



〔問①〕印象に残った箇所を~~~~線、主題（筆者が一番伝えたい箇所）に——線を引こう。

〔問②〕このコラムの内容が分かるようなタイトルをつけてみよう。

〔問③〕感想や意見などを書いてみよう。

〔問④〕漢字の読みを書こう。

- ①日々 () ②一汁一菜 ()
- ③飽きない () ④普及 () ⑤器 ()

〔問⑤〕次の意味を持つ言葉をコラムの中から探してみよう。

- ①物事の出発点に帰ること。基本に戻ること。 ()
- ②励んで学芸・武芸などを学び修めること。 ()
- ③物事の正しい順序・筋道。 ()
- ④考え・態度・動作がまっすぐなこと。 ()
- ⑤もう一度改めて見る。また、その結果気づいた欠点を是正する。 ()

東西南北

2023. 8. 23



忙しい現代人にうれしい提案である。日々の家庭での料理は「一汁一菜でよい」という。料理研究家の土井善晴さんが唱えている。ご飯を炊いて、菜（おかず）も兼ねるような具だくさんのみそ汁を作るだけいい。それは毎日食べても飽きない。それは毎日食べても飽きない。それは毎日食べても飽きない。それは毎日食べても飽きない。

▼和食の基本というと「一汁三菜」を思い浮かべる。ご飯とみそ汁、おかずの三菜（主菜1品と副菜2品）だ。栄養バランスを考えた構成だといわれる。一方、一汁一菜は「ご飯を中心とした汁と菜」のことを指すが、土井さんはその原点となる「ご飯とみそ汁、漬物」で十分だとしている。

▼フランス料理や日本料理で修業を積み、父親の勝さんと同じ家庭料理の普及活動をする中で、たどり着いた結論である。レストランで食べるものと同じものを家で料理する必要はない。簡単だが栄養たっぷり。それが一汁一菜だったという。時には器にこだわりのもいいし、余裕があれば、おかずを増やせばいい。それだけで人を幸せにしてくれる▼一汁一菜を基本的なスタイルとして、日々の秩序をつくる。難しく考えず、素直に生きる。安心のリズムは心も安定させてくれるに違いない。現代は美食や大食いもてはやされる飽食の時代である。だからこそ食を見直す。シンプルだがベスト。それは食だけではない。日頃の私たちの生き方にも言えそうだ。(T)

大分合同新聞 2023年8月6日（日）朝刊 1面