

みなさん、こんにちは。日本語の先生のりこです。

あのね、今日はとてもいい気分なんです、私。なぜなら、昨日、日曜日に、meetupをやったんです。Patreonのメンバーをご招待して、ま、お申し込みいただいた方だけ限定で、meetupを2回やりました。お昼のセッションと夜のセッション、ね、そして、初めて会うことができた、zoomで、zoomでやったんですけれども、初めて会うことができたメンバーもいて、本当に嬉しかったですね。

あの、この方々は私のことをサポートしてくれてる、私のポッドキャストのファンなんですよね。このファンに直接会えるのは本当に嬉しい。そして、いろいろな話が聞けて、私ももっと頑張ろう、やる気がまた出ました。モチベーションアップですね、みなさん。皆さんは、週末、いかがお過ごしでしたでしょうか。今、月曜日なんです。月曜日の朝8時22分ですね。だいたいね、月曜日に最近録音をすることが多いんです。最近はまとめて録っているの、だいたい月曜日に2本、火曜日に2本、合わせて週4本、一気に録音するというルーティンになっていますね。

はい、今日はですね、皆さん、食べ物のお話です。食べ物のお話、好きでしょう。あのね、実はこのトピックは、昨日のそのmeetupの中でも、ちょっと出てきたんです。皆さん日本の食べ物で、どんな食べ物が好きですか、ということから始まった会話なんですけれども、癒し系フード、癒し系フードについて話したいんです。ま、もっと言うと、食べるとほっとする、心が安らぐ、元気が出る食べ物。英語ではcomfort food ですよ。comfort food。

あの、もっと広く言えば、もしかしたら、お母さんの味、おふくろの味、懐かしい味かもしれないし、子供の頃を思い出す味かもしれない。いろいろな人によって考え方が違うと思うんです。あの、私にとっては、最初は、あ、やっぱりうどんかなと思ったんです。うどんはもう世の中で、この世界中の食べ物の中で、私は一番好きな食べ物だし、毎日食べても絶対いいし、食べるとほっとできる食べ物です。でもね、それ以外には私は二つあります。私の中で、ああ、いいわと思える、食べたら、本当になんかいい気持ちにする食べ物が二つあることを思い出しました。

一つはみそ汁です。これ日本人なら、わかっていただけだと思うんですけど、今ね、私は北アイルランドに住んで、実はあまり日本料理は作りません、時々作るけど、ま、カレーライスとか、そんな簡単なものしか作らないんです。で、みそ汁はほとんど作らないんです。で、アジアスーパーに行って、インスタントのみそ汁があるので、時々それを買って、インスタントで飲むんですけど、でも、なんか私のお母さんのようにですね、だしを取って、いろいろな具を入れて、ね、わかめ、豆腐、ネギ、ね、そういう自分で作るみそ汁ってね、ここで、私、あの、作らないんです。私は料理が下手だし、面倒くさい。ただ、やっぱり、私が日本に住んでいた時に、実家に住んでいた時に、私のお母さんは毎晩、必ずみそ汁を用意していました。なんか、私のお母さんの味なんだよね。

うん、そして、そのみそ汁を飲むとですね、美味しいみそ汁を飲むと、やっぱり元気が出るんです、心が安らぐ。ああー、そんな気持ちにするのがみそ汁だと思うんです。これは本当に日本人ならわかってくれる気持ちかな。

そして、もう一つ、もう一つはこれもね、ものすごく日本人ならわかってくれるんじゃないかな。お茶漬けです。お茶漬けて皆さん、知ってますか。これね、すごい簡単なんだよ、みなさん、お茶漬けの素っていうのがあるんです。有名なブランドは永谷園、永谷園のお茶漬けの素さえ、素さえあれば、お茶漬けが食べられます。白いご飯とその上、お茶漬けの素。私は梅茶漬けが好きなんだけれども、さらには梅干しを一つのせて、上からお湯をかける。または緑茶をかける、そして、さらさらっと食べるんです。どんな時に、食べたいか。うん、例えば、居酒屋でお酒を飲ん

で、ね、で、最後にもう一つ食べたい、いい気分です。ちょっと酔って、いい気分、最後にもう一つ食べたい。そんな時に、注文するのがお茶漬けなんです。重たくない、簡単に、さらっと食べられる物なんですね。

あの、時々日本では、お酒を飲んだ後に、ラーメン屋さんに行って、ラーメンを食べる、ラーメンを食べる人がいるんだけど、ラーメンって結構重たい、カロリーが高い、健康に悪い食べ物なんですよね。そんな時に、お茶漬け。後は食欲がない時、これは、ま、私の実家、家のことだけかもしれないけど、夏バテして食欲がない時なんかは、ね、私の母なんかは、お茶漬けをさらっと簡単に食べていました。やっぱり梅干しを入れてね。

はい、ということで、私にとっては、食べるとほっとする物はうどん、みそ汁、お茶漬け。ま、全部日本の料理ですね、もちろん、みなさんにとってはどうですか？きっとね、みなさんの子供の頃の思い出にすごく、深く関係していると思うんですね。うん、私はこの、私が言った、うどん、みそ汁、お茶漬けはやっぱり家族との思い出だったり、家族と一緒によく行っていたうどん屋さんの思い出だったりとか、そういうことがいろいろあって、ああ～いいわー！癒し系フードって思うんですね。これは実はとても深い、深いピックだと思えます。人それぞれ絶対答えが違うと思うんですね。おふくろの味、お母さんが子供の時、よく作ってくれていた料理かもしれません。

はい、それでは、今日は癒し系フードについて話してみました。またね。