、料理家さんがSNS告知をしてくださった。校了は始まりのスタートなのだと知る。こちらはまだ気持ちが追いつかない。もっと長く関わっていたような気がするのに、たった3ヶ月だったのかと驚く。時間の軸は気持ちの比重に合わせて伸び縮みする。

明日のマフィンのメニューもちょうど2時間くらいまえ(21時)に最終が決まった。先週からじりじりと外枠を決め始め、まずは野菜を決め、つぎに具材を一部決め、でも残り3割は決めずにおいておいて、時間をあけて見直して、違和感があれば足し引きし、そんな具合で最後の締めにかけていった。原稿もマフィンも作り方は似ている。私はじりじりと詰めていくやり方のようだ。

昨日の映画のことを、大島ノート(別のdoc)に書き留めておこうと思う。

大島のことはこちらでも少しずつ書いていきたい。週末はまた大島へいく。

2024.07.11(木)

朝5:30に起き、家族の支度を済ませて、ひとり電車に乗っている。鎌倉から湘南新宿ラインで2時間半、乗ったまま。小山という駅の映画館へ行こうとしている。栃木県だった気がする。

ハンセン病の元患者である女性のドキュメンタリー映画が今年春に公開されていたことを知って、残り少ない上映館を追っていたらここにたどり着いた。かなりスケジュールには無理があるけれど今週ならいけるとねじ込んだ。週末にまた大島へ行くので、今見ておくべきような気がして。

昨日も朝5:45に起きてSHO Farmの援農へ行った。特に暇なわけではないのだけれど、これも今やらなければまた先延ばしになるような気がして行った。車の運転にかなりの珍道中はあったけれど、行ってとても良かった。今年の夏は3度は行きたい。

この頃「今やらない」という感覚が始まっていて、何か突き動かされるように動き始めている。大島のこと、できることを探してひとつの形にしようとしている。

お金になるものではない(むしろ沢山出ていく)ので仕事ではない。もちろん援農も仕事ではない。言ったらマフィンの書籍だって仕事だとは思っていない。どれも自分のためから始まっていて、それをどう人に届けることで、新しい広がりが見せられるだろうと考えている。そういうものづくりができることは、冷静に考えるとすごく幸せなことであると思う。

ものづくりという言葉が、この頃あらためてよく頭によぎる。今の自分はものをつくろうとしている気がする。元々私はこういことがしたかったのだと思う。お題をもらいそれに対して考えて答えを出すこと。ある程度満足に値するものを作ることは苦手ではない。それをしている時の自分も機能していて心地よく感じるし、自分にはライターという仕事に向いていると思う。けれど私はその一歩先でやはり編集がしたいのだと思う。思ったより強いその動機に自分でも少し戸惑っているけれど、ここ数週間は何かひとつ皮がむけたような感覚で動きはじめている。

駅に向かう道すがらに大きなあじさいの木が2本あって、毎年盛大に咲くので、ひとつの写真撮影スポットになっている。今年も1ヶ月半くらい、たくさんの人がそこで写真を撮り、立ち止まり眺めているのを見かけた。少し茶ばんで萎れて来たかなと思っていたら、今朝ものすごく瑞々しい木がそこにあった。

一瞬何が起きたのかと思ったが、花が全部きれいに剪定され、なくなっていたのだ。すっからかんに。

まだまだ眺められる余地もあったんじゃないかと思ったけれど、残された葉が本当に生まれ変わったように緑緑しくきれいで、若い姿に生まれ変わっていた。

積み上げてきた綺麗なもの、満足のいくものにいつまでも固執してはいけいない。思い切って手放すことで、また新しい何かが確実に生まれる。思い返せばそう考えながら、今までいろいろなことを始めてきた気がする。失敗は何度もあったと思うが都合のいい性格なのか忘れてしまって、後悔はなかったと今は思う。

今の不確実で何につながるのかわからない自分の活動も、いつか何かにつながるのだと思う。そう思えるには、中途半端に止めずに、最後までやりきることが必要。

2024.07.08(月)

今日から書籍の撮影後半がはじまる。再び皆で集まりものを考えられることが楽しみで嬉しい。

本のデザイナーは私の昔からの友人で、彼らがいなければdoyoubilは今の形ではなかったと思う、欠かせない存在。彼らがいるから本を作ろうと思えた。撮影してくれるフォトグラファーさんは、以前から写真が素敵で憧れていた方。いざ深く書籍で一緒にしてみると、純粋な感性や、きれいなものがみたいという喜びで、どこまでも楽しそうに写真が撮れる素敵な人だった。

編集さんは、若いのに強い思いのある方。私がこの年齢だった頃よりも、前に進む勢いが明確にあるように思う。一回り上の私たちのわがままに振り回してしまっている気が否めないけれど、かかわる彼女の編集人生にも、異端ではあるとしても、なにか面白い出来事になればいいなと願う。

もちろんすべて仕事ではある。けれど私はその中で限りなく自分の気持ちを大事に持ち、持ちながら楽しめる方法を見出して、その結果圧倒的なものを作り出せる人がとても好きだ。今一緒にいるチームは、そんな方が集まっている。自分の本に関わってくださることは、本当にありがたいことだと思うし、楽しめるような面白いものを私自身が作りたいと思う。機会をくださった編集さんに、心から感謝している。

残り半分頑張ろう。今朝もすでにとても暑い。

2024.07.05(金)

私は何かを待っている状態がひどく苦手だ。自分が動かず人が動くのを待っていること、自分が投げたボールが戻ってくるのを待つこと、要するに今何もできないというステイの状態がひどく苦手なのだ。今は一通のメールを待っている。自分のターンではないと言い聞かせながら。待っていても事態はちゃんと進んでいるのだと、時には納得しないといけいない。ぜんぶが自分の時間で進むわけではないのだから。こう書いている時点で実は納得できていない自分に気づく。待つのが苦手なのだ。

日々家で仕事をしているとあんまり気づかないのだが、どうやらかなり暑い。梅雨のはずなのにこの暑さは一体なんなのだろう。今の農家さんの状況を思う。

2024.07.04(木)

朝いちで掃除機をかけ、日記を書く。ここ数週間この習慣がだんだん定着してきた。自分に続けられる何かが新しくできるなんてちょっと意外。どちらも気持ちを「整理するため」にちょうどいいから続くのだろうと思う。

マフィンの書籍作りに向けて本腰を入れていこうとしている、一方でまた新しいことをひとつ始めようとしている自分がある。香川の離島・大島に関すること。時期をずらそう、今自分がやらなくても別にいい、そもそもなぜやるのか？色々今やらない理由を考えていたけれど、結局やるようになることもわかっていった気がする。自分は自分でしかいられなくて、心のどこかでやるとずっと思っていたのだ。

うまくいくかはわからないけれど、少なくともできることを探すこと、知っていることを増やすことを始めてみる。私は動きながらしか先が見通せないのだ。こういう風になればいいな、という明確なビジョンをもって何かを始めたことは、考えてみればない気がする。マフィンを始めたのだって本当に軽い動機からだった。いつかは自分の店を持ちたい、なんて考えてもいなかった。

大きな目標がなくても始めたっていいのだと、今は信じたい。

このところ考えているのは、どうしてもそうしかできない自分というものについて。ここにはどうしても手を抜けない、ごまかすこともできるけどごまかせない。無駄だとわかっていてもやってしまう。そういうこだわりの抜けない部分が誰にせよあると思うけれど、私にもかなり多くある。それはなぜかと考えたとき、「お客さまのため」だとか「売るため」「仕事だから」とか、他人に理解しやすい理由をつい並べてしまいそうだけれど、どれも本質的には違う。たとえ人に喜ばれなくても、売れなくても、仕事でなくても私は同じ轍を踏むと思う。

それなら今やっていることは自分にとって何なのか？ 昨日手を動かしながら、「表現」という言葉がしっくりきた。格好良く聞こえるかもしれないが全然格好いいものではなくて、ただ自分が自分であるためにやらざるを得ないこと。自分というもののめんどろさ。そのめんどろを見るための責任。始末。誰のためにでもなく、自分のために、私は遠回りをしたり、無駄かもしれないことをしたりしながら、その合間にかろうじて生計を立てて生きている。そんな気がする。

無農薬で野菜を育てる農家さん。必要なカットは撮り終わってもついカメラを向けてしまう写真家さん。仕事とは別で週末に本屋を開くひと。プラスマイナスでいえばかろうじてプラスくらいであっても、数日かけて地方にマフィンを作りこむ自分。たぶん全部「仕事」や「趣味」とかいう陳腐な言葉でわかりやすくまとめることはできなくて、まとめてはいけない。自分だからそうあらざるをえない表現なのだと思うとしっくりくる。

私の周りにはそういう人が少なくない。同じように遠回りをしてしまう人に出会って、これでいいのだと前を向ける。そうして表現がやめられない人の作るものには、自分はたいていとてもぐっとくる。

2024.06.30(日)

昨日はドヨウビ。4種のマフィンとスコーンを焼いた。トマトを生に近いままざくざく入れたマフィン、めんまと木の芽バター(山椒の葉)、海苔とじゃがいも、絹さやに青梅クリームチーズ。

前の2つは週の頭頃からイメージがあった。海苔じゃがいもはその前から。絹さやは直前に思いついた。

かなりいい4種になったのではないかと考えていたが、夜にあまったじゃがいものスコーンを食べたなら「海苔の味がしない」と夫。私には海苔を感じる気がしていたが、急に不安になる。じゃがいものベース生地に海苔を巻き込んだ。なんの迷いもなく、海苔はシンプルに巻き込もうと1週間前の自分は思っていたが、海苔を感じるには生地に水状に練り込んだ方がよかったのかもしれない。海苔の量が少し少なかったのだろうか。言われてみれば、少

し素朴だったかもしれない。たぶん夫の言う「海苔の味がしない」は海苔自体のことではなく、塩みが関係しているのではないかと考える。芋のスコーンは玉ねぎも入れていて、旨みがしっかりある。海苔を引き立たせるために白い下地のようなスコーンを作ったつもりだったが、そこに塩が少し足りなかった。「しょっぱい」になることを怖れて、つける塩を少し加減してしまったことを振り返る。

海苔の味は確かにするが、塩気が足りないと全体に惚けた味に感じてしまう。そのぼんやりした印象が満足感のなさ、＝「じゃがいも 海苔 塩」という名前に対するイメージとのアンバランス、不足感につながる解釈になったのだと思う。

じゃがいもを先頭に書いているから、芋のスコーンと呼べば間違いではない。でもこの名前を呼んだとき、人がまず想像するのは「海苔」だろう。だから海苔をもっと先頭に立たせるべきだった。加えてきのう成清海苔店の海苔を投稿で紹介したばかりなのだから、なおさらに。夫に言われてその視点に気づき、苦い気持ちになる。

塩気の調整はいつも難しい。しょっぱいは食べていて不快になる。けれどしょっぱいが足りないも、不快ではないが不満になると思う。対して、塩気が強すぎたのではないかと不安だったメンマとバターのマフィン「過去いちばんレベルで美味しかった」といつもきてくれる方からメッセージをもらった。萎んでいた気持ちが少し慰められる。同時に、過去いちばんレベルということは、それまでのマフィンはあまりおいしくなかったものもあるだろうかと気持ちが暗い方を見ようとしはじめる。そう言う思考になるのはやめようと自分を制する。

同じ3つの具材を並べても、組み合わせの仕方は無限大だ。生地、中身、仕上げ、塩気のきかせかた、巻き込み方。だから「こうすればよかったかも」をあげれば本当にいつまでもきりが無い。焼いた後にはいつも振り返り、ああすればもっとよかったかと逡巡している気がする。

※追記 じゃがいものスコーンを食べた方から、料理のようだったとコメントをいただいた。届ける相手によって、受け取り方は変わる。それがマフィンの面白さであり、不安定さであり、やはり面白さなのだ。私もこのスコーンを、じゃがいもという皿にのせた海苔の料理だと思っていた。

2024.06.28(金)

朝、レンバイへ久しぶりに行く。今週は野菜が農家さんからたくさん届いているので買うつもりはなかったが、万願寺がたくさんあって思わずふた皿、手に取る。油と砂糖と塩で炒めたら驚くほどおいしかった。

万願寺を今年は色々使ってみよう。野菜を見ていたらensoのシェフと会い、少しお話する。いつも独創的な料理を次々に作っていて、楽しそうで刺激的なensoのシェフ。たまにレンバイでばったり会えるとちょっと嬉しい。私が刺激を受ける人は、たいていどこかが変態(とても良い意味で)だ。常識の枠におさまらない集中力、好きな気持ち、強い執念を何かに持っていて、その気持ちを繰り返し継続的に軽やかに持ち続けることができる。そんな人が私はとても好きだ。

今日はこの間お仕事を一緒にした方の、すごいものづくりを間近で見た。しばらく元の心境に戻れない気がするほどに、揺さぶられた。この感情は何だろう？ 近いものは悔しさだと思う。まったく業種も違う、作るものも違うけれど、悔しいという感情が湧いた。こんなに圧倒的なものを作りたい。すごい。かなわない。カッコいい。羨ましい。自分もそんなものが作りたい。刺激はマフィンになり、書くものにも変わるだろうか。変わったらいいと思う。

2024.06.27(木)

朝、こどもにおにぎりを作ったが食べない。口に入れるとぺっと吐き出す。あまり機嫌がよくなくてだだをこね、唐揚げしか食べなかった。体調が悪いのか、少し心配になる。単純にイヤイヤ期だろうと思いあきらめるも、朝からちょっとげんなりする。

お昼に子どもが残したおにぎりを食べたら、しょっぱかった。そうか、あれはしょっぱかったからなのだ。ごめん息子。なんでも当たり前に「大丈夫」という気になって、いつものおにぎりだからと味見をせずに出してしまっていた。まだそのしょっぱさをうまく言葉で伝えられなかった息子の気持ちを思う。どんなに時間や心に余裕がなくても、しっかり味を見てださないと。反省する。わかった気、知った気、当たり前に思っていることが実はそうでないこと。何においても時々たちどまって考えなければいけない。

昨日まで2日間出張で一緒にいた写真家さんが言っていた、飽きるとはわかった気になっているということ。少し話は違うけどそのことを思い出す。なににおいても「わかる」ことなんて一生いくら時間をかけてもない。わかった気持ちになるだけ。そこをもう一度ひっくり返し、くまなく見てみるとわかっていなかったことに気づく。するとまた面白くなる。わかった気になっていないか。飽きを感じてきたときは、怠惰になってきたとき。ピンチはチャンスである。マフィンに置き換えてもまさにそう。重くなりそうな腰をあげてそこを見直していきたい。まだまだ、やれることもやりたいこともあると思う。

2024.06.26(水)

断る勇気。体はひとつで、自分をお願いしたいと思っていたくこと、本来ならできるだけお受けしたい気持ちだけれど、今年一番大事に考えるべきはdoyoubiの書籍だと思っている。これからが本番。関わってくれる大切な作り手さんたちにも恥じないように、これまでやってきたことの筋を通すためにも、そこに十分すぎる時間を割いて、もうこれ以上何もできなかったと言い切れるまで、妥協せずやってみたい。中途半端に頑張っておしまいにしては、これからこの活動が続けていく意味すら説明できなくなる気がする。

2024.06.25(火)

今日から出張。千葉県君津へ行く。横浜から木更津までバス、木更津は初めて行く町。高速バスは車と同じで目線を風景が流れていくスピードが好き。
最近運転がとても楽しい。車に乗っているとリフレッシュする。この年齢になって、新しい武器を得たような気分。ひとりでどこにでも行け、誰にも頼らなくていいのはすごく頼もしいことだ。

2024.06.24(月)

朝から夏のような気候。明日から2日間千葉へ出張なので、今日はいくつか原稿の提出と直し、時間があれば週末の仕込みもしておきたい。大きくドンと1個のものをやるよりも、こういう細かなちよつとずつに手をだす方が頭を使い、疲れる。11:00にもうお腹がすいて昼ごはんを作り始めた。週末にsomehowさんのイベントの時、お隣のヨンダベーカリー、吉田さんから手打ちの麺をいただいたので、それで油麺を作る。(油麺がおすすめとおっしゃっていたので)。オイスターソースで作ったかんたんな混ぜ汁に、トマトとツナ、半熟ゆでたまご。麺は20%ライ麦であとは強力、自家製粉とおっしゃっていた。吉田さんは夏はパンが売れないので、麺を作って冷やし中華をやったり、富士見ヶ丘の祭りでは餃子を販売したりしているそう。実はお会いするのがはじめてではなくて、7年くらい前、まだマフィンははじめていなかった頃に一度取材でお会いしていた。「パン屋のまかない」という自主企画の連載で、パン屋さんは普段どんなまかないを食べてるのか取材に行くという、ただただ平和で楽しい企画だった。その時も吉田さんは、あまりパンを入れた肉団子を具材にした手の込んだスープを作っていたが、久し

ぶりにお会いしたらやはり食へのこだわりが人一倍。その時お会いした時よりも、自分も食を作っているからかぐっと呼応するものを感じてしまい、ゆっくりお話ししたくなった。somehowさんいわく、吉田さんは食の変態(いい意味)。日々いろんなことを考えて新しいものを生み出しているそう。そんな方の焼くものはきっとおいしいだろうし、おもしろいだろう。ヨシダベーカリーがこれからもずっと富士見ヶ丘にあり、そのとなりにsomehowさんがある、その関係性はとても素敵だと感じる。いただいた麺は噛みごたえがしっかりあって、それはそれはおいしかった。

somehowさんでのイベントはとても良いものだった。来てくださった方に、改めて心からの感謝を。時が経ち鎌倉に移り、それでも東京にくるたびにこうしてたくさんの方が来てくださるのは本当にありがたいこと。そして美味しかった、の感想をところどころからいただいていて、安堵している。このところ少し落ちることもあったが、元気を再び注入してもらえるようなイベントだった。somehowのゆうかさん、とても素敵な方だった。また近々お会いしたい。

マフィンを焼くことと記事を書くことの大きな違いは、マフィン自分が矢面に立ち、良いも悪いもすべて自分ひとりで受け止める責任があること。いわばすべてが署名記事で責任編集、かつ発行。問題が起これば自分ひとりに責任がくる発行物を作っているようなもので、それに怖さを感じることもあるが、だからこそ得られる大きな実感と喜びもある。感動もある。失敗もあるが、応援してくれる方もいる。自分を信頼して素材を預けてくれる農家さん、場所を提供してくれるsomehowさんのような店主さん、そして買いに来てくれるお客さん。小さな失敗は数えればきりが無いが、そういう方に元気付けられて、きっと私はこれからもやっていくのだろうし、やっていけるように、真面目に取り組んでいきたい。

2024.06.21(金)

今日は1日、明日のsomehowさんでのイベントの仕込み。原稿も急ぎのめどをつけたので1日仕込みにあてられて心が少し軽い。加えて昨夜はいつもよりよく寝られたので頭が冴えている気がする。明日にかけてかなりたくさん焼いていく。残ったらどうしようという忖度が苦手で、考える時間があるくらいなら思う限り焼こうという気持ちになり、結局いつも思っていた以上に焼いてしまう。実際、焼き上がるとあまりの量に怖くなるのだけれど。

2024.06.20(木)

朝からむすこが「ハッピーバースデートーカータ」を歌ってくれた。それだけでじゅうぶん嬉しい。昨年の今日はコロナになっていて、夫と喧嘩し、息子はまだしゃべれず、保育園の洗礼で風邪をひいていて、わりとさんざんだった。私も仕事はまだままならず、不安な中だった。ここ1年でずいぶん環境が変わった、本当に。感謝してまじめに頑張ろう。朝いちでweb記事の打ち合わせ、のち出版社へ校正作業に。合間に企画書をひとつ出す。明日はマフィン1日焼く予定なので、今日のうちに書き物系を落ち着かせたい。いろんな案件がごっちゃになっていて、自分が何をしているのかわからなくなる。原稿の中にマフィンがまじり、マフィンの中に原稿が混じる。昔はそれが明確に「分かれている」と思っていたけれど、最近はどちらも使う脳が似ていて、同じことのように思えてきた。境がなく、混沌とした中からどちらも生まれる。それが良い混沌であるように、私は空気を入れ替えて、ごはんを食べて人に会って、体内循環をしていきたい。そしてちゃんと眠らないと！眠れていないのはホルモンバランスか。季節の変わり目か。

2024.06.19(水)

夏に出す書籍(自分のではない)の校了作業が大詰め。けっこう大幅にメスを入れていて、果たしておさまるのか。書籍作りははじめての経験で、学びがたくさんある。

そして、今日はメロミニッツの取材で企業を訪ねる。子どもを送ったあとに現場近くのコメダ珈琲に入ったが、店内ぜんぶwi-fiが弱い。なんと。いつもスタバでさくさく仕事をしていた恩恵を知る。でも、朝はコーヒーを頼むとトーストがついてくるなんて、すばらしい。武蔵中原というはじめてきた街は、朝からけっこう人が多い。コメダなんてほぼ満席だ。みんな読書をしたり、ノートに書き物をしたりしながらコーヒーやサンドイッチをつまんでる。私も読書がしたい！ 次に読書ができるのはいつだろう。

週末にサムハウのイベントへ持っていくクッキーを仕込み、味を見た。にんにくクッキー、おもしろい。赤シソクッキーはホワイトチョコがいい仕事をしたが、もう少し生地を甘くしてもいいな。

最近クッキーをよく作っている。マフィンより気軽に、意外と幅が広げやすく、提案としておもしろい。成形は苦手だけど、組み合わせを考えるのは好き。

万年寝不足だ！ 締切が続いていると、なんだかアドレナリンが出てぜんぜん眠くならない。まいった。

今夜はお迎えを夫に託して、遅くまで作業の予定。でもこういうの、結構好きなのである。私は多分根っから仕事が好きで人間なのだなあ

うしろの席で、40代くらいの女性たちがすごく楽しそうに話してる。昔のドラマや、芸能界や、たあいもないこと。私はあまり長時間、大人数の人と話すのが好きではなくて、話すなら1対1でゆっくり、たまに、話すのが好き。3人以上になると話の主導をとるのがめんどろになっていってしまう。

会話のたねがなくなって、たあいもないことを話す時間が好ましく思えるのは、アルコールが入っているときくらいだなあ。

2024.06.17(月)

自分が実寸以上に大きくなっていないか

↑昨日考えたこと。走り書きしたまま1日が経っていた。常々考えていなきゃいけないことだとこの頃思う。自分ひとりで抱えられるお客さんか、ひとりでできる限りの量か、自分の見方も、過大になっていないか。足元を見ること。

朝からSOU FARMさんの野菜がたくさん届いた。かなり頼んでしまった。すぐにマフィンにできるわけではなく、ひとつひとつ下ごしらえしないとならないのが大変ではあるけれどやるしかない。SOU FARMさんの野菜をまとまっていたのは初めてのことで楽しみ。週末たくさんの方に来ていただけることを願って仕込む。今週はいそがしい。

2024.06.13(木)

順調だと思っていれば失敗があり、心が落ちることがあれば、救いになるようなことがある。きっと全体ではバランスがとれている。心の中にあるなんとなく怖くて嫌なものには、むしろぐっと向き合った方が本当はすぐに解消することを知っている。怖いというオーラだけを感じながら、しっかり目を向けず、その灰色な空気の中になんとかいることが一番よくない。じわじわとストレスになり、余計に怖くなり、なにも解決しない。しっかり目を向けてそれに対してできるだけのことをすれば、怖くなくなり、気持ちもすっきりする。邪な気持ちが出てきたときほどそれを自分に言い聞かせる。

2024.06.12(水)

大島から戻ってあつというまに時間がたった。島でマフィンを作ることだけでなく、新しくやってみたことが生まれて、こえび隊の方に相談をしている。何かの形で実らせたい。いつかお知らせできたらいいと思う。

少し先への種まきのように何かをすることが、独立したての頃は怖かった。というか想像ができなかった。でも今はそればかりしている気がする。下手したら仕事と半々ぐらいに。お金になるのかならないのかではない、別のことに意識が自然と向いてるような状態が自分にとっては良い状態なんだと思う。今日は書籍の打ち合わせで新宿へ。いよいよ書籍の後半戦がはじまる。今年の残りは、書籍を作るためにゆるやかな産休に入っていこうと思う。もう少し心に余白をもって、何が生まれるのか自分を待ってみたい。2日ぶりに日中外に出たら、空がもう夏になっていた。夏生まれなので夏はがぜん元気になる。

2024.06.08(土)

今日は思う存分寝るぞと思って9時にアラームをかけていた。自然に目が覚めて時計をみたら5時。最近眠りが浅い。仕方なしにお風呂につかりに行く。ぼんやり昨日のことなど思い出しながら浸かる。

6時から少し原稿にとりかかる。鉛のように頭に残っていた原稿、朝のいくぶんすっきりした頭で読んだら、できるだけことはやったとようやく思え、少し気持ちが軽くなる。

何にでも限界があり、それは今の私に「ここまでしかできない」ということ。良い文章にする能力が、単純にまだ足りていないこともあるだろうと思うし、その原稿を繰り返しさわりすぎ、いたんでしまった限界もある。そのテーマを繰り返し考えすぎ、消耗してしまった頭の問題もある。なににせよそれをなだらかにリセットするには時間が必要で、でも、その時間が締切に間に合わなければ、締切までに「ここまでしかできない」にもっていくしかない。冷静にそう思う。

その結果作ったものが「満たない」と評価されてしまったら、もちろん悲しいが、仕方ない。そう思えるようにできるだけことはやるということしか、私にはできないんだよね。

原稿には正解がなくて、私以外の人が書いたら、まったく違うものになっただろうと思う。作り上げてしまった文量のおもみ。こんな話を、同業か、同じようになにか答えのないものを作っている誰かとして。

2024.06.07(金)

高松に向かう。今回は父と島に行き、島の話色々聞きながら回る予定。帰りの時間を合わせるために久しぶりに羽田から向かった。父は仕事が前後にあり日帰りだということで、私だけいつものように1泊することに。自営業の父は67歳になっても週末まで日々忙しそう。私は父に似たのかもしれない。今日は高松でのんびりしたいと思っていたが、原稿の戻りがあったので結局そうはいかない。そろそろインプットをしないとカラカラに乾いた人間になりそう。でも不慣れな町で完全に予定フリーなのはあまり得意ではないから、やることがありながらフリーなくらいがちょうど良いのかもしれない。

行きたいお店になんとか目星をつけ、原稿を終わらせたら、持ってきた本をよみたい。お酒も少々たしなみたい。まずは着いたら喫茶店にするかうどんにするか、ギリギリまで悩んでいる。

と、こんな日記を書いていたら乗る電車を間違えていることに気づいた。1時間前に空港に着く予定でいたのに、結局30分前に着く。私はいつもこうだ。

高松についた。暑い。喫茶店にと思っていたが、口がすっかりうどん気分になる。Google mapで調べて上原総本店といううどん屋へ行ってみる。天ぷらに高野豆腐とこんにゃくがあり、頼まずにいられない。いつも食べたいものより食べたことのないものを頼んでしまうのは職業病かもしれない。

高野豆腐の天ぷら、驚くおいしさだった。運良く揚げたてで、サクッとかじると中の高野豆腐はこれ以上ないほど味が染みている。ひたひた。さくっとふわっとじゅわっとする。うどんは冷かけという、ぶっかけに冷たいだしがかかったのにした。出汁の味がおいしい。いりこ。

最近いりこがとても気になる。昨日夫が、夕飯にいりこで出汁をとった肉じゃがを作ってくれた。そこにニンニクがすりおろして入ってあって、いりこ×にんにくの旨みにも衝撃をうけた。なんでもラーメン屋から発想を得たらしい。拍手喝采した。いりこをマフィンにしたら色々な展開ができそうだ。

前の席の女性は、ぶっかけにコロケ。それぞれを別に食べていた。斜め前のおじさんは、並々と大盛りのかけうどん（スープがだいぶお盆に溢れてひたひたになっていたが、気にしないふうだった）の真ん中にどんとコロケを載せていた。ひたひたでおいしそう。

セルフうどんはそれぞれの食べ方があって興味深い。うどんとねぎとしょうがと天ぷらだけなのに、組み合わせと食べ方は無限にある。小麦つながりでマフィンのヒントも多々ある。セルフうどん屋のようにそれぞれが思い思いの具材をのせて作るマフィンのワークショップはどうかと、食べながら想像が変なところに行った。それはないかと打ち消した。

16:30頃までスタバで仕事。結局どこにいてもスタバにいる。長時間原稿をやるのに気兼ねなく使わせていただけるのは、やはりチェーン店だ。個人店は場所代がかかっているようで申し訳なくて、つい食事だけすませて30分以内で出てしまう。久しぶりにうまくいかない原稿に向き合っている。言い訳だが、おそらく仕事そのものの筋が通っていないのもある気がする。自分のなかにもうまく腹落ちしていない。そういう原稿はひたすらに疲弊する。ずるずると何度も見返して、必要のない修正ばかりして、本筋が治せず（あえて治すと書く）疲弊する。トイレにたった自分の顔にひどいクマができていて、これはもうダメだと思う。しかも香川にいて、自分はなんでこんなに仕事してるんだ！悔しくなり、PCを閉じて外にでる。

まちのシュレにいてひやかし、いりこ、あとは家族の土産にまさごきのすけの半生うどん、オリーブサイダー、きのこチップスを買う。味の興味があるものをひたすら買い漁った。ホテルにチェックイン。今回も大浴場があるところにした。旅に大きなお風呂があるとないのでは仕上がりがるまで違うというのが最近の持論。チェックインして、早速お風呂につかりに行く。たいたい出張前は仕事を詰めて疲れがたまっているの、食事の前にお風呂につかるのも最近のルール。そのあとのビールは4割増しおいしい。冷やしておいたオリーブサイダーを飲んでみたけれど好みの味ではなかった（これはオリーブか？）。もう少し爽やかなオリーブの飲み物を期待していたな。お風呂につかりながら考えていた各所へ連絡。夏に出す書籍の編集の方から嬉しいメールがとどき、少し救われる。身が引き締まる。あと1ヶ月頑張ろう。

夜の店の選択肢は3つまで絞ったが、決められない。何が食べたい、何がしたいという明確な意欲が最近薄まっている。とりあえず行ったことのないところへ行こうと「まほろば」へ。外観は汁の店おふくろ、そのもの。4~5年前に入ろうか悩んでやめた時のことを思い出す。カウンターが1席だけ空いていて、入れてもらう。お店の奥さんがやさしい。家族経営なのかな、一番若い女性だが、気さくに話しかけてくれる。「県外からきたの？」「うどん食べた？」カウンターにあるおばんざいから、まんばのけんちゃん風、いかの味噌あえ、あとは砂肝からあげ。「それ、いちおし！」と言われる。「ズ

りから」と呼んでいた。どれもおいしくて、軽めでちょうどいいおつまみ。最近お酒をあまりのまなくなり、ジョッキいっぱいでも満足してしまう。最後に豚汁を頼む。これが食べてみたかった。白味噌ベースの豚汁は、色は白でも白味噌の味はあまりしなくて、入っているニラとごぼうの香り、豚バラの甘みがしっかりする。味噌汁というよりごくごく飲めそうなだしスープのよう。やはり香川の料理はだしが肝な気がする。

だしっておいしいなあ。ここ最近あらゆるだしが気になるのは、年を重ねてきたからか、あるいは疲れているからか？ でも、だしがおいしいなあと思うのは、決して悪い変化じゃない。

もうちょっと食べたいくらいでさっと店を出る。ほろよいになると本屋へ行きたくなる。行きたかったところは19時仕舞いだったので、少し先にある古本屋YOMへ。とてもいいセレクトだった。料理の本2冊と、昔のせとうち暮らしを買う。せとうち暮らしには大島の特集があり、こえび隊の笹川さんのインタビューがのっていて、そこにはこれからのヒントが詰まっている気がして、すぐにレジへ持って行った。でも、この表紙に見覚えがある。2016年の雑誌だが、多分その頃に私はこれを一度買った。引越しのタイミングか何かで一度手放したが、また戻ってきてくれた。私の中にはずっと前から、こうして時々大島が巡っていた。今も数年ぶりに再会したような気持ち。

酔っ払って本を買うのが好きだ。酔っ払うと財布のひもがゆるむので、普段ならケチどころが芽生えて買わないような「少しほしい」ものも買ってしまうところが好き。大きなものと翌日の公開がすごいけど、本ならいくら買っても、いつかの栄養になるので後悔はない。

お腹も適度にいっぱいなので、いったんホテルに戻る。往生際悪く、30分だけ原稿をやって、時間は21時。夜は絶対に本を読もうと強い意志で決めていたので、本をもって喫茶半空へ行く。ここは前にfragrantのかおりさんに連れてきてもらった店で、高松では人気の店のよう。珈琲といろいろなお酒、あらゆる食事メニューがある。メニューを眺めているだけでひとつの読み物のような店。東京でいうBUNDANのようだけど、もっとディープ。前回と同じく混んでいて、また狭いスペースにねじこんでもらう。ワインを飲もうと思っていたけど、なんとなくハイボールを頼む。香川の湿気にやられているもよう。

読みたかった本は、文筆家のインタビューと執筆にまつわる本。「スケジュールを詰め込みすぎて完成度の低い仕事をするよりは、潔くスケジュールを伸ばしてもらい納得行く仕事をあげるべき」というようなことが書いてあって、はいほんとにそのとおりです。落ち込む。たぶん今の私である。

何か頼もうかどうしようか、と思っていたら隣の青年から「よかったらこれちょっと食べてもらえませんか」と。おおきなアンバタトースト。なんでも居酒屋帰りにひとりで寄って、何か食べたくて頼んだけど、大きさに無理だと思ったらしい。ありがたく分けてもらいながら、いろいろ話す。

香川でデザインの仕事をしているが、来月京都の実家に帰って家業を継ぐそう。いろいろ話したけど詳細は覚えていないが、その人の食事はたいていルーティン化していて、朝はチョコワ、昼はモスか時々ケンタッキー、夜は鶏肉を焼いたのとサラダとごはんの自炊、という話がおもしろくて聞き入ってしまった。

チョコワという言葉が久しぶりに聞いた。毎日チョコワでも飽きないとか。

鶏肉は、砂糖と酒と水を混ぜたのに30分漬ける（たぶんブライン液）とめっちゃおいしくて、それを毎日やってるそう。料理の手順を調べるのは苦手だけど、ぼく時間を守るのは大丈夫なんです。と話していた。なんだかそれもおもしろかった。

こういう、飲みに行った時に隣の人と話す、本当にたあいのない話。普段はそういうのがあまり好きじゃないんだけど、お酒を飲みに行った時、しかも一人のときだけ楽しく感じる。時間のむだのような、どうでもいい話に笑ったりする感じがまたいい。飲みに行くのは私にとって盛大な羽伸ばしだから、難しい話はしたくないのだろう。名前もしらない隣同士でちょっと話したり、面倒になったらやめたり、そんな気楽な感じもよい。締めには珈琲を飲んでもう少し本を読んで帰る。旅行の日記はつい長くなりすぎる。

2024.06.06(木)

朝5:30に目がさめてしまった。どうしようもないから、子どもが起きる前に書き物をはじめる。朝いちで週末の大島のマフィンに添えていただくメッセージの原稿を送り、マフィンの品書きもテキストにして送付。

それから昨日戻ってきた原稿の直しを送付した。最低限やらなきゃいけないことが、今日はもう終わった。今週はめずらしく1日分巻いていて、それだけでだいぶ心がおだやか。今日はこれから6月のイベントの打ち合わせ、その後fabric campさんへエプロンの相談に行く予定。

昨日は先日出した初稿の確認が戻ってきた。原稿の丸々8割ほどがリライトされていて、一瞬面食らった。面食らい、次にイライラや怒りの感情が湧いてきそうになったが、今回は冷静に先方へ電話して、その意図を聞いた。聞いたら、わかった。そこに悪い気持ちはなくて、誠実さと真剣さがあることを理解した。取材のときにお会いした方たちの表情も思い出して、その人柄ともつながった。だから気持ちよく書き直した。直したと言っても、自分の書いたものとは違うものになっているので、提案された文章をいかにわかりやすく伝えるかのお手伝いをしたような印象。いじわるな言い方でいえば、もはや「自分の文章」ではないかもしれないけれど、そこには執着しなくてもよいと、ここ最近思うようになった。それは自分の書くものに責任がないという意味ではなくて、一番伝えたい目的を果たすためには、いろいろなやり方があって、それは自分のそれ以外でもいい、という視点になったから。最終的に書かれた方がよかったと思えて、読む方にとってもよかったと思えたら良い。欲を言うなら、そこからまた別のうねりが生まれたらもっと良いかもしれない。でもそこにまで私はかかわることができないから、ひとまずは関わったかた、届けるかたに良い物を届けられたらよい。ただデータとして「修正」というタイトルで送られてくる原稿を見ただけでは傷つくし、少し前の自分なら感情的になっていたと思う。でも、直接話を聞くとそこにはいろいろな気持ちがあり、配慮がある。それは聞き出さなければわからなくて、でも聞き出してみると、同じ原稿でも見方がだいぶ変わること、昨日きづいた。だいぶ直しに時間がかかるだろう・・・と思っていた原稿は、お話を聞いたらずとんと腑に落ちて、案外すぐにリライトできた。

難しいと思うものこそ、やわらかい頭で受け入れたら、案外なんともないことがある。最近のテーマはそんなこと。なんでもやわらかい頭で。ぶつからず、大変なときこそへりとした気持ちで、おもしろがりながらやっていくこと。

2024.06.05(水)

力づくの文章は、1日でどう頑張っても0.5本くらいしか書けない(日割り)。マフィンを焼くのだってどう頑張っても~250がせいぜいだ。考える作業は~3hできればすごいことだし、0:00~6:00は最低でも寝ていられないと回らない。人のからだには限界があって、その中で考えうるだけ、できるだけ、まじめに、良いものを作ろうと努力をするしかない。

日記を書くのは私には朝の方がよいようだ。夜にすると原稿や作業のきりがたいてい悪く、日記という文章はつい後回しになってしまう。締め切りのない、待っている人がいないかもしれない文章は気楽だけれど、その分、今日の「カづく」が回らなくなってしまうがちだ。

昨日の大島の投稿は、マフィン焼いている自分のアカウントとしてあげていいものか少し迷った。でも、勇気を出してあげた。その方がこれからのdoyoubiには嘘がないような気がして。

追ってくださる方がいるからdoyoubiは続けられていて、その方たちを失うことは怖い。けれど、そこを目的に出したいものを出さずにいてはいけないと思う。また少し変わっていきたいのかもしれない。

2024.06.02(日)

ゆるやかな繁忙期が来ている。昨日は土曜日、マフィン焼いた。レタスのケーキは扱いが難しく、でも一切れとっておいたのを今朝食べたらずまずの仕上がり。ほっとした。マフィンはかぶとココナツミルクとレモン塩麴のマフィンが今回の中では特に挑戦的だったので、皆さんの感想がどうだったか気になっている。ひとつのマフィンが強く誰かの心に残るかもしれないし、他の人には残らないかもしれない。好みはそれぞれなので自分が良いと思うものを焼くしかない。毎週毎週焼いていたって、やはり不安ではある。自分の作ったものをどなたかが常に食べてくださっているというのは緊張感が常に伴うことでもある。

今日は土曜と同じく6時に起きて、家族が起きる前に仕事。気がかりなものをできるだけ進めた。せめて日曜は家族で過ごしたいため。8:30くらいまでやって少しだけ段落する。気持ちに余裕が出てホットケーキなんて焼いたが、息子はまったく食べなかった。頑張ったときほど食べない。午前中天気もちそうなので動物園へ行く。息子は動物よりも、係員さんの乗るバイクに夢中だった。今度は鉄道博物館へ行こう。私はオカピが思った以上の大きさだったことに驚いた。

その後買い出しをして、帰宅。仕込みと仕事を少しする。一日中運転していたら気分転換になった。運転は楽しくて難しい。家の車庫入れがいまだに上手くできないので、一向にうまくなっている気にならない。早く一人で乗り回せるようになりたいもの。

夜ごはんはお好み焼き。牛すじなどの肉、野菜は冷蔵庫にあるいろんなあまり野菜。昨日営業で少し残った横田農場のにんじんの葉部分を刻んでいれたら、香りがアクセントになってとてもおいしい。

お好み焼きは冷蔵庫整理にピッタリだと、個人的に思っている。ミンチ肉とあるもの野菜をなんでも入れて焼けばいい。今日はきゃべつ、ニラ、ねぎ、にんじん葉、かぶ。かぶがいい仕事をしていた。私はしょうゆとマヨネーズ、七味で食べるのが最近好き。夫はソースとマヨネーズに青のりの王道。それを見ていたらもう一枚食べたくなったが、やめておいた。

さて、これからもう少し仕事。明日は、今週末の香川での販売に向けて仕込み。キッチンで文旦を煮ている。

2024.05.31(金)

1日書き逃してしまった。昨夜は珍しくワンオペだったから、というのは言い訳で原稿ややることに気が急いで日記のことを頭の隅に押しやっていた。昨日は朝から絵本にまつわる取材、新しい仕事で記事の方向性も難しく、久しぶりに現場で少し緊張した。ただ取材者さんの機転に救われた。言葉を扱うお仕事の方だったから、欲しい答えをととても素敵な言葉でくださり、ありがたかった。ファンになってしまって、早速インスタをフォローした。

今日は朝からマフィンの仕込み。レタスケーキを焼く。初日だからと多めに焼いたが、そういう時に限って思っていたのと30度（角度）くらい違う方向に仕上がる。不安ながら味見をしたら、これが妙においしかった。そうかこの仕上がりもありなんだな、と気づく。マフィンやケーキには正解がない。焼き菓子はグラム単位で正確にはからなければ、というイメージがあるかもしれないけれど、私はそうは思っていない。多少の水分量、粉量の違いで失敗することはなく、むしろその振れ幅は野菜の個性でもある。素材によって味付けを変える料理のように、マフィンも配合を柔軟におおらかに変えながら作ればいい。

レタスのケーキは明日はこの形。来週はもう少し油分を減らして焼く予定。

仕込みをしていたら思ったより時間がたち、午後は書籍2本の打ち合わせ。お昼はケーキの味見だけ。甘いものより本当は米が食べたいのだけど、準備する時間がなかった。

打ち合わせはみっちり3時間。終わったら息子が帰ってきていた。やろうと思っていた原稿仕事は一切終わっていない。。最近金曜はだいたいこんな感じである。農家さんからの野菜が、週末にかけてどどと届くので、新鮮なうちに下ごしらえが必要で、それとマフィンの具材の下ごしらえで半日、へたしたら1日が飛んでいく。

時間の見積もりが毎週少し甘く、金曜の夜に嘆く。それでも土曜日においしいマフィンになってくれたら万事OKなのだ。ここまで終わって、私の一週間はようやく一区切り。

野菜メインの今のスタイルになってから、仕込みの量も、手間も増えつつあり、加えて野菜販売棚を作ってから、小さな作業がまたまた増えつつある。割に合わない方向にどんどん進んでいるのかもしれないけれど、どんどん自分らしい店になっているようにも感じる。
なんだか今日はおもしろいことはかけないな、それでもよく書いた！自分をほめて、できるだけ早めに寝よう。明日は土曜日。

2024.05.29(水)

今日は息子の2歳の誕生日。今時計を見たら13:13で、ちょうどこのくらいの時間に生まれた。2歳、おめでとう。私はあまり「母」らしくなくて、(日本の「母」という昔の価値観にあてはめるならば)、あちこち飛び回っていて、息子と過ごしている時間が決して多くない。時々これでいいのかと思うこともあるけど、そんな感情が流れてしまうようにまた新たなことがやってきて、きがわりの早い私はすぐそれで頭がいっぱいになる。そんな風に過ごしながら2年がたった。

ただ息子はいつも可愛くて、一緒にいると楽しい。彼がのびのびと自分のことを好きだと思いながら、当たり前のように自分を信じて生きていけるように、全力で息子信じ、自分もそのように生きている姿をできるだけ見せていきたいと思う。

ケーキは長谷のケーキ屋さんをお願いして、はやぶさの描いてあるすごいケーキを作ってもらった。息子はじめてのバースデーケーキ。しっかり食べるのは、はじめての生クリーム。きっと目を丸くして喜ぶだろう。はじめての生クリームって、目玉が飛び出るほどおいしいのだろうな。いろんなことがはじめてってすごいことだ。

午前中は保育園取材の打ち合わせ。山形と千葉に来月行くことになった。たいへんな仕事だけれど、私はその地にどっぷり浸かれるこの仕事が好き。山形は、もしタイミングが合えば、お世話になっている農家さんのもとへ行きたいと思っている。

それから、カレーの書籍の原稿書き。夏に思い入れのあるカレーの本が出る予定で、幸運なことにそれに携わらせていただけることになった。今年の大きな仕事のひとつ。できる限りの時間をかけて、じっくり考えて、残り1ヶ月作っていかねば。ライターもマフィンもやっているのは欲張りだと思う。時間がいつも足りない。でも、どちらもやりたいことをやらせていただいでいて、幸運だと思う。頼まれていることにしっかりと役目を果たしていきたい。という固く聞こえるけれど、やわらかく、波に乗ってきたい。

2024.05.28(火)

先月の埼玉小川町で、PEOPLE夫妻の家に泊まらせてもらったときのこと。菜摘さんの夫・タケさんとビールを飲みながら深夜2時まで話しこんだ。(途中、podcast!にしようと思った録音もしていた。あれはいつか何かに使われるだろうか)

内容は「何かを書きたくなること」について。タケさんが先日高松を旅したときの旅行記をGoogleドキュメントに書いていて、その手法が意外で面白く、そこから書くという話を深めていった。私も何かを書きたい気持ちがある。言い換えれば書きたいというよりは、思っていることを出したいという気持ち。喋るでも良いし、書くでもいい。書くならば手で書くよりもタイピングが思考のスピードに合っていていい。それは決してたくさんの人に公開したいわけではない。でも個人だけのものにしてしまっているよりは、誰かの目に少しでもふれているといいという話。「見てほしい」という気持ちってなんだろう？でも「リアクションしてほしいわけではない」という気持ちも共存していて、そのあわいの中で文章が書きたい気持ちがあることにすごく共感した。

私はnoteを書いているが、noteはすこし盛大すぎる。書きました！ババーン！みたいな気持ちに随所でさせられる。日々ふと思ったことを、ふと書く場所としては少し違う。だから私もdocに残してみることにした。そして小さく始めてみることにした。続けたいけれど、なかなか続かないのでまずは小さく。そしてそれをそっと置いておく。誰かが読んで、あ、わかる～と思ったり、暇つぶしに読んでくれたらそれでいい。コメントやいいねはいらない、そんな場所。

今日は1日原稿作業、お昼にはレシピの仕事の試作でじゃがいもと大豆のスパイストマト煮を作った。おいしい。納豆と一緒にごはんにかけて食べた。納豆にはハリッサを混ぜた。気付いたら大豆づくしだった。夜には息子を保育園まで迎えに行く。雨が強くなる予報なので、車でいく。それが今日一番のクライマックスである。無事に帰ってこれるのか。うちの駐車場が一番の関門である。停められるのか。