

缶詰はうまい

大森 海太

二年半に及ぶコロナ耐乏生活で、昼飯を自宅で食べるが多くなった。

朝食は以前から玄米雑穀粥、トッピング数品、味噌汁、デザートなどシツカリとするし、夜は孫たちと戯れながら晩酌と決まっているが、昼は行きあたりばったりで、蕎麦やうどんやソーメンに前の日のおかずの残り、それも面倒くさくなってコンビ二弁当などで適当に済ませることが増えてきた。そのせいかどうか、悪玉コレステロールの値が上がってきて黄色信号が灯ったこともあり、心を入れ替えて健康的な昼食を考えてみることにした。

前略、中略、結論として主食は大麦、麦芽などを主成分とするシリアルに低脂肪牛乳をかけて温めたものに野菜ジュースを添えるのだが、これだけではなんとなく淋しい。とは言ってもハムエッグやベーコンエッグでは体によくない。何かないか？

あれこれ試したあげくに行きついたのが、イワシやサバの水煮あるいは味噌煮などの缶詰だ。久しくこんなものは口にしなかったが、イヤこれはうまい。青魚特有の濃厚なコクがあつて、下手なステーキなんかよりよっぽど味が深い。それに値段も二百円前後で二日分の量があるので年金老人にはありがたいし、何のことがよく分からないけどDHAとかEPAとか体に良さそうな成分も豊富らしい。酒の肴にするなら、タイやヒラメなどの高級魚には大吟醸というところだが、私にはむしろイワシの缶詰に芋焼酎あたりが似合いそうである。

というわけで最近はおチコチのスーパーに行つて缶詰の棚を物色することが楽しみになってきたのだが、あるときいつもとは別の棚でカツオの赤身の缶詰を発見した。鉄分が豊富で健康に良いと書いてあり、値段も百三十円くらいで安い。それならいちよう買つてみるかと思つたが、よく見ると缶に猫の顔が描いてある。なんとこの棚はペットのエサ売り場だった。猫ちゃん用の缶詰が人間の口に合うのか、こればっかりは猫と暮らしているMさんに聞いてみないと分からない。