

わたしのお弁当劇場

俳優 佐野 浅夫の
お弁当を
作り続けて40年

わたしのお弁当劇場

俳優 佐野 浅夫のお弁当を作り続けて40年





著者紹介

佐野英子(さの えいこ)

横浜生まれ。昭和15年神奈川県立横浜第一高等女学校卒業。昭和25年、佐野浅夫と結婚。



わたしのお弁当劇場

俳優佐野浅夫のお弁当を作り続けて40年

一九九〇年七月二二日 第一刷発行
一九九〇年一〇月二二日 第三刷発行

著者 佐野英子

発行者 大沼 淳

発行所 文化出版局

東京都渋谷区代々木三二二

郵便番号 一五二

電話 〇三二九九二四九三(編集直通)

〇三二九九二五四二八(販売直通)

振替 東京二一九五六七〇番

印刷所 図書印刷株式会社

製本所 図書印刷株式会社

©Eiko Sano 1990 Printed in Japan

わたしのお弁当劇場



目次

秋



秋のお弁当	143
気をつけていること	134
お弁当袋	128
我が家のお弁当箱	110
お弁当のデザイン型紙	103

夏



私のお弁当史	61
夏のお弁当	81

春



季節の青味はお弁当の名脇役	7
お弁当はまずご飯、それはお米	15
お弁当の飲み物	19
我が家の常備菜	25
何もないときのお弁当	32
春のお弁当	39

冬



時にはおもてなしもお弁当で…… 165

動物たちへのお裾分け 172

築地買い物歩き 179

冬のお弁当 191

■気配りの味つけ 佐野浅夫 212

好物ばかりのお弁当 朝丘雪路 219

でてきた、でてきたお弁当 黒柳徹子 220

こまやかに手の込んだ英子おばちゃんのお弁当 里見浩太郎 222

心安らぐ懐かしいお味 平淑恵 223

おかげさまで、楽屋にしながら家庭の味を満喫…… 高橋英樹 224

売っているお弁当と正反對のお弁当 竹脇無我 225

愛情が伝わってくるお弁当 根本りつ子 226

ふるさと京都の味を思い出すお弁当 森光子 228

■あとがき 231

一口
食べて

一口
感想

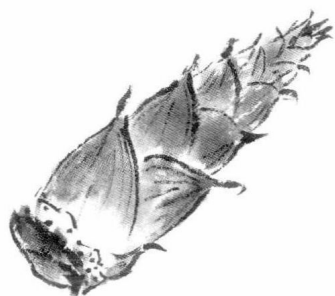


カバーの装画／磐広人

本文カット／磐広人 西順子

装丁・レイアウト／田中淑恵

春



季節の青味はお弁当の名脇役

京都などの有名料亭や仕出し屋さんのお弁当のおいしさは言わずもがな……。
これはさておき。

お弁当の楽しみは、まず器のふたを取った瞬間の美しさにあると思います。

お店ごとに、季節ごとに、さまざまな美しさで、眺めているだけでも満足させられてしま
いそう。

器も材料も吟味されたうえに、板前さんの冴えた感覚の盛りつけ、まるで一幅の絵のよう
で、いただくたびにになにかしら勉強になっています。

特に、春先の一本のわらび、散らした木の芽、夏の青楓、秋の菊、もみじ等々、季節の青
味や花などのあしらひ方はハツとするほど鮮やかで、季節のさきがけを感じるとともにこれ
からいただくお弁当が、さぞおいしかろうと、美味への期待で一杯になります。

おなじみのおかずを詰める我が家のお弁当も、せめて季節のあしらひでマンネリの食欲を
かき立てようと思い、庭から採った季節の葉や花を入れ、ちよつとしゃれた演出をしている
のですが、時折、

「格好つけて、喰えないものをあんまり入れるなよ」

などと言われることもあります。

「はい。そうですね」

と素直に返事し、

「ああ、今日は少々ごきげんが悪いな」

と感じるのです。ふだんいつもしていることでも、虫の居所が悪いと、このせりふになるのですからおかしくなります。まあ、こんなことは、どこのお宅でもありがちなことで……。喰えないもの、といっても、ふだんのお弁当には、単なるアクセサリーとしてだけで、花や葉をあしらう、ということはありません。

おかずとおかず、おかずとご飯の仕切りに葉物を使うとか、くつつきそうなご飯物に敷いたり、乾かないようにふたをするなどが目的です。

今はアルミのホイルやカップ、ラップ類の便利なものがいろいろありますが、同じ仕切りでも、アルミホイルより、葉蘭や熊笹の葉のほうが、おかずを引き立て、目を和ませるのではないかと思う、朝の慌ただしいときに庭に駆け降り、きれいに洗って……つまりは一手間かけているのは、作り手の自己満足といえましょう。

よく使う青味のほとんどは、我が家の庭からの調達です。

まず、登場回数の多いのが葉蘭。

おにぎりのときは大きいまま包んだり、切っておかずの仕切りに、小さく切ってくるつと巻いて漬物や佃煮を入れ、ご飯の横に入れる、など、色といい形といい使いよく、その上、一年を通して青々としているので、まことに重宝。

庭の片隅の葉蘭は、思えばこの家に越して来たときに、実家の母が植えてくれたもので、もう四十年たっています。その母はもうすでに亡くなりましたが、葉蘭は毎年新しい葉が生まれ、少しずつ増え、お弁当ばかりでなく、お客さまのおもてなしの折にも何かと利用し、我が家の庭で、なくてはならないものの一つです。

母は存命ならば今年で百歳、今の私より若いときにこの葉蘭を植えてくれたのかと思うと、人間と植物、同じ命あるものの、はかなさと強さが感じられてなりません。

この家に越した当時から自生していた熊笹も、葉蘭と同じように季節を問わず使える重宝な青味です。

熊笹は標高の高い所に自生すると聞いていますが、庭先から崖下に向かって、それこそ、ぎっしり密生していました。

近くのおすし屋さんがよく採りに来ていたほどでしたが、今は残り少なくなってきました。いました。四十数年前が嘘のような都市化のせいでしょうか。惜し気もなく採っていた熊笹が、なんだか急に貴重なもののように思え、今では心して使っています。

熊笹は仕切り用に使ったり、小さなおむすびやおすしを包んだりいたします。

特に魚のおかずとは映りがいいばかりでなく、笹の持つといわれている防腐性が効くような気がして、安心感があります。

木の芽、さんしょうの若芽は春の青味のスターです。

たけのご飯、若竹煮などのたけのご料理には欠かせないものですし、あえ物、煮物、汁物など、春の和風のお料理なら何にでも映りがよく、愛らしい若緑の彩りとあの芳しい香りで味も一割方上等になるというもの。

三月も半ばを過ぎるころになると、毎朝庭のさんしょうの木を、気をつけて眺めることにしています。

昨日まで枯れ木だったものが、朝起きたら芽吹き始め、二、三日油断していると、あつという間に花が咲いてしまった、ということがないように、花芽が出て、明日あたり咲きそう、というタイミングを待つのです。

花が開き始めたら思い切って花を摘み取り、さつとゆがいて、水にさらし、お酒としょうゆにほんの少々のみりんを入れて煮ます。それこそ、中ぎる山盛り一杯採っても、煮上がる盃一杯の分量にしかありませんが、その香りと涼やかな辛みは、木の芽のそれより一段格が上と思うのですが……。同様にして木の芽も煮ておきます。

お弁当に入れたり、しゃれた豆皿や豆鉢に盛って酒の肴に、どちらもほんの少々が値打ちがあります。

いつぞやこの花の煮汁でぜんまいを煮て、仕上げに花を少々散らしたところ、お客さまに好評でした。

我が家のさんしょうの木は、相当昔、小さな植え木を私が植えたものです。

いつの間にか大きくなり、今では私が背伸びをしても、上のほうの枝には手が届かなくなりました。したがって摘み残した花は五月には実になります。

この実を青いうちに採り、佃煮にしたものは、辛味がそれこそピリときいて、焼き魚に添えたり、煮魚の仕上げに入れると風味のよいこと。このほかに、ケッパー代りにスモークトサモンにしのばせるのもオツなものです。

実も、花と同様、採るタイミングが大切、うっかりしているとかたい黒い殻をまとい、あとはうなぎの蒲焼きの同伴になりかねません。脚立を用意して待つのですが、自分で登る勇氣はあっても、落ちたときの年甲斐もなく、を考えると、若い身軽な助っ人待ちにしております。

しその葉もよく使う青味です。これは喰えないものではないので、お小言をちょうだいする心配がありません。

今では一年中手に入り、あまり季節感を感じない青味となっていました。あ、あの香りは、やはり夏こそふさわしく、また香りの強さ、濃い緑の色は、夏の露地物こそが本物と思えます。

一夜漬けの漬物に混ぜたり、麵類の薬味、酢の物、あえ物などのほかに、揚げ物に使うと使いやすい、風味のいい一品になります。

山芋をすってほんの少々の塩を加え、親指の先ほどをしその葉でくるみ、さっと油で揚げたものは酒の肴にもお弁当にも向きます。

同じように白身の魚を一口大に切り、しその葉でくるんで、少々の塩味をきかせた衣で揚げたものは、見た目がちょっとしゃれているうえに、調味料をつけずにいただけるのでお弁当向き。冷めてもおいしくいただけます。

毎年夏になると家の前の大学の土手に、ご近所の方が蒔いた青じそが大きく茂り、「ご自由にお採りください」

と札が立ちます。売っているものとは比べものにならないくらい強烈な香りを、夏中それこそ存分に楽しませていただいております。下町ではありませんが、お隣近所みな古い住人で、古きよき時代のご町内のようなご近所づき合いができる住み心地のいい界隈です。

秋にはもみじの葉と菊が登場します。

菊の花は八百屋さんで売っているものを酢の物などでいただきますが、花屋さんで売っている菊は観賞用で、薬剤を使っていることも多いので食膳には使いません。

その点、見栄えは悪くとも庭でできたものは安心。おしやうゆ色の地味なおかずのお弁当の彩りに黄菊一輪、焼き魚の仕切りに葉を一枚、という使い方をいたします。

もみじも、秋の気配を感じ始めるころに、さりげなくあしらうと効果的ですが、たびたび使うと邪魔物扱いにされそうです。

このほか、何かと重宝なのは毎年春に蒔くパセリ。

八百屋さんで買うほどの量を一度に使うことはなく、二、三本ずつ、使うたびに新鮮なものが欲しい、というのがパセリです。

そのため毎年プランターに種を蒔き、葉は料理に、花は小さな一輪ざしにさして楽しめます。和風のお料理には合いませんが、洋風のものや、サンドイッチなどに添えると引き締まります。フライなどのついでに揚げパセリにすると、黙って食べてくれます。

三つ葉も、「ほんの二、三本あればいいな」ということが多く、そのために春先の根三つ葉の根を捨てずに、せっせと埋めています。埋めたところから新しい芽が伸び、お弁当の卵焼きに二、三本入れたり、朝晩の汁物の青味にと重宝いたします。でも、だんだん茎がかたくなるのはなぜでしょうか。

ほかには、南天の葉、椿の葉をよく使います。

昔から南天はお赤飯とはつき物で、おめでたい庭木の一つだといわれています。

それにあやかっつて、お客さまのおもてなしに一枝あしらったりいたしますが、お弁当のご飯を詰めるとき、上下に一枝ずつ、ご飯をはさむように使うと、お弁当箱にご飯粒がつきにくくなります。

椿の葉は小さな場所の仕切りや、お皿代り、あえ物をちよんとのせると、艶々とした緑がよく映えて、なかなか気のきいたあしらいになります。

桜の花の塩漬け、これは自家製ではありませんが、常備しているものの一つです。

お客さまの折、自身のお魚の蒸し物にあしらったりすることもありますが、ふだんはお弁当の隅に入れて、即席のお吸い物の素として使います。おめでたいお席の桜湯と同じですが、彩りと香り、ほんのりとした塩味はお茶とはまた違ったよさがあるようです。

青味、季節のあしらいは食べておいしいものでなく、なければならぬで済ますことはできるものですが、あしらはばお弁当やお料理がちょっと引き立って見える、いわば名脇役ともいえるものと思います。

とは申すものの、あくまでも家庭料理の中でのことです。八百屋さんで売っている一口用のつま物は使わないでおります。紅たで、芽じそ、芽ねぎ等々、こうしたものは、専門家が厳選した主材料にあしらってこそ生きるもの。原則として我が家の庭のものを、基本としています。

佐野は、時によっては一か月、劇場に缶詰めだったり、朝早く出て暗くなつての帰宅が何日も続き、庭を眺めるゆとりのないこともしばしば……。そんな折、お弁当の中の一輪の花、一枚の青葉は、我が家の庭の季節の便り、と思うのは私のひとりよがりでも申しましようか？