



エイジングと薬膳
初秋は
夏バテ解消から



めじかじ 通信 No.199

蕎麦打ちの師匠「仙石小諸蕎麦切り道場主」中村利勝さんから「免許皆伝名人位」を授かった、小山晴夫さんの技は粉をふるい、水回しをして菊練りの技法でこねて丸く伸ばして四角にたたみ、無心に駒板を繰って切り揃えて「切り蕎麦」に仕上げ

るまで20分以内。天候や粉の産地などによる水の量の微妙な加減は「自分の指先が教える」と話す。

小山名人が初心者だった頃、小諸市の公民館活動に参加して「蕎麦打ちの楽しさ」に目覚めたものの、丸く伸ばせず「どこかの地図のような形」になり、

ゆでると短く千切れてスプーンですくって食べることになった。それでも「自分で打った蕎麦は美味しかった」。これが長く挑戦を続ける力になったという。

小山さんは教える技も磨いた。自分では「家族に出来をほめてもらうまでに2年かかった」が、まったくの初心者でも小山会長や「小諸麺棒会」上級者の指導の下ならば必ず切り蕎麦を持ち帰ることができる。「蕎麦打ちは楽しいですよ」という小山さんは蕎麦打ちの七つ道具（ふるい、木鉢、麺台、麺棒、包丁、駒板、蓋付きの箱）に粉類を添えて持ち、気軽に出席し

て教え振る舞う。「小諸麺棒会」は広く市民に向けて今年2回の活動を予定している。10月11日(日)の第42回公民館まつりでの「そば打ち体験」のほか、5回コース「年越しそばを打とう」を小諸市文化センターで11月から12月にかけて行う。

小山晴夫さんは上田市に生まれた。長身を傾け体重をかけて楽々と蕎麦を打つ小山さんが未熟児だったという。あまりの小ささに「無事に育つだろうか」と父は心配したと後で聞かされた。「登校するだけで疲れてしまふ」虚弱児だったので、小学校で肝油を配られた。両親はヤギを一頭買ってくれ、晴夫少年はその世話を任された。ヤギ乳を「浴びるほど」飲まれたという。「小柄で顔に出来物があったて、いじめられましてね」と小山さんは屈託のない笑みを浮かべる。高学年になると当時は知能指数検査があった。高得点だったが過大な期待をされることもなく、小山少年は伸び伸びと育った。今では故郷を離れて

いるが同級会の幹事の一人だ。担任は90歳で健在。初めての教え子全員の出欠簿をそらんじている。

高校の商業科で学んだ小山さんは、佐久穂町の酒造会社で総務部門を38年間担当した。「蕎麦は日本酒と切り離せない」と思いついたことが、蕎麦打ちに興味を持ったきっかけという。在職中に会社の「お客様感謝デー」で蕎麦打ちを披露した。

ここ数年、小山さんは写真撮影を新しい趣味にしている。会社員時代の同僚と、勤めていた酒造会社のギャラリーで「二人展」をしたほか、視聴者の優秀写真作品を見せるテレビ番組への応募を続けている。小山さんの作品が選ばれると必ず「おい、元気にしているか?」と酒造会社の元社長が電話をくれる。「ありがたいことです」と小山さんはいふ。年間最優秀12作品に選ばれて番組オリジナルカレンダーに載ることが、蕎麦打ちを極めた小山晴夫さんの次の目標だ。

（取材・文 佐藤万千子）

記録的な暑さだった今年の夏。ダメージを受けたからだを回復させることが、最大のミッションです。猛暑はからだの水分を奪い、消化器系の働きを低下。さらに元気の素である気も汗と一緒に排出されるため、疲れやすくなるのです。元気に秋を迎えるためには、消化器の健康を取り戻し、気と水(体液)を補うことが回復の第一歩となります。脾と胃の働きを正常にする食物には、きび、黒米、燕麦などの雑穀、さつまいも、じゃがいも、山芋などのイモ類、枝豆、いんげん、大豆、かぼちゃ、人参、にんにく、ブロッコリー、アジ、イワシ、スズキ、鯛、ウニ、牛肉、卵黄、烏骨鶏の卵、アボカド、りんご、栗などがあります。

さらに体力、気力を補うものには、大麦、きび、イモ類、豆腐、納豆、しめじ、なめこ、茸、イワシ、ウナギ、エビ、カツオ、鮭、タコ、マグロ、牛肉、豚肉、鶏肉、パイナップル、ブドウなど。料理は胃にやさしいあっさり味で。

（国際中医薬膳師 小清水由良）

