

早寝早起き朝ごはん

志村 良知

「早寝早起き朝ごはん」。企業OBペンクラブの活動拠点、オリンピック記念青少年センターの標語の一つである。こんな標語があるということは朝食を食べない青少年が多いということであろう。私は子供の頃から寝起きが良く、朝飯前に一遊びして三杯お替りする朝飯食う気満々少年だったので、朝食を食べない子がいるというのは信じられない。

文字通り食うや食わずの学生時代も生協の三〇円のうどんは毎朝食べていた。独身時代は、社食のビュッフェ形式の朝食で前日の夕食のメインディッシュの残りが出るのが楽しみだった。

我が家の朝食は和食で、変わったところと言えば家庭内流行があり、普通のご飯、おかゆ、雑炊が一月くらいのローテーションになることくらいか。出かけるなどで忙しい朝はコーンフレークにパンと決まっている。海外暮らし時代もそんなもので、基本は変えていなかった。

外での朝食、旅の宿の朝ごはん。

蟄居で古いアルバムの整理をしていたら国内旅行での領収書があちこちに挟んである。見ると、ダブル・インカム時代、結構な有名ホテルに泊まり朝食はルームサービスというのが定番で、笑ってしまった。三〇歳そこそこの若造がずいぶん背伸びをしたものである。

ヨーロッパの滞在型リゾートの朝食では、ビュッフェのサービステーブルの片隅にワインボトルがひっそりと並んでいたりする。オープンテラス席を占め、発泡ワインにオレンジジュースのカクテル「ミモザ」にカマンベール、マスカット数粒で始める長い朝食、まったりリゾートの一日の始まりである。

イングリッシュ・ブ्रेックファストは「朝飯食い」には嬉しい。反対にフレンチではパンにジャム、ジュースにカフェオレだけでジャムをパンに塗るナイフはあるがフォークは無い。これはかなり悲しい。「コンチネンタルも基本」コールドミールであるが、スイスで温かい卵やソーセージが出たことがあり、「あらま」と思ったら日本人団体客のお相伴だった。