

## リレー随筆

# 朝ごはんを食べよう

鹿児島大学病院心臓血管内科 川浪 優

軽い気持ちで受けたリレー随筆だったが、誕生日の翌日、医局のメールボックスにそっと届いていた過去のリレー随筆を読み、私は引き受けてしまったことを後悔した。大学時代の友人や、初期研修中にお世話になった先生方も随筆を書かれており、どの随筆も読み応えがあって素晴らしい内容だったので、私は何について書こうか途方に暮れた。飽きやすい性格だから熱く語れる趣味もないし、今年度に入り休日らしい休日も減ったが、そんな中でも時間が空いた時は録画していたテレビ番組を見て、気づいたらうたた寝するような日常を過ごしている。大学時代は部活動もしていたし、よく旅行にも行っていたから、そこから何か書けないかと思い携帯電話の写真フォルダを見始めたが、懐かしい思い出に浸ってしまった。テスト前日で勉強しないといけないのになぜか部屋の掃除を始めてしまう現象のように、本来の目的が全く達成できないような予感がしたので、そっと写真フォルダを閉じた。それならばせっかくの機会なので、私の地元である佐賀県について、鹿児島の先生方に少しでも興味を持ってもらえないかと思ったのだが、それこそ書く内容が全く浮かんでこない。(佐賀の中では比較的都会の)佐賀市出身であるが、住宅地と田んぼがあるくらいで観光名所は特にない。佐賀市外には温泉やイカ、遺跡などで有名な場所もあるが、帰省して行くところはゆめタウンという佐賀県民が一同に集う商業施設くらいで、わざわざ市外に出かけないのでよくわから

ない。

このように本格的にテーマについて困り、日常生活の中から何か書けないかと思った時、なんとなく朝ごはんについて書こうと思った。ここまで駄文を連ねてきて非常に心苦しいが、もう少し文章を続けて書いてみようと思う。

朝ごはんに関する記憶で心に残っているのは、高校生の時のことだ。私の両親は共働きだが、母は前日からいりこや昆布、鰹節等で出汁を準備し、いろんな具材が入った味噌汁を毎日作ってくれていた。一人暮らしを始めて、これがどれだけ手間がかかることか理解したが、その当時は何もわかっておらず、むしろ母がお米を炊き忘れた時出てくる、セブンイレブンのパンとカップスープの方が嬉しかった。今でもそうだが私は朝が弱く、高校生の時は本当に半分眠りながら朝ごはんを食べていたので、よく母に怒られていた。「ほら！まだ寝とる！はよ起きんね！！朝ごはんちゃんと食べんば、一日頑張れんよ。」とよく言われていたが、この言葉が朝ごはんを大事に思うきっかけになったかもしれない。

大学生になってからは個人的朝ごはんブームがいろいろあった。健康志向の高まりでスムージーブームが到来した時には、もれなく私もそれに乗った。ネットや本に載っているレシピだけでなくいろんな組み合わせを考えて試したが、素材本来の味からは想像できないくらいに劇的にまずい液体が完成したこともあった。また、果物の中で皮をむくのが一番楽、という理由で元々バナナが好きだった

が、体にいいと健康番組で放送されたときには朝バナナブームが到来した。そういえばフルーツグラノーラも一時期はまった様な気がする。

そんな中、一応佐賀県は米所で、海苔の生産も全国一位なので、実家からよく米と海苔が送られてきていた。上記のようにいろんなブームはあったが、結局はお米を消費するために、顆粒出汁を使ってではあるが味噌汁を作って、ちょっと高い卵を使って、プチ贅沢納豆卵かけごはんを食べることが多かった。

このように、学生時代の我が家の食卓では朝はお米のことが多かったが、私の部活の練習や試合がなく、母が朝ごはん作りを休憩したい週末は、パン屋さんで買ってきたパンを食べることもあった。だから、パンはたまにしか食べられない、ちょっと特別な存在であった。大学生になり、車を持ってからいろんなところに行ったが、鹿児島のパン屋さんもいろいろ知った。有名どころで言えば、ベッカライダンケンだが、塩パンを爆買いする人があまりに多かったので試しに一つ買って見た時、塩パンのおいしさを知った（というかこのとき初めて塩パンの存在を知った）。個人的にダンケンのおすすめは他のパン屋さんではあまり見かけないワッフルだ。一瞬、ドイツの暮らしをしているような気分になる。また、大学生の時には宇宿に住んでおり、オプシアで買い物することが多かったが、スーパーの中のパン屋さんにもよく行っていた。味は淡泊なのだが、米粉パンが好きで、お米好きにとってはお米とパンのいいところ取りのパンだと思う。宇宿近辺で言えば、仲のいい友達のお母さんから“みまつ”の食パンをよくもらっていたのだが、ここの食パンは予約しないとなかなか買えないらしく、舌馬鹿な私でもおいしいと思った。

初期研修が始まると同時に、宇宿から鴨池

に引っ越したが、ルエドニィデュパンというパン屋さんのパンもおいしく（特に硬い系）、食パンももれなくおいしい。食パンに関しては、ただ焼いて食べることもあるが、朝に余裕がある週末は前日からフレンチトーストの準備をして、一晩つけてから焼いて食べることがちょっとした贅沢となっている。荒田のプチ・ルボというパン屋さんのフレンチトーストは味がよく染みっていておいしいのだが、なかなか家で再現するのは難しい。また、トーストの上に乗せるものとして最近ハマっているのは、趣味が悪いと思われるかもしれないが、納豆だ。意外と合う組み合わせで、ただトーストを食べるより健康的な気がする。納豆はご飯にもパンにも乗せるため、うちの冷蔵庫には常時入っている食品の一つである。

これまで朝ごはんについてつらつらと文章を書いてきたが、朝が弱い私にとって本当に朝は戦争であり、毎日一分一秒を争っている。平日は特に、時間をかけて朝ごはんを食べる時間はない。それでも週末にゆっくりと朝ごはんの準備をしたり、パン屋さんで買ってきたパンとコーヒーを飲んだりすると、ゆったりした気持ちになる。これから医師として働くにあたり、もっと忙しい毎日が待っていると思うが、母が話してくれたように、一日の活力を養うための朝ごはんは今後も大事にしていきたいと思う。

長々とした駄文にお付き合いいただき、本当にありがとうございます。

次号は、鹿児島大学病院神経科精神科 池畑 樹先生  
のご執筆です。 (編集委員会)