

焼き野菜

一年365日、またおのれの人生数十年、毎日毎日食べ物を自分で工夫する、もしくはして貰うことをしなければ、多分玉子かけご飯が毎食なんてことになるのだと思います。それも嫌なら、毎日がコンビニ弁当になってしまいます。

マーケットに買い物に行ってレジに並んでいるとき、ふと前の人の買い物を眺めてしまうときがあります。その買い物籠の中身から、その人がどんな人生を過ごしているのだろうかと考えてしまうのは自分だけでしょうか？別に、贅沢な牛肉があるとかないとかいうことではなくて、素材の買い物が少なく惣菜やウインナ・お菓子ばかり買っている初老の人って意外に多いものです。長年の連れあいを亡くしてから、独りなので食事を作る気がなくなったという話を聞きます。それはとても理解できることなのですが、自分の身体はこれからも自分と生きてるかぎり連れ添うもの、自分で自分を労わらなければ身体がかわいそうじゃないでしょうか？

そんなことを思っている私は、*出来合いのものはできるだけ控える *あきないように目先を変えて副菜を作る *身体がよるこびそうなもの（欲するもの）を食べる ことを目指しています。

その割にはこんなものか？と言われそうなこの「焼き野菜」ですが、これは今日自分が食べたかったものですし、魚焼き器で焼いてみた変わり種、ちゃんと目指すところを踏んでいるのです。

ただ切って焼くだけ。食べるときに醤油か塩を振れば、酒肴にも副菜にもなります。今日の夕餉をこんなものを中心に、自分で納得してキャベツを一枚一枚手でむしってみたり、箸で剥がしてみたりして、そんなことも遊びにしながら春の宵をすごしています。また楽しからずや デス！

