定番

朝めし自慢

第343回

玄米粥に卵料理と前夜の残り物を一品加えて手早く調えます

森 真沙子 作家

作家デビューから36年。ミステリー、ホラー、時代小説とジャンルを超えて活躍。玄米粥の朝食が、その創作活動を支える。

⬆森家の常備菜。箸休めや素麺にもよく合う「スライスしいたけ」80g378円と、国産ちりめんを滋賀県伊吹の実山椒と炊きあげた「無添加 ちりめん山椒」55g583円（いずれも『黄金屋販売』☎0120・46・5252）。

近年、江戸時代などを舞台に架空の主人公が活躍する〝時代小説〟が人気だ。専門コーナーを設ける書店も多い。ここ10年、そんな時代小説に取り組んでいるのが森真沙子さんである。

「時代小説が人気なのは、ひとつには中高年層が気軽に読めること。もうひとつは、現代小説と違って現実逃避がしやすく、そこに人情や夢があるからでしょう」

森さんの代表作『日本橋物語』は、江戸・日本橋で染織物や工芸品の店〝蜻蛉屋〟を営むお瑛が主人公。美人女将が遭遇する日々の出来事や騒動を描く人情もので、10巻が刊行されている。

新シリーズ『箱館奉行所始末』

⬇「朝食はしっかりいただきますが、昼はおやつをつまむ程度。夕食は夫はビール、私は赤ワインを飲みながらの晩酌が習慣で、ご飯はいただきません」と森真沙子さん。

森真沙子さんの定番・朝めし自慢

前列中央より時計回りに、玄米粥（梅干し）、新牛蒡と豚肉の柳川風卵とじ（莢豌豆）、キャラブキと松前漬け、ほうれん草のお浸し（しらす）と卵焼き、こんぶ醤油（134ページ参照）、空豆のポタージュ。粥椀は東京・日本橋の老舗漆器店『黒江屋』で買い求めたもの。

⬆愛飲の健康茶。「シジュウム茶」0.5g×100袋3780円（『OSインターナショナル』☎0120・56・4106）は花粉症の季節の必需品。熱帯地方原産の植物、シジュウムの葉を乾燥させたもので、アレルギー疾患に効果的だという。一年を通して欠かせない「丹波の黒豆茶」10g×14袋1990円（『上村物産』☎0120・910・941）は、健康に役立つアントシアニンが豊富だ。

⬆朝食前に飲む手作りジュース。材料（ふたり分）はバナナ1本、人参1/2本、オレンジ果汁1個分、牛乳100cc、ヨーグルト200cc、蜂蜜大さじ1、黒豆きな粉大さじ4。これらをミキサーにかける。

⬆好評の著書の中から、書き下ろし長編時代小説シリーズ『箱館奉行所始末 異人館の犯罪』（写真は第1巻）～3巻既刊。第4巻は7月発売予定。『日本橋物語 蛸蜘蛛屋お瑛』（同第1巻）は全10巻（共に『二見書房』☎03・3515・2311）。

◉この連載をまとめた単行本第4弾『新世紀版 朝めし自慢』が好評発売中です（本体価格：1500円）。問小学館☎03・5281・3555

は幕末の箱館を舞台に、江戸から赴任してきた主人公が活躍する。知られざる幕末の秘史と無名の幕臣たちの激闘を描く意欲作だ。

「函館を旅行した折に、復元された奉行所を訪ねたのが本作を書くきっかけです。古地図を見ると、函館育ちの私が高校の行き帰りに見ていた一角が旧奉行所跡。頭の中で急に歴史が動きだしました」

神奈川県横浜市に生まれ、造船技師の父の仕事の関係で小・中・高校を北海道の函館で過ごした。その後、銀行勤務を経て一念発起。奈良女子大学文学部に進学し、卒業後は週刊誌記者として活躍した。

昭和54年、初めての小説『バラード・イン・ブルー』で小説現代新人賞を受賞し、作家デビュー。『総統の招待者』や『カチューシャは歌わない』などの作品で音楽ミステリーの新分野を開拓する一方、『転校生』や『東京怪奇地図』など都会的なモダンホラーも手がけてきた。作風は違えども、人の心を見つめる眼に変わりはない。

健康の決め手は玄米粥

夫君とふたり暮らし。原稿執筆は午前11時～午後4時までと決めている。主婦として家事も疎かにしたくないからだ。食生活では朝食を重視。手作りを原則に、食材はなるべく無添加のものを選ぶ。

朝食前に、手作りの野菜ジュース1杯が習慣だ。コレステロール値がやや高いため、半年前から朝食は玄米食に切り替えた。

「玄米は白米よりコレステロールを下げる食物繊維やビタミンEが豊富だと聞き、主食は食べやすい玄米粥にしています」

それに卵料理（上写真では卵焼き）と前夜の残り物（同・新牛蒡と豚肉の柳川風卵とじ）、お浸しなどの野菜料理が献立の定番だ。

料理や音楽など、趣味が作品に投影される

⬅「時代小説でも蝦夷（北海道の旧名）物は数少ない。箱館奉行たちは傑物揃いで、命を賭して民を守った。知られざる幕末史を書きたいですね」と、書斎で森真沙子さん。

⬅取材旅行をきっかけに、骨董店巡りも趣味に。旅先で求めた骨董陶磁器は、手前から時計回りに伊万里焼皿、黄瀬戸皿、備前焼花瓶、萩焼茶碗、古伊万里皿。作品にも食卓にも登場する。

➡ジャズの愛聴盤。左からサックス奏者アート・ペッパーの輸入盤、森さんが解説を書いた『吉野弘志・モンゴロイダーズ 泣いたら湖』、ドラム奏者エルビン・ジョーンズ『HEAVY SOUNDS』。

森さんの作品には、頻繁に物を食べる場面が登場する。ミステリー、ホラー、時代小説とジャンルは変われど、作中の人物たちはとりあえず食べることを忘れない。

「物を食べるシーンが好きなんです（笑）。人間が食べる姿って怖かったり、エロチックだったりすると同時に、最も現実的な日常生活の基本でもありますから」

『箱館奉行所始末』にも塩引き鮭のアラと野菜を煮込んだ〝三平汁〟などが登場。当時の人が何を食べていたかを、なるべく忠実に再現したいという。食べ物を通して蝦夷の風土や風俗が広がるのだ。

そこには趣味でフランス料理を10年、日本料理を3年余り学んだ経験が生きている。

趣味と作品の関係

若い頃からライブハウスに通い詰めた、ジャズ愛好家という一面もある。デビュー作や初期の音楽ミステリーは、その趣味であるジャズから生まれた作品だ。

気分転換やストレス解消のための趣味だが、そこから得た知識や経験が、森作品の魅力のひとつといってもいいだろう。

長寿の朝めし取り寄せ案内

醤油に北海道産真昆布の出汁を加え、刺身や鮨に格別の味わい

⬅「こんぶ醤油」360mℓ885円。創業65年、昆布佃煮の『黄金屋販売』の人気商品がこれ。昆布佃煮の製造工程で残った昆布出汁を醤油に加えた「こんぶ醤油」だ。昆布の旨味とコクが料理の味を一層引き立ててくれる。昆布は北海道の道南産天然真昆布を使用し、塩分は控えめの13%。保存料は使っていない。「どんな料理にも使えますが、わが家では刺身や鮨になくてはならない醤油。煮物にも隠し味として少々加えると、ひと味違います」と森さん。問『黄金屋販売』 大阪府交野市倉治7-33-13 ☎0120・46・5252