

忘れていたメニュー

以前は毎日のように目にしていたのに何気に間遠になって、気がつけば子供のころの近所の遊び仲間みたいにもう長い間ごぶさたしているものってありますよね。私の場合は食べ物で言えば「ひじき」です。

いつときは数年間も毎日の食卓の常連選手としてご飯と同量程度食べていて、おかげで血液の健康状態は何の問題もないほどに改善されました。ひじきはヒ素が入っているので食べすぎは良くないと言われますが、骨髄性の病気などには逆に薬になるようです。それなのになぜか最近では少しも食べなくなっていました。最近はいろんなものを食べるのが面倒になってきてるくせに、ちょこちょこ食べたいなんてことになっているんです。それで間食のように食べるものや酒のつまみなどを、お菓子などではなく多少なりと体に良いものに切り替えてゆこうと、久々にひじきを作りました。

芽ひじきを戻してニンジンに刻む、それに油抜きした揚げを刻んで、フライパンに3つを放り込み、味道楽と沖縄黒糖で調味。いまや身体にしみ込んだ段取りです。これをロールパンに包丁を入れて30秒オーブントースターで焼く。焼いたロールパンにひじきって、身も心もホッとさせてくれます。

もう一つは、バゲットにマヨネーズを塗ってかるく焼き、ゆるい炒りたまごにベーコンとピーマンをまぜて載せて、飾りにケチャップ少々。暇つぶしに豆乳で少しづつ噛みしめしていると、若いころに「パンなんて…」なんて言っていたのがウソみたいです。たまご焼きも好きじゃなかったのに、なぜか美味しいのです。

ふと、「ねえおかしいでしょ 若いころ」とか「喜びも悲しみも みんな夢の中」とか懐かしいメロディが浮かんできます。昔の歌謡曲の一節です。紋切りで言うのではないのですが、やはり残容量の問題ですかね？ 時がたてば、嫌いが好きに、面白くもないようなことも可笑しくなって、変化するからこそ飽きないで生きていられるのかも、一興ですよ。因みにどちらの曲もハマクラ（浜口庫之助）さんの作品です。

ロールパンひじき、美味しいですよ～ イマノトコロですけど

